SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ARAŞTIRMA VE DEĞERLENDİRMELER

GECE AKADEMİ

Kitap Adı	:	**Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve Değerlendirmeler**
İmtiyaz Sahibi	:	Gece Kitaplığı
Genel Yayın Yönetmeni	:	Doç. Dr. Atilla ATİK
Kapak&İç Tasarım	:	Melek ZORLUSOY
Sosyal Medya	:	Arzu ÇUHACIOĞLU
Yayına Hazırlama	:	Gece Akademi Dizgi Birimi
Yayıncı Sertifika No	:	15476
Matbaa Sertifika No	:	34559
ISBN	:	978-605-7631-29-9

Editör (ler)

Dr. Öğr. Üyesi Özgür KARATAŞ

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ILKIM

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ALTINKÖK

The right to publish this book belongs to Gece Kitaplığı. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission. Gece Akademi is a subsidiary of Gece Kitaplığı.

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz. Gece Akademi, Gece Kitaplığı'nın yan kuruluşudur.
Birinci Basım/First Edition ©Mart 2019/Ankara/TURKEY **©copyright**

Gece Publishing
ABD Adres/ USA Address: 387 Park Avenue South, 5th Floor, New York, 10016, USA
Telefon/Phone: +1 347 355 10 70

Gece Akademi
Türkiye Adres/Turkey Address: Kocatepe Mah. Mithatpaşa Cad. 44/C Çankaya, Ankara, TR
Telefon/Phone: +90 312 431 34 84 - +90 555 888 24 26

web: www.gecekitapligi.com —www.gecekitap.com
e-mail: geceakademi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

CHAPTER 1: Çocuklarda Yüzme Eğitimi ve Programlama
GÖKHAN ARIKAN **5**

CHAPTER 2: Yeşil Ve Çevreci Reklama Yönelik Üniversite Öğrencilerinin Bakış Açıları: Spor Bilimleri Fakültesi Örneği
SUZAN DAL, C. NİHAL YURTSEVEN, S. BORA ÇAVUŞOĞLU, ERAY YURTSEVEN..... **17**

CHAPTER 3: Spor Kulübü Taraftarlarının Facebook Kullanımını Etkileyen Değişkenler
ÇAĞDAŞ CAZ **31**

CHAPTER 4: Adölesanlarda Sürat Ve Çeviklik Gelişimi
NİYAZİ SIDKI ADIGÜZEL **43**

CHAPTER 5: E-Spor ve Dijital Spor Oyunlarının Kullanım Amaçlarının Belirlenmesi: Nitel Bir Çalışma
EBRU ARAÇ ILGAR **61**

CHAPTER 6: Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Yatkınlıklarının İncelenmesi: Boylamsal Bir Çalışma
SONNUR KÜÇÜK KILIÇ, ERMAN ÖNCÜ **73**

CHAPTER 7: Rekreasyon Ve Stres: Rekreasyonel Katılımın Stresin Üstesinden Gelebilme Rolü
OSMAN GÜMÜŞGÜL **93**

CHAPTER 8: Fiziksel Aktivitenin Beslenme Ve Obeziteye Etkisi
GÖKMEN KILINÇARSLAN **107**

CHAPTER 9: Türk Erkek U-20 Buz Hokeyi Milli Takımının Somatotip Yapısının İncelenmesi
GÖKMEN KILINÇARSLAN, HARUN GENÇ, İDRİS KAYANTAŞ, AKAN BAYRAKTAR **125**

CHAPTER 10: Farklılaştırılmış Öğretim Temellerinin Ve Tenis Öğretim Yöntemlerinin Teniste Öğrencilerin Öğrenme Yaklaşımlarına Etkisi
MUSTAFA KAYA **137**

CHAPTER 11: Minik, Yıldız Ve Genç Güreş Milli Takım Aday Kadrosuna Çağırılan Sporcuların Öfke -Saldırganlık-Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi
MUSTAFA ÖNDER ŞEKEROĞLU **145**

CHAPTER 12: Bireysel Ve Takım Sporu Yapan Genç Bireylerde Sürat Ve Çeviklik Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
NİYAZİ SIDKI ADIGÜZEL **165**

CHAPTER 13: Sporda Sürekli Kendine Güven ve Mental Dayanıklılık İlişkisinin İncelenmesi
MEHMET GÜVEN GÜNVER, SUZAN DAL, C. NİHAL YURTSEVEN,
ERAY YURTSEVEN **175**

CHAPTER 15: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Öz Saygıları
UMUT CANLI, AYDIN KARAÇAM **229**

CHAPTER 16: Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarında İş Stresinin İncelenmesi
MUSTAFA ÖNDER ŞEKEROĞLU **243**

CHAPTER 17: Futbol Seyircilerinde Saldırganlık, Şiddet ve Holiganizme Yönelik Davranışların Önlenmesinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Etkisi
OSMAN GÜMÜŞGÜL, MEHMET ACET **259**

CHAPTER 18: Özel Spor Merkezlerine Giden Bireylerin, Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Yönelik Görüşleri
LEVENT VAR, MEHTAP YILDIZ **277**

CHAPTER 19: Futbolda Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanlar
GÜRKAN DİKER, RAİF ZİLELİ **291**

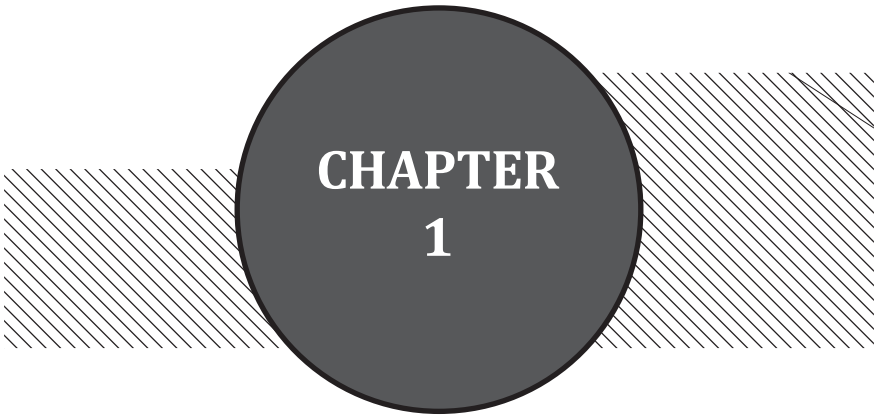
CHAPTER 20: 13-15 Yaş Grubu Spor Yapan Görme Engellilerin Statik ve Dinamik Denge Etkinliklerinin Karşılaştırılması
MUSTAFA KAYA, ATİLLA PULUR **299**

CHAPTER 21: Farklı Liglerde Yarışan Erkek Alp Disiplini Kayakçıların Denge Parametreleri ile Yarış Performansları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi
HAYATİ ARSLAN, ÇAĞRI ÇELENK **313**

CHAPTER 22: Ülkemizdeki Yerli Turistlerin Nevşehir –Kozaklı Bölgesindeki Termal Kaplıca Tercihlerindeki Faktörler ile Rekreatif Etkinliklerin Yeterlilik Durumlarının İncelenmesi
MUSTAFA KARAKUŞ, ABDUSSELAM KÖSE **329**

Çocuklarda Yüzme Eğitimi ve Programlama

Gökhan ARIKAN[1]



[1] Dr. Öğr. Üyesi, Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

1. YÜZME

Yüzme bireyin su içerisinde belirli bir mesafeyi herhangi bir malzeme kullanmadan ve dışarıdan herhangi bir temas olmadan kendi başına süre baskısı olmadan hareket edebilmesidir.

Sportif yüzme ise, su içerisinde sporcunun serbest, sırt, kurbağalama, kelebek stillerinde belirli mesafeleri, belirli teknik koşullar içerisinde süre baskısı ile yüzebilmesi olarak tanımlanabilir.

Yüzme sporunun da önemli bir özellik ise erken başlama yaşıdır, bu manada yaş olarak motor performans yaşının 8 yaş olduğunu söyleyebiliriz, ancak öğrenme yaşı olarak; bilişsel anlama-dinleme seviyede olan çocukların tuvalet eğitimi tamamlaması ile yüzme öğrenme süreci başlar. Bundan sonraki süreç gelişime bağlı olarak yüzme eğitimi devam eder. Çocuklardaki bilişsel gelişim seviyesi artıkça öğrenmede stile doğru adım atar. Bu süreç 8 yaşına kadar devam etmelidir çünkü lisans çıkarabilmesi için 7 yaşını doldurması ve 8 yaşında olması gerekir. (tyf) 8 yaşını dolduran sporcular yüzme federasyonu ve okul sporları yüzme yarışmalarında yer alabilir.

2. ÇOCUKLARDA YÜZME EĞİTİMİ VE SAĞLIK

Spor bir çocuğun bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimi açısından önemli bir faaliyettir. Psikolojik ve sosyolojik açıdan, çocukluk dönemindeki sporun, çocuğun bedensel özelliklerini ve ruhsal yapısını göz önünde bulundurarak, fiziksel kapasitesinin gelişimine yardımcı olacak, kendine güvenini sağlayacak, kurallara uymayı ve başkalarının haklarına saygı göstermeyi öğretecek oyun formunda çalışmalardan oluşması gerektiği ifade edilmektedir (Çamlıyer, 1997).Ayrıca Çocuklarımızı yüzme sporuna yönlendirirsek astım ilaçlarını kullanma miktarı azalır (Baltacı, 2008). Yüzme, astımlı çocuklarda çok önemli etkiler yapıyor. Özellikle polensiz ve kirliliğin bulunmadığı ortamda havuzlarda ve temiz denizlerde yapılan yüzme, çocukların solunum yollarının açılmasını, rahatlamalarını sağlıyor. Solunum yolları açılan ve rahatlayan çocuklar, astım ilaçlarını daha az kullanıyorlar. Bütün dünyada yüzme havuzları yapılarak çocukların yüzmeleri teşvik ediliyor.(Aktarma)

Gelişmiş ülkelerde hareketsiz yaşam alışkanlığına bağlı rahatsızlıklar (obezite, kalp-damar hastalıkları vb.) dikkatlerin çocukluk dönemi spor faaliyetleri üzerine yoğunlaşmasına sebep olmuştur. Bu dönemdeki egzersizler ilerleyen yaşlardaki faaliyetleri şekillendireceğinden oldukça önemlidir. Bu egzersizlerin yanlış uygulamaya bağlı telafisi mümkün olmayan sonuçları olabilmektedir. Okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocukların motor yetenekleri, genel fiziki parametreleri ve fiziksel gelişimlerini inceleyebilmek için değişik testlerin uygulanması gerekmektedir. (Brooke-Wavell K, 2008)

Çocuklarının sportif etkinliklere katılma şekli olarak ebeveynlerin belirttiği görüşlerde en fazla serbest zamanlarını değerlendirme olarak katılmalarını istediklerini ve ardından da elit düzeyde spor faaliyetlerine katılmalarını istediklerini sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç göstermektedir ki; serbest zaman aktivitelerinin, elit seviyede spora göre daha az çaba gerektirdiğinden ve bunun yanı sıra serbest zaman aktivitelerinde çocuğun üzerindeki baskının az olması ebeveyn görüşlerine de bu şekilde yansımaktadır. Ebeveynlerin çocuklarının serbest zaman aktiviteleri ve spora katılımları hakkındaki görüş ve beklentilerinin belirlenmesi amacı ile yapılan bu çalışmanın bulguları göstermektedir ki, bu çalışmaya katılan ebeveynler çocuklarının serbest zamanlarında daha fazla sportif etkinliklere katılmalarını istediklerini ve serbest zaman etkinliklerinin çocukları üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Ancak çocukların serbest zamanlarında ilk sıralarda yaptıkları aktivitelere bakıldığında, ebeveynlerin her ne kadar isteseler de çocuklarını olumlu yönde fiziksel aktivite ve spora katılıma yönlendirmedikleri görülmüştür. (Elçi, 2011) Ebeveyn tercihleri arasında yüzme sporu giderek ilgi görmektedir. Gerek ta-

tillerde gerekse spor açısından çocuğun yüzme bilmesini önemli görmektedir, bu nedenle yüzme eğitimi almaları için yönlendirmelerde olabilmektedir. (Elçi, 2011)

Yüzme eğitimi havuzlarda yapılmaktadır. Yüzme eğitiminde havuzunun fiziksel özellikleri açısından incelendiğinde sportif yüzme havuzları, eğitim havuzları, rekreasyon yüzme havuzları olabilmektedir. Ancak bu havuzların seçimi doğru yapılmalıdır, havuzun bulunduğu ortam, havuzun hijyeni, suyun sıcaklığı, ortamın ısısı nemi ve diğer özelikler yüzme eğitiminin önemli öğelerindendir. Örnek verecek olursak suyun hijyenin algılamayan bir çocuk suyun sıcak olmayışından dolayı eğitim almak istemeyecektir. Sudan bir sebepten dolayı korkmuş bir çocuğun suya ilk seferde girmesini beklemek doğru olmayacaktır. Burada ebeveynler ve antrenörler sabırlı olmalıdır. Deneyimli antrenörler aceleci davranmadan sabırla çocuğun güvenini kazanmaktadır ve onu suya alışmasına yardımcı olmaktadır. Aksi takdirde başarılı sonuç alınması mümkün olmamaktadır.

Olimpik havuzların 50 metre ve 8 kulvardan oluşmaktadır ancak eğitim havuzları çocuklarda çırpınma havuzu olarak kullanılan havuzlarda yapılması başlangıç için daha güvenli olacaktır. Özellikle yüzme eğitiminde küçük yaş çocukların ayrı havuz kullanması hem güvenlik açısından hemde hijyen açısından önem taşımaktadır. Zira küçük yaş çocukların öğrenme aşamasında iken hareket becerisi az olması sebebiyle vücut ısıları daha çabuk soğumaktadır, üşüyen bir çocuğa yüzme öğretmek ise zaman kaybı olacaktır. Bu yüzden ayrı havuzların oluşu ideal sıcak ortamın oluşturulması yüzme eğitimi daha kolay ve eğlenceli hale getirmektedir. Olimpik havuzların diğer bir özelliği de minimum derinliğin 2 metre oluşudur. Her nekadar çocukların gözünde okyanus gibi gözükse de aslında bu derinlik çocuklar için herhangi bir dezavantaj yaratmamaktadır. Burada dezavantajlı durum eğitmen açısından oluşmaktadır, sebebi ise şu şeklide açıklanabilir yaklaşık 1 bir saat süren bir eğitim göz önüne alındığında eğitmenin ayaklarının yere basmaması eğitim hem güvensiz hemde zor hale getirecektir. Özelikle driller yapılırken mutlaka çocukların elde tutulması gerektiği zamanlarda bu durum sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenlerden dolayı özellikle 3-4-5 yaş temel eğitim döneminde özel havuzlar tercih edilmelidir.

Havuz seçiminde dikkat edilmesi gereken hususlar

- Havuz suyunun derinliği
- Havuz suyunun sıcaklığı
- Ortamın sıcaklığı ve nemi
- Suyun hijyeni

4 yaş ve üstü çocuklar için yüzmede temel hareketler olarak adlandıracağımız; atlama, dalma, suda kalma, suda dönme, hareketlerini uygulayabilir ve zaman baskısı olmadan yüzebilir, ayak vuruşlarını, kulaç tekniğini bükülü kol olmadan yapabilir.

Yüzme temel eğitimi ülkemizde antrenörler genelde serbest stil öğretimi ile başlamaktadır. Bu öğretim yönteminde ise bir dizi sıralama içerisinde ve tümevarım şeklinde yapılmaktadır. Yüzme sporunda her bir temel hareketi bileşen olarak adlandırabiliriz yüzme sporunda bu bileşenler çok fazla sayıda yer almaktadır. Buda yüzmeyi öğrenmede zorluk yaşayanların sebebini bize açıklamaktadır. Bu bileşenler ile birlikte yeterli fiziksel gücün olmayışı öğrenmede daha zor hala getirebilir.

Serbest stilde Bileşenlere örnek verecek olursak;

- Kol temel hareketler

  Elin suya girişi, uzanma, suyu yakalama, suda çekiş, elin çıkışı, toparlanma
- Ayak temel hareketleri

  Ayak vuruşu, yukarı ve aşağı vuruş hareketi, ayak bilek pozisyonu
- Nefes alıp verme hareketleri

Suyun içerisindeki nefes verme, suyun dışında alma, vücut rotasyonu

- Zamanlamalar

El, ayak, nefes dönüş ve çıkış zamanlamaları

Basit olarak açıkladığımız bu bileşenlere yarışma esnasında karşılaşılan iç ve dış uyarıcılarıda eklediğimiz zaman yüzme sporunun daha da karmaşık bir hale geldiği söylenebilir.

3. HAVUZ HİJYENİ VE GÜVENLİĞİ

Yüzme havuzları nemlilik ve sıcaklık etkisi ve toplu kullanılan bir yer olması nedeniyle özellikle enfeksiyon olmak üzere çeşitli deri lezyonlarının oluşabileceği bir ortamdır. Enfeksiyonlar özellikle sporcunun kendisi ve takım aktivitesine engel olma olası nedeniyle önemli bir sorun olmaktadır. Bu nedenle lezyonların erken tanınması ve tedavisinin yanı sıra, ortaya çıkmasını önlemeye yönelik kişisel ve çevresel faktörlerin sağlanması gerekmektedir. (Ertam ‹). Havuzlara bakıldığı zaman sadece suyun olduğu bölüm gözükmektedir oysaki görünmeyen kısımlarda havuzların ısıtma, denge tankı, filtre, motor, ilaçlama gibi ayrı bölümlerde bulunmaktadır. Havuzun temizliği ısıtması vb. işlemler burada gerçekleşir. İlaçlama havuz personeli tarafından düzenli olarak yapılmalıdır. İlaçlamalar belirtilen değerler içerisinde ölçümler ile beraber yapılmalıdır. Suyun berraklığı ve kokusuz oluşu her ne kadar temiz olduğunun göstergesi de olsa da bakteriler göz ile görülmemektedir ve sıcak nemli ortamda hızlıca artabilmektedir. Bakteri oluşumunu önlemekte temelde klor maddesi temizlik aracı olarak kullanılmaktadır, yeni teknoloji ile klorsuz temizlik yapılabilmektedir ancak ülkemizde henüz çok yaygın olarak kullanılmamaktadır.

Çocuklarda yüksek klorlu suda yüzmek hem cilt için hemde gözde yanma ve tahrişe sebeb olmaktadır. İdeal kloru seviyesi olsa bile çocuklar klorlu suda uzun süre kalmak istemeyebilir. Bu manada havuzların tercih sebebi arasında klorun oranı, hatta kalitesi de önem taşımaktadır.

Hijyenin sağlanmasında ve korunmasında yüzmeden önce duş alınması önemlidir, yüzme esnasında bone kullanımı ve yüzücü gözlüğü kullanımı havuzun ve eğitimin kalitesini arttırmaktadır.

Havuzlarında çocukların önemli diğer bir konuda güvenliktir. Ebeveynler genelde boğulma korkusu da yaşasa da güvenliği gerektiren birçok konuda bulunmaktadır.

- Havuzda koşmak
- Derin olmayan yere atlamak
- Şakalaşmak
- Havuz kenarların baş ve çenenin çarpması
- Fayanslardan oluşan kesikler
- Çeşitli yaralanmalar
- Güvenlik sorunları olabilmektedir
- Cam malzeme kullanımı
- Demirli paslı alanlar

4. YÜZME EĞİTİMİNDE KULLANILAN EKİPMANLAR

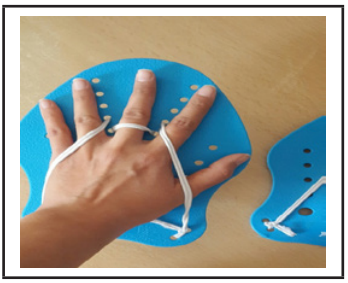
1. Ayak tahtası
2. Pullboy
3. Ayak paleti
4. El paleti
5. Şnorkel

1. Ayak tahtası: Yüzme eğitiminde en çok kullanılan ekipmanlardan biridir. Hem başlangıç seviyesindeki hemde elit sporcular bu yardımcı ekipmanı yüzme becerilerini geliştirmek, kuvvet attırmak, ve tekniği geliştirmek amacıyla serbest stil ve sırt üstü stilin vazgeçilmez bir ekipmanıdır ancak temelde her stilde kullanılır.

Resim 1. ayak tahtası

Resim 2. Pullboy

Resim 3. ayak paleti (kısa)



Resim 4. el paleti

Resim 5. şnorkel

4. YÜZME EĞİTİMİ VE SERBEST TEKNİK ÖĞRETİMİ

Yüzmede 4 teknik vardır. Bunlar serbest, sırt, kurbağalama, kelebek tekniktir.

Yüzme eğitimi serbest stille başlamayı genelde tercih edilmelidir. Bu tekniği öğretirken birtakım kurallar içerisinde ilerlemek gerekecektir. Spor öğretim yöntemleri içerisinde şu ilkelere dikkat etmek yüzme sporunda önem taşımaktadır.

- Basitten karmaşığa
- Kolaydan zora
- Yakından uzağa
- Genelden özele uygulayacağımız ilkelerdir.

Bunları uygulama becerisi çocuğun yeteneğine bağlı olarak değişmektedir. Her bir sporcu için yeterince zaman tanımak ve bol tekrar yaptırmak daha kısa sürede doğru beceriyi kazanacaktır. Bununla birlikte aceleci ve sabırsız davranmak hem çocukta korkuya sebeb olacaktır hemde eğitmene güveninin azaltacaktır. Eğitmenin güleryüzlü, sabırlı, cesaret verici, ve teşvik edici olması önemli bir husustur.

5. SERBEST STİL DRİLLER

Dril: Spor eğitiminde "dril" alıştırma olarak tanımlanmaktadır. Ancak alıştırma sadece tekrar boyutu gibi değerlendirilebilir, bu manada dril kavramı bize öğrenmeye çalıştığımız beceri için geliştirilmiş alıştırma olarak nitelendirebiliriz. Yüzme öğretimi parçadan bütüne doğru ilerlemektedir. Yüzücülerin gerek öğrenme aşamasında gerek yarışma öncesi dönemde antrenmanlarda teknik kaliteyi arttırmak amacıyla drilleri uygulamaları önerilir. Drillerdeki diğer bir özellik ise hedef harekete odaklanarak teknik becerinin artırılmasıdır. Sadece teknik değil aynı zamanda kuvvet çalışmalarında da driller uygulanmaktadır. Örneğin el paleti ve ayak paleti çalışmaları lastik bant çalışmaları gibi. Yüzmedeki zorluğun bileşen sayılarının fazla olduğundan bahsettik, driller burda tek bileşen üzerine yoğunlaşmamıza sağladığı için daha fazla etkiyi daha kısa zamanda almamız mümkün olacaktır. Dikkat etmemiz gereken önemli husus ise çok blok antrenmanlar ile sıkıcı olmaması ve yüzücünün beceri seviyesine uygun dril seçilmesidir. Aksi takdirde beklenen sonuç alınmayabilir.

Serbest stil öğretimi başlangıç

Bu aşamalarda eğitmen ve yüzücü suyun içerisinde bulunmalıdır.

Öğretim aşamasının 5 bileşeni

1. Vücut Pozisyonu
2. Ayak Vuruşu

3. Kol Çekişi ve Toparlanma
4. Nefes Alıp-Verme
5. Zamanlama

Her ders nefes drilleri ile başlanacaktır nefes kontrol alıp-verme

1. Vücut pozisyonu

1.1. Kollar düz

1.2. Kollar kulak seviyesinden yukarı pozisyonda

1.3. Parmaklar düz baş suyun altında

1.4. Baş suda hareketsiz durumda

1.5. Vücut ters ve düz ayak vuruşu

2. Ayak Vuruşu

Duvarda ayak vuruşu

- Bu pozisyonda eğitmenin parmakları dizler üstündedir.
- Yüzücünün bacakları düz ayak bilekleri gevşektir.
- Ayak arası genişlik muhafaza edilmelidir.
- Omuzlar rahat olmalıdır.

2.1. Ayak tahtası ile vuruş

- Yüz suyun içerisindedir
- Kollar düz bir şekilde ayak tahtasını tutar.
- Kollar düz şekilde iken başa temas etmelidir.
- Kollar kulak seviyesinden daha yukarı pozisyonda olmalıdır.
- Omuzlar sıkmadan çalışma devam edilmelidir.

2.2. Ayak tahtası olmadan vuruş

- Çene göğüse temas etmemelidir
- Gözler aşağıya bakmalıdır ileri değil.
- Kollar kulaktan daha yüksek pozisyon korunmalıdır.

2.3. Nefes alıp-verme ve yandan nefes alıp verme

- Burun ve ağız dışarı pozisyonda.
- Öndeki kol düz bir şeklidedir aynı zamanda vücuda yön verir kollar havuz üst kenarından tutularak yapılır.
- Nefes alma esnasında kulak kolların üstünde rahat pozisyondadır.
- Eğitmen dönüş esnasında vücudu kontrol ederek dönüşe yana döndürmelidir.
- Nefes alınan taraftaki omuz yukarı kalkmalıdır.

2.4. Çapraz vuruş ve nefes alma

- Öndeki kol uzanmış ve düzgün tutulur
- Diğer kol yanda vucüda bitişiktir
- Eğitmen nefes alınan tarafta durmalıdır ve kontrol etmelidir.
- Nefes alma esnasında baş kısmından tutularak yardım edilmelidir.
- Ayak vuruşu devam etmelidir.

2.5. Ayak tahtası ile nefes alma çalışması

- Bir kol ayak tahtası üzerinde ve düzgün, yüz suyun içerisindedir
- Diğer kol yine düzgün omuz genişliğinde ayak tahtasının yanındadır.
- Eğitmen nefes alınmayan tarafta durur nefes alma esnasında yüzücünün başını döndürmelidir. kulak nefes alma esnasında kola temas etmelidir.

2.6. Ayak tahtası ile nefes alma çalışması yan(çapraz) ayak vuruşu

- Yan ayak vuruşu(çapraz) ayak tahtası ile yapılmalıdır.

Eğitmen nefes alınmayan tarafta durur nefes alma esnasında yüzücünün başını sabit tutmalıdır. Kulak nefes alma esnasında kola temas etmelidir.

- Ayak genişliği muhafaza edilmelidir.
- Diğer kol yanda ve düzgün tutulmalıdır
- Kulak öndeki kolun üstünde tutulmalıdır.
- Çalışma her iki kol için ayrı ayrı yapılmalıdır.

Bu çalışma öncesi duvar kenarında uygulama yapılmalıdır

2.7. Ayak tahtası ile yan ayak vuruşu ve düz ayak vuruşu nefes kontrol.

- Yüzücü bir kol önde ve düz, yüzü suyun içerisindedir düz ayak vuruşu yapar.
- Diğer kol yanda ve düz pozisyondadır.
- Nefes alma esnasında yan ayak vuruşu pozisyonuna geçilir.
- Eğitmen nefes alınmayan tarafta durur. Nefes alma esnasında omuzun döndürülmesinde yardımcı olur.
- Nefes alma bitince tekrar yüz suyun içerisine girer.
- Ayak vuruşu devam etmeli ve ayak genişliği muhafaza edilmelidir.

6. KOLLAR

- Eğitmen yüzücünün ellerinden tutar eğitmenin avuç içi yukarı pozisyonda
- Yüzücü bir eli suyu çekerken diğer el eğitmenin kontrolündedir.
- Kol çekişi ile birlikte yandan nefes alma yapılır.
- Kol toparlanma evresine girer.
- Diğer kol ile hareket devam eder.
- Yüz suyun içerisinde iken baloncuk yapılmaya devam edilmelidir.
- Aynı şekilde ayak vuruşları aksatılmamalıdır.

Başlangıç aşamasında kolların düz olarak suya girmesi ve suyu çekiş esnasında düz olması beklenen durumdur. Oysa serbest stilde kollar yakalama evresi ile bükülmesi çıkş sonrası tekrar yüksek dirsek pozisyonda bükülü olarak toparlanma evresini yapılması gerekir. Ancak basitten zora ilkesi ile bu evre daha sonraki driller ile öğretilmelidir (yüksek dirsek dril). Yüz aşağı pozisyonda eller vücudun yanındadır.

- Baş ileride aşağı bakılır ve hareket edilmez.
- Ayakların aşağı doğru inmesini engellemek için vücut stabilize edilir.
- Etkili bir şekilde karın kasları kontrol edilir.
- Suda düz durulur nefes alınır hareket tekrarlanır.

Sıkça karşılaşılan problemler ise

- Ayakların aşağı batması
- Yeterince uzun nefes tutulamaması
- Vücudun suda dönmesidir.
- Ayakların aşağı inmesi ve nefesin tutulamamasıdır.
- Ayakların hafifçe vuruş yapmasına izin verilir ve nefes için süre kısaltılabilir.

7. ÇOCUKLARDA YÜZME ÇALIŞMA PROGRAMLAMA

Çocuklar için en iyi egzersizlerden biride yüzmedir. Baltacıya göre çocuklarda yetişkinler gibi fiziksel aktiviteye düzenli olarak en az 30 dk/gün, 3-4 kez/hafta katılmalıdırlar (Baltacı, 2008). Bu nedenle yapılacak antrenman programlamasında göz önünde bulundurularak yapılmalıdır. Yeni başlayan yüzme eğitimi programlamasında gün aşırı yapılacak programın öğrenmeyi pekiştireceği gibi daha zevkli hale gelecektir. Ayrıca eğitim sonu yapılacak öğretimi destekleyecek havuz oyunlarının eğitim sonunda vakit ayrılması önem taşımaktadır. Fiziksel ve fizyolojik gelişimlerden net olarak bahsedilebilmesi için düzenli spor faaliyetlerine 3 gün/ hafta katılmaları ve bu sürenin 1 – 2 yılı kapsaması gerekmektedir. Ayrıca bu yaş grubu çocukların ilerleyen yaşlarda da spor faaliyetlerine devam etmelerinin temeli bu yaşlarda oluşturulmaktadır. Özellikle sportif temel hareketleri yapabilecekleri bu yaşlarda spora yönlendirilmeleri gerekir. Yüzme sporu, yatay pozisyonda yapıldığı için kalp ve dolaşım sistemini daha rahat çalıştırır. Bu sebeple her yaştaki bireye yüzme sporu yapmalarını rahatlıkla önerebiliriz. (Yılmaz, 2012)

Gün	Pazartesi	Çarşamba	Cuma
Süre 60 Dk.	**1 Saat Yüzme** • 10 Dk. Isınma • 40 Dk. Yüzme • 10 Dk. Oyun	**1 Saat Yüzme** • 10 Dk. Isınma • 40 Dk. Yüzme • 10 Dk. Oyun	**1 Saat Yüzme** • 10 Dk. Isınma • 40 Dk. Yüzme • 10 Dk. Oyun

Tablo 1. Hafta İçi Örnek Program

Gün	Cumartesi	Pazar	Çarşamba
Süre 60 Dk.	**1 Saat Yüzme** • 10 Dk Isınma • 40 Dk. Yüzme • 10 Dk. Oyun	**1 Saat Yüzme** • 10 Dk Isınma • 40 Dk. Yüzme • 10 Dk. Oyun	**1 Saat Yüzme** • 10 Dk Isınma • 40 Dk. Yüzme • 10 Dk. Oyun

Tablo 2. Hafta Sonu Örnek Program

Her iki tablo incelendiği zaman çalışmaların gün aşırı olduğu görülmektedir. Çocuk gurubunun çalışma süresi ana evre olarak ise 40 dakikalık bir zaman dilimi olduğu görülmektedir. Toplamda 60 dakikalık bir zamanı 10 dakika ısınma ve 10 dakika eğitsel oyun olarak ayırabiliriz. Sürelerin ve antrenman gün sayıların artması sporcuların antrenman

yaşı ile doğru orantıda artacaktır. Asgari düzeyde yapılacak antrenman programlanması bu programı destekleyecektir.

8. SONUÇ

Çocuklarda fizyolojik ve temel motorik özelliklerin 10 yaşından itibaren cinsiyet farklılıklarının oluşması ile gelişiminin hızlandığı 12-13 yaş döneminde ise gelişimin en çok görüldüğü dönemler olduğu bilinmektedir. (İbiş, 2004). Çocuklarda yüzme eğitimi uzun vadeli programlar içerisinde değerlendirilmelidir. Yüzme eğitimini tamamlayan çocukların sağlıklı ve güvenli ortamlarda spor yapmaları desteklenmelidir. Genellikle sağlıklı yaşam için yapılan yüzme sporu, profesyonel anlamda da uygulanan bir spor dalıdır. Yüzme, gelişim dönemindeki çocuklarımızın yapması gereken, hatta birçok ülkede öğrenilmesi zorunlu tutulan bir branştır. (Özgül, 2015)

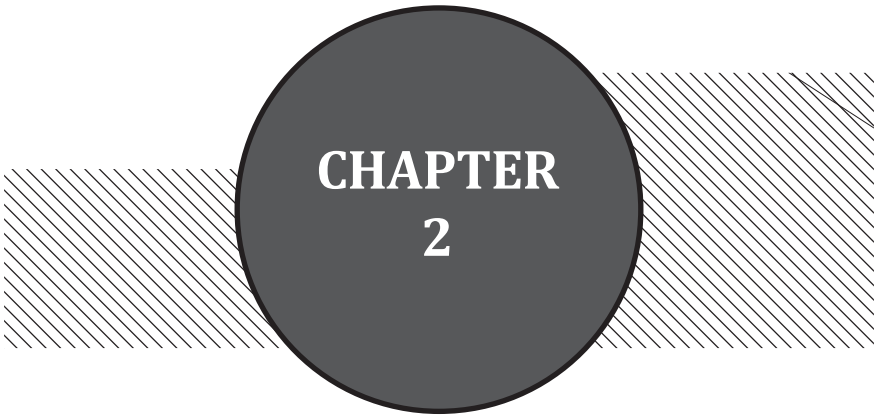
Okullarda beden eğitimi müfredatlarında yüzme eğitimi zorunlu hale getirilmesi için zaman gerekmektedir. Ancak yapılacak çalışmalar ve ülke spor politikalarının iyileştirilmesi sonucunda yüzme sporundaki gelişim ilerleyen zamanlarda mümkün olabilir. Sporda başarılara ulaşmış ülkelerin geleceğin sporcularını ortaya çıkarmak adına bu yaş döneminde yapılan çalışmalara önem verdiği görülmektedir. (Koç, 1996)

KAYNAKÇA

1. Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor. .* Ankara.: Sağlık Bakanlığı, 3. Baskı, Klasmat Matbaacılık, .
2. Brooke-Wavell K, S. D. (2008). Exercise and children's bone health. . *J Fam Health Care* , 18(6):205-8.
3. Çamlıyer, H. (1997). *Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun.* Can Ofset Yayıncılık: İzmir.
4. Elçi, G. Ö. (2011). Ebeveynlerin Çocuklarının Serbest Zaman Aktiviteleri ve Spora Katılımlarıyla İlgili Görüş ve Beklentileri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi :6(1)*.
5. *TÜRKiYE YÜZME FEDERASYONU Sporcu, Lisans, Tescil, Vize ve Transfer Talimatı.*
6. İbiş, S. G. (2004). 12-14 Yaş Grubu Futbol Yaz Okuluna Katılan Ve Katılmayan Çocukların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 285.
7. Koç, H. (1996). *14-16 yaş grubu hentbolcu ve beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin eurofit test bataryasında değerlendirilmesi.* Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı.
8. Özgül, F. (2015). Yüzme Sporu Yapan 10-14 Yaş Grubundaki Çocukların Solunum Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Turkiye Klinikleri J Sports Sci*, 7(2):35-40.
9. Yılmaz, T. (2012). 8 Haftalık Yüzme Egzersizlerinin Adölesanların Aerobik Güçleri, Solunum Fonksiyonları Ve Vücut Dengeleri Üzerine Etkisi . *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*.

Yeşil Ve Çevreci Reklama Yönelik Üniversite Öğrencilerinin Bakış Açıları: Spor Bilimleri Fakültesi Örneği

Suzan DAL[1]
C. Nihal YURTSEVEN[2]
S. Bora ÇAVUŞOĞLU[3]
Eray YURTSEVEN[4]



[1] Dr., Öğr. Görevlisi, İstanbul Üniversiesi-Cerrahpaşa, Yabancı Diller Bölümü

[2] Dr., Öğr. Görevlisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı

[3] Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi

[4] Doç. Dr., İstanbul Tıp Fakültesi, Biyoistatistik Anabilim Dalı

PAZARLAMA KAVRAMINA GENEL BAKIŞ

Pazarlama kavramı, örgütlerin ve kişilerin çeşitli amaçlarına ulaşmayı sağlayabilecek değişimleri gerçekleştirmek için hizmet, mal ve fikirlerin geliştirilmesi, fiyatlandırma, tutundurma ve dağıtılması gibi süreçlerin planlanması ve uygulanmasıdır (American Marketing Association, 2016). Bir ürün ya da hizmetin fikir aşamasından tutun, en son tüketiciye ulaşıncaya kadar olan tüm süreçler pazarlamanın alanıdır. Aynı zamanda tüm bu süreçler uzun vadeli olup, anlık sonuçların alınması beklenemez. İnsanlar yaşamlarını idame ettirebilmek adına çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Bu ihtiyaçlar her insan için farklılık arz etse de, tüm insanlar için yeme, içme, uyku, barınma, kendini koruma gibi temel ihtiyaçları da vardır. İnsanlar tüm bu ihtiyaçlarını karşılamak içinse tüketmek zorundadırlar. Pazarlamanın amacı; işletmelerin ortaya koyduğu hizmet ve ürünlerin son tüketiciye kadar sorunsuz ulaştırmayı, işletmenin hâlihazırda olan müşterilerini de elde tutmayı ve işletmeye yeni müşteriler kazandırmayı amaçlar. Pazarlama kavramının en temel kriterlerinin başında müşteri memnuniyeti gelmektedir. Tüketici satın aldığı ürün ya da almış olduğu herhangi bir hizmetten memnun kaldığında zaman içinde sadık müşteriye dönüşür ve bunun beraberinde sadık müşterilerde işletmeye ve firmaya uzun vadede kar sağlar. Pazarlamanın genel anlayışının temelinde müşteri ihtiyaçlarını belirlemek ve karşılamak vardır. İşletmeler varlıklarını idame ettirebilmek ve başarılı olabilmek adına; her daim hedef müşteri kitlesinin beklentilerini takip etmeli onların bu beklenti ve isteklerini yerine getirmek zorundadırlar. İşletmenin verdiği hizmet ya da ürün müşterilerin kendi memnuniyeti oluşmadıkça işletme, ürün ya da hizmeti satmakta zorlanacaktır. Bu sebeple işletmeler bir ürün veya hizmeti pazarlarken her daim müşteri odaklı olmalı ve müşteri gözünden dünyaya bakmalıdırlar. Müşterilerin tatmini olmadan başarıyı işletme adına yakalamak zordur. (Koç, 2015) İhtiyaçların giderilmesi doğrultusunda kullanılan malların meydana getirilmesi üretimin tanımıdır. Mallar, doğadan alınan madde ve kuvvetlerden, sermaye ile emeğin birleşimi ile elde edilerek ihtiyaçları bu sayede ortadan kaldırır. Üretimin amacı fayda sağlamaktır. Mal ve hizmetleri talep etmenin nedeni tüketiciye fayda sağlamalarıdır. Mal ve hizmet üretmek içinse üretim faktörlerini belirli oranlarda bir araya getirmek şarttır. Böylelikle üretim, bir iktisadi ünitede ve girişimcinin idaresinde belirli oranda üretim faktörlerini bir araya getirmekle gerçekleşir (Ülgen, 2014). Emtia ve mal insanların temel ihtiyaçlarını ve isteklerini yerine getirmek adına alıp satılabilen somut araçlar olarak bilinir. (Karalar, 2001) Malların temel özellikleri arasında elle tutulabilmesi ve takas edilebilmesidir. İnsanların çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak adına üretilebilen ya da doğada hale hazırda bulunan tüm maddeler mal olarak nitelendirilir. Mal fayda sağlamaya yönelik olup, kişiden kişiye değişebilen ve değişken bir kavramdır. Bir mal bir ülkede faydalı olabilirken, diğer bir ülkede faydalı olarak görünmeyebilir. Teknolojik gelişmeler ve müşterilerin istekleri tatminleri beklentilerinin değişmesi beraberinde pazarlama alanında farklılaşmaya neden olmuştur. Bunun yanı sıra her kuşağın firmalardan ve markalardan beklentileri kendi tecrübeleri ve dünya görüşleri değişikliğe de uğramıştır. (Varnalı, 2013) Hizmet kavramı ekonomide fiziksel özelliğinin ve somut olma özelliği olan malın tam tersine, soyut bir kavram elle tutulup gözle görünmeyen ama insanların ihtiyaçlarının giderilmesine destek olan bunu organize edip, haberleşme, danışmanlık ve turizm gibi faaliyetlerin bütünüdür. Hizmet ile ürünü birbirinden ayıran temel özellik ise, üretilen çıktının mülkiyetinin olmamasıdır.(Karalar, 2001)

PAZARLAMA BİLEŞENLERİ

Pazarlama literatürüne Jerome McCarthy tarafından kazandırılan 4P kavramı; Ürün (Product), Fiyat (Price), Dağıtım (Place) ve Tutundurma (Promotion) üzerine kuruludur. 4 P in oluşumundan sonra gelişmekte ve değişmekte olan pazarlama koşulları, teknolojinin ilerlemesi, sosyal medyanın hayatımıza girişi ve internetin hayatımıza dâhil olmasıyla

tüketici bilinçlenmiş ve 4 P'nin gelişimini tetiklemiştir. Bu doğrultuda Booms ve Bitner, 1981 yılında 7P olarak nitelendirilen yeni pazarlama karmasını ortaya çıkartmıştır. Pazarlamanın 7P'si, ürün, fiyat, dağıtım ve tutundurma faaliyetlerinin yanı sıra, insan, fiziksel unsurlar ve sürecini de içermektedir.

İnsan(Hedef Kitle-People): İnsan, geçmişinde yaşadığı olayları deneyim olarak kabul edip, yaşadığı sosyal ve fiziksel çevresi ile geliştiren, tüm bu faktörleri bir araya toplayıp oluşturduğu düşünce ve eylemlere sahip olan varlık olarak nitelendirilir. Bu düşünce ve eylemler, kişinin geçmişinde yaşamış olduğu satın alma deneyimleri pazarlama ile doğrudan ilişkilidir. Tüketicinin hizmeti veya malı satın almada en çok güvendiği bilgiler, daha önceki dönemlerde yaşamış olduğu deneyimlerden öğrendiği elde ettiği bilgilerdir. Bu bilgiler ışığında tüketici hem ürünü seçme aşamasında hem de bilgi kaynağını seçme aşamasında kullanacaktır. (Gershoff vd. 2001)

Fiziksel Unsurlar (Physical Evidence): Bir firma ya da bir işletmenin fiziki unsurlarını kapsar. Üretimin yapıldığı yer, bayiiler, kuruma ait internet siteleri, depolar, işletme veya firmanın genel merkez binası, mağazaları ve çalışanları fiziki unsurları sayılır. Firmanın satış mağazasında kullanılan dekorlar, ürünlerin yerleşim düzeni, stantlar, havalandırmaların yerleri tüm bunlar mağazanın fiziki unsurlarını oluşturur. Bunun yanı sıra bu firma ya da işletmede çalışanların müşterilere yaklaşım ve giyim tarzı da fiziksel unsurlara girmektedir. Süpermarketlerde sakız, çikolata vb. ürünlerinde kasaya yakın olarak konulması fiziksel uygunluklara örnek teşkil etmektedir.

Süreç(Process): İşletmeler uzun vadede karlılıklarını sürdürebilmesi için değişen pazar koşullarına her daim ayak uydurmaları gerekir. Uzun dönemli stratejilerinin geliştirilmesi bu mümkün olur. Örgütsel amaç ve yetkinlikler ışığında işletmenin değişmekte olan pazar fırsatlarına stratejik uyumun sağlanma süreci stratejik planlama olarak tanımlanır. Stratejik planlama kapsamında, işletmenin misyonunun tanımlanması, bununla birlikte misyonu destekleyen işletme amaçlarının belirlenmesini sağlaması, portföy analizi yardımı ile koordineli olarak fonksiyonel stratejilerin planlanması gibi faaliyetler yer almaktadır. (Yeni Ümit Eğitim Kurumları, 2016).

YEŞİL PAZARLAMANIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Pazarlama literatürü incelendiğinde yeşil pazarlama kavramının ekolojik pazarlama, çevresel pazarlama ve sürdürülebilir pazarlama kavramlarıyla beraber ele alındığı görülmektedir (Seyhan ve Yılmaz 2010, 54; Spais 2011, 21). Pazarlama ile çevresel faaliyetler arasında kurulan ilk ilişki 1970'lerde başlamıştır (Do Paço ve Raposo 2010, 429). Yeşil pazarlama ilk kez 1975 yılında Amerikan Pazarlama Birliği tarafından ekolojik pazarlama konulu konferansta ele alınmıştır. Bu konferansta ekolojik pazarlama tanımı: ekolojik pazarlama, pazarlama faaliyetlerinin çevre kirliliği ve enerji tüketimi üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileriyle ilgili faaliyetlerdir şeklinde ilk defa yapılmıştır (Polonsky 1994, 2). Zaltman ve Kortler (1971) sosyal pazarlama kavramını yaparken yeşil pazarlamayı da bu tanıma dâhil etmişlerdir. Sosyal pazarlama kavramında işletmelerin araştırmaları, tutundurma politikaları, dağıtımı, fiyat ile ürünler ile ilgili çeşitli konularda ve faaliyetlerde geçerli ve kabul edilebilinir bir sosyal faydayı da içermesi gerekliliğinden bahsetmişlerdir.

Pazarlama anlayışındaki gelişmelere bakıldığında üretici odaklı bir yaklaşımdan tüketici odaklı bir yaklaşıma geçildiği görülmektedir. Tüketici odaklı yaklaşım ekseninde firmalar tüketicilerin içinde yaşadığı çevre ve çevresel sorunlarla da yakından ilgilenmeye başlamışlardır. Geçmişte 1960'lı yıllara kadar dünyada ülkelerin sanayileşme ve sanayilerini geliştirmek ve büyütmek için yeterli kaynakların olduğu düşüncesi vardı. Bu geliştirme 1960'lardan sonra nüfusun aşırı artışı, doğal kaynakların tüketimi bunun yanı sıra hızlı kentleşme gibi sorunlar çevre sorununu ortaya çıkartmıştır (Karabıçak ve Armağan, 2004). Bu durumlar doğal çevrede ağır tahribatlar meydana getirdiği için halk sağlı-

ğını da tehdit eder duruma gelmiş ve çeşitli kamu kuruluşları ve gönüllü kuruluşlar, gruplar tarafından çevre koşulları ciddi bir şekilde denetlenmeye aynı zamanda iyileştirilmeye çalışılmıştır (Karacan, 2007). Devamında ise 1970'li yıllara bakıldığında tüketiciler istek ve ihtiyaçlarını mal ve hizmetlerden tatmininin yanında toplumun refahı ve sosyal sorumluluk gibi unsurları da göz önüne alıp, önem kazanmayada başlamıştır. Sosyal pazarlama kavramının oluştuğu yıllardır 1970 yıllar. Bu kavram Gerald Zaltman'ın ile Philip Koltler'in tüketici davranışları ve pazarlama ile ilgili çalışmalarından doğmuştur. (Bayraktaroğlu ve İlter, 2007). Sosyal pazarlamanın temelinde işletme kendi faydasını düşünmez tamamen toplumun yararına ve tüm sosyal davranışları etkilemeye yönelik çalışmaktır. Birey, grup ya da toplumun çıkarları doğrultusunda pazarlama prensiplerini ve tekniklerini kullanarak hedefteki kitlenin bilinçli olarak bir davranışı kabul etmesini veya reddetmesini sağlamak, sağlık düzeyini yükseltme, çeşitli olabilecek kazaları önleme bu bağlamda da çevrenin korunması alanlarında sosyal pazarlamayı kullanmaktadır. (Kotler ve diğ., 2014).

Yeşil pazarlamanın bir faktörü olan yeşil ürün ise 1990'lı yıllarda öne çıkmaya başlamıştır (Ansar 2013, 650). Çevresel konuların bu şekilde ön plana çıkması, hem tüketiciler hemde işletme yöneticilerinin de önceliği olmuştur (Polonsky ve arkadaşları 1998a, 22). Polonsky ise (1994) yeşil pazarlamayı tanımlarken tüketicilerin ihtiyaç ve isteklerinin karşılanmasına yönelik pazarlama faaliyetlerinin çevresel riskleri en aza indirgeyecek şekilde tasarlanması olarak tanımlamıştır. Camino (2007) bu kavramı yeşil pazarlama karmasını Pazar kavramı içerisine dahil edip incelemiş ve bu pazarlama türünü yeşil ürün uygulama politikalarını, yeşil kriterleri baz alarak ona göre dağıtım, fiyatlandırma ve yeşil tutundurma çalışmaların hepsini kapsayan pazarlama faaliyeti olarak tanımlamaktadır. Aytekin ise (2007) yeşil pazarlama kavramını işletmelerin tüketicilerin isteklerini karşılamaya yönelik faaliyetleri çevresel faktörleri de göz önünde tutarak yerine getirmesi olarak ifade etmektedir. Özdemir ve Ark.(2010) yeşil pazarlama kavramını tüketicileri ön plana çıkartıp, Polonsky'nin tanımına yakın bir tabirle tüketicileriz talep ve ihtiyaçları doğrultusunda çevreye en az zararla dönecek şekilde gerçekleştirilmesini yeşil pazarlama tanımı olarak ele almıştır.

Tüm bu tanımlamaları incelediğimizde bu kavram klasik pazarlama kavramından farklıdır. (Dahl ve ark., 2008, 4). Yeşil pazarlamanın faaliyetleri dört temel aşamada incelenmektedir (Seyhan ve Yılmaz, 2010, 56). İlk aşama yeşil ürünlerin tasarımının yapılması, ikinci aşaması yeşil stratejilerin geliştirilmesi, üçüncü aşama ise yeşil olmayan ürünlerin üretimine son verilmesi, dördüncü aşamamız ise işletmenin tam olarak sosyal sorumluluk bilincine sahip olmasıdır.

YEŞİL TÜKETİCİ KAVRAMI

Tüketicilerin satın alma güçlerini çevreyi kollamak ve korumak adına kullanıyorsa bu tüketicilere ''Yeşil Tüketici'' denilir (Ayyıldız ve Genç, 2008). Titterington ve diğ. (1996) tüketicileri, bu yeşil ürünleri satın alma tercihine göre ''Gerçek Mavi Yeşiller, Yeşil Yeşilciler, Yeşerenler, Umursamayanlar, Klasik Kahverengiler olarak sınıflandırma yapmıştır. (aktaran Uydacı, 2011).

Gerçek Mavi Yeşiller: Yaşam biçimi olarak çevre konusunu gören gerçek mavi yeşiller, büyük bir çevre savunucusu olarak tanımlanırlar. Çevre bilinçleri çok yüksek seviyede aynı zamanda iyi eğitimleri ve gelir düzeyleri de yüksektir. Bu tüketiciler doğa dostu ürünler için diğer tüketicilere göre daha fazla duyarlılığa sahiptir. Çevre ile olan problemlerinin çözümünde bireysel olarak etkiye sahip olduklarını varsayarlar.

Yeşil Yeşilciler: Çevre sorunları konusunda görece daha az aktiftirler. Ancak doğa dostu ürünleri satın alma konusunda daha isteklidirler. Eğitim ve gelir seviyeleri gerçek mavi yeşillere göre nispeten daha düşüktür.

Yeşerenler: Çevre ile alakalı problemleri bireysel olarak çözüm getireceklerine inanmasalar da çevre ile her zaman uyumlu olmanın gerekliliğini savunurlar. Eğitimleri iyidir fakat gelir seviyeleri düşüktür. Yeşil ürünleri alma açısından kararsızdırlar o yüzden bu ürünleri almak için çok fazla bütçe ayırmazlar.

Umursamayanlar: bu gruptaki tüketici grubu yeşil ürünlerin diğer ürünlere göre daha pahalı olduğunu düşünür. Çevre problemlerinde ne bireysel olarak ne de diğer tüketicilerin etkili olacağını düşünür. Onlar için çevre problemleri ile sadece işletmeler ilgilenir. Eğitim seviyesi ortalamanın altında olup, çevre sorunları ile çok az ilgilidirler.

Klasik Kahverengiler: Çevre problemi bu kişiler için söz konusu bile değildir. Eğitim seviyesi az ve gelir düzeyde az olan bu gruptaki bireyler çevre ile ilgilenmezler.

Çevresel sorunlarla ilgili tüketiciler endişe düzeylerine göre farklı gruplandırılmıştır. Çevresel meselelere daha duyarlı olan yeşil tüketiciler, çevreye daha az zarar veren ürünleri tercih ederek ürünleri üreten, üretimden paketlenmeye dağıtımdan sonrada tüketim sonrası aşamaya kadar çevreyle barışçıl anlayışa sahip işletmeleri ödüllendirmektedir. Bu tüketicileri sadece bununla yetinmez bununla birlikte yeşil tüketiciler aldıkları ürün ve hizmetin çevrene ne derece zarar verdiğini ya da vereceğini de bilmek isterler. Ticari kaygılar barındıran işletmenin pazarlama faaliyetlerini çevreye vereceği zararı göz önünde tutarak oluşturması ve uygulaması yeterli değildir.

Bu bağlamda yeşil pazarlama;

1. Tüketiciye her daim hitap edebilecek ücrete ve performansa sahip bunun yanı sıra çevre ile her daim uyum içinde olan ve çevreye de en az zarar verecek ürünlerin üretilmesini sağlayan
2. Pozitif ve kaliteli marka değeri oluşturabilmek için üreticilerin çevre ile her daim olumlu uyum sağlayan ürünler üretmesini
3. Tüketicilerin çevre sorunları ile ilgili farkındalık yaratmak adına aynı zamanda ilgilerini çekebilecek yeşil ürünlerin nasıl ortaya çıktığını dair pazarlama ve yönetim stratejileri geliştirmeyi ortaya koyar (Uydacı, 2011).

YEŞİL PAZARLAMANIN AMACI VE ÖNEMİ

1980 li yılların sonuna doğru çevre ile ilgili bir takım kaygılar; global dünyada gerçekleşen doğal yada insanlardan kaynaklı felaketler ortaya çıkmıştır. (Grant, 2008). Çevre problemlerinde farkındalıkların ortaya çıkması, ulusal ve uluslararası çeşitli yasal düzenlemelerin ciddi şekilde uygulanması, baskı yapan grupların sayılarındaki artış, çevresel risklerin medyada fazlasıyla yer alması gibi birçok etken, çevresel basit sorunlardan çıkartıp esas sorun haline getirmiştir (Kalafatis ve diğ., 1999). Bu bağlamda tüketiciler günlük alışkanlıklarını ve bu alışkanlıklarında çevreyle olan etkisi ve ilişkisi konularında daha duyarlı hale getirmiştir.

Ekonominin temel tanımında geçen insanların, sınırsız olan isteklerini sınırlı kaynaklar ile en etkin bir şekilde tatmin etmek şeklinde olması doğrultusunda yola çıkılarak yeşil pazarlamaya verilen önem bu temel tanımla ortaya çıkmıştır (Polonsky, 1994).

İnsanlar sınırsız istek ve ihtiyaçlarını sınırlı kaynaklardan karşılarken, etken olan doğal kaynakların gün geçtikçe azalması, ozon tabakasının tahribata uğraması, tarım alanlarında çeşitli yıkımlar, dünyada yaşanan felaketler insanların yaşam alanlarını tehdit etmekte ve gelecek yıllarda ise yaşanacak kaynak kıtlığının da habercisi olmakta idi. Bu koşullarla birlikte işletmeler tüketicilerin sınırsız isteklerine karşı alternatif yollar bulmaya ve geliştirmeye yönelmiştir. Bu sınırlı kaynaklarla tüketicilerin isteklerini ve ihtiyaçlarının karşılanması adına nasıl bir pazarlama stratejisi geliştirilir sorusuna cevap aranırken yeşil pazarlama anlayışı bu bağlamda önem kazanmıştır. İşletmeler yeşil pazarlamayı tercih etmelerindeki bir başka sebep ise mevcut olan pazardaki rekabetçi konumlarını kaybetmek istememeleridir. Bu sebeple işletmeler doğa düşmanı ürünleri üretimden kaldırarak onun

yerine doğal ortama ve çevreye zarar vermeyen ürünleri üretmeye başlamışlardır. Yeşil pazarlamayı benimseyen bir işletme için, dört aşamada yeşil pazarlamaya girişi özetlenir. İlk aşamasında, çevreci tüketiciler için doğa dostu yeşil ürünler tasarlanır. İkinci aşamada ise yeşil pazarlama için yeşil stratejiler geliştirilir. Örnek vermek gerekilirse, işletme içerisinde daha az atık çıkartmak olabilir. Üçüncü aşamada ise, çevre dostu olamayan ürünler tamamen kaldırılır yerine tamamen doğa dostu ürünler üretilir. Dördüncü aşama yeşil pazarlamada işletme artık her anlamda sosyal sorumluluk bilincine ulaşmıştır. Bu işletme sürdürülebilirlik hedefi ışığında işletmedeki tüm birimleri geçiş sürecini tamamlamıştır. Bu çalışmanın amacı İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yeşil reklamlara yönelik tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

METOD

Çalışma 2018-2019 akademik döneminde Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada herhangi bir örneklem yöntemi uygulanmamış olup, tüm öğrencilere ulaşılması hedeflenmiştir. Toplam 300 öğrenciden oluşan araştırma evreninden 253 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışmaya katılmayı reddeden veya okulda olmayan öğrenciler çalışma dışında tutulmuştur. Veriler ilgili literatürlerin derlenmesi sonucunda oluşturulan soru formu aracılığıyla, yüz yüze mülakat yöntemiyle toplanmıştır (Banerjee ve diğ.1995; Davis 1992; Ottman 1992; Scholssberg 1992, Haytko ve Matulich (2008). Anket uygulaması sırasında katılımcılardan sözlü bilgilendirilmiş olurları alınmıştır. Araştırmanın istatistiksel değerlendirmesi, SPSS programı ile yapılmıştır. Analizlerde sayı yüzde-dağılımı, t-testi ve anova analizleri kullanılmıştır. P değerinin 0,05'in altında olması istatistiksel anlamlılık olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan 253 öğrencinin yaş ortalaması 21,77±2,57 olup, maksimum 31, minimum 19 yıl olarak bulunmuştur. Tablo 1 de çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri gösterilmektedir.

		N	%
Cinsiyet	Erkek	113	44,7
	Kadın	140	55,3
Sınıf	1	2	0,8
	2	158	62,5
	3	62	24,5
	4	31	12,3
Bölüm	Antrenörlük	19	7,5
	Spor Yöneticiliği	31	12,3
	Öğretmenlik	22	8,7
	Ortak Bölüm	181	71,5
Aile aylık gelir (TL)	1001-1500	12	4,7
	1501-2000	34	13,4
	2001-2500	62	24,5
	2501-3000	57	22,5
	3001-4000	23	9,1
	>4000	65	25,7

Tablo 1. Ankete Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların Çevreci reklam konusunda verdiği cevapların ortalamaları değerlendirildiğinde sırasıyla, Çevreci amblem taşıyan paketlerdeki ürünleri kullanmayı tercih etmek, Evde su tasarrufu yapmak ve Çevre dostu ürünlerin diğerlerinden çok daha pahalı olduğunu düşünmek en yüksek puana sahip cevaplar olarak belirlenmiştir (Tablo 2).

Sorular	**Ortalama** (μ)	**Standart Sapma (σ)**
1. Çevreci reklam yapan firmalar güvenilirdir	3,18	0,75
2. Çevreci reklamlar çevre sorunlarına dikkat çeker onları sömürü olarak kullanmaz	3,16	0,77
3. Çevreci reklamlar toplum için faydalıdır	3,39	0,82
4. Çevreci reklamlar materyalizmi desteklemez	3,25	0,7
5. Çevreci olarak reklamı yapılan ürün ve hizmetler kullanım için daha güvenlidir	3,24	0,91
6. Çevreci reklamlar insanların sosyal açıdan daha sorumlu olmalarını sağlar	3,19	0,86
7. Çevreci reklam aldatıcı değildir	3,08	0,87
8. Çevreci reklamlar, tüketicilerin çevresel kaygılarını kullanmaz	3,14	0,81
9. Çevreci reklam gereklidir	2,89	1,01
10. Şirketler, çevreci reklamları itibarlarını korumak için kullanıyor	3,35	0,81
11. Çevreci reklamlar, o firma tarafından tüketicinin çevre endişesinin önemsendiğini gösterir	3,27	0,79
12. Çevreci reklamlar şirket imajını güçlendirir	3,51	0,82
13. Çevreci reklamlar ürün ve hizmetlerle ilgili iyi bir bilgi kaynağıdır	3,25	0,89
14. Çevreci reklamlar güvenilirdir	3,13	0,83
15. Çevreci reklamlar daha iyi ürünlerin ortaya çıkmasını sağlar	3,26	0,88
16. Çevreci reklamlar ürünlerin fiyatlarını yükseltmez	3,36	0,81
17. Doğa dostu olarak tanıtılan ürün ve hizmetler uzun vadede toplum için daha az maliyetlidir	3,30	0,88
18. Çevresel kaygılara odaklanan reklamlar, insanların gerçekten ihtiyacı olmayan ürünleri satın almalarına ikna etmez	3,27	0,78
19. Çevreci reklamlar çevre problemlerinin çözülmesine yardımcı olur	3,25	0,84
20. Çevreci reklamları seyretmek ilginçtir	3,18	0,85
21. Çevreci reklamlar reklamı yapılan ürünle ilgili doğru bilgi verir	3,07	0,75
22. Çevreci reklam yapan şirketlerin ürünlerine daha sadığım	3,19	0,81
23. Çevreci reklamların iyi olduğunu düşünüyorum	3,31	0,85
24. Şu an kullandığım ürün ve hizmetleri, doğa dostu olarak tanıtılan ürün ve hizmetlerle değiştirmeyi düşünüyorum	3,18	0,79
25. Çoğu çevreci reklam insanların zekâsını aşağılamaz	3,01	0,84
26. Çevreci reklam yapan firmalar samimidir	3,17	0,78
27. Çevreci reklamların iddiaları gerçekçidir	3,22	0,82

28. Reklamı yapılan çevreci ürünlere yapılmayanlardan daha fazla güvenim var	3,31	0,77
29. Çevreci reklamlarda verilen iddialar gerçeğe uygundur	3,21	0,73
30. Çevreci reklamlar işletme için karlıdır	3,31	0,83
31. Çevreci reklam daha fazla ilgi çeker	3,10	0,87
32. Çevreci reklamlar çevre problemlerine dikkat çekmekte işe yarar	3,45	0,76
33. Çevreci reklamlar profesyoneldir	3,03	0,92
34. Doğa dostu olarak tanıtılan ürün ve hizmetlere daha fazla para ödeyebilirim	3,26	0,94
35. Çevreci amblem taşıyan paketlerdeki ürünleri kullanmayı tercih ederim	3,83	0,76
36. Çevreci reklamlara dikkat ediyorum	3,09	0,90
37. Çevreci reklamlara yönelik olumsuz bir bakış açım var	3,19	0,94
38. Çevreci reklamlar boşa para harcamak anlamına gelmez	3,04	1,02
39. Çevreye yardımcı olmak sadece yetkili kurum ve kuruluşların değil aynı zamanda benim de işimdir	2,98	1,03
40. Yaşadığım semtteki geri dönüşüm programlarından haberdarım	3,34	0,81
41. Paketlerin üzerindeki çevre dostu sembolleri tanıyorum	3,33	0,84
42. Çevreyi kirletmekle suçlanan şirketlerin ürünlerini satın almayı reddediyorum	3,36	0,88
43. Geri dönüşüm için çöpleri ayrıştırmak bana zor gelmiyor	2,88	1,07
44. Kullandığım pek çok çevre dostu ürünü bulmak çok kolay	3,29	0,78
45. Çevre problemleri ile ilgili çok bilgili olduğumu düşünüyorum	3,30	0,9
46. Yetkili kurum ve kuruluşların çevre sorunlarıyla ilgili tutumlarını takip ediyorum	3,19	0,81
47. Evimde su tasarrufu yaparım	3,66	0,83
48. Kullandığım ürünlerin çevreye zararlı olup olmadığını öğrenmek için etiketleri okurum	3,44	0,81
49. Kullandığım bazı ürünleri, sadece çevre için daha güvenli olduklarından dolayı satın alırım	3,39	0,96
50. Kendimi çevreci olarak adlandırabilirim	3,33	0,81
51. Güncel çevre meselelerini takip etmek için elimden geleni yaparım	3,4	0,86
52. Çevreci sebeplerden dolayı kullandığım pek çok ürünü değiştirdim	3,45	0,85
53. Çevreci ambalajların kullanıldığı ürünleri almak için özel bir çaba sarf ederim	3,27	0,89
54. Enerji tasarrufu yapmak için yazın daha az klima ve kışın daha az ısı kullanmak için çok çabalarım	3,44	0,75
55. Çevre dostu ürünlerin diğerlerinden çok daha pahalı olduğunu düşünmüyorum	3,59	0,73

Tablo 2. Çevreci Reklam Sorularına verilen cevapların ortalama ve standart sapmaları

Cinsiyet ile Çevresel Reklam Algısı Değişimi tablo 3 de gösterilmektedir. Evde su tasarrufu yapmak ve Çevreyi kirletmekle suçlanan şirketlerin ürünlerini satın almayı reddetmek konularında kadınlar erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek duyarlılığa sahip oldukları belirlenmiştir.

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Çevreci reklam aldatıcı değildir	Kadın	140	2,9500	,78954	0,007
	Erkek	113	3,2566	,95224	
Çevreci reklamlar reklamı yapılan ürünle ilgili doğru bilgi verir	Kadın	140	3,1714	,68848	0,003
	Erkek	113	2,9646	,82299	
Çevreci reklam yapan şirketlerin ürünlerine daha sadığım	Kadın	140	2,8357	,79214	0,000
	Erkek	113	3,2389	,86885	
Çevreci reklam yapan firmalar samimidir	Kadın	140	3,0500	,74259	0,005
	Erkek	113	3,3274	,81769	
Doğa dostu olarak tanıtılan ürün ve hizmetlere daha fazla para ödeyebilirim	Kadın	140	3,4429	,93894	0,001
	Erkek	113	3,0354	,90563	
Çevreci reklamlar boşa para harcamak anlamına gelmez	Kadın	140	2,8786	1,03512	0,005
	Erkek	113	3,2389	,98447	
Çevreyi kirletmekle suçlanan şirketlerin ürünlerini satın almayı reddediyorum	Kadın	140	3,5429	,81683	0,000
	Erkek	113	3,1416	,92454	
Evimde su tasarrufu yaparım	Kadın	140	3,8643	,71178	0,000
	Erkek	113	3,4159	,90362	

Tablo 3. Cinsiyet ile Çevresel Reklam Algısı Değişimi

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Çevreci reklamlar, tüketicilerin çevresel kaygılarını kullanmaz	Spor Yöneticiliği	31	3,22	0,81	<0,005
	Antrenörlük	19	2,94	0,97	
	Beden.Eğit.Öğretmenliği	22	3,56	0,78	
	Ortak	181	3,08	0,76	
Çevreci reklam gereklidir	Spor Yöneticiliği	31	3,01	1,03	<0,005
	Antrenörlük	19	3,05	0,78	
	Beden.Eğit.Öğretmenliği	22	3,44	0,92	
	Ortak	181	2,77	1,01	

Çevreci reklamlar, o firma tarafından tüketicinin çevre endişesinin önemsendiğini gösterir	Spor Yöneticiliği	31	3,22	0,95	<0,005
	Antrenörlük	19	3,21	0,53	
	Beden.Eğit.Öğretmenliği	22	4,51	0,57	
	Ortak	181	3,19	0,74	
Çevreci reklamlar şirket imajını güçlendirir	Spor Yöneticiliği	31	3,61	1,05	<0,005
	Antrenörlük	19	3,11	0,73	
	Beden.Eğit.Öğretmenliği	22	4,51	0,95	
	Ortak	181	3,51	0,77	
Çevreci reklamlar ürün ve hizmetlerle ilgili iyi bir bilgi kaynağıdır	Spor Yöneticiliği	31	3,29	0,94	<0,005
	Antrenörlük	19	2,95	0,71	
	Beden.Eğit.Öğretmenliği	22	4,25	1,24	
	Ortak	181	3,22	0,86	
Çevreci reklamlar çevre problemlerinin çözülmesine yardımcı olur	Spor Yöneticiliği	31	2,46	0,98	<0,005
	Antrenörlük	19	3,21	0,71	
	Beden.Eğit.Öğretmenliği	22	4,01	1,15	
	Ortak	181	3,23	0,79	
Çevreci reklamların iddiaları gerçekçidir	Spor Yöneticiliği	31	3,25	0,89	<0,005
	Antrenörlük	19	3,36	0,59	
	Beden.Eğit.Öğretmenliği	22	3,04	0,2	
	Ortak	181	2,86	0,82	
Çevreci reklamlar profesyoneldir	Spor Yöneticiliği	31	3,29	0,91	<0,005
	Antrenörlük	19	3,39	0,83	
	Beden.Eğit.Öğretmenliği	22	2,75	0,54	
	Ortak	181	2,91	0,91	

Tablo 4. Bölüm ile Çevresel Reklam Algısı Değişimi

SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde tüketici davranışları üzerinde pek çok faktörün etkisi olduğu bilinmektedir. Gün geçtikçe çevre bilincinin artış göstermesi, satın alma davranışlarını da etkilemektedir. Tüketicilerin çevrecilik konusundaki bilgi düzeylerine göre hareket etmeye başlamaları, işletmelerin pazarlama stratejilerini de etkilemekte ve bu konuya olan ilginin artmasına neden olmaktadır. Bu bakımdan yeşil reklama olan ilginin işletmeler bazında artış gösterdiği bilinmektedir. Tüketicilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumları, gelir durumları vb. demografik özellikleri çevresel reklam algısı üzerinde önemli etkiye sahiptir. Ancak bu çalışmanın lisans eğitimine devam eden öğrencilere uygulandığı göz önünde tutularak yaş

ve eğitim düzeylerinin çevreye ve yeşil reklama yönelik tutumlarını açıklamada belirgin bir fark yaratmayacağı varsayılmıştır. Kadın ve erkek öğrencililerin çevrecilik seviyeleri karşılaştırıldığında ise, kadınlarla erkeklerin çevrecilik seviyelerinin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş ve bu ortalamalara bakıldığında kadınların erkeklerden daha fazla çevreci olduğu görülmüştür. Cinsiyetin çevreye yönelik genel tutumu etkilediği ilgili literatürde (Goldman ve diğ., 2006; Zelezny ve diğ., 2000; Bord ve O'Connor, 1997; Stern ve diğ., 1993; Furman, 1998; Schahn ve Holzer, 1990) de desteklenmektedir. Yeşil reklama yönelik tutumu oluşturan faktör ortalamaları (reklama ve reklam veren firmaya güven, reklama yönelik genel tutum, reklam algısı) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir. Kadınların yeşil reklama yönelik tutumlarının ortalamalarının erkeklerinden yüksektir. Cinsiyet ve çevreciliğin yeşil reklam algısı üzerindeki etkisi, yeşil reklam stratejilerinin oluşturulurken dikkat edilmesi gereken iki önemli unsur olarak öne çıkmıştır. Bu durumda yeşil reklamların, kadınlar üzerinde daha etkili olacağı dolayısıyla bu reklamların kadınları hedef alması, reklamın başarısı açısından önemlidir. Eğitim alınan bölüm açısından da değerlendirme yapıldığında benzer şekilde, öğretmenlik ve yöneticilik bölümlerinin çevre konusunda daha duyarlı oldukları ortaya konmaktadır. Öte yandan yeşil reklamlar sadece üniversite öğrencileri tarafında değil her yaş ve eğitim seviyesinden tüketici tarafından seyredilmektedir. Dolayısıyla hem çevreye hem de yeşil reklama yönelik tutumu etkilediği ilgili literatür tarafından da desteklenen yaş ve eğitim gelecek çalışmalara konu edilmelidir.

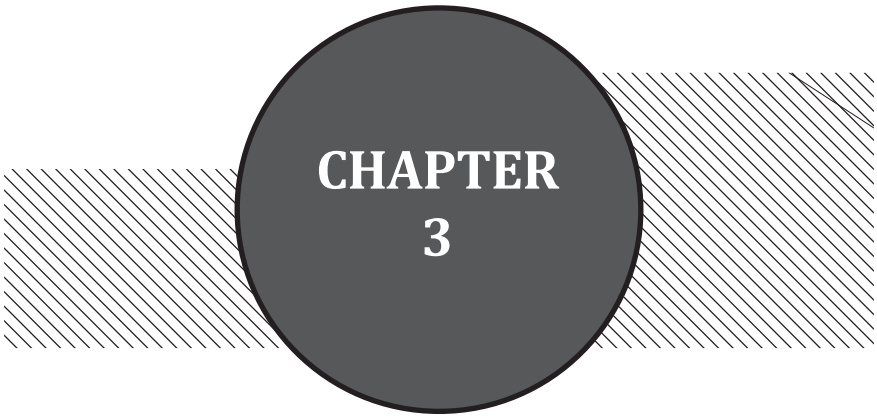
KAYNAKLAR:

1. American Marketing Association. (2016). ABOUT AMA. 12 7, 2015 American Marketing Association Web Sites: https://www.ama.org/AboutAMA/Pages/Definition-of-Marketing.aspx
2. Koç, E. (2015). Tüketici Davranışı ve Pazarlama Stratejileri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
3. Ülgen, G. (2014). Mikro İktisat. İstanbul: Türkmen Kitapevi.
4. Karalar, R. (2001). Genel İşletme. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
5. Varnalı, K. (2013). Dijital Tutulma. İstabul : Mediacat Kitapları.
6. Gershoff, A., Broniarczyk, S., & West, P. (2001). Recommendation or Evaluation? Task Sensitivity in İnformation Source Selection. Journal of Consumer Research, 418.
7. Yeni Ümit Eğitim Kurumları. (2016). Pazarlama. http://www.udybelgesi.com/pazarlama_pazarlama_s%C3%BCreci.aspx. (Erişim tarihi: 23.12.2018)
8. Seyhan, G., 2010 . Sürdürülebilir Turizm Kapsamında Konaklama İşletmelerinde Çevreye Duyarlı Uygulamalar Ve Yeşil Pazarlama: Örnek
9. SPAİS, George. 2011. "A New Marketing Education Concept For "Integrated Education In Green Promotion" Based On Mezirow's perspective." Innovative Marketing, Volume 7, Issue 3, 19-39.
10. Do Paço, Arminda M. Finisterra; RAPOSO, Mário Lino Barata. 2010. "Green Consumer Market Segmentation: Empirical Findings From Portugal."International Journal of Consumer Studies, 34(4): 429-436.
11. Peattie, K., ve Charter, M. (2003). Green marketing. M. J. Baker içinde, The Marketing Book (5 b., s. 727). Oxford: Butterworth-Heinemann.
12. Polonsky, Micheal.J. 1994. "An Introduction To Green Marketing", http://Escholarship.Org/Uc/İtem/49n325b7 Erişim tarihi:15.12.2018.
13. Peattie, Ken; Crane, Andrew. 2005. "Green Marketing: Legend, Myth, FarceOrProphesy?."Qualitative Market Research: An International Journal, Vol. 8 Iss;4 p. 357-370.

14. Lee, K. (2008). Opportunities for green marketing: young consumers. Marketing. Intelligence ve Planning, 26 (6), 573 - 586.
15. Karabıçak, M., ve Armağan, R. (2004). Çevre Sorunlarının Ortaya Çıkış Süreci, Çevre Yönetiminin Temelleri ve Ekonomik Etkileri. SDÜ-İİBF Dergisi, 9 (2), 203-228. 16. Kotler P., Zaltman G., 1971. "Social Marketing: An Approach to Planned Social Change."Journal of Marketing, July, 3-12
16. Bayraktaroğlu, G., ve İlter, B. (2007). Sosyal Pazarlama: Engeller ve Öneriler. Ege
17. Akademik Bakış / Ege Academic Review , 7 (1), 117-132.
18. Kotler, P., Kartajaya, H., & Setiawan, I. (2014). Pazarlama 3.0 . İstanbul: Optimist Kitap.
19. Ansar, N., 2013. ".Impact of Green Marketing on Consumer Purchase Intention."Mediterranean Journal of Social Sciences, Vol 4, No 11, 650-655.
20. Camino, J., R. 2007. "Re-Evaluating Green Marketing Strategy: A Stakeholder Perspective."European Journal Of Marketing, Vol. 41 Iss: 11/12, 1328 – 1358
21. Aytekin, P., 2007. "Yeşil Pazarlama Stratejileri."Sosyal Bilimler, 5/2, s.1-20.
22. Özdemir, H., Karaaslan, M.H.; Altuntaş, Başar. 2010. " Tüketicilerin Çevreci İşletmelere Ve Ürünlere Karşı Tutumları:
23. Dahl, F.; Dilek, Ü., Persson, Stefan. 2008. "Purchasing Of Environmental Friendly Computers." Bachelor Thesis within Business.
24. Seyhan, Güneş; Yılmaz, Burcu. 2010. "Sürdürülebilir Turizm Kapsamında Konaklama İşletmelerinde Yeşil Pazarlama: Calısta Luxury Resort. Grant, J. (2008). Yeşil Pazarlama Manifestosu. (N. Özata, ve Y. Fletcher, Çev.) İstanbul: MediaCat Kitapları.

Spor Kulübü Taraftarlarının Facebook Kullanımını Etkileyen Değişkenler

Çağdaş CAZ[1]



[1] Araş. Gör. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Çağımıza damga vuran bilgisayar ve internet teknolojileri, toplumsal yaşantının derinlerine kadar sızmıştır. Son yıllarda meydana gelen teknolojik gelişmeler ile yeni iletişim teknolojileri iç içe geçmiştir. Bu teknolojileri kullananlar için mevcut durum üretim ve paylaşım açısından çok önemli bir değişime uğramaktadır (Akar, 2011). Sosyal medyanın gelişimini ve temelini internet uygulamaları oluşturmaktadır. İnternetin 1995 yılından itibaren Türkiye gündemine girmesi ve kullanılmaya başlaması, insan hayatında iletişimin yeni bir boyutunu oluşturmaya başlamıştır. İlk başlarda internet sadece bir yönlü takip edilen, yani kullanıcı tarafından takip edilen tek yönlü bir mecra olarak görülmekteydi (Askeroglu, 2010).

Sosyal medya alanı toplumsal ilişkilerin yaşandığı, yeni arkadaşlıkların edinildiği ya da mevcut arkadaşlıkların sürdürüldüğü, bilgi, beceri gibi çeşitli paylaşımların gerçekleştiği bir alan olarak tanımlanmıştır (Toprak vd, 2009). Her medyanın olduğu gibi sosyal medyanın da var olabilmesi için bir mecraya ihtiyacı vardır. Farklı teknolojiler ve farklı yöntemlerin kullanıldığı tüm bu araçların tek ortak noktası hepsinin kullanıcılarına üst düzeyde paylaşım sunmasıdır (Kahraman, 2010). Twitter ve blog siteleri gibi sosyal medya araçları hayatın diğer alanlarında olduğu gibi spor alanında da etkilerini hissettirmektedir. Özellikle Facebook ve Twitter sporcular, spor kulüpleri ve taraftarlar arasında iletişimi etkili kılmaktadır. Spor alanında yer alan sporcular birçok bilgiyi sosyal medya araçları üzerinden paylaşır duruma gelmişlerdir (Çavusoglu, 2011). Sosyal medya uygulamaları spor kulüplerinin taraftarına yönelik gerçekleştireceği pazarlama, halkla ilişkiler, taraftar iletişimi ve diğer yönetim uygulamaları için bir fırsat olarak ortada durmaktadır. Spor gibi çekim gücü yüksek ve izleyici kitlesi fazla olan bir alanın sosyal paylaşım ağları alanında yer alması ile birlikte sporda sosyal paylaşım ağlarının incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır (Atalı, 2013).

İlgili konu kapsamında yapılan literatür taramasında; Fernandez-Rio ve Bernabe-Martín (2018); Blachnio ve ark., (2015); Vale ve Fernandes (2018); Leng ve Chiu (2018); Encel ve ark., (2017); Livermore ve Verbovaya (2016); Moraes ve ark., (2014)'nın çalışmalar yaptıkları görülmektedir. Gelişen teknoloji ve değişen dünya düzeni ile birlikte toplumsal yapı değişmeye başlamış ve buna bağlı olarak insanların gereksinimleri artmıştır. Artan gereksinimler içerisinde yer alan sosyal ağlar ve kullanımında da artış görülmüştür. Küreselleşmenin etkisi ile birlikte internet ve sosyal ağların kullanımı da yaygınlık kazanmıştır. Artan sosyal medya kullanımı ile bireyler haber okumak, bilgi paylaşmak, günceli takip etmek gibi birçok faaliyette bulunmaktadır. Bu düşüncelere istinaden mevcut çalışmanın amacı, spor kulübü taraftarlarının facebook kullanımını etkileyen değişkenleri incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Spor kulübü taraftarlarının Facebook kullanım nedenlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmaya, yaşları 16-53 arasında değişen toplam 189 (105 erkek, 84 kadın) birey katılım göstermiştir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak, Atalı (2013) tarafından geliştirilen "Spor Kulübü Taraftarlarının Facebook Kullanım Ölçeği" ile araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Spor Kulübü Taraftarlarının Facebook Kullanım Ölçeği: 4 faktör ve 29 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi (1=hiç; 2=nadiren; 3=bazen; 4=çoğunlukla; 5=her zaman) derecelendirmeye sahip olan ölçek, spor kulübü taraftarlarının facebook

kullanımını nedenlerini belirlemek üzere geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formu ise, katılımcılar hakkında bilgi edinmek amacıyla farklı demografik sorulardan oluşmaktadır.

Veri Toplama İşlemi

Çalışma kapsamında öncelikle google üzerinden online form oluşturulmuştur. Oluşturulan bu form, hedef kitle belirlendikten sonra bu kişilere sosyal ağlar üzerinden iletilmiştir. Katılımcılardan dönüşü sağlanan 189 adet cevap, analizi gerçekleştirilmek üzere istatistik programına aktarılmıştır.

Verilerin Analiz Edilmesi

Katılımcılardan toplanan veriler ilk olarak normallik testleri ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizler, verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, parametrik testler uygun görülmüştür. Veriler; betimsel istatistiki değerler, bağımsız gruplar için t testi ve tek önlü varyans analizi ANOVA ile test edilmiştir. ANOVA'da çıkan anlamlılık için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır.

BULGULAR

Değişkenler		
Cinsiyet	**N**	**%**
Erkek	105	55,6
Kadın	84	44,4
Yaş		
16-25 Yaş	144	76,2
26-35 Yaş	29	15,3
36 Yaş ve Üzeri	16	8,5
Medeni Durum		
Evli	28	14,8
Bekâr	161	85,2
Meslek Grubu		
Öğrenci	143	75,7
Akademisyen	14	7,4
Öğretmen	16	8,5
Memur	16	8,5
Facebook Kullanım Süresi		
1 Yıldan Az	57	30,2
2-3 Yıl	6	3,2
4-5 Yıl	13	6,9
6 Yıl ve Üzeri	113	59,8

Taraftarı Olunan Takım		
Fenerbahçe	46	24,3
Galatasaray	67	35,4
Beşiktaş	43	22,8
Trabzonspor	33	17,5
Taraftarı Olunan Takımın Facebook Sayfasını Takip Etme		
Evet	78	41,3
Hayır	100	52,9
Ara Sıra	11	5,8
Facebook Üzerinden Spor Haberlerini Takip Etme		
Evet	70	37,0
Hayır	90	47,6
Ara Sıra	29	15,3

Tablo 1. Katılımcılar İle İlgili Kişisel Bilgiler

Çalışmaya toplam 189 birey (105 erkek % 55,6; 84 kadın % 44,4) katılım göstermiştir. Farklı yaşlara sahip katılımcılardan 143'ü öğrenci (%75,7), 14'ü akademisyen (% 7,4), 16'sı öğretmen (8,5) ve 16'sı memur (8,5)'dur. Facebook kullanım süresine bakıldığında 57 birey (% 30,2) 1 yıldan az; 6 birey (% 3,2) 2-3 yıl; 13 birey (%6, 9) 4-5 yıl ve 113 birey (% 59,8) 6 yıl ve üzeri süreye sahiptir. Katılımcılardan 46'sı (%24,3) Fenerbahçe, 67'si (% 35,4) Galatasaray, 43'ü (%28,8) Beşiktaş ve 33'ü (% 17,5) Trabzonssporu tutmaktadır. 78 birey (% 41,3) taraftarı olduğu takımın facebook sayfasını takip etmekteyken, 100 birey (% 52,9) facebook sayfasını takip etmemektedir. 11 birey (% 5,8) ise facebook sayfasını ara sıra takip ettiğini söylemektedir. 70 birey (% 37,0) facebook üzerinden spor haberlerini takip etmekteyken, 90 birey (% 47,6), facebook üzerinden spor haberlerini takip etmediklerini ifade etmişlerdir. 29 birey ise (% 15,3) facebook üzerinden ara sıra spor haberlerini takip etmektedirler.

Ölçek	N	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
Spor Kulübü Taraftarları Facebook Kullanımı	189	29,00	145,00	1,81	29,09	1,251	,944

Tablo 2. Ölçek Puan Dağılımı

Katılımcılardan toplanan verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Ayrıca, spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınacak en düşük puanın 29,00; en yüksek puanın ise 145 olduğu tespit edilmiştir.

Ölçek ve alt boyutlar	**Cinsiyet**	**N**	**Ort.**	**Ss.**	**t**	**p**
Bilgi, Talep ve	Erkek	105	27,16	15,24	3,288	**,001**
Destek	Kadın	84	20,26	13,56		
İletişim Kurma	Erkek	105	13,36	8,08	2,017	**,045**
	Kadın	84	11,27	6,14		
Paylaşım	Erkek	105	8,82	5,25	2,234	**,027**
	Kadın	84	7,29	4,16		
Kulübe Gelir Sağlama	Erkek	105	8,64	5,52	1,864	,064
	Kadın	84	7,32	4,24		
Spor Kulübü Taraftarları	Erkek	105	58,00	30,58	2,887	**,004**
Facebook Kullanımı	Kadın	84	46,15	25,81		

Tablo 3. Cinsiyet Değişkeni Sonucu

Spor kulübü taraftarlarının facebook kullanımı incelendiğinde kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Tablo 3'e göre Spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile alt boyutlarında manidar farklılıklar görülmekte iken (p<0,05), ölçeğin kulübe gelir sağlama alt boyutunda herhangi bir farklılık çıkmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Ölçek ve Alt boyutlar	**Yaş Aralığı**	**N**	**Ort.**	**Ss.**	**F**	**p**
Bilgi, Talep ve Destek	16-25 yaş	144	24,19	15,62		
	26-35 yaş	29	25,65	12,90	,660	,518
	36 yaş ve üzeri	16	20,37	10,90		
İletişim Kurma	16-25 yaş	144	12,72	8,07		
	26-35 yaş	29	11,58	3,94	,494	,611
	36 yaş ve üzeri	16	11,31	4,64		
Paylaşım	16-25 yaş	144	8,14	5,16		
	26-35 yaş	29	8,17	3,79	,001	,999
	36 yaş ve üzeri	16	8,12	3,72		
Kulübe Gelir Sağlama	16-25 yaş	144	8,37	5,41		
	26-35 yaş	29	7,34	3,90	1,349	,262
	36 yaş ve üzeri	16	6,50	2,22		
Spor Kulübü Taraftarları	16-25 yaş	144	53,44	31,41		
Facebook Kullanımı	26-35 yaş	29	52,75	20,84	,430	,651
	36 yaş ve üzeri	16	46,31	18,40		

Tablo 4. Yaş Değişkeni Sonucu

Tablo 4, spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Mevcut tabloya bakıldığında, farklı yaş grubunda yer alan katılımcılar arasında herhangi bir farklılığın oluşmadığı anlaşılmaktadır (p>0,05).

Ölçek ve alt boyutlar	Medeni Durum	N	Ort.	Ss.	t	p
Bilgi, Talep ve Destek	Evli	28	23,78	13,60	-,119	,905
	Bekâr	161	24,14	15,13		
İletişim Kurma	Evli	28	12,28	4,71	-,115	,908
	Bekâr	161	12,45	7,71		
Paylaşım	Evli	28	9,10	4,09	1,134	,258
	Bekâr	161	7,98	4,96		
Kulübe Gelir Sağlama	Evli	28	7,75	3,87	-,350	,726
	Bekâr	161	8,11	5,21		
Spor Kulübü Taraftarları	Evli	28	52,92	23,72	,038	,970
Facebook Kullanımı	Bekâr	161	52,70	29,99		

Tablo 5. Medeni Durum Değişkeni Sonucu

Tablo 5, spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Mevcut tabloya bakıldığında, evli ve bekâr katılımcılar arasında herhangi bir farklılığın oluşmadığı anlaşılmaktadır (p>0,05).

Ölçek ve alt boyutlar	Meslek Grupları	N	Ort.	Ss.	F	p
Bilgi, Talep ve Destek	Öğrenci	143	23,30	15,00	2,438	,066
	Akademisyen	14	25,28	12,25		
	Öğretmen	16	21,00	14,31		
	Memur	16	33,18	14,33		
İletişim Kurma	Öğrenci	143	12,31	7,77	1,522	,210
	Akademisyen	14	11,57	3,22		
	Öğretmen	16	10,81	4,05		
	Memur	16	15,87	7,81		
Paylaşım	Öğrenci	143	7,95	4,98	,788	,502
	Akademisyen	14	9,14	4,43		
	Öğretmen	16	7,62	3,73		
	Memur	16	9,56	5,03		
Kulübe Gelir Sağlama	Öğrenci	143	8,03	5,06	2,351	,074
	Akademisyen	14	7,50	3,77		
	Öğretmen	16	6,12	2,30		
	Memur	16	10,68	6,70		
Spor Kulübü Taraftarları	Öğrenci	143	51,60	30,11	2,170	,093
	Akademisyen	14	53,50	19,79		
	Öğretmen	16	45,56	21,74		
Facebook Kullanımı	Memur	16	69,31	29,08		

Tablo 6. Meslek Değişkeni Sonucu

Tablo 6, spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile meslek grupları arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Mevcut tabloya bakıldığında öğrenci, akademisyen, öğretmen ve memur statüsünde yer alan katılımcılar arasında herhangi bir farklılığın oluşmadığı anlaşılmaktadır (p>0,05).

Ölçek ve alt boyutlar	**Facebook kullanım süresi**	**N**	**Ort.**	**Ss.**	**F**	**p**	**Anlamlılık çıkan gruplar**
Bilgi, Talep ve Destek	1 yıldan az	57	19,63	13,95	3,335	**,021**	1 yldan az 5yıl ve üzeri
	2-3 yıl	6	17,50	9,58			
	4-5 yıl	13	28,38	15,80			
	6 yıl ve üzeri	113	26,20	14,98			
İletişim Kurma	1 yıldan az	57	11,49	7,82	,531	,661	
	2-3 yıl	6	14,33	9,83			
	4-5 yıl	13	12,76	8,34			
	6 yıl ve üzeri	113	12,76	6,87			
Paylaşım	1 yıldan az	57	7,42	5,21	,620	,603	
	2-3 yıl	6	8,83	5,94			
	4-5 yıl	13	8,38	5,04			
	6 yıl ve üzeri	113	8,45	4,60			
Kulübe Gelir Sağlama	1 yıldan az	57	7,56	5,47	,834	,476	
	2-3 yıl	6	8,33	5,16			
	4-5 yıl	13	10,00	7,35			
	6 yıl ve üzeri	113	8,07	4,46			
Spor Kulübü Taraftarları Facebook Kullanımı	1 yıldan az	57	46,10	30,53	1,611	,188	
	2-3 yıl	6	49,00	30,27			
	4-5 yıl	13	59,53	33,33			
	6 yıl ve üzeri	113	55,49	27,53			

Tablo 7. Facebook Kullanım Süresi Değişkeni Sonucu

Tablo 7, spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile facebook kullanım süresi arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Mevcut tabloya bakıldığında, Spor kulübü taraftarı facebook kullanımı ile iletişim kurma, paylaşım ve kulübe gelir sağlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar çıkmamıştır (p>0,05). Ancak bilgi, talep ve destek alt boyutunda facebook kullanım süresinin farklılık oluşturduğu görülmektedir (p<0,05).

Ölçek ve alt boyutlar	Tutulan takım	N	Ort.	Ss.	F	p
Bilgi, Talep ve Destek	Fenerbahçe	46	26,15	16,38	1,392	,247
	Galatasaray	67	22,50	13,69		
	Beşiktaş	43	21,88	13,23		
	Trabzonspor	33	27,33	16,71		
İletişim Kurma	Fenerbahçe	46	13,39	8,64	1,487	,220
	Galatasaray	67	11,01	6,00		
	Beşiktaş	43	12,58	6,82		
	Trabzonspor	33	13,78	8,27		
Paylaşım	Fenerbahçe	46	9,32	5,98	2,698	,520
	Galatasaray	67	7,07	3,66		
	Beşiktaş	43	7,74	3,95		
	Trabzonspor	33	9,21	5,81		
Kulübe Gelir Sağlama	Fenerbahçe	46	8,73	5,96	1,089	,355
	Galatasaray	67	7,20	3,80		
	Beşiktaş	43	8,18	5,07		
	Trabzonspor	33	8,66	5,70		
Spor Kulübü Taraftarları Facebook Kullanımı	Fenerbahçe	46	57,60	33,91	1,693	,170
	Galatasaray	67	47,80	23,83		
	Beşiktaş	43	50,39	26,54		
	Trabzonspor	33	59,00	33,55		

Tablo 8. Taraftarı Olunan Takım Değişkeni Sonucu

Tablo 8, spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile taraftarı olunan takım arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Mevcut tabloya bakıldığında, tutulan takımın farklı olması, spor kulübü taraftarlarının facebook kullanımını etkilemediği ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Ölçek ve Alt boyutlar	Takip etmek	N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlılık çıkan gruplar
Bilgi, Talep ve	Evet	78	34,56	14,24			
Destek	Hayır	100	15,48	8,88	58,880	**,000**	Evet- hayır
	Ara Sıra	11	28,18	14,41			
İletişim Kurma	Evet	78	14,80	8,47			
	Hayır	100	10,28	5,44	10,036	**,000**	Evet-hayır
	Ara Sıra	11	15,18	8,26			
Paylaşım	Evet	78	9,89	5,64			
	Hayır	100	6,55	3,32	13,033	**,000**	Evet-hayır
	Ara Sıra	11	10,27	5,71			Hayır- ara sıra
Kulübe Gelir	Evet	78	10,06	5,59			
Sağlama	Hayır	100	6,23	3,19	16,336	**,000**	Evet-hayır
	Ara Sıra	11	10,45	7,91			Ara - sıra hayır
	Total	189	8,05	5,03			
Spor Kulübü	Evet	78	69,33	29,39			
Taraftarı	Hayır	100	38,54	19,54	34,505	**,000**	Evet-hayır
Facebook Kullanımı	Ara Sıra	11	64,09	34,19			Hayır-ara sıra

Tablo 9. Taraftarı Olunan Takımın Facebook Sayfasını Takip Etme Değişkeni Sonucu

Katılımcıların facebook kullanım nedenleri ile taraftarı oldukları takımın facebook sayfasını takip etme değişkeni arasındaki ilişki tablo 9'da görülmektedir. Mevcut tabloya bakıldığında, spor kulübü taraftarı facebook kullanımı ile alt boyutlarında taraftarı oldukları takımın facebook sayfasını takip edenler lehine manidar farklılıkların oluştuğu görülmektedir ($p<0,05$).

Ölçek ve Alt boyutlar	Spor haberlerini takip etmek	N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlılık çıkan gruplar
Bilgi, Talep ve	Evet	70	37,04	12,79			
Destek	Hayır	90	14,56	8,05	85,735	**,000**	Evet-hayır
	Ara Sıra	29	22,41	12,83			Evet- ara sıra
İletişim Kurma	Evet	70	16,30	8,64			
	Hayır	90	9,60	5,01	19,794	**,000**	Evet-hayır
	Ara Sıra	29	11,89	5,82			Evet- ara sıra
Paylaşım	Evet	70	11,01	5,69			
	Hayır	90	6,07	3,11	26,045	**,000**	Evet-hayır
	Ara Sıra	29	7,65	3,55			Evet- ara sıra
Kulübe Gelir Sağlama	Evet	70	11,18	6,12			
	Hayır	90	5,94	3,01	28,452	**,000**	Evet-hayır
	Ara Sıra	29	7,06	2,95			Evet- ara sıra
Spor Kulübü Taraftarları	Evet	70	75,54	28,29			
Facebook Kullanımı	Hayır	90	36,18	18,10	58,518	**,000**	Evet-hayır
	Ara Sıra	29	49,03	21,73			Evet- ara sıra

Tablo 10. Facebook Üzerinden Spor Haberlerini Takip Etme Değişkeni Sonucu

Katılımcıların facebook kullanım nedenleri ile facebook üzerinden spor haberlerini takip etme değişkeni arasındaki ilişki tablo 10'da görülmektedir. Mevcut tabloya bakıldığında, spor kulübü taraftarı facebook kullanımı ile alt boyutlarında sosyal ağ üzerinden spor haberlerinin takip edilmesi yönünde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$).

SONUÇ

Spor kulübü taraftarlarının facebook kullanımları incelendiğinde kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Bu farklılıklar spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile alt boyutlarında manidar farklılıklar görülmekte iken, kulübe gelir sağlama alt boyutunda herhangi bir farklılık ortaya çıkmadığı belirlenmiştir. Anlamlı farkın erkek katılımcılar lehine çıkmasında erkeklerin kadınlara oranla spor ve sportif olaylara ilgisinin fazla olması etkin rol oynamaktadır.

Spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, farklı yaş grubunda yer alan katılımcılar arasında herhangi bir farklılığın oluşmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, yaş değişkeninin spor kulübü taraftarlarının facebook kullanımı üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Medeni durumun, spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri üzerindeki etkisine bakıldığında evli ve bekâr katılımcılar arasında herhangi bir farklılığın oluşmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, medeni durumun facebook kullanımı üzerinde etkili bir değişken olmadığını göstermektedir.

Spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile meslek grupları değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında öğrenci, akademisyen, öğretmen ve memur statüsünde yer alan katılımcılar arasında herhangi bir farklılığın oluşmadığı anlaşılmaktadır. Farklı meslek grubunda yer alan katılımcıların facebook kullanım nedenlerinin benzer olduğu anlaşılmaktadır. Spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile facebook kullanım süresi arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve ölçeğin geneli ile iletişim kurma, paylaşım, ve kulübe gelir sağlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar çıkmamıştır. Ancak bilgi, talep ve destek alt boyutunda facebook kullanım süresi farklılık gösteren katılımcılar arasında anlamlı farklılık oluştuğu görülmektedir.

Spor kulübü taraftarlarının facebook kullanım nedenleri ile taraftarı olunan takım arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Mevcut tabloya bakıldığında, tutulan takımın farklı olması, spor kulübü taraftarı facebook kullanımını etkilemediği ortaya çıkmıştır. Katılımcıların facebook kullanım nedenleri ile taraftarı oldukları takımın facebook sayfasını takip etme değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde spor kulübü taraftarı facebook kullanımı ile alt boyutlarında taraftarı oldukları takımın facebook sayfasını takip edenler lehine manidar farklılıkların oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların facebook kullanım nedenleri ile facebook üzerinden spor haberlerini takip etme değişkeni arasında hem spor kulübü taraftarı facebook kullanımı hem de alt boyutlarında sosyal ağ üzerinden spor haberlerinin takip edilmesi yönünde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

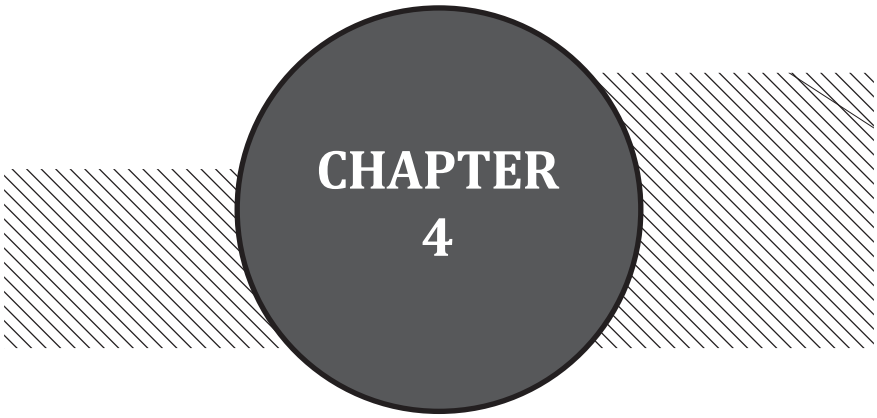
KAYNAKLAR

1. Akar, E. (2011). Sosyal Medya Pazarlaması, Sosyal Web'de Pazarlama Stratejisi. Ankara: Efil Yayınları.
2. Askeroğlu, O. (2010). Pazarlama Odaklı Halkla ilişkiler Uygulamalarında Sosyal Medyanın Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
3. Atalı, Levent. (2013). Türkiye Futbol Federasyonu Spor Toto Süper Ligi Spor Kulüplerinin ve Taraftarlarının Facebook Kullanımı. Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

4. Blachnio, A., Przepiorka, A. & Díaz-Morales, J.F. (2015) Facebook Use and Chronotype: Results of a Cross-Sectional Study, Chronobiology International, 32:9, 1315-1319, DOI: 10.3109/07420528.2015.1083998.
5. Çavuşoğlu, S. (2011). Türkiye'de Spor Sponsorluğu Çalışmaları Kapsamında Spor Kulüplerinin Futbol Takımlarının Ana Sponsorluklarının Bilinirliği Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
6. Encel, K., Mesagno, C. & Brown, H. (2017) Facebook Use and Its Relationship with Sport Anxiety. Journal of Sports Sciences, 35:8, 756-761, DOI: 10.1080/02640414.2016.1186817.
7. Fernandez-Rio, J. & Bernabe-Martín, J. (2018). Facebook and Sport Education: Mirroring The Model at Home to Promote Parental Involvement. Sport, Education and Society, DOI: 10.1080/13573322.2018.1470971.
8. Kahraman, M. (2010). Sosyal Medya, Pazarlamacılar İçin Sosyal Medyaya Giriş. İstanbul: Mediacat Yayınları.
9. Leng, H.K. & Chiu, W. (2018). The 27th SEA Games Myanmar 2013: a Facebook perspective, Sport in Society, DOI: 10.1080/17430437.2018.1490270.
10. Livermore, M. & Verbovaya, O. (2016) Doing Collaboration: How Organizations use Facebook to Foster Collaboration, Human Service Organizations: Management, Leadership & Governance, 40:5, 553-571, DOI: 10.1080/23303131.2016.1197869.
11. Moraes, C., Michaelidou, N. & Meneses, R.W. (2014) The Use of Facebook to Promote Drinking among Young Consumers. Journal of Marketing Management, 30:13-14, 1377-1401, DOI: 10.1080/0267257X.2014.909512.
12. Toprak, A., Yıldırım, A., Aygül, E., Binark, M., Börekçi, S., & Çomu, T. (2009). Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook: Görülüyorum Öyleyse Varım. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
13. Vale, L. & Fernandes, T. (2018) Social Media and Sports: Driving Fan Engagement With Football Clubs on Facebook. Journal of Strategic Marketing, 26:1, 37-55, DOI: 10.1080/0965254X.2017.1359655.

Adölesanlarda Sürat Ve Çeviklik Gelişimi

Niyazi Sıdkı ADIGÜZEL[1]



[1] Dr., T.C. CUMHURBAŞKANLIĞI

GİRİŞ

Adölesan dönem, en basit tanımıyla, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak ifade edilmektedir. Ergenlik döneminin başlangıcı olarak kabul edilmesine rağmen, belirli bir yaş sınırı yoktur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), adölesan dönemi çocukluk ile yetişkinlik arasında 10-19 yaş dönemini kapsayan süre olarak tanımlamaktadır. Bu dönemde fiziksel, cinsel, psikolojik değişim ve gelişme gözlenir. Adölesan dönemde kazanılan özellikler bireyin nasıl bir erişkin olacağını belirler. Ülkemizde adölesan terimi yerine ergen terimi kullanılmaktadır. Birebir örtüşmese de ergenlik dönemi adölesan dönemi ile eş anlamlı anılmaktadır. Ergenlik dönemi çocuğun fiziksel ve cinsel gelişimini, adölesan dönem ise fiziksel ve cinsel gelişime ilaveten psikososyal gelişimini de içerir. Dolayısıyla ergenlik dönemi daha erken biterken, adölesan dönemi daha da uzun sürebilir (Büyükgebiz, 2013). Adölesan dönem öncesinde çocukların oyun etkinliklerinde yer alması çocukların motor becerilerinin gelişimine katkı sağlar. Çocukların oyun etkinliklerinde yer alması adölesan dönemde katıldığı spor branşında başarının belirleyicileri olan çevikliği ve sürat içeren temel hareket becerileriyle de yakından ilişkilidir (Lloyd, Oliver, 2012; Reilly & ark., 2000). Ayrıca sürat ve çevikliğin sağlıkla ilgili uygunluğun önemli bileşenleri olabileceği öne sürülmüştür ve bazı çalışmalar bunların kemik sağlığının önemli bir belirteci olabileceğini belirtmektedir (Ortega & ark., 2015; Ruiz & ark., 2011). Sonuç olarak sürat ve çeviklik testleri, çocuklar ve adölesanlar için sağlık ile ilgili fitnes test bataryalarının bileşenleri haline gelmiştir (Reilly & ark., 2000; Vescovi & ark., 2008). Doğrusal sürat ve çeviklik, hızlı hareket etme yeteneğini gerektirir. Adölesan sporcularda her birinin bağımsız lökomotor niteliklerini temsil ettikleri gösterilmiştir (Vescovi & McGuigan, 2008). Bu nedenle sürat çevikliği ayrı kavramlar olarak ele almak uygundur.

Sürat, bireyin kendisini olabildiğince hızlı bir şekilde bir noktadan başka bir noktaya ilerletmesiyle oluşan doğrusal bir beceridir. Fizyolojik açıdan bakıldığında, kaslar ve sinir sisteminin hızlı çalışma yeteneğine bağlı hareketsel yetenektir (Muratlı & ark., 2007). Sürat dört aşamaya ayrılmaktadır;

1. İlk adım, çabukluk,
2. İvmelenme
3. Maksimal hız ve
4. Yavaşlama

Sürat üzerine yapılan ölçümlerde özellikle ivmelenme ve maksimum hız dikkate alınmaktadır. İvmelenme ve maksimum hız birbirleriyle ilişkili olmasına rağmen farklı kavramlardır (Vescovi & ark., 2008; Rumpf & ark., 2011). Bir sprintin ilk on metresini kapsayacak şekilde geçen zaman genellikle ivmelenme olarak adlandırılır. İlk adım çabukluğu ise ilk beş metreyi içerir. Maksimal hızı belirlemek için onuncu metreden başlayarak kaydedilen bölünmüş zamanlarla, genellikle 30–40 metrelik ve daha uzun mesafelerde ölçülür. İvmelenme ile maksimal hız bireyler arasında ve popülasyonlar arasında farklılık göstermektedir (Rumpf & ark., 2011). 11 ila 16 yaş aralığındaki erkeklerin büyük bir bölümünde maksimal hızın 15-30 metre arasında olduğu gösterilmiştir (Meyers & ark., 2015).

Son yıllara kadar genellikle çeviklik, hızla yön değiştirebilme yeteneği olarak düşünülmüştür (Bloomfield, Ackland & Elliot, 1994). Daha yakın zamanlarda çevikliğin tanımı, bir uyarana karşılık olarak yön değiştiricideki hızlı değişimleri de içerecek şekilde genişletilmiştir (Sheppard & Young, 2006). Sonuç olarak, çeviklik hem yönelimin yönünü, hem de algı ve karar verme becerilerini yansıtan bir bilişsel perspektifi yansıtan fiziksel bir olguya sahiptir. İçeriğe özgü senaryolarda algısal becerilerin ölçülmesinin zorluğu göz önünde bulundurulduğunda, çocuk ve ergenler açısından bu alandaki araştırmalarla ilgili literatürlerin çoğunun, çeviklikten ziyade yön değiştirme hızını değerlendirdiği görülmüştür (Reilly & ark., 2000; Vescovi & ark., 2008; Gabbett, Kelly & Sheppard, 2006).

Büyüme ve Olgunlaşma

Büyüme, çocuğun doğumdan yetişkinliğe ilerlemesiyle bir bütün olarak vücudun büyüklüğündeki artışa işaret eder. Olgunlaşma ise vücudun dokuları, organları ve sistemleri arasında değişen biyolojik olarak olgunlaşmaya doğru ilerlemesin ifade eder (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004).

Çocuğun büyüme ve olgunlaşması kavramları, pediatrik egzersiz bilimi ile ilgili tüm çalışmaların merkezinde yer alır. Bu nedenle, çocuğun ve ergenin hem egzersiz hem de fiziksel aktiviteye akut ve kronik yanıtlarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda, araştırmacıların, bireylerin büyüme ve olgunluk durumlarını dikkate almaları gerekmektedir. Kalp hacmi, akciğer fonksiyonu, aerobik güç ve kas gücü gibi morfolojik parametreler ve fizyolojik fonksiyonlar artan yaş ve vücut büyüklüğü ile gelişir (Erlandson & ark., 2008). Ayrıca kas, motor ve kardiyorespiratuar gibi fiziksel uygunluk parametreleri büyüme ve olgunlaşma ile değişir. Bu nedenle büyüme ve olgunlaşmanın etkileri, araştırılan egzersiz ve fiziksel aktivite etkilerini gizleyebilir veya daha fazla etkilenmesine neden olabilir (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004).

Motor gelişme

Motor gelişim özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğumla birlikte başlayan altı yaşına kadar çok hızlı ilerleyip ömür boyu devam eden bir süreçtir. Çocuklarda hareket bileşenlerinin kaba ve ince motor hareketlerden oluştuğu bu süreçte genetik özelliklerinin gelişim döneminde önemli bir yeri vardır (Özer & Özer, 2009; Köroğlu, Kaya & Sarıtaş, 2018). Kaba motor hareketler (yürüme, koşma, atlama, yana kayma vb.) büyük kas ve kas gruplarının kontrol ettiği hareketler olarak tanımlanırken ince motor hareketler (yazı yazmak, ayakkabı bağlamak vb.) küçük kas ve gruplarının kontrol ettiği hareketler olarak tanımlanır (Payne & Isaacs, 2008). Her çocuğun kalıtımsal olarak taşıdıkları bu özelliklerin gelişmesinde bazı faktörler önemli yer tutar. Özellikle çocukların bir oyuna katılma durumları kendilerini ifade etme şekli olup, gelişimin doğru zamanda, doğru çalışmalarla desteklenmesi motor becerilerin öğrenilmesinde de etkili olmaktadır (Köroğlu, Kaya & Sarıtaş, 2018).

Motor gelişimin daha iyi anlaşılabilmesi için motor gelişim ile ilgili kavramlardan söz edilmesi gerekmektedir. Bu kavramlar; hareket, motor performans, motor öğrenme, motor kontrol, motor davranış ve motor beceri olarak sıralanabilir.

Motor gelişimle bireyler hareket yeteneklerini geliştirir ve performanslarını artırırlar. Geliştirilen hareketler bireyin kendine güveninin artmasına, duygusal olarak dengeli, kendinin farkında olmasının yanı sıra sosyal ve zihinsel gelişimine de katkı sağlar (Payne & Isaacs, 2008). Motor gelişim içerisinde temel hareket becerileri dengeleme, lokomotor ve manipulatif hareketler olarak üç kategoride toplanır (Gallahue, 2007).

Temel hareket becerilerinde ki değişiklikler adölesan dönem ile ortalama 6 yaş arasında bulunan çocukta daha hızlı meydana gelir. Çocuk bu dönemde daha önce kazanmış olduğu becerileri geliştirmeye başlar ve buna bağlı olarak hareket performanslarında daha sabit ve daha az stabil hale gelir. Çevrenin mekânsal ve zamansal gereksinimlerine adapte olarak hareketli nesnelere karşı daha esnek veya daha değişken tepkiler verir. Bu gelişme adölesan dönem ile altı yaş arasındaki yıllarda sürekli olmuştur, ancak adölesan dönemde daha karmaşık çevresel ihtiyaçlar yaygınlaşır. Çocuklar ortalama yedi yaşına gelince tüm vücudu ya da basit manuel becerileri içeren çok çeşitli motor becerileri geliştirir. Yedi yaşından büyük çocuklar, benzer şekilde tekrarlanan görevlerin performansında daha fazla tutarlılık ve daha az değişkenlik gösterir. Çocuklar harekete geçme eylemlerini tanıma konusunda daha çabuk ustalaşır. Çocuklar adölesan döneme girmeleriyle güç, hız ve dayanıklılık gibi motor özelliklerde pozitif yönde değişiklikler ortaya çıkar ve bu değişiklikler performanslarını artırmasına olanak sağlar (Smith & Wade, 2015) Yaklaşık

14 yaş civarında ortalama performanslarını yetişkinlerinkine yaklaşır ve bu yaştan sonra daha yavaş bir oranda bu gelişmeler devam eder (Adolph, Vereijken & Shorout, 2003).

Biyomotor Özellikler ve Fiziksel Uygunluk

Günümüz sporları fiziksel, teknik, zihinsel ve taktiksel özellikleri içeren kapsamlı beceriler gerektirir ve fiziksel anlamda sporcuların optimum kondisyon içinde olmalarını gerektirmektedir. Bu da daha fazla yüklenme isteyen bir süreçtir. Bu süreç içerisinde sporcuların kombine antrenman yöntemleri ile sporcuların hem fizyolojik fonksiyonları hem de atletik performansları önemli derecede zorlanmakta olup optimal gelişimleri sağlanmaktadır (Adıgüzel, Karaçam & Kırkaltı, 2018). Branş için gerekli olan biyomotor özelliklere sahip olmak sporda başarıyı sağlayan en önemli faktörlerdendir. Bu biyomotor özelliklerin gelişim seviyeleri bazı performans testleri kullanılarak belirlenir. Tüm spor dallarında biyomotor özelliklerin geliştirilmesi antrenmanların vazgeçilmez bir parçasıdır (Filiz, 2003).

Bu biyomotor özellikleri sıralayacak olursak;

- Kuvvet
- Sürat
- Dayanıklılık
- Esneklik
- Beceri ve Koordinasyon
- Çabukluk ve Çeviklik

Bütün antrenmanların temelini biyomotor özellikler oluşturmaktadır ve antrenman periyotlamasında bu özelliklere doğru bir şekilde yer verilmelidir. Bireyin antrenmana başladığı ilk dönemlerde, bütün motorik özelliklerinin temelinin sağlam olabilmesi için genel antrenman programı kullanılmalıdır. Temel hareket becerilerini kapsayan bu çalışmalar çocukların kas koordinasyonu, dayanıklılığı, kuvvet ve esnekliği üzerinde oldukça etkilidir. Fiziksel aktivite, hareket eğitimi, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin solunum, dolaşım, iskelet, kas sistemi motor performans ve pek çok fizyolojik durum üzerine olumlu etkileri vardır (Yarımkaya & Ulucan, 2015). Ayrıca fiziksel aktiviteler kas gelişimini desteklerken kemik gelişimini artırmakta ve kemiklerin güçlenmesine de yardımcı olmaktadır (Gallahue, Ozmun & Goodway 2014). Erken çocukluk döneminde, lokomotor ve nesne kontrol becerileri olarak ele alınan motor beceriler daha sonraki çocukluk döneminde oyun ve spora katkı sağlayacak becerilerdir. Erken yaşlarda kazanılan motor becerilerle çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivetilerin artış düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Draper ve ark., 2012). İlerleyen aşamalarda, özelleşmiş antrenman program modelleri bireye ya da takıma özel olarak biçimlendirilir. Elit sporcular için kuvvetin, süratin, dayanıklılığın, beceri ve koordinasyonun boyutları arasındaki ilişki ve bu biyomotor özelliklerin geliştirilmesindeki zorluk düzeyi, sporcunun gereksinimlerine ve sporun özelliklerine bağlı olarak değişmektedir (Sevim, 2002).

Bir bireyin biyomotor özelliklerinin birlikte çalışması ise fiziksel uygunluk olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre ise fiziksel uygunluk hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir (Zorba, 1999). Fiziksel uygunluk kalp-solunum sistemi dayanıklılığı, kas dayanıklılığı, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir. Bu nitelikler sportif performans ve sağlık bakımından farklı önemlere sahip olduklarından performansla ilişkili fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk olarak adlandırılmaktadır (Özer, 2001). Sağlıkla ilişkili uygunluk kalp solunum uygunluğunu, kassal kuvvet ve dayanıklılığı, beden kompozisyonu

ve esnekliği içerirken, performansla ilişkili fiziksel uygunluk ise sürat, çeviklik, koordinasyon ve patlayıcı kuvvet gibi özellikleri kapsamaktadır (Graham, Holt & Parker, 2001).

Sürat

Sürat, hem serbest oyun etkinlikleri hem de spor katılımı için önemli olan temel bir hareket becerisi olarak kabul edilir ve "hareketlerin mümkün olduğunca kısa sürede yapılması veya vücudu ve onun bir bölümünü en kısa sürede hareket ettirme yeteneği» olarak tanımlanmaktadır. Sporda performansı belirleyen temel motorik özelliklerden biri olup diğer motorik özelliklere göre geliştirilmesi daha sınırlıdır. Bunun nedeni bireyin kalıtımsal olarak getirdiği fizyolojik potansiyel üzerine çalışılıp geliştirilebilen bir özellik olmasıdır. (Sevim, 2010; Lemmink, Elferink-Gemser & Visscher, 2004; Koç & Gökdemir, 1997).

Sürat, sportif performansı belirlemede ayırt edici ve istenen bir fiziksel özellik olmanın yanısıra takım sporlarındaki temel başarının, (futbol, rugby, basketbol vb.) oyun seviyeleri ve yaş grupları arasında ayrım yapan bir belirleyicidir (Gravina & ark., 2008; Jakovljevic & ark., 2012; Gabbett, 2002). Sonuç olarak, takım sporlarında yetenek tanımlaması çoğu zaman temel performans göstergeleri olarak sürat ölçümlerini içerecektir (Gabbett, 2002; Hirose & Seki, 2016). Sürat sporla ilişkili olsa da yaş, olgunlaşma ve büyümeden etkilenir. Örneğin, süratin en yüksek hız artışlarının pik yükseklik hızı (PYH), civarında olduğu ve kas-tendon yapısında ve olgunlaşmaya eşlik eden fonksiyonlarda nicel değişiklikler olduğundan bu kazanımların vücut kütlesindeki ve alt ekstremite uzunluğundaki değişikliklerden etkileneceği öne sürülmüştür (Philippaerts & ark., 2006; Meyers & ark., 2017; Ford & ark., 2011). Bu gelişimsel süreçlerin, çocukluk ve ergenlik boyunca sürat eğitimine duyarlılığı etkileyebileceği de öne sürülmüştür.

Süratin Gelişim Kademeleri

Süratin genç ve yetişkin sporcularda başarının belirleyicisi olabileceği düşünüldüğünde, az sayıda çalışma çocukluk ve ergenlik döneminde sürat hızının doğal gelişimini tanımlamasının şaşırtıcı olduğunu belirtmiştir (Meyers & ark., 2017; Ford & ark., 2011; Salaj & Markovic, 2011). Bompa (1998) Sürat kabiliyetinin, çoğu spor dalında, verimlilik üzerinde etkili olan temel motorik özellik olduğundan, ikili mücadeleye yönelik spor branşlarında ve spor müsabakalarında yer alacak sporcuların küçük yaşlarda sürat eğitimine başlaması gerektiğini söylemektedir. Fakat Çocuklarda sürat kabiliyetinin küçük yaşlardan başlanarak eğitilmesinde birtakım güçlükler bulunmaktadır. Çocuğun psikolojik açıdan hazır olması, sürat eğitimi ile paralel olarak sportif faaliyetlere başlaması ve sportif faaliyetlerin ön koşulu olarak koordinatif eğitimi alması, sürat kabiliyetinin diğer kondisyonel kabiliyetler ile ilişkili olması, sürat egzersizleri ile çocuğun çabuk yorulması ve çocuğun sahip kondisyonel nitelikler doğrultusunda sürat antrenmanlarının belirlenmesi karşılaşılan güçlüklerdendir. Bunun yanı sıra, sürat kabiliyetinin gelişimi yaş seviyesine göre farklılık göstermektedir (Muratlı 2013). Önceki saha çalışmaları ile birlikte sürat tekniğini inceleyen bazı çalışmalar, bir hız değerlendirme formu olarak plate tapping ve mekik koşusu testlerini kullanmıştır (Meyers & ark., 2015; Schepens, Willems & Cavagna, 1998; Beunen & Malina, 1988). Hem erkek hem de kız çocukların yaşamlarının ilk on yılında benzer sürat hızları sergiledikleri, her iki cinsin de 5-9 yaş arasındaki hızlarda daha hızlı doğal kazanımlar elde ettiği belirlenmiştir. Hızlı doğal kazanımların olduğu bu olay "ergenlik çağrısı" olarak adlandırılmaktadır (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004; Viru & ark., 1999). Olgunlaşma ile ikinci bir ergenlik dönemi meydana gelir ve puberte ile oluşan PYH zamanlamasıyla doruğa ulaşan zirve kazanımları meydana gelir (Meyers & ark., 2015; Gallahue, 2007). Bununla birlikte hız artışındaki bu gelişme, büyüme hızının erken evresinde gerçekleştiğini de göstermektedir (Yague & De La Fuente, 1998). Olgunlaşmayla süratte cinsiyet farklılıkları daha belirgin hale gelir. 12 yaşından itibaren gelişim hızı, erkeklere göre kızlarda önemli ölçüde azalmaktadır (Whithall, 2003). Diğer taraftan

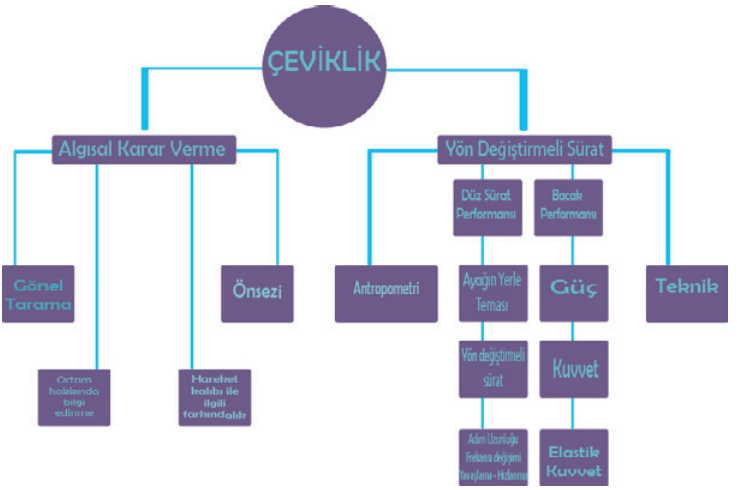
hızın doğal gelişimi, erkeklerde tam olgunlaşmaya kadar devam etmektedir (Viru & ark., 1999). Cinsiyetler arasındaki bu farklılık dolaşımdaki androjenlere, vücut boyutlarındaki ve vücut kompozisyonundaki olgunlaşma değişiklikleriyle ilişkilidir (Ford & ark., 2011; Butterfield & ark., 2004).

Bir dizi farklı faktörün birleşmesi ve bütünleşmesi göz önüne alındığında, büyüme ve olgunlaşmanın farklı aşamalarında hızın doğal gelişimini destekleyen mekanizmalarını anlamak zordur. Bunlar arasında vücut büyüklüğündeki nicel değişiklikler, kas kesitsel alanı ve uzunluğu, biyolojik ve metabolik değişiklikler, kas ve tendon da ki morfolojik değişiklikler ve motor gelişim ile biyomekanik ve de koordinasyon faktörleri yer alır (Ford & ark., 2011). Bu, sprint hızında gözlenen ön ergenlik gelişimi ile merkezi sinir sisteminin gelişimi ve gelişmiş koordinasyon arasında ortaya konulan bir bağlantıdır. Bu teori, yaşamın ilk 7 yılında merkezi sinir sisteminin hızlı büyümesi, hareketi kontrol eden beyin bölgelerinin en üst düzeyde olgunlaşması (sırasıyla kız ve erkek çocuklarda 7,5 ile 10 yaşlarında) ve adım uzunluğu dinamiklerinin 7-11 yaşları arasında bir yerde ulaşıldığı gözlemi ile desteklenmektedir (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004; Whithall, 2003; Hausdorff & ark., 1999).

Ergenlik sırasındaki boy, bacak uzunluğu ve kas büyüklüğündeki değişiklikler, hız gelişimi üzerinde olgunlaşma etkisini destekler, ancak Butterfield ve arkadaşları, 11-13 yaşlarındaki uzunluk ve kilo konusunda boylamsal büyüme oranları ile gelişmiş koşu hızı arasında hiçbir ilişki tespit edememiştir. Metabolik faktörler maksimum sürat hızını etkileyebilir ve çocuk ve yetişkinlerin adenosin trifosfat (ATP) ve fosfokreatin (PCr) i benzer oranlarda parçaladığı ortaya konmuş olsa da, olgunlaşmamış çocukların daha düşük kas PCr depoları olabilir. (Eriksson & Saltin, 1974; Berg, Kim & Keul, 1986). Glikolitik sistemin olgunlaşmasının daha belirgin olması muhtemeldir, ancak bu muhtemelen maksimum hızdan ziyade uzun süreli yüksek yoğunluklu koşu üzerinde daha fazla etkiye sahip olacaktır. Kas-tendon mimarisinin olgunlaşması ve doğuştan gelen özelliklerin, sprint hızının gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olması muhtemeldir. (Berg, Kim & Keul, 1986).

Çeviklik

Önceden kabul edilen çeviklik tanımları yönünü hızla değiştirebilme yeteneği olarak öne sürülmüştür. Fakat bu karmaşık ve çok faktörlü bir fiziksel nitelik olan kavram çok basit bir görünüm çizdiği kabul edilmektedir (Bloomfield, Ackland & Elliot, 1994; Sheppard & Young, 2006). Düzenden bağımsız olarak, hareketin bir engele veya bir rakip oyuncusunun uyaranlara yanıttır. Bu nedenle, çevikliğin daha yakın zamandaki tanımı bir uyarana karşılık olarak, yön, hız veya her ikisinin de değişmesini gerektiren bütün vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, yön değiştirme süratinin, algısal ve karar vermenin değişiminin şematik bir temsilini sağlar. Çevikliğin beceri alt bileşenleri Şekil 1 de gösterilmektedir.



Şekil 1. Çevikliğin beceri alt bileşenleri

Bu tanım, gerçek çeviklik performansını daha iyi temsil eder. Bununla birlikte yön değişim hızını, algısal ve karar verme süreçlerini ve her bileşenin çok faktörlü doğasını tanır. Örneğin, çeviklik temelli bir hareketi gerçekleştiren bir çocuk;

i) Başlangıçta kendi dış ortamlarını gözlemleyecek,

ii) İlgili ipuçlarını işleyecek

iii) Göreve karşılık olarak ilgili motor kontrol stratejisini üretip ve kullanacaktır.

Bu nedenle, yön değiştirme tekniği, hızlanma yeteneği, bacak kası yapısı ve antropometri gibi sürat değişkenleri, kişinin hareket çıkışını etkileyecek olsa da, bunlar dış uyaranları almadan ve yorumlamadan kullanılamaz. Bu süreç, çocukların motor becerilerini öğrendikleri ve uyguladıkları yol ile daha da karmaşık hale gelmektedir. Bireysel kısıtlamaların, çevresel kısıtlamaların ve görev kısıtlamalarının kombine bir etkileşimi, motor beceri gelişimini nasıl etkilediğini kapsamlı bir şekilde incelemiş ve sonuç olarak bir çocuk görevin zorluk derecesi ve çevresel faktörler arasındaki etkileşime dayanarak tekniklerini değiştirebileceğine ulaşılmıştır (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2012).

Çevikliğin Gelişim Kademeleri

Büyüme ve olgunlaşmanın çevikliğin gelişmesiyle etkileşime girme yolunu araştıran çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle hem çocukluk hem de ergenlikle ilişkili olan benzersiz gelişimsel süreçlerin bir sonucu olarak çeviklik performansının nasıl ve neden değiştiği hala açık değildir. Çeviklik gelişimi literatüründe ki mevcut sınırlılıklar ve çeviklik performansının çok faktörlü yapısı nedeniyle, hem yön değiştirme hızının hem de algısal ve karar verme becerilerinin bağımsız olarak nasıl geliştiğinin incelenmesi gerekmektedir (Lloyd & ark., 2013).

Çevik olmayı öğrenmek, uygun hareket modellerinin geliştirilmesini gerektirir. Bununla beraber, çoğunlukla acemi kol hareketiyle, genel dengesiz bir duruşla ve genel zamanlama ve koordinasyon eksikliğiyle bağlantılı şekilde, hareket verimi zayıftır. Uygun motor becerilerine ulaşma stratejilerini ortaya koymak için çalışmalara 9-12 yaş arası olan kritik gelişme dönemi olmak üzere yaklaşık 5 yaşında başlanılabilir (Drabik, 1996).

Bireyler farklı gelişim hızlarına sahip olduğu için kritik dönemlerin anlaşılması zordur. Bu yüzden cinsiyet farklarının varlığı göz önüne bulundurulmalıdır. Verilen yaş aralıkları değişmez bir kural olarak değil, geçici bir rehber olarak görev yapmaktadır (Rand & Ohtsuki, 2000).

Çevikliği uygun bir şekilde geliştirmek amacıyla, belli bir zaman aralığı içinde, hem genel hem de özel alıştırmalar kullanılır. 5–8 yaş aralığında bireyin motor becerilerin temelini geliştirmek amacıyla çeşitli genel hareket modellerinden yararlanmakla birlikte çok yönlülüğün ön planda olması gerekir. Hareket modellerini, zamanlamayı ve koordinasyonu öğrenmeye yönelik yapı sağlayacak olan bu dönem sırasında, planlı (kapalı da denilen) egzersizlerin ağırlıkta olması gerekir (Besier & ark., 2001).

Adölesanlarda Çeviklik Antrenmanın Etkisi

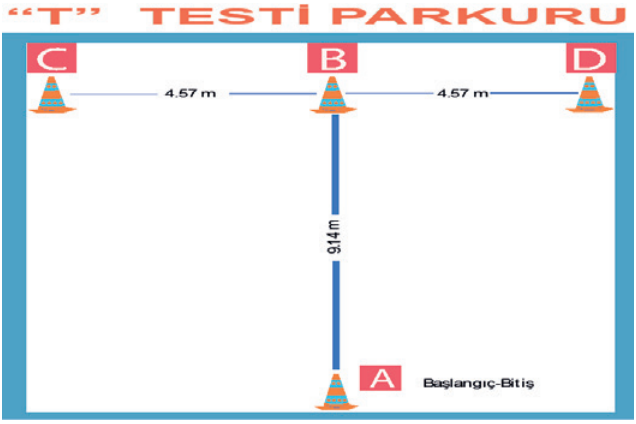
Adölesanlarda güç, kuvvet, sürat ve dayanıklılık gibi fiziksel özelliklerin antrenmanlarla geliştirilebileceği ile ilgili çok fazla çalışma mevcutken, çeviklik performansının inceleyen az sayıda araştırma vardır. Çeviklik için çeşitli tanımlar ve test modalitelerinin etrafındaki sınırlamalar nedeniyle, yapılan çalışmalar genellikle antrenmanların sadece yön hızındaki değişim üzerindeki etkilerini incelemiştir. Literatürde, adölesanlarda pliometrik antrenman, kombine antrenman, yönlendirme sprintleri ve küçük alanlarda yapılan oyunlar da dahil olmak üzere bir dizi kısa süreli antrenmanlarla yön değiştirme hız performansı olumlu şekilde arttırdığı kanıtlanmıştır. Uygulanan antrenmanların süreleri 3 haftadan 16 haftaya kadar değişmiştir (Chaouchai & ark., 2014; Young & Rogers, 2014). Keiner ve ark. (2014) genç futbolcularda 2 yıl süren bir kuvvet antrenmanın yön değişimi hızına olan etkisini incelemişlerdir. Yapılan bu çalışmada 15 - 17 ve 19 yaş altı oyuncuların antrenman programına katıldıktan sonra yön hızının değişiminde önemli gelişmeler tespit edilmiştir. Yön değişim performansındaki değişiklikler, nispi güç seviyelerindeki değişikliklerle yüksek ilişki göstermiştir. Bu bulgular değişim yönündeki görevlerde başarılı performans için kuvvet üreten kapasitelerin göreceli önemini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, çalışmaların çoğunluğu ergenlerde adaptasyonları incelemişlerdir ve bu nedenle prepubertal dönemde çeviklik antrenmanın etkilerini inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Benzer şekilde, kızlarda antrenmana yönelik yön değişikliğinin yanıtına ilişkin veri eksikliği de bulunmaktadır.

Çeviklik Performansını Ölçmede Kullanılan Yaygın Testler

Çeviklik performansının ölçülmesi gelişimin planlanması açısından önemlidir. Antrenör ve sporcuların kolaylıkla yapabileceği bazı saha testleri geliştirilmiştir. Bu testlerin ortak özelliği sahada uygulanabilir olması ve basit birkaç ekipmanla ölçümün yapılabilmesidir. Bu testlere örnek olarak sporda en yaygın kullanılanlarından T Testi, Pro-Agility Çeviklik Testi, Illinois Çeviklik Testi, 505 Çeviklik Testi sıralanabilir. Söz konusu testlerin kullanım alanları branşlara ve var olan ekipman ve saha yeterliliğine göre değişiklikler göstermektedir. Özetle sporda en yaygın kullanılan bu testlerin aşağıda nasıl yapıldığı anlatılmaya çalışılmıştır (Young & Rogers, 2014; Tamer, 2000; Karacabey, 2013).

T Testi

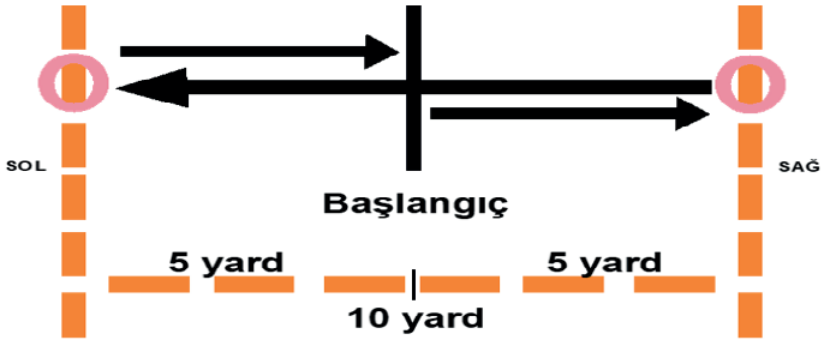
Parkuru hazırlamak için 4 adet koni parkura şekil 2 deki gibi dizilir. Katılımcı başla komutu verildiğinde "A" konisinden başlar, "B" konisine düz koşu ile koşar ve sağ eli ile koniye dokunur. Sonra sola "C" konisine doğru yan koşu (side step) ile koşup "C" konisine sol el ile dokunur, sonra sağa doğru "D" konisine yan koşarak sağ eli ile dokunur. Sonra "B" konisine yan koşu ile gelip sol el ile dokunduktan sonra "A" konisine geri koşu ile geri döner. "A" konisine gelir gelmez kronometre durdurulur. Bu çalışmada katılımcı tam dinlenme ile 3 maksimum tekrar yapar. Katılımcının en iyi olan süresi kaydedilir (Kızılet, 2002; Pauole & ark., 2000).



Şekil 2. T Çeviklik Testi

Pro-Agility Çeviklik Testi

20 yard koşu testi olarak da bilinen pro-agility çeviklik test alanı (Şekil 3), başlangıç çizgisinin 5 yard (4,57m) soluna ve sağına işaretçilerin yerleştirilmesi şeklinde belirlenir. Başlangıç çizgisine fotosel kapısı yerleştirilir. Tekrarlı geçiş zamanları bu sayede alınabilir. Uygulama başlamadan katılımcı başlangıç çizgisinde yerini alır. Hazır olduğunda önce sağdaki işaretçiye, sonra da soldaki işaretçiye dokunarak başlangıç çizgisinden geçerek testi sonlandırır (Hazır, Mahir & Açıkada, 2010).

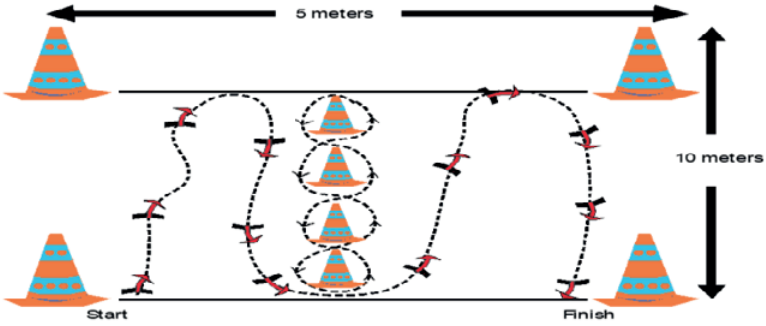


Şekil 3. Pro-Agility Çeviklik Testi

Illinois Çeviklik Testi

Eni 5 m, boyu 10 m ve orta bölümünde 3,3 m aralıklarla düz bir hat üzerine dizilmiş üç koniden oluşan test parkuru kurulur (Şekil 4). Test, her 10 m'de bir 180 º dönüşler içeren 40 m'si düz, 20 m'si koniler arasında slalom koşusundan oluşmaktadır. Test parkuru hazırlandıktan sonra başlangıç ve bitimine 0.01 sn. hassasiyetle ölçüm yapan iki kapılı fotoselli elektronik kronometre sistemi yerleştirilir. Test öncesinde deneklere parkurun tanıtımı ve gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra düşük tempoda 3-4 deneme yapmalarına izin verilir. Bundan sonra deneklere kendi belirledikleri düşük tempoda 5-6 dk. ısınma ve germe egzersizleri yaptırılır. Denekler test parkurunun başlangıç çizgisinden, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizasında yerle temas halindeyken çıkış yaparlar. Parkuru bitirme

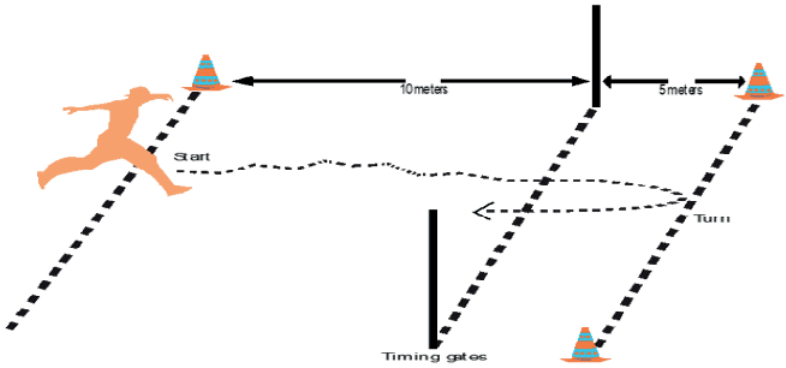
zamanı saniye cinsinden kayıt edilir. Tam dinlenme ile test 2 kez tekrarlanır, iyi olan değer kaydedilir (Hazır, Mahir & Açıkada, 2010).



Şekil 4. Illinois Çeviklik Testi

505 Çeviklik Testi

Test 10 metrelik bir yaklaşma koşusunun ardından 5 metrelik bir mesafenin gidiş dönüşlü olarak kat edilmesinden ibarettir (Şekil 5). Parkur kurulduktan sonra 5 m çizgisinin üzerine fotosel kronometre sisteminin hem başlama hem de bitirme kapıları yerleştirilir. Yaklaşma koşusu yönünde ilk kapı başlangıç, ikinci kapı bitiş olarak yer alır. 5 m mesafenin gidiş dönüş zamanı saniye cinsinden kayıt edilir. Deneklere test hakkında bilgi verildikten sonra düşük tempoda birkaç deneme yapmalarına izin verilir. Sporcular teste başlamadan önce 5-6 dk. ısınma ve germe egzersizleri yaparlar. Bu test 3- 4 dk. ara ile iki kez tekrarlanır en iyi skor değerlendirmeye alınır (Hazır, Mahir & Açıkada, 2010).



Şekil 5. 505 Çeviklik Testi

SONUÇ

Sürat ve çeviklik, doğal oyun etkinliklerine katkıda bulunan, gençlik sporlarında başarıyı belirleyen ve fiziksel uygunluk ile ilgili olabilecek temel hareket becerileridir. Bununla birlikte, sürat ve çeviklik bağımsız niteliklerdir ve ayrı olarak düşünülmelidir.

Adölesanlar üzerinde yapılan bir çalışmada 9 ila 15 yaş arasındaki kız ve erkeklerde sprint süratinin gelişimi araştırılırmıştır. Sonuçlar yüzdelik tablo halinde gösterilmiştir.

Elde edilen sonuçlarda erkeklerin tüm yüzdelik değerlerde, kızlarda ise yüzdelik değerlerin çoğunda 9-15 yaş aralığında süratlerinin geliştiği gözlenmiştir. Belirli bir yüzdelik yaş aralığı içinde olan erkekler her zaman kızlardan daha hızlıdır, ancak cinsiyetler arasındaki bağıl fark yaşla birlikte değişmiştir. Kızlar 12 yaşına kadar daha hızlı bir sürat gelişimi gösterirken, erkekler 12 yaşından itibaren daha hızlı bir sürat gelişimi göstermektedirler. Kız ve erkekleri karşılaştırırken hızlı gelişim dönemlerinin ayırıcı zamanlaması, sürat gelişimi üzerinde olgunlaşan bir etki yaratmaktadır (Catley & Tomkinson, 2013).

Sürat ve yön değiştirme hızı, bağımsız nitelikler olsa da, iki kavramda doğrusal olmayan gelişimsel ilerlemeler gösterir; küçük yaşlarda erkek ve kız çocukları benzer şekilde davranırlar, ancak ergenlik döneminin başlangıcında cinsiyet farklılıkları daha belirgin hale gelir. Sürat, çeviklik ve antropometrik değişkenler arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar yaygın olmamakla birlikte, genel olarak bu değerler arasında yüksek düzeyli ilişki bulunamamaktadır. Sheppard ve Young'ın (2006) futbol oyuncuları ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada yön değiştirmeli koşu hızıyla antropometrik değişkenler arasında zayıf ilişki bulunmuş, BKİ ile koşu hızı arasındaki korelasyon katsayısının r = 0,21 olduğu görülmüştür. Kara (2018) yapığı bir çalışmada spor okullarına devam eden 10 yaş grubundaki kadın ve erkek sporcularda beden kitle indeksi (BKİ) ile sürat arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çalışma sonucunda sürat ile BKİ değişkenleri arasında pozitif yönde zayıf ve orta düzeyde ilişki tespit etmiştir. Bu doğrultuda sürat değerleri üzerinde BKİ değişkeninin önemli düzeyde bir belirleyici bir faktör olmadığı görülmekle birlikte düşük düzeyde de olsa bir ilişkinin varlığından söz edilebilmektedir. Farklı olgunluk statüsündeki çocukları karşılaştırılan bir çalışmada, maksimum süratin PYH öncesi ve sonrası çocuklarda hem güç hem de yatay kuvvetle büyük ölçüde açıklanabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte, PYH 'de olan erkeklerde aynı sonuçlar geçerli değildir. Bunun sebebi PYH' de bir miktar sakarlık yaşanmasıyla ilişkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Rumpf & ark., 2011). Süratin gelişimi, erkek ve kızları karşılaştırırken hızlı gelişim dönemlerinin farklı zamanlamaları ve hızları ile büyüme hızlarını karşılaştıran verilerden anlaşılmaktadır. Ancak, süratin zirve kazanımlarının pik yükseklik hızıyla mı yoksa büyüme hızının başlangıcıyla mı örtüştüğü açık değildir.

8 haftalık nöromüsküler antrenman programının (NTP), ergenlik öncesi erkek basketbolculardaki motorik ve seçilmiş basketbol becerileri üzerindeki etkilerinin değerlendirildiği bir çalışmada motorik özelliklerden sürat ve çeviklik parametreleri dahil bir çok parametrede önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Bu önemli farkın alt ekstremite becerileri gibi teknik becerilere odaklanan nöromüsküler antrenman programlarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Canlı, 2019). Schepens ve ark. (1998) 12-16 yaş arasındaki gençlerin sprint mekaniklerini inceledikleri bir çalışmada, adım frekansının yaşla birlikte çok az değişiklik gösterdiği ve maksimum hızda yaşa bağlı değişikliklerin neredeyse tamamen adım uzunluğundaki orantılı artışlardan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Olgunlaşma ile sprint mekaniği değişir, zemin temas süreleri artar ve adım frekansı azalır. Bu değişiklikler, sürat hızındaki artışları sağlayan adım uzunluğundaki artışlarla telafi edilenden daha fazladır. Hem hız hem de yön değiştirme hızındaki doğal ilerlemeler, nöral-kas tendon yapısı ve fonksiyonundaki nicel değişikliklerin yanı sıra, boyuttaki büyümeye bağlı değişiklikler ile ilişkilidir.

Gravina ve ark. (2008) düzenli olarak oyun kadrosuna seçilen 10-14 yaş arası futbolcuların, sprint sürelerini bir sezon boyunca yaklaşık %5 oranında arttırdıklarını, ancak yedek oyunculardaki % 1'lik iyileşmelerle karşılaştıklarını bildirmiştir. Bu bulgular, seçilen oyuncuların daha fazla oyun süresi boyunca daha yüksek bir eğitim uyaranına maruz kaldığı gerçeğini yansıtabilir veya erken olgunlaşma ve hızlı bir şekilde hızlı kazançlar yaşayanlara karşı olası bir seçim önyargısı olabilir. Williams ve ark. (2011) bir futbol kulübünde ki 12-16 yaşları arasındaki erkek çocuklarını 3 yıl boyunca gözlemlemiş ve erkek çocuklarının 30 metre sprintlerinde yıllık % 2,7 artışın olduğunu tespit etmiştir. Boyacı

ve Afyon (2017) "12-14 yaş futbolcular" üzerine yapmış oldukları 12 haftalık core antrenman sonucunda 20m sprint (p>0.00) performanslarının gelişim gösterdiğini rapor etmişlerdir. Bu çalışmalar uzun süreli sistematik antrenman içeren spor programlarına katılan gençlerin sürat ve yön değiştirme hızlarını bu tür programlarda yer almayanlardan daha fazla geliştireceklerini göstermektedir.

Rump ve ark. (2012) antrenman çalışmalarının sistematik bir incelemesinde pliometrik antrenman ve kombine antrenman PYH öncesi ve sonrası çocuklar için hızı arttırmada en etkili yöntem olduğu sonucuna ulaşmıştır. Lloyd ve ark. (2015) PYH sonrası erkekleri 6 hafta boyunca haftada iki seans içeren pliometrik antrenman uygulamış ve sonuç olarak süratte önemli bir gelişme göstermiştir. Adıgüzel (2017) 8 haftalık pliometri antrenmanların bazı biyomotorik özellikler üzerine etkisini araştırdığı bir çalışmada, pliometri antrenmanlarının basketbolcuların 0-5 m sprint süratinde %1.78, 5-20 m sprint süratinde %1.51 ve 0-20 m sprint süratlerinde %1.77 lik bir artış sağladığını ortaya koymuştur. Canlı (2017) yaş ortalaması 12.79 olan altyapı yerel liglerinde müsabakalara katılan 14 erkek basketbolcu üzerinde 9 hafta süreyle basketbol antrenmanlarına ek olarak terabant ile kuvvet antrenmanları uygulamış ve çalışma grubu sporcularda sürat değerinin 5,71 saniyeden 5,53 saniyeye düştüğünü gözlemlemiştir. Bu çalışmalar Sprint performansının kas kuvvetine büyük oranda bağlı olduğunu ve kas gücünün artırılması ile geliştirilebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca bu çalışmalar göz önüne alındığında kuvvet ve pliometrik antrenmanlarının birleştirilmesi hem çocuklarda hem de ergenlerde hızı artırmak için etkili bir yöntem olarak görünmektedir. Mevcut bilgilerden, doğal gelişme ve yön değiştirme hızındaki kazanımlar göreceli güçteki kazanımlarla ilişkili görünmektedir (Marullo, 2002; Schmidt & Wrisberg, 2008).

Farklı yaş grubu adölesan futbol oyuncuları üzerine yapılan bir çalışmada 14- 16 ve 18 yaş altı sporcuların ivmelenmesi, maksimum koşu hızı ve tekrarlayan sprint performansı arasındaki ilişki ile yaş ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiler incelenmiş, tüm yaş gruplarında hızlanma, maksimum koşma hızı ve tekrarlanan sprint performansı arasındaki büyük korelasyonun yanı sıra, tahmini biyolojik olgunluğa göre düzenlendiğinde gruplar arası farkların ortadan kalkması, iyi eğitilmiş genç futbolculardaki bu fiziksel özelliklerin genel bir kalite olarak kabul edildiğini ortaya koymaktadır, ki bunun da olgunlaşmaya eşlik eden niteliksel adaptasyonlarla ilişkili olması muhtemeldir (Mendez-Villanueva et al, 2011).

Yapılan deneysel çalışmalar göstermektedir ki, erken yaşlardan itibaren hareket becerilerinin desteklenmesi gerekmektedir. Uygulanan beden eğitimi ve spor etkinlikleri, adölesan bireylerin pek çok temel motor becerisi üzerinde olumlu etkiler orataya koymakta ve sürat ve çeviklik dışında dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve denge gibi pek çok biyomotorik becerilerde önemli ölçüde olumlu gelişmeler sağlamaktadır. Okul öncesi yıllardan itibaren çocuklarla birlikte gerçekleştirilecek beden eğitimi ve spor etkinlikleri, çocukların hareket becerilerinin gelişmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Adıgüzel, N. S., Karaçam, A., & Kırkaltı, T. (2018). Genç (U16) futbolcuların mevkilere göre core stabilizasyon kuvvet değerlerinin karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(3), 163-170.
2. Adigüzel, N. S., & Günay, M. (2016). The Effect of Eight Weeks Plyometric Training on Anaerobic Power, Counter Movement Jumping and Isokinetic Strength in 15-18 Years Basketball Players. International Journal of Environmental and Science Education, 11(10), 3241-3250.

3. Adolph, K.E., Vereijken, B., & Shrout, P.E. (2003). What changes in infant walking and why. Child Dev. 74: 475– 497.
4. Berg, A., Kim, S.S., & Keul, J. (1986). Skeletal muscle enzyme activities in healthy young subjects. Int J Sports Med. 7: 236– 239.
5. Besier, T.F., Lloyd, D.G., Ackland, T.R., & Cochrane J.L. (2001). Anticipatory effects on knee joint loading during running and cutting maneuvers. Med. Sci. Sports Exerc. 33: 1176-81.
6. Beunen, G, & Malina, R.M. (1988). Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. Exerc Sport Sci Rev. 16: 503– 540.
7. Bloomfield, J., Ackland, T.R., & Elliot, B.C. (1994). Applied anatomy and biomechanics in sport. Melbourne: Blackwell Scientific.
8. Bompa, T. O. (1998). Antrenman kuramı ve yöntemi. İ, Keskin ve A B, Tuner (Çev.), Ankara: Bağırgan Yayınevi.
9. Boyacı, A. & Afyon, Y.A. (2017). The Effect the Core training to Physical Performans in Children. Journal of Education and Practice. 8(33), 81-88.
10. Butterfield, S.A., Lehnhard, R., Lee, J., & Coladarci, T. (2004). Growth rates in running speed and vertical jumping by boys and girls ages 11– 13. Percept Mot Skills. 99: 225– 234.
11. Büyükgebiz A. (2013). Sayı Editöründen. Turkiye Klinikleri Journal of Pediatrical Sciences, 9-2.
12. Canlı, U. (2017). Basketbolculara terabant ile uygulanan kuvvet antrenmanlarının motorik beceriler ve şut performansı üzerine etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *3*(3), 857-869.
13. Canlı, U. (2019). Effects of Neuromuscular Training on Motoric and Selected Basketball Skills in Pre-pubescent Basketball Players. *Universal Journal of Educational Research*, *7*(1), 16-23.
14. Catley, M.J., & Tomkinson, G.R. (2013). Normative health- related fitness values for children: analysis of test results on 9–17 year old Australians since 1985. Br J Sports Med. 47: 98– 108.
15. Chaouachi, A., Chtara, M., Hammami, R, et al. (2014). Multidirectional sprints and small- sided games training effect on agility and change of direction abilities in youth soccer. J Strength Cond Res. 28: 3121– 3127.
16. Drabik, J. (1996). Children & Sports Training. How Your Future Champions Should Exercise to be Healthy, Fit, and Happy. Island Pond. Stadion Publishing Co. 340-343.
17. Draper, C.E., Achmat, M., Forbes, J. & Lambert, E.V. (2012). Impact of a community-based programme for motor development on gross motor skills and cognitive function in preschool children from disadvantaged settings. Early Child Development and Care, 182(1), 137-152.
18. Eriksson, O., & Saltin, B. (1974). Muscle metabolism during exercise in boys aged 11 to 16 years compared to adults. Acta Paediatr Belg. 28(Suppl): 257– 265.
19. Erlandson, M.C., Sherar, L.B., Mirwald, R.L., Maffulli, N., & Baxter-Jones, A.D. (2008). Growth and maturation of adolescent female gymnasts, swimmers, and tennis players. Medicine & Science in Sports & Exercise, 40(1), 34-42
20. Filiz, K. (2003). Gazi Üniversitesi Güreş Takımı ile Kara Harp Okulunda Güreşen Azeri Öğrencilerin Bazı Test Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılması, Kastamonu Eğitim Dergisi, Ekim (11): 503-512.

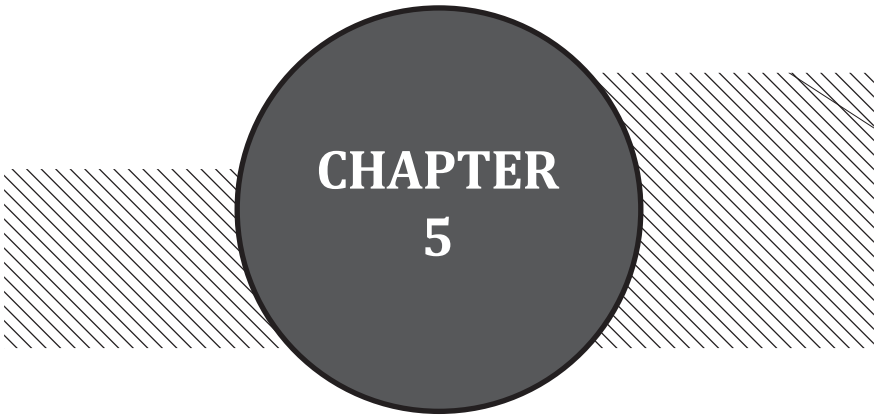
21. Ford, P.A., De Ste Croix, M.B.A., Lloyd, R.S., et al. (2011). The long term athlete development model: problems with its physiological application. J Sports Sci. 29: 389– 402.
22. Gabbett, T.J. (2002). Physiological characteristics of junior and senior rugby league players. Br J Sports Med. 36: 334– 339.
23. Gabbett, T.J., Kelly, J.N., & Sheppard, J.M. (2008). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. J Strength Cond Res. 22: 174– 181.
24. Gallahue, D.L, Ozmun, J.C. & Goodway, J.D. (2014). *Understanding motor development. motor gelişimi anlamak*. 7nd ed, (Çev. Ed.: Özer, D.S. ve Aktop, A.), Nobel Yayıncılık: Ankara.
25. Gallahue, D.L. (2007).Frances Cleland. Developmental physical education for all children. Human Kinetics,
26. Gallahue, D.L., Ozmun, J.C., &Goodway, J.D. (2012). Understanding motor development. New York: McGraw- Hill.
27. Graham, G., Holt/Hale, S.A., & Parker, M. (2001). Children Moving A Reflective Approach to Teaching Physical Education, Mayfield Publishing Company, Mountain View, 5. edition, California, 35-62.
28. Gravina, L., Gil, S.M., Ruiz, F., et al. (2008). Anthropometric and physiological differences between first team and reserve soccer players aged 10–14 years at the beginning and end of the season. J Strength Cond Res. 22: 1308– 1314.
29. Hausdorff, J.M., Zemany, L., Peng, C., & Goldberger, A.L. (1999). Maturation of gait dynamics: stride- to- stride variability and its temporal organization in children. J Appl Physiol. 86: 1040– 1047.
30. Hazır, T., Mahir, Ö.F., & Açıkada, C. (2010). Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. Spor bilimleri dergisi, 21(4), 146-153.
31. Hirose, N., Seki, T. (2016). Two- year changes in anthropometric and motor ability values as talent identification indexes in youth soccer players. J Sci Med Sport. 19: 158–162.
32. http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en/ (04/01/2019)
33. Jakovljevic, S.T., Karalejic, M.S., Pajic, Z.B., Macura, M.M., & Erculj, F.F. (2012). Speed and agility of 12- and 14- year- old elite male basketball players. J Strength Cond Res. 26: 2453– 2459.
34. Kara, İ. (2018). Spor okullarındaki çocukların beden kitle indeksi ile sürat ilişkisinin incelenmesi (Master›s thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
35. Karacabey, K. (2013). Sport performance and agility tests Sporda performans ve çeviklik testleri. Journal of Human Sciences, 10(1), 1693-1704.
36. Keiner, M., Sander, A., Wirth, K., & Schmidtbleicher, D. (2014). Long- term strength training effects on change- of- direction sprint performance. J Strength Cond Res. 28: 223– 231.
37. Kızılet, A. (2002). Genel Antrenman Bilgisi Ders Notları. İstanbul, 39-42.
38. Koç, H. & Gökdemir, K. (1997). Eurofit Test Bataryası İle 14-16 Yaş Grubu Hentbolcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin Değerlendirilmesi. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 16-24.
39. Köroğlu, Y., Kaya, M., & Sarıtaş, N. (2018). Adölesan Erkeklerde Eğitsel Oyunların Teniste Beceri Öğrenimi Üzerine Etkisi, IV. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu Tam Metin Kitabı, Alanya, 132-138.

40. Lemmink, K.A.P.M., Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C., (2004). Evaluation of the Reliability of Two Field Hockey Specific Sprint and Dribble Tests in Young Field Hockey Players. Br J Sports Med, 38: 138-142.
41. Lloyd, R.S., & Oliver, J.L. (2012). The Youth Physical Development Model: A new approach to long- term athletic development. Strength Cond J. 34: 61– 72.
42. Lloyd, R.S., Radnor, J.M., De Ste Croix, M.B., Cronin, J.B., & Oliver, J.L. (2015). Changes in sprint and jump performance following traditional, plyometric and combined resistance training in male youth pre- and post- peak height velocity. J Strength Cond Res. 30: 1239–1247
43. Lloyd, R.S., Read, P., Oliver, J.L, et al. (2013). Considerations for the development of agility during childhood and adolescence. Strength Cond J. 35: 2– 11.
44. Malina, R.M., Bouchard, C., & Bar-Or O. (2004). Growth, matuation and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics:
45. Marullo, F. (2002). Pliometrik Sürat ve Kuvvet Antrenmanı Arasındaki Bağlantı. Hacettepe Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 2, 24
46. Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Kuitunen, S., Douglas, A., Peltola, E., & Bourdon, P. (2011). Age-related differences in acceleration, maximum running speed, and repeated-sprint performance in young soccer players. *Journal of sports sciences*, *29*(5), 477-484.
47. Meyers, R.W., Oliver, J.L., Hughes, M.G., Cronin, J.B., & Lloyd, R.S. (2015). Maximal sprint speed in boys of increasing maturity. Pediatr Exerc Sci. 27: 85– 94.
48. Meyers, R.W., Oliver, J.L., Hughes, M.G., Lloyd, R.S., & Cronin, J.B. (2017). Influence of age, maturity, and body size on the spatiotemporal determinants of maximal sprint speed in boys. Journal of strength and conditioning research, 31(4), 1009-1016.
49. Muratlı, S. (2013). Çocuk ve spor: antrenman bilimi yaklaşımıyla. Ankara: Nobel Yayınevi.
50. Muratlı, S., Kalyoncu, O., & Şahin, G. (2007). Antreman ve Müsabaka. Ladin Matbaacılık
51. Ortega, F.B., Cadenas- Sanchez, C., Sanchez- Delgado, G., et al. (2015). Systematic review and proposal of a field- based physical fitness test battery in preschool children: the PREFIT battery. Sports Med. 45: 533– 555.
52. Özer, D.S., & Özer, K. (2009).Çocuklarda Motor Gelişim.Nobel Yayınları.
53. Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,
54. Pauole, K., Madole, K., Garhammer, J., et al. (2000). Reliability and validity of the T-test as a measure of agility leg power and leg speed in college-aged men and women. J of Strength and Conditioning Research, 14(4): 443-450.
55. Payne, V.P., & Isaacs, L.D. (2008). Human Motor Development: A Lifespan Approach, Mountain View, CA: Mayfield,
56. Philippaerts, R.M., Vaeyens, R., Janssens, M., et al. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. J Sports Sci. 24: 221– 230.
57. Rand, M.K., & Ohtsuki, T. (2000). EMG Analysis of Lower Limb Muscles in Humans During Quick Change in Running Directions. Gait Posture. 12:169-18.
58. Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. J Sports Sci. 18: 695– 702.
59. Ruiz, J.R., Castro- Pinero, J., Espana- Romero, V., et al. (2011). Field- based fitness assessment in young people: the ALPHA health- related fitness test battery for children and adolescents. Br J Sports Med. 45: 518– 524.

60. Rumpf, M.C., Cronin, J.B, Oliver, J.L., & Hughes, M. (2011). Assessing youth sprint ability- methodological issues, reliability and performance data. Pediatr Exerc Sci. 23: 442– 467.
61. Rumpf, M.C., Cronin, J.B., Pinder, S.D., Oliver, J., & Hughes, M. (2012). Effect of different training methods on running sprint times in male youth. Pediatr Exerc Sci. 24: 170–186.
62. Salaj, S., & Markovic. G. (2011). Specificity of jumping, sprinting, and quick change of direction motor abilities. J Strength Cond Res. 25: 1249– 1255.
63. Schepen,s B., Willems, P.A., & Cavagna, G.A. (1998). The mechanics of running in children. J Physiol. 509 (Pt 3): 927– 940.
64. Schmidt, R. A. & Wrisberg, C. A. (2008). Motor Learling and Performance, (fourth edition.) United state of America, Human Kinetics Pubmed,18.
65. Sevim Y. (2010). Antrenman Bilgisi, Ankara: Pelin Ofset Tipo Matbaacılık.
66. Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 37-76.
67. Sheppard, J. M. and Young, W. B. (2006). Agility Literatüre Review: Classifications, Training and Testing. Journal of Sports Sciences. 24 (9), 919 – 932.
68. Sheppard, J.M., & Young, W.B. (2006). Agility literature review: classifications, training and testing. J Sports Sci. 24: 919– 932.
69. Smith, T., & Wade, M. (2015). Variability in human motor and sport performance. In: Smith T, Henning R, Wade M, Fisher T (eds.) Variability in human performance. Boca Raton, FL: CRC Press, Taylor & Francis Group; 31– 50.
70. Tamer, K. Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Bağırgan Yayınevi. 2000
71. Vescovi, J.D., & McGuigan, M.R. (2008). Relationships between sprinting, agility, and jump ability in female athletes. J Sports Sci. 26: 97– 107.
72. Vescovi, J.D., Rupf, R., Brown, T.D., & Marques, M.C. (2011). Physical performance characteristics of high- level female soccer players 12– 21 years of age. Scand J Med Sci Sports. 21: 670– 678.
73. Viru, A., Loko, J., Harrow, M., et al. (1999). Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. Eur J Phys Educ. 4:75– 119.
74. Whithall, J. (2003). Development of locomotor co- ordination and control in children. In: Savelsberg GJP, Davids K, Van Der Kamp J (eds.) Development of movement coordination in children. London: Routledge, 251– 270.
75. Williams, C.A., Oliver, J.L., & Faulkner, J. Seasonal monitoring of sprint and jump performance in a soccer youth academy. Int J Sports Physiol Perform. 2011; 6: 264– 275.
76. Yague, P.H., & De La Fuente, J.M. (1998). Changes in height and motor performance relative to peak height velocity: A mixed- longitudinal study of Spanish boys and girls. Am J Hum Biol. 10: 647– 660.
77. Yarımkaya, E. & Ulucan, H. (2015). Çocuklarda hareket eğitimi programının motor gelişim üzerine etkisi. International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education, 4(1), 37-48.
78. Young, W, & Rogers, N. (2014). Effects of small- sided game and change- of- direction training on reactive agility and change- of- direction speed. J Sports Sci. 32: 307– 314.
79. Young, W., & Farrow, D. (2006). A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. Strength and conditioning journal. 28(5), 24.
80. Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. GSGM Eğitim Dairesi, Ankara.

E-Spor ve Dijital Spor Oyunlarının Kullanım Amaçlarının Belirlenmesi: Nitel Bir Çalışma

Ebru ARAÇ ILGAR[1]



[1] Doktor Öğretim Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Oyun; her çağ ve her yerde, eğitim ve gelişim açısından sürdürülmüş önemli bir etkinliktir. Çocukların doğduğu andan itibaren başlayan oyun aktiviteleri, çocukların belli becerilerini geliştirici ve pekiştirici bir araç niteliğindedir (Pehlivan, 2012). Genel tanımıyla oyun, belli bir amaca yönelik olan ya da olmayan, kurallı ya da kuralsız gerçekleştirilebilen; fakat her durumda çocuğun isteyerek ve hoşlanarak yer aldığı fiziksel, bilişsel, dil, duygusal ve sosyal gelişiminin temeli ve çocuk için en etkin öğrenme sürecidir (Milli Eğitim Modülü, 2014). Oyun ile birlikte oyunda kullanılan oyun araçlarının yani oyuncaklarında teknolojik gelişmelere paralel olarak değişim göstermektedir. Bu bağlamda içinde yaşanılan yüzyılda oyun araçları ve oyun alanları da değişimden etkilenerek çocukların yaşamlarında yerini almaktadır (İnan ve Dervent, 2016). Geçmişte parklarda, mahallelerde ve sokaklarda gerçekleştirilen oyun etkinlikleri gelişen teknoloji etkisiyle dijital ortama taşınmış ve dijital oyun kavramı ortaya çıkmıştır (Irmak ve Erdoğan 2016).

Günümüz çocuklarının teknolojinin kısa sürede gösterdiği hızlı gelişime ayak uydurdukları görülmektedir. Dijital yerliler (Prensky, 2002) olarak adlandırılan teknoloji çağında doğup büyüyen nesil, önceki nesilden farklı bilişsel yapı, ilgi odakları ve alışkanlıklara sahiptir ve bu farklılık dijital oyunların mantığı ile uyuşmaktadır (Kula ve Erdem, 2005). Dijital oyun, monitör, fare, klavye ya da joystick gibi ara birimlerin bilgisayar yazılımları ile etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve amaçları olan sistemler bütünüdür (Kayalı, 2011). Dijital oyun, çeşitli teknolojilerle programlanan ve kullanıcılara görsel bir ortamla birlikte kullanıcı girişi yapmayı sağlayan, çocuklar için popüler bir kültür haline gelen oyunlar olarak tanımlanmaktadır (Çetin, 2013). İlk ticari oyun olan Computer Space'in 1971 yılında piyasaya sürülmesi ile başlayan dijital oyun endüstrisi bugün dünyada 24,75 milyar dolar bütçesi ile medya dünyasının önemli bir bölümünü oluşturmakta ve bir milyarın üzerinde kullanıcısı bulunmaktadır (Entertainment Software Association 2013).

Sanal dünyanın en olumlu yönlerinden birisi gerçek dünyada var olan tehlikelerle karşı karşıya kalmadan gerçek durum ve yaşantıları aynen yansıtan yapay bir ortamda bulunarak çalışmaları güvenli bir şekilde yapma olanağı vermesidir. Aynı zamanda bu teknoloji yardımıyla gerçek dünyada asla yaşanamayacak ortamlarda yaşama ve kendi kendine keşfetme duygusunu geliştirir (Kayabaşı 2005). Olumsuz yönleri ise sosyal mesafeyi azaltırken diğer yandan da sosyal teması yok etmesidir. İnsanlığın esas gereksinimi olan iletişim, gerçek mekânlarda, yüzyüze ve olağan hızla gerçekleşirken, günümüzde artık sanal mekânlarda kurgulanmış olarak çok hızlı gerçekleşmektedir (Sucu, 2012). Sanal evren, gerçek yaşamda gerçekleştirilebilmesi için hem maddi hem de manevi çaba harcanması gereken pek çok aktivitenin yaşanabildiği bir ortamdır. Bireylerin hayallerinde kurdukları kültürel ve sosyal çevrelerini kendilerinin yaratabilmeleri sanal ortamın çekiciliğini arttırmaktadır. (Croteau ve Hoynes, 2003). Noe (2009), sanal gerçekliği üç boyutlu bir öğrenme deneyimi yaşatan bilgisayar teknolojisi olarak tanımlamıştır. Sanal gerçeklik, gerçek yaşama versiyonunu üretmek için bilgisayar grafiklerini ve görüntülerini kullanır (Bayram, 1999). Juul'e (2005) göre yarı-gerçeklik, bir oyundaki kurgusal bir karakterle ilgili herhangi bir ifade yarı-gerçektir; zira hem kurgusal bir varlığı hem de oyunun asli kurallarını tarif ediyor olabilir. Bu açıdan spor aktiviteleri düşünüldüğünde fiziksel hareketliliğin sahada olmasının kaçınılmaz bir gerçek olduğu düşünülmektedir. Ancak dijital ortamın kaliteli hizmet sunması, konfor sağlaması ve düşük maliyetli olması sosyal paylaşım alanlarına katılımcıları arttırmaktadır (Miller, Fabian ve Lin 2009). Bunun sonucu olarak bireylerin saha ve salonlarda spor yapmak yerine dijital oratamları tercih ettikleri söylenebilir.

Bu araştırmanın amacı e-spor ve dijital oyun kullanım amaçlarının belirlenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki şu sorulara yanıt aranmıştır.

- Dijital ortamda sportif aktivitelere katılım sebepleriniz nelerdir?
- Sportif içerikli oyunlar sonunda zihinsel olarak neler hissediyorsunuz?

- Sportif içerikli oyunlar sonunda duygusal olarak neler hissediyorsunuz?
- Sportif içerikli oyunları sosyal yönden değerlendiriniz.
- Sportif içerikli oyunlar sonunda kazandığınızda/ kaybettiğinizde neler hissediyorsunuz?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Nitel araştırma yöntemleri bir olgu hakkında daha derin ve bütüncül bilgi sağlamaktadır (Cresswell, 2007). Bu kapsamda olguya ilişkin deneyimler sorgulanır (Ersoy, 2016). Nitel araştırma yapanlar çalıştıkları konunun doğal ortamlarında derinlemesine araştırma yaparak insanların araştırılan olguya yükledikleri anlamları yorumlamaya çalışırlar (Denzin ve Lincoln, 1998). Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olan temel yorumlayıcı teknik kullanılmıştır. Merriam'a (2015) göre temel yorumlayıcı desen, eğitim, yönetim ve işletme gibi alanlarda en fazla kullanılan desendir. Yazara göre araştırmacılar bu deseni, insanların deneyimlerini nasıl yorumladıkları, dünyalarını bu deneyimler dâhilinde nasıl yapılandırdıkları ve deneyimlerine atfettikleri anlamı belirlemek amacıyla kullanılmaktadır.

2.2. Ortam ve Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu hergün yaklaşık 4 saat sanal oyun oynamakta olan 17 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışma için seçilen çalışma grubu, sahip olduğu özellikler bakımından önemlidir. Çalışma grubunun belirlenmesinde ölçüt örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Bu araştırmada "beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımda istekli olma" ve "sanal dünya ve dijital spor oyunları ile tanışmış olma" ölçütleri kabul edilmiş ve çalışma grubu bu ölçütleri karşılayan bireylerden oluşturulmuştur. Katılımcıların tamamı erkektir. Yaş ortalamaları 16,3 dür. Katılımcıların üçü lise birinci sınıfta, yedisi lise ikinci sınıfta, ikisi lise üçüncü sınıfta ve beşi ise lise dördüncü sınıfta öğrenimlerine devam etmektedir.

2.3. Veri Toplama

Bu çalışmada veri toplama yöntemlerinden ve yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacının gözlem yapabilmesi ve öğrencilerle görüşmeler yürütebilmesi için aile bireylerinden araştırma içeriği açıklanarak sözlü izin alınmıştır. Görüşme formu hazırlanırken, öncelikle alan yazındaki araştırmalar incelenmiştir. Bu araştırmalardan yola çıkarak çalışmanın amaçları ile tutarlı olacak şekilde, görüşme formunda yer alması düşünülen sorular hazırlanmıştır. Görüşmeler 2018 yılı Kasım ayı içerisinde yapılmıştır. Her bir katılımcı ile yaklaşık 2 saat görüşülmüştür. Ses kaydı yapılan görüşmeler daha sonra bilgisayar ortamında yazıya çevrilmiştir. Dönüştürülen kayıtlar 18 sayfa tutmuştur. Görüşme formunun dili ve anlaşılırlığını test etmek üzere Türk dili uzmanı ile görüşme yapılmıştır. Görüşme sonucunda form tekrar gözden geçirilerek uygulanmaya hazır hale getirilmiştir. Görüşmeler esnasında araştırmacı kendi varsayımlarını ve önyargılarını araştırma sürecinde elde edilen verilerden ayrı tutmaya özen göstermiştir.

2.4. Veri Analizi

Görüşme yoluyla elde edilen verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizinde, birbirine benzeyen veriler belirli temalar çerçevesinde bir araya getirilerek organize edilmekte ve yorumlanmaktadır. Böylece toplanan verileri açıklayabilecek tema ve kavramlar elde edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Ses kaydı ile yapılan görüşmeler bilgisayar ortamında yazıya çevrilip dosyalar NVivo programına aktarılarak analiz edilmiştir. Analizler görüşme soruları hazırlanırken kullanılan kategoriler (bireysel

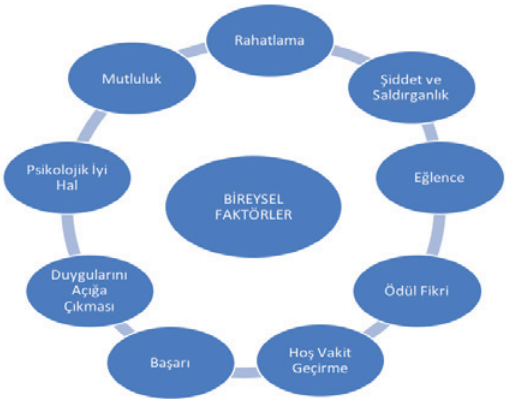
faktörler ve sosyal faktörler) dikkate alınarak yapılmıştır. Veriler bu kategoriler altında açıklanmaya ve yorumlanmaya çalışılmıştır. Her bir kategoride yer alan bulgular, katılımcıların doğrudan ifadeleri ile desteklenmiştir. Alıntılarda gerçek isimler yerine kodlamalar kullanılmıştır. Görüşmeler sırasında katılımcılara açık bir şekilde araştırmanın amacı açıklanarak katılmak isteyip istemedikleri sorulmuş ve izinleri alınmıştır.

3. BULGULAR

Katılımcıların ile e-spor ve dijital oyun kullanım amaçlarının belirlenmesi hedeflenerek iki ana tema ve bunların alt temaları belirlenmiştir. Belirlenen ana temalar "Bireysel Faktörler" ve "Sosyal faktörler" dir.

3.1. Bireysel Faktörler

Birinci ana tema, öğrencilerin e-spor, sanal oyun ve dijital oyun oynamalarındaki bireysel faktörleri göstermektedir. Bu ana temaya ilişkin dokuz alt tema ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin bireysel faktörler ile ilgili görüşlerinin analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Bireysel Faktörler

Şekil 1'e göre, katılımcıların dijtal sportif oyun oynarken bireysel faktör olarak "Rahatlama", "Başarı", "Şiddet ve Saldırganlık", "Duygularını Açığa Çıkması", "Eğlence", "Psikolojik İyi Hal", "Mutluluk", "Hoş Vakit Geçirme", "Ödül Fikri" duyguları ön plana çıkmaktadır. Belirtilen alt temalara ilişkin katılımcı ifadelerine aşağıda yer verilmektedir:

*D11: "Oyun sonras*ı kendimi *herşeyden arınmış hissediyorum."*

D 4: "Oyun oynamaktan çok zevk alıyorum."

D 2: "Evet oyun oynarken çok vakit harcıyorum ama bu beni oyun oynamaktan alıkoymuyor zamanın ne kadar çabuk geçtiğini anlamıyorum bile. "

D 9: "Sportif oyunmekanı çok konforlu. Oyunlardan mutlu olarak ayrılıyorum."

D 1: "Oyunlarda istediğim şekilde duygularımı ifade edebiliyorum kimseden korkmuyorum."

D 3:"Oyunun heyacından kendimden geçiyorum ve kaybettiğimde çok sinirleniyorum."

D9: "Oyun seni sürekli kazanmaya odaklıyor ve kazanınca her oyun yeniden başlıyor gibi sürekli başarı hissi seni oyun oynamaya itiyor."

D3: "Oyun oynarken hiçbir şeyden aldırış etmiyorum sadece bilgisayara odaklanıyorum"

D16: "Uluslararası oyun yarışma fikri beni sürekli oyun oynamama ve hayallerime yaklaşmama sebep oluyor. "

D12: "Hayatın zorluklarını oyun oynayarak yok etmeye çalışıyorum."

D5: "Oyunu kaybettiğim zaman her şeyi yıkmak istiyorum psikolojim altüst oluyor."

D 6: "Kafamı boşaltmada oyun oynamak fazlasıyla yararlı olduğunu düşünüyorum."

D 7: "Level atlamak hayatımda aldığım en güzel hediye oluyor benim için."

D 8: "Gerçek kişilerle vakit geçirmektense oyundaki kişilerle vakit geçirmeyi daha çok seviyorum."

D 10: "Oyun oynarken sanki bütün duygularımı yaşıyor gibiyim bu benim için heyecan verici."

D 13: "Sporda elde ettğim başarı çok değil ama bu oyunlarda tam tersi oluyor ve bundan dolayı cazip geliyor oyunlar."

D14: "Kimsenin oyun oynarken mutsuz olma gibi bir şansı yoktur. Kaybetse bile. "

D 15: "Yabancı kişilerle oynamak benim öz güvenimi arttırıyor. Daha rahat hissediyorum."

D 17: " Uluslararası oyunlarda ülkemi temsil etmek istiyorum."

Görüşlerde katılımcıların gerçek hayatta gerçekleştiremedikleri, lüks sayılabilecek pek çok hayali sosyal medya oyunları aracılığıyla gerçekleştirmeye çalıştıları görülmektedir.

3.2. Sosyal Faktörler

İkinci ana tema, öğrencilerin e-spor, sanal oyun ve dijital oynamalarındaki sosyal faktörleri göstermektedir. Bu ana temaya ilişkin yedi alt tema ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin bireysel faktörler ile ilgili görüşlerinin analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Şekil 2'de sunulmuştur.

Şekil 2. Sosyal Faktörler

Şekil 2'ye göre, katılımcıların dijtal sportif oyun oynarken sosyal faktör olarak "Arkadaşlık Kurma", "Topluluk Oluşturma", "Kendini Gerçekleştirme", "Paylaşma", "Yardımlaşma", "Saygın Olma", "Sosyal Kabul" duyguları ön plana çıkmaktadır. Belirtilen alt temalara ilişkin katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmektedir:

D11: "Oyun sayesinde yerli yabancı birçok arkadaşlıklar kurdum."

D 4: “Oyun oynarken yardımlaşmaktan zevk alıyorum arkaşlarımla birlikte beraber yarışıyoruz çünkü.”

D 2: “Belli bir oyun oynadıktan sonra oyun çevresi tarafından sayılı kişiler arasında bulunmam beni mennun ediyor.

D 9: “Oyun oynarken birçok paylaşımda bulunuyoruz ve böylelikle oyundaki arkadaşlık bağımız gelişiyor.”

D 1: “Oyunda herkes bir birine saygılı davranıyor oyun oynamadaki en büyük nedenlerimden biri bu denilenebilir. Herkes kimin ne kadar kapasitesi oluduğunu biliyor ve ona göre hareket ediyor.”

D 3:“ Oyun oynarken kendimi en tepede görüyorum hayattaki herşeyi tamamlamış hissediyorum.”

*D9: “Oyunda T*ürk bir topluluğum*uz var herşeyi beraber yapıyoruz.”*

D3: “ Birbirimize yardım etmeyi görev edindik.”

D16: “Oyun oynamam gerçek yaşamda olmadığı kadar arkadaşlık kurmamda yardımcı oldu.”

D12: “Oyun dışında da oyuncu arkaşlarımla sohbet ediyoruz ve birbirimizin sorunları hakkında paylaşımda bulunuyoruz.”

D5: “Oyun hayatım oldu benim için geçekleştireceğim tek şey olarak görüyorum.”

D 6: “Ailemin bana duymadığı saygıyı oyundakilerle giderebiliyorum.”

D 7: “Oyun oynarken istediğim şekilde bağırabiliyorum, kızabiliyorum, sevinebiliyorum bu beni mutlu ediyor.”

D 8: “Gerçek hayatta dışa vuramadığım duygularımı burada rahatlıkla ifade edebiliyorum.”

D 10: “Hayatımda bulamadığım arkadaş topluluğunu burada kurdum ve bu benim oyunu daha fazla oynamak için bir sebep.”

D 13: “Oyun yardımlaşmayı zorunlu hale getiriyor bu şekilde başarılı oluyoruz.”

D14: “Oyunda ilerlediğimde ortamda saygınlığımı arttırıyorum böylelikle kendime geliyorum sanki.”

D 15: “ Yabancı bir grubumuz var oyunda sohbet ederek her dile yatkınlığım artıyor. Dil gelişimime yardımcı oluyor. ”

D 17: “ Hayattan zevk aldığım tek uğraş oyun oynamak diyebilirim.”

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde spor alanındaki önemli gelişmelerden biri olan e spor, sanal oyun ve dijital oyun kavramları ülkemizde rekreatif, amatör ve profesyonel düzeyde yapılmaktadır. E-spor, sanal oyun ve dijital spor oyununun ülke genelinde gelişebilmesi için, e-spor, sanal oyun ve dijital spor oyunu kavramlarının ve e-spor, sanal oyun ve dijital spor oyuncusu özelliklerinin yeterli düzeyde bilinmesi gerekmektedir. Bu çalışma kapsamında e-spor, sanal oyun ve dijital oyun kullanım amaçlarının belirlenmesi hedeflenmektedir. Veriler değerlendirildiğinde e-spor, sanal oyun ve dijital oyun ile igili görüşmeler sonucundan iki ana tema belirlenmiştir. Belirlenen ana temalar “Bireysel Faktörler” ve “Sosyal Faktörler” dir.

“Bireysel Faktörler” kategorisi incelendiğinde; “Başarı”, “Şiddet ve Saldırganlık”, “Duygularını Açığa Çıkması”, “Psikolojik İyi Hal”, “Ödül Fikri”, “Eğlence”, “Hoş Vakit Geçirme”, “Mutluluk”, “Rahatlama” gibi kavramlardan oluştuğu görülmektedir. Çalışmamızı destekler nitelike Pehlivan (2012); mutluluk, sevinç, acıma, korku, arkadaşlık, başarma arzusu,

hırs, sevgi, özgürlük, başarı, eğlence, rahatlama gibi birçok kavramı oyun yolu ile açığa çıktığını belirtmiştir. Oyunu oynarken pozitif duyguların açığa çıkması da oyunun akılcı bir motivasyon aracı olduğunu göstermektedir (Olson, 2010). Mustafaoğlu, Zirek ve Yasacı (2008) ile Akın'ın (2018) yapmış oldukları çalışmalarda, katılımcıların e-spordaki başarılarının sırasıyla takım oyunu, düşünme hızı ve konsantrasyon gibi kişisel faktörleri etkilediği görülmüştür. Oyun, bireyin duygularını açığa çıkarıp düzenlenmesinde eşsiz bir rol oynamaktadır (Aksoy ve Dere Çiftçi, 2014; Fredrickson, 2001). Katılımcılara yöneltilen sorulara verilen cevaplardan hareketle, e spor, sanal oyun ve dijital spor oyunu oynarken bireylerde farklı duygu çağrışımları uyandığı söylenebilir. E spor, sanal oyun ve dijital spor oyununun yapısal özellikleri de göz önünde bulundurulacak olduğunda, katılımcıların ifadelerinden de yola çıkılarak e spor, sanal oyun ve dijital spor oyunu oynarken kendilerini olduğundan daha çok psikolojik olarak rahat ve iyi hissettikleri söylenebilir. Katılımcılar oyun oynamak vakitlerini alsa bile bunu bir sorun olarak görmedikleri aksine bu durumdan hoşnut olduklarını belirtmektedirler. Ayrıca gerçekte kendilerini ifade etmekte zorlanırken oyunda tam tersi bir durumun söz konusu olduğu, oyundaki ortamın kendilerine özgüven kazandırdığı ve bu sayede kendilerini daha iyi ifade ettikleri sonucuna varılmaktadır. Sanal dünyada oyun oynamak onları hırslandırdığı ve tekrar oynamaları için tetiklediği söylenebilir. Ayrıca gerçek hayattaki başarısızlıklarını sanal oyun sayesinde geçerek başarıyı yakalayarak telafi ettikleri ve bu başarılardan aldıkları haz ile oyun sürekliliğini sağladıkları düşünülebilir. Ögel (2012) sanal dünyanın, kişilerin gerçekte yapamadıkları veya yapmaları muhtemel olmayan birçok şeyi hayal dünyalarında rahatlıkla gerçekleştirebilmeleri için bir ortam sunduğunu, bu ortamın ise kişilerin duygularını açığa çıkarıp harekete geçirdiğini ve daha çok merak etmelerini sağladığını belirtmiştir. Katılımcıların, günlük hayatın zorluklarıyla başa çıkmada problem yaşarken bu zorluklardan kaçarak oyunu bir sığınak olarak kullandıkları, ifadelerinden anlaşılmaktadır. Kocadağ (2017) aynı şekilde, bireylerin çoğunlukla yaşadıkları ve devamlı kendilerine acı veren olaylarla başa çıkmakta artık kendilerini yetersiz hissettiklerini ve bu sebeple kendilerini sanal spor oyunlarında buldukları sonucuna ulaşmıştır. Her sanal ve dijital oyun gibi e spor, sanal spor oyunu ve dijital spor oyun da bireyleri hayal dünyasında yaşattığı söylenebilir. Katılımcıların, sanal spor oyunundaki arkadaşlık ilişkilerini, sohbetini, iletişimlerini gerçek hayattakinden daha samimi buldukları görülmektedir. Bunun sebebinin aslında sanal dünyanın gerçek olduğunu düşünmelerinden bir tür sanal gerçeklik yaşamalarından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Katılımcılar uluslararası alanda e-spor kariyeri yaparak profesyonel bir dijital sporcu olmak ve ülkeyi temsil etmek istedikleri için e spor, sanal spor oyunu ve dijital spor oyunu oynadıklarını ifade etmişlerdir. Gerçek hayattaki beklentilerinin, oyunda var ettikleri sanal hayatlarında bulmaları onların dış dünyadan kopmalarına ve sanal dünyanın gerçekliğine dalmalarına neden olmuştur. Eğer birini seçmeleri istenilse sanal gerçekliği barındıran dünyanın seçileceği açık bir şekilde görülmektedir. Bireyler sanal ortamda gereğinden fazla vakit geçirdikleri zaman gerçeklik algılarını yitirebilmektedir (Kocadağ, 2017). Sanal dünyanın, sporculara gerçek antrenman ortamının zorluklarından daha konforlu ve zevkli bir ortam sunduğu, farklı duygu çağrışımları yarattığı için artık daha fazla tercih edildiği düşünülmektedir.

"Sosyal Faktörler" kategorisi incelendiğinde; "Yardımlaşma", "Sosyal Kabul", "Saygın Olma", "Topluluk Oluşturma", "Arkadaşlık Kurma", "Kendini Gerçekleştirme", "Paylaşma" şeklinde kavramlar ortaya çıktığı görülmektedir. E spor, sanal oyun ve dijital spor oyununun yapısal özellikleri de göz önünde bulundurulacak olursa, katılımcıların ifadelerinden de yola çıkılarak e spor, sanal oyun ve dijital spor oyunlarının hayattan zevk aldıkları tek yer ve hayatlarının bu oyunlardan ibaret olduğunu ifade etmektedirler. Katılımcılar sanal takım oyunları sayesinde gerçek hayatta edinemedikleri çıkarsız dostluk, arkadaşlık ilişkilerini bu oyunlar sayesinde kurabildiklerini ifade etmektedirler. Doğu (2006) oyunların evrensel bir role sahip olduğunu ve daima sosyal bir görevi yerine getirdiğini belirt-

miştir. Oyun ortamındaki yardımlaşmalardan ziyade bireylerin saygı çerçevesi içerisinde birbirlerinin sorunlarına çözüm üretmelerinin ve birbirlerine değer veriyor olmalarının kendilerini oldukça memnun ettiğini ifade etmektedir. Dijital spor oyunlarındaki takım oyunlarında; bireylerin takım oluşturma, iş birliği, strateji belirleme, plan yapma ve yürütme, rekabet etme gibi birden görevi bir arada yürüterek birçok becerinin kazanıldığı söylenmektedir (Federation of American Scientists, 2006). Katılımcılar; oyunda edindikleri başarılardan dolayı sayılı kişiler arasına girmeleri ve tanınmalarının kendilerini motive edip onurlandırdığını söylemektedirler. Bu başarı sayesinde kendilerini zirvede görmeleri ve başarma duygusunu tatmaları gerçek hayatlarından ziyade sanal performansı tercih edilir kılmaktadır. Bireyin oyunda kazandığı başarı, motivasyonunu artırmaktadır (Brown, 1991). Bu durumun; gerçek hayatlarında yaşayamadıkları başarı hazzını yaşama imkanını bulmaktan kaynaklandığı söylenebilir. Katılımcılar gerçek hayatta dışa vuramadıkları veya çekindikleri duyguları bu oyunlar sayesinde sanal dünyada rahatlıkla, istedikleri şekilde gerçekleştirme imkanı bulduklarını ve bu durumdan oldukça memnun kaldıklarını ifade etmektedirler. Ayrıca e spor, sanal oyun ve dijital spor oyunu sayesinde farklı ülkelerden arkadaş edinmeleri ve edindikleri arkadaşlarıyla sohbetleri sayesinde farklı dillere olan ilgilerinin arttığını ve kendilerini geliştirdiklerini dile getirmektedirler. E spor, sanal oyun ve dijital spor oyunlarının etkili öğrenme yeteneklerini geliştirdiğini ve bu alana yönelik farkındalıklarının arttığı belirtilmektedir (Lieberman, 2001). Özetle dijital oyun içerisindeki sanal sosyalleşme, başarıların takdir edilmesi, saygınlık kazanma, sorumluluk duygusundan uzakta hoş zaman geçirme, diğer oyunculara liderlik etme, gerçekte yapılması pek mümkün olmayan veya yapılamayan bazı sportif becerilerin sanal ortamda rahatlıkla yapılabilmesi gibi etkenler, öğrencilerin e-spor, sanal oyun ve dijital spor oyunlarına ilgi duymasında önemli rol oynadığı söylenebilir. Mustafaoğlu ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada katılımcıların e-sporu, sırasıyla oyun oynama tutkusu, bu alanda kariyere sahip olma ve hobi amaçlı oynadıklarını tespit etmişlerdir. Argan, Özer ve Akın (2006) yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların e-sporu sevme, oyun tutkusu ve para kazanma amacıyla oynadıkları, Akın'ın (2008) yaptığı araştırmada ise eğlence ve e-spor sevgisinden dolayı oynadıkları tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada e spor, sanal oyun ve dijital spor oyunlarının, katılımcı bireylerin sosyal becerilerini olumlu anlamda geliştirdiğini söylemek mümkündür. Bazı ülkelerde eğitim sistemleri içerisinde e-spora yer verilmektedir. Çin ve Malezya gibi ülkelerde üniversitelerde e spor oyun kursları verilmektedir. Bazı üniversitelerde ise e-sporculara burs dahi vermektedir (Kocadağ, 2017). Teknoloji çağında yaşanıldığı göz önüne alındığında öğrencilerin e-spor kariyerine oldukça istekli oluşlarından dolayı öğrencilerin e spor kariyerine yönlendirilmeleri konusunda düzenlemeler (yenilikler) yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Katılımcıların ifadelerinde de görüldüğü gibi bazı öğrencilerin gelecekte profesyonel oyuncu olmayı ve ülkeyi temsil etmek istedikleri görülmektedir. Öğrencilerin e-spor kariyerine yönelme isteğinin çok az bir oranla online oyun bağımlılığı, para kazanma isteği, büyük organizasyonlara katılıp ismini duyurma, ülkeyi temsil etme vb. olduğu düşünülmektedir. Gentile, (2009) erkeklerin kızlara göre e spor oyunlarına ilgisinin daha fazla olduğunu dolayısıyla erkeklerin oyun kariyerine olan ilgisinin daha fazla olduğunu savunmaktadır. Yıldırım ve Çoban'ın (2019) çalışmasında erkek öğrencilerin sporda kız öğrencilere göre daha belirgin bir merak düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Fakat son yıllarda kızların da oyun kariyerine ilgilerinin giderek arttığı söylenebilir. Oynadıkları oyunları yayınlayanlar arasında kızların da olduğu görülmektedir. Özellikle turnuvalarda kadın oyunculara artık daha fazla rastlanmakta, genç neslin ilgisi e-spor, sanal oyun ve dijital spor oyununa yönelmekte fakat yetişkinlerin ilgisi aynı yönde olmamaktadır (Kocadağ, 2017). Dolayısıyla takipçisi ve ilgi sayısı giderek artan bu alanda farkındalık yaratılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, katılımcıların ifadeleri incelendiğinde; genel olarak olumlu yorumlara ulaşılmıştır. Ancak olumsuz yorumların da olabileceği unutulmamalıdır. Son yıllarda özellikle genç nüfusun e-spor, sanal oyun ve dijital spor oyunlarına yoğun ilgi göstermesi ve hızla geniş kitlelere ulaşmasıyla günümüzde artık e-spor, sanal oyun ve dijital spor oyunlarının da bir kariyer seçeneği olması üzerinde önemle durulması gereken konulardan biri olmaktadır. Bu sanal oyunların öğrenciler üzerinde ne gibi etkileri olacağı önceden fark edilmeli ve istekleri de dikkate alınarak kariyer planlaması yönünde adımlar atılmalıdır. Dijital oyun bağımlığının öğrencilerin genel hayatları ve akademik başarıları üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Sportif sanal oyunlarda oyuncuların spor branşı ya da sanal oyuncu ile kendini çok fazla özdeşleştirmesinden kaynaklanabilecek sportif sanal gerçeklik olgusu da araştırılması gereken önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Beden eğitimi ve fiziksel aktivite ile kendini rahatlıkla ifade eden, girdiği her alana uyum sağlayabilen, kendini bir bütün olarak geliştirmiş, iletişim yönü yüksek bireyler topluma kazandırılır (Araç Ilgar ve Cihan, 2018). Gençlerin fiziksel aktiveteden tamamen uzaklaşarak sporu sadece sanal ortamda yaşamaları başta fiziksel olmak üzere birçok psikolojik problemi de beraberinde getirebileceği gözardı edilmemelidir. Dijital spor oyunlarının olumlu etkilerinin mevcut çalışmada da görüldüğü üzere azımsanmayacak kadar çok olduğunu gösteren başka araştırma sonuçlarının da olduğu literatür taraması sonucu görülmüştür. Kesin bir sonuca ulaşmadan önce e sporun etkilerini gözden geçirmek faydalı olacaktır. Her şeyden önce dünyada ve ülkemizde yüz binlerce kişinin e-spor, sanal oyun ve dijital spor dalını amatör ve profesyonel bir şekilde oynadığı bilinmektedir. Böylelikle aynı gelişmiş ülkelerde atılan adımlar gibi Türkiye'de de bu alana özel gerekli tüm organizasyonel yapılanmanın zaman kaybedilmeden hızlandırılması gerektiği düşünülmektedir. Ülkede e-spor, sanal oyun ve dijital spor oyunu konularının yoğun bir şekilde gündemde oluşundan dolayı bu konuya alakalı çalışma yapan kurumlar tarafından, sponsor olabilecek markalara, öğretmenlere ve okul yöneticilerine hatta ebeveynlere bu konu hakkında akademik eğitimler verilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Tüm bunlar sayesinde e-spor, sanal oyun ve dijital spor oyun konusunda artık daha kalıcı ve sürdürülebilir sonuçların alınması mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

1. Akın, E., (2008). Elektronik Spor: *Türkiye'deki Elektronik Sporcular Üzerine Bir Araştırma,* Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
2. Aksoy, A.B., Dere-Çiftçi, H., (2014). *Erken Çocukluk Döneminde Oyun,* Pagem, Ankara.
3. Araç Ilgar, E., Cihan, B.B (2018). Metaphoric Perceptions of School Principals towards Physical Education Term. *International Journal of Higher Education,* 7 (5), 194-205.
4. Argan, M., Özer, A., ve Akın, E., (2006). Elektronik Spor: Türkiye'deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları, *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 1(2):1-11.
5. Bayram, S. (1999). *Bilgisayar Destekli Öğretim Teknolojileri*. Marmara Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Yayınları: İstanbul.
6. Brown, Donald E. (1991). *Human Universals*. NY: McGraw-Hill.
7. Cresswell, J. W. (2007). *Qualitative* İnquiry *And Research Design* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
8. Croteau, D., ve Hoynes, W. (2003). *Media Society,* Industries, Images and Audiences Thousand Oaks: Pine Forge Press.
9. Çetin, E. (2013). Temel Tanımlar Ve Kavramlar. Mehmet Akif Ocak (Ed.), *Eğitsel dijital oyunlar kuram, tasarım ve uygulama* içinde (s. 2-6). Ankara: Pegem.
10. Denzin, N. K., ve Lincoln, Y. S. (1998). *Entering the field of qualitative research*. N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Editörler), The Landscape of qualitative research theories and

issues (s. 1-34). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

11. Doğu, B. (2006). *Popüler Kültürün Tüketim Aracı Olarak Bilgisayar Oyunlarında Sunulan Yaşam Tarzı,* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
12. Entertainment Software Association (2013) *Essential Facts About Computer and Video Industry* 2012. Washington D.C, USA: Entertainment Software Association.
13. Ersoy, A. F. (2016). Fenomenoloji. Eğitimde nitel araştırma desenleri. (Edt: A. Saban ve A. Ersoy). Ankara: Anı Yayıncılık, ss. 51-109.
14. Federation of American Scientists., (2006). *Harnessing the Power of Video Games for Learning*. Report of the Summit on Educational Games.
15. Fredrickson, B.L., (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broadenand- Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist,* 56, 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218.
16. Gentile, D., (2009). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18, *Psychological Science*, 20: 594–602. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x.
17. Irmak, A., Y. ve Erdoğan S. (2016). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 10-18.
18. İnan, M. ve Dervent, F. (2016). Making A Digital Game Active: Examining The Responses Of Students To The Adapted Active Version. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, *6*(1), 113-132.
19. Juul, J.(2005). *Half-Real.* MIT Press.
20. Kayabaşı, Y. (2005). Sanal Gerçeklik Ve Eğitim Amaçlı Kullanılması. *The Turkish Online Journal Of Educational Technology.* 4 (3),151-158.
21. Kayalı, U. (2011). *Bilgisayar oyunları ile çocuk ve ergenlerdeki psikopatoloji arasındaki ilişkinin araştırılması.* Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrah Paşa Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
22. Kocadağ, M., (2017). Elektronik Spor Kariyeri ve Eğitim, *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*, 1(2).
23. Kula, A. ve Erdem, M. (2005). Ögretimsel bilgisayar oyunlarının temel aritmetik işlem becerilerinin gelişimine etkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğtim Fakültesi Dergisi* (H. U. Journal of Education) 29: 127-136.
24. Lieberman, D. A. (2001). *Using interactive media in communication campaigns for children and adolescents.* In R. E. Rice & C. K. Atkin (Eds.), Public communication campaigns (3 ed.). Thousand Oaks: Sage publications.
25. Lierberman, D.A., (2001). Management of Chronic Pediatric Diseases With İnteractive Health Games: Theory and Research Findings, *The Journal of Ambulatory Care Management*. 24, 26–38.
26. Merriam, S. B. (2015). *Nitel Araştırma Desen Ve Uygulama İçin Bir Rehber*. (S. Turan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
27. Miller, K. D., Fabian, F. ve Lin, S. J. (2009). Strategies For Online Communities, *Strategic Management Journal,* 30,3, 305-322.
28. Milli Eğitim Modülü, (2014). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Oyun Etkinliği-1.Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları
29. Mustafaoğlu, R., Zirek, E. ve Yasacı, Z., (2018). E-Spor Oyuncularının Demografik Özellikleri, Oyun Oynama Süreleri ve Başarılarını Etkileyen Faktörler, *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence,* 19(4), 115-122.
30. Noe, R. A., (2009). İnsan Kaynaklarının Eğitimi Ve Geliştirilmesi. 4. Baskı. C. Çetin

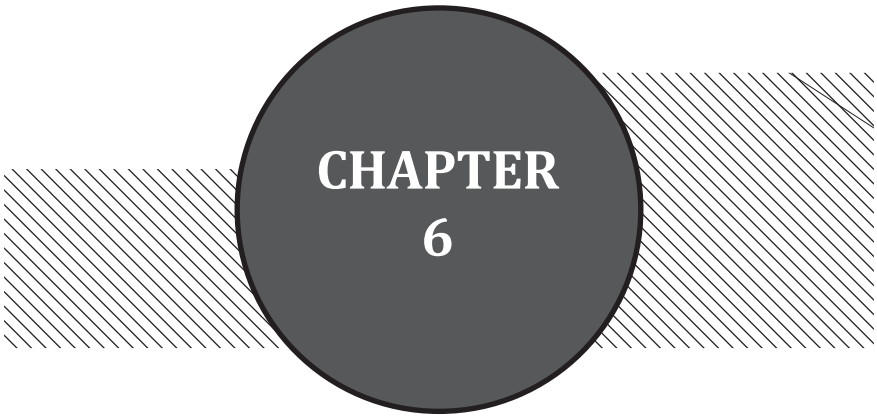
(Çev.), İstanbul: Beta Basım (orjinal basım tarihi 2008).

31. Olson, C. K., (2010). Children's Motivations for Video Game Play in the Context of Normal Development. *Review of General Psychology, 14,* 180–187. doi:10.1037/a0018984.
32. Ögel, K., (2012). *İnternet Bağımlılığı- İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak,* Türkiye İş Bankası Kültür, İstanbul.
33. Pehlivan, H. (2012). *Oyun ve öğrenme* (3. baskı). Ankara: Anı Yayınları.
34. Prensky, M. (2002). The motivation of gameplay or, the real 21st century learning revolution. On the Horizon, 10(1), 1-14.
35. Sucu, İ. (2012). Sosyal Medya Oyunlarında Gerçeklik Olgusunun Yön Değiştirmesi: Smeet Oyunu Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 3, 55-89.
36. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırmaya giriş (8. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
37. Yıldırım, M. ve Çoban, O. (2019). The Analysis of Students" Special Curiosity in Sports Based on Some Demographic Variables. *Journal of Education and Training Studies,*7(3), 50-57. doi:10.11114/jets.v7i3.3914

Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Yatkınlıklarının İncelenmesi: Boylamsal Bir Çalışma[1]

Sonnur KÜÇÜK KILIÇ[2]

Erman ÖNCÜ[3]



[1] Bu çalışma, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda doktora tezi olarak kabul edilmiş ayrıca çalışmanın özeti 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde (31 Ekim – 3 Kasım 2018, Antalya) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

[2] Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

[3] Doç. Dr., Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

GİRİŞ

Gelişen teknolojiyle birlikte hareket ihtiyacı olan insanın, pasif yaşama sürüklendiği ve kolayı seçerek daha az hareket ettiği aşikârdır (Zorba, 2006). Oysaki sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplum için, bireylerin düzeylerine uygun olarak fiziksel aktiviteye yönlendirilmeleri gerekmektedir (Yüksel, 2001'den aktaran: Fişne, 2009: 13). Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın sağlık ve psikolojik açıdan olumlu etkileri olmasına rağmen (Bunker, 1998; Ekelund ve diğ., 2007) genç bireylerin yeterli düzeyde fiziksel aktivitede bulunmadığı belirtilmektedir (Hilland ve diğ., 2009). Öğrencilerin ihtiyaçları olan ancak dışarıda kısıtlanan fiziksel aktivitelerin, okullarda uygulanan beden eğitimi dersleri aracılığıyla uygun programlar düzenlenerek karşılanması gerekmektedir (Tudor-Locke, Ainsworth, Adair ve Popkin, 2003; Wilde, Corbin ve Masurier, 2004). Bu açıdan bakıldığında, okullardaki beden eğitimi dersinin gençlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını ve fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmada önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (Hilland ve diğ., 2009; Subramaniam ve Silverman, 2007; Tappe ve Burgeson, 2004).

Fiziksel aktiviteye katılımın belirtilen yararlarına rağmen genç bireylerin yeteri kadar fiziksel aktivitede bulunmadığı (Hilland ve diğ., 2009) bu nedenle fiziksel aktiviteye katılım eksikliğinin ve gençlerde görünen sedanter yaşam şeklinin giderilmesi için çeşitli stratejiler geliştirmenin gerekli olduğu düşünülmektedir (Sallis, Prochaska ve Taylor, 2000; Van-Sluijs, McMinn ve Griffin, 2007). Bu bağlamda gençlerde fiziksel aktiviteye katılımın güçlendirilmesi ve bu öğelerin uygulanmasının kolaylaştırılması için Welk (1999) tarafından "Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli'' geliştirilmiştir. Bu model kapsamında fiziksel aktiviteye katılım; yatkınlık, sosyal destek, kolaylaştırıcılar ve demografik bilgiler olarak dört kategoriye ayrılan faktörlerin etkileşimi sonucu olarak açıklanmaktadır (Welk, 1999).

"Yaşantı ve deneyimler sonucu oluşan, ilgili olduğu bütün obje ve durumlara karşı bireyin davranışları üzerinde yönlendirici ya da dinamik bir etkileme gücüne sahip, duygusal ve zihinsel hazırlık durumu" şeklinde ifade edilen tutumlar (Allport, 1967), öğrencilerin beden eğitimi algıları üzerinde etkiye sahip olabilir ve bu tutumlar ve algılar öğrencilerin davranışlarını etkileyebilir (Bernstein, Philips ve Silverman, 2011; Pajares, 1992). Bu bağlamda, beden eğitimi dersinde olumsuz tecrübe edinen öğrencinin aktiviteye katılmak istemeyeceği (Carlson, 1995; Ennis, 1996) ya da tam tersi olarak pozitif tecrübe edinen öğrencinin de inancının pozitif yönde değişeceği söylenebilir (Ajzen, 2005; Silverman ve Subramaniam, 1999).

Araştırmacılara göre tutumların yanı sıra öz-yeterlik algısı da beden eğitimine katılımı etkilemektedir (Sallis ve Owen, 1999; Sallis ve diğ., 2000; Strauss, Rodzilsky, Burack ve Colin, 2001). Bandura'nın (1986) "Sosyal Öğrenme Kuramı"na dayanan ve "bireylerin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği veya eylemi organize edip, başarılı bir biçimde gerçekleştirme kapasitelerine ilişkin inancı" şeklinde tanımlanan öz-yeterlik kavramı (Bandura, 1997), öğrencilerin öğrenme ve başarıları ile ilişkili olduğundan öğrenci ve öğretmen yeterliği eğitimde üzerinde sıkça durulan konulardan biri haline gelmiştir (Schunk, 2011). Spor psikolojisi literatüründe ise "bir kişinin belirli bir seviyede performansı sergileyebilmek için algıladığı yeterliği" olarak tanımlanan öz-yeterlik, spor performansının da önemli bir belirleyicisi olup başarıyla ilişkilendirilmekte ve bireyin sporda başarı çabalarını etkileyen en etkili psikolojik faktör olarak görülmektedir (Feltz ve Öncü, 2014). Beden eğitimi ve spor alanında yapılan araştırmalarda öz-yeterlik ile performans arasında pozitif bir ilişki olduğu; yüksek öz-yeterlik inancına sahip bireyin performansının yüksek olacağı, düşük öz-yeterlik inancına sahip bireyin ise performansının düşük olacağı belirtilmektedir (Chase, 1998).

Yapılan literatür taramasının sonucunda ortaokul öğrencilerinin beden eğimine yönelik tutumlarının (Aras, 2013; Bernstein ve diğ., 2011; Jaureguy, 2013; Kır, 2012; Ö. Keskin, 2015) ve öz-yeterlik algılarının (Cairney, Hay, Faught, Mandigo ve Flouris, 2005; Eyüpoğlu, 2012; Robbins, Pender, Ronis, Kazanis ve Pis, 2004; Wenthe, 2007) ayrı ayrı ve bir arada (Balyan, 2009; Keskin, Öncü ve Küçük-Kılıç, 2015; N. Keskin, 2015; Öncü ve diğ., 2015) çalışma konusu edildiği araştırmalara rastlanılmıştır. Diğer yandan literatürde Welk (1999) tarafından geliştirilen Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli'nin kullanıldığı çalışmaya da rastlanılmıştır (Wenthe, 2007). Boylamsal bir çalışmanın parçası olarak gerçekleştirilen bu çalışma 250 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ancak çalışmada beden eğitimine yönelik öz-yeterlik ve eğlenme kavramları üzerinde incelemeler yapılmıştır. Bu bağlamda öğrencilerin beden eğitimi yatkınlıklarının güncel ve az sayıda maddeden oluşan bir ölçekle belirlenmesinin yanı sıra araştırma sonuçlarının, beden eğitimi derslerinin ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıklarını ne düzeyde etkilediğinin belirlenmesi ve sürece etki eden unsurların tespit edilmesi açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlıklarını öğrencilerin demografik bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere göre incelemektir. Bu amaç kapsamında aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri (I. ve II. uygulama) ne düzeydedir?
2. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri (I. ve II. uygulama), cinsiyet, sınıf ve beden eğitimi öğretmeninin cinsiyeti değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır (I. ve II. uygulama)?
4. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterliklerinin I. ve II. uygulama değerleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterliklerinin cinsiyet değişkenine göre I. ve II. uygulama değerleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterliklerinin sınıf değişkenine göre I. ve II. uygulama değerleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterliklerinin beden eğitimi öğretmeninin cinsiyeti değişkenine göre I. ve II. uygulama değerleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada boylamsal tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin zamana bağlı değişimlerini incelemek üzere farklı zamanlarda yinelenen ölçümler yapılan bu modelde amaç (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012; Karakaya, 2012), ortak özelliği olan bir grubu incelemek ya da aynı kişilerin zamana bağlı değişimlerini ve eğilimlerini incelemektir (Fraenkel ve Wallen, 2006'dan aktaran: Büyüköztürk ve diğ., 2012: 179).

Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu I. uygulama için 2016-2017 eğitim-öğretim yılında devlete bağlı 6 farklı ortaokulda 6, 7, ve 8. sınıfta öğrenim gören 1454'ü kız, 1351'i erkek

2805 öğrenci; II. uygulama için aynı okullarda öğrenim gören 1334'ü kız, 1309'u erkek 2643 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği' veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan 'Kişisel Bilgi Formu', araştırmaya konu olan ortaokul öğrencileri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, sınıf, beden eğitimi öğretmeninin cinsiyeti bağımsız değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği (BEYÖ)

Öğrencilerin, beden eğitimine yönelik tutum ve öz-yeterliklerini saptamada, Hilland ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen, Öncü ve diğerleri (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği' kullanılmıştır. 11 maddeden oluşan ölçek, 2 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek faktörleri '*Tutum*' (6 madde) ve '*Öz-Yeterlik*' (5 madde) şeklindedir. Ölçekte yer alan olumsuz maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri "5'li Likert Tipi Ölçek" formundadır. Likert seçenekleri "Hiç Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Kararsızım (3)", "Katılıyorum (4)" ve "Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde sıralanmış ve puanlama da buna göre yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 11 ve en yüksek puan ise 55'tir. Ölçeğin '*Tutum*' alt boyutundan alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar sırasıyla 6 ve 30 iken, 'Öz-yeterlik' alt boyutundan en düşük 5, en yüksek 25 puan alınabilir. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlık katsayısı *'Tutum'* boyutu için 0.91, '*Öz-Yeterlik'* boyutu için 0.89 olarak hesaplanmıştır (Hilland ve diğ., 2009). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında, ölçeğin faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi (^{2}=250.05; sd=43; p<0.01, CFI=0.94, GFI=0.95, IFI=0.94, TLI=0.93, SRMR=0.05 ve RMSEA=0.07), güvenirliği ise test-tekrar test korelasyonu (r_{Tutum}=0.81, p<0.01; $r_{Öz\text{-}Yeterlik}$=0.85, p<0.01) ve Cronbach Alpha (α_{Tutum}=0.81, $\alpha_{Öz\text{-}Yeterlik}$=0.84) iç tutarlık katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Bu çalışma sonucu elde edilen bulgular ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulandığını göstermiştir (Öncü ve diğ., 2015). Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde de ölçeğin güvenirliği, araştırmacı tarafından yeniden incelenmiştir. Bu kapsamda verilerin güvenirliğini belirlemede Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve I. uygulama için *'Tutum'*: 0.86, *'Öz-Yeterlik'*: 0.89; II. uygulama için *'Tutum'*: 0.88, *'Öz-Yeterlik'*: 0.89 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı, 2016-2017 eğitim öğretim yılında ilgili makamlardan gerekli izinlerin alınmasından sonra öğrencilerin öğrenim gördükleri okullarda okul yöneticilerinin bilgisi ve rehberliğinde katılımcılara uygulanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçek, 2016-2017 eğitim öğretim yılı başında (I. uygulama) ve sonunda (II. uygulama) ortaokul öğrencilerine uygulanmıştır. Böylelikle yıl boyunca beden eğitimi dersine katılan öğrencilerin I. ve II. uygulama değerleri alınmıştır. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuş, öğrencilere uygulanan anketlerin geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 21 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Nicel verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp

sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, normal dağılım eğrisi, Box M (varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği) ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2012). Verilerin analizinde betimsel istatistiki yöntemler, tek faktörlü MANOVA, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey ve Dunnett's C çoklu karşılaştırma, tek örneklem t-testi ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

BULGULAR

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, I. uygulama için Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği'nin *'Tutum'* alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 3.81 ve standart sapması 0.90'dır. *'Öz-Yeterlik'* alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması ise 3.97, standart sapması 0.82'dir. Öğrencilerin alt boyutlardan aldıkları en düşük puan 1.00 iken en yüksek puan ise 5.00'tir. Katılımcıların, II. uygulama için Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği'nin *'Tutum'* alt boyutundan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3.58 ve standart sapması 0.98'dir. *'Öz-Yeterlik'* alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması ise 3.89, standart sapması 0.87'dir. Öğrencilerin alt boyutlardan aldıkları en düşük puan 1.00 iken en yüksek puan ise 5.00'tir. I. ve II. uygulamadan alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir (Tablo 1).

I. Uygulama	Madde Sayısı	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Minimum	Maksimum
Tutum	6	2805	3.81	0.90	-0.94	0.61	1.00	5.00
Öz-Yeterlik	5	2805	3.97	0.82	-0.94	1.24	1.00	5.00
II. Uygulama	**Madde Sayısı**	**n**	**Ort.**	**Ss**	**Çarpıklık**	**Basıklık**	**Minimum**	**Maksimum**
Tutum	6	2643	3.58	0.98	-0.69	-0.02	1.00	5.00
Öz-Yeterlik	5	2643	3.89	0.87	-0.85	0.68	1.00	5.00

Tablo 1. BEYÖ I. ve II. Uygulama Puanlarının Dağılımı

MANOVA sonuçları, I. uygulama için cinsiyet değişkeninin BEYÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ=0.96, $F_{(2,\ 2802)}$=57.05, p<0.01]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre de cinsiyet ana etkisi açısından *'Öz-Yeterlik'* [$F_{(1,\ 2803)}$=98.91, p<0.01] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. *'Tutum'* boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(1,\ 2803)}$=0.54, p>0.05]. MANOVA sonuçları, II. uygulama için cinsiyet değişkeninin BEYÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ=0.95, $F_{(2,\ 2640)}$=65.18, p<0.01]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre de cinsiyet ana etkisi açısından *'Öz-Yeterlik'* [$F_{(1,\ 2641)}$=121.20, p<0.01] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. *'Tutum'* boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(1,\ 2641)}$=1.05, p>0.05] (Tablo 2).

I.Uygulama	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	Sd	F	p
Tutum	Kız	1454	3.80	0.87	1-2803	0.54	0.46
	Erkek	1351	3.82	0.93			
Öz-Yeterlik	Kız	1454	3.82	0.85	1-2803	98.91	0.00
	Erkek	1351	4.12	0.75			
II.Uygulama	**Cinsiyet**	**n**	**Ort.**	**Ss.**	**Sd**	**F**	**p**
Tutum	Kız	1334	3.56	0.95	1-2641	1.05	0.31
	Erkek	1309	3.60	1.01			
Öz-Yeterlik	Kız	1334	3.71	0.90	1-2641	121.20	0.00
	Erkek	1309	4.07	0.80			

Tablo 2. BEYÖ I. ve II. Uygulama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

MANOVA sonuçları, I. uygulama için sınıf değişkeninin BEYÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu [λ=0.89, $F_{(4, 5602)}$=87.56, p=<0.01] göstermektedir. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre de sınıf ana etkisi açısından *'Tutum'* [$F_{(2,2802)}$=179.76, p<0.01] ve *'Öz-Yeterlik'* [$F_{(2,2802)}$=26.57, p<0.01] alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. MANOVA sonuçları, II. uygulama için sınıf değişkeninin BEYÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu [λ=0.93, $F_{(4, 5278)}$=45.71, p=<0.01] göstermektedir. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre de sınıf ana etkisi açısından *'Tutum'* [$F_{(2,2640)}$=85.84, p<0.01] ve *'Öz-Yeterlik'* [$F_{(2,2640)}$=19.35, p<0.01] alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3).

I.Uygulama	Sınıf	n	Ort.	Ss.	Sd	F	p	Anlamlı Fark
Tutum	6. Sınıf	1002	4.18	0.67	2-2802	179.76	0.00	6-7, 6-8, 7-8
	7. Sınıf	866	3.76	0.87				
	8. Sınıf	937	3.46	0.98				
Öz-Yeterlik	6. Sınıf	1002	4.11	0.71	2-2802	26.57	0.00	6-7, 6-8
	7. Sınıf	866	3.92	0.76				
	8. Sınıf	937	3.85	0.94				
II.Uygulama	**Sınıf**	**n**	**Ort.**	**Ss.**	**Sd**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
Tutum	6. Sınıf	1043	3.87	0.87	2-2640	85.84	0.00	6-7, 6-8, 7-8
	7. Sınıf	862	3.47	1.02				
	8. Sınıf	738	3.31	0.98				
Öz-Yeterlik	6. Sınıf	1043	3.98	0.81	2-2640	19.35	0.00	6-8, 7-8
	7. Sınıf	862	3.92	0.86				
	8. Sınıf	738	3.72	0.94				

Tablo 3. BEYÖ I. ve II. Uygulama Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı

MANOVA sonuçları, I. uygulama için beden eğitimi öğretmeninin cinsiyeti değişkeninin BEYÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ=0.99, $F_{(2, 2802)}$=11.14, p<0.01]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre de beden eğitimi öğretmeni-

nin cinsiyeti ana etkisi açısından *'Tutum'* [$F_{(1, 2803)}$=14.00, p<0.01] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. *'Öz-Yeterlik'* boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(1, 2803)}$=1.02, p>0.05]. MANOVA sonuçları, II. uygulama için beden eğitimi öğretmeninin cinsiyeti değişkeninin BEYÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ=0.99, $F_{(2, 2640)}$=13.04, p<0.01]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre de beden eğitimi öğretmeninin cinsiyeti ana etkisi açısından *'Tutum'* [$F_{(1, 2641)}$=19.32, p<0.01] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. *'Öz-Yeterlik'* boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(1, 2641)}$=0.81, p>0.05] (Tablo 4).

I.Uygulama	**Cinsiyet**	**n**	**Ort.**	**Ss.**	**Sd**	**F**	**p**
Tutum	Kadın	597	3.93	0.81	1-2803	14.00	0.00
	Erkek	2208	3.78	0.92			
Öz-Yeterlik	Kadın	597	3.94	0.81	1-2803	1.02	0.31
	Erkek	2208	3.97	0.82			
II.Uygulama	**Cinsiyet**	**n**	**Ort.**	**Ss.**	**Sd**	**F**	**p**
Tutum	Kadın	568	3.74	0.95	1-2641	19.32	0.00
	Erkek	2075	3.54	0.98			
Öz-Yeterlik	Kadın	568	3.86	0.92	1-2641	19.32	0.00
	Erkek	2075	3.90	0.85			

Tablo 4. BEYÖ I. ve II. Uygulama Puanlarının Beden Eğitimi Öğretmeninin Cinsiyeti Değişkenine Göre Dağılımı

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların I. uygulama ve II. uygulama değerleri arasındaki farkın anlamlı olduğu ve *'Tutum'* ve *'Öz-Yeterlik'* puanlarının anlamlı bir şekilde azaldığı tespit edilmiştir (Tablo 5).

	Uygulama	**n**	**Ort.**	**t**	**Sd**	**p**
Tutum	I. Uygulama	2805	3.81	11.92	2642	0.00
	II. Uygulama	2643	3.58			
Öz-Yeterlik	I. Uygulama	2805	3.97	4.85	2642	0.00
	II. Uygulama	2643	3.89			

Tablo 5. BEYÖ I. ve II. Uygulama Puanlarının Karşılaştırması

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, cinsiyet değişkenine göre alt boyutlardan aldıkları puanların I. ve II. uygulama değerleri arasındaki farkın anlamlı olduğu ve *'Tutum'* ve *'Öz-Yeterlik'* puanlarının anlamlı bir şekilde azaldığı tespit edilmiştir (Tablo 6).

	Cinsiyet	Uygulama	n	Ort.	t	Sd	p
Tutum	*Kız*	I. Uygulama	1454	3.80	9.08	1333	0.00
		II. Uygulama	1334	3.56			
	Erkek	I. Uygulama	1351	3.82	7.80	1308	0.00
		II. Uygulama	1309	3.60			
Öz-Yeterlik	*Kız*	I. Uygulama	1454	3.82	4.57	1333	0.00
		II. Uygulama	1334	3.71			
	Erkek	I. Uygulama	1351	4.12	2.19	1308	0.03
		II. Uygulama	1309	4.07			

Tablo 6. BEYÖ I. ve II. Uygulama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması

Çalışma kapsamındaki katılımcılardan sadece 7. sınıfta öğrenim gören katılımcıların *'Öz-yeterlik'* alt boyutundan aldıkları I. ve II. uygulama puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, diğer tüm sınıf kademelerinde alt boyutlardan alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (Tablo 7).

	Sınıf	Uygulama	n	Ort.	t	Sd	p
Tutum	*6. Sınıf*	I. Uygulama	1002	4.18	11.38	1042	0.00
		II. Uygulama	1043	3.87			
	7. Sınıf	I. Uygulama	866	3.76	8.51	861	0.00
		II. Uygulama	862	3.47			
	8. Sınıf	I. Uygulama	937	3.46	4.19	737	0.00
		II. Uygulama	738	3.31			
Öz-Yeterlik	*6. Sınıf*	I. Uygulama	1002	4.11	5.33	1042	0.00
		II. Uygulama	1043	3.98			
	7. Sınıf	I. Uygulama	866	3.92	0.07	861	0.94
		II. Uygulama	862	3.92			
	8. Sınıf	I. Uygulama	937	3.85	3.66	737	0.00
		II. Uygulama	738	3.72			

Tablo 7. BEYÖ I. ve II. Uygulama Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırması

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, beden eğitimi öğretmeninin cinsiyeti değişkenine göre alt boyutlardan aldıkları puanların I. ve II. uygulama değerleri arasındaki farkın anlamlı olduğu ve *'Tutum'* ve *'Öz-Yeterlik'* puanlarının anlamlı bir şekilde azaldığı tespit edilmiştir (Tablo 8).

	Cinsiyet	Uygulama	n	Ort.	t	Sd	p
Tutum	*Kadın*	I. Uygulama	597	3.93	4.70	567	0.00
		II. Uygulama	568	3.74			
	Erkek	I. Uygulama	2208	3.78	11.16	2074	0.00
		II. Uygulama	2075	3.54			
Öz-Yeterlik	*Kadın*	I. Uygulama	597	3.94	2.09	567	0.04
		II. Uygulama	568	3.86			
	Erkek	I. Uygulama	2208	3.97	3.95	2074	0.00
		II. Uygulama	2075	3.90			

Tablo 8. BEYÖ I. ve II. Uygulama Puanlarının Beden Eğitimi Öğretmeninin Cinsiyeti Değişkenine Göre Karşılaştırması

Ortaokul öğrencilerinin I. uygulama için tutum ve öz-yeterlik alt boyutlarından aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, tutum ve öz-yeterlik arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki (R=0.424) olduğunu göstermektedir (Tablo 9).

	Öz-yeterlik		
	n	R	p
Tutum	2805	0.42**	0.00

**p<0.01

Tablo 9. Tutum ve Öz-Yeterlik I. Uygulama Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Ortaokul öğrencilerinin II. uygulama için tutum ve öz-yeterlik alt boyutlarından aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, tutum ve öz-yeterlik arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki (R=0.347) olduğunu göstermektedir (Tablo 10).

	Öz-yeterlik		
	n	R	p
Tutum	2643	0.35**	0.00

**p<0.01

Tablo 10. Tutum ve Öz-Yeterlik II. Uygulama Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

TARTIŞMA

Çalışmanın hem I. hem de II. uygulamasından elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyleri Akbulut (2017), N. Keskin (2015), Şengül (2016) tarafından yapılan çalışmaların sonucuna paralel olarak orta seviyenin üzerindedir. Diğer yandan öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının olumlu (Aras, 2013; Aybek ve diğ., 2011; Chatterjee, 2013; Davis, 2009; Erbaş ve diğ., 2013; Esen, 2010; Kır, 2012; Koç, 2009; Koçak ve Hümeriç, 2004; Marttinen, 2015; Tomik, 2008) ve olumsuz (Ratliffe ve diğ., 1994) olduğu literatürde yer alan bazı çalışmaların sonuçları arasında yer almaktadır. Diğer yandan Balyan (2009), Lazarevic ve diğerleri (2015), Siegel (2007) ve Subramaniam ve Silverman (2007) tarafından yapılan çalışmalarda öğrencilerin beden eğitimine yönelik tutumlarının orta düzeyde, Ramsey (2012) tarafından yapılan çalışma-

da ise düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının öğretmen, sınıf ortamı, arkadaş desteği ve öz-yeterlik gibi kavramlardan etkilenebileceği dolaysıyla öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeylerinin farklılık göstermesinde bu durumların etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar cinsiyet açısından değerlendirildiğinde hem I. hem de II. uygulamadan elde edilen sonuçlara göre kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları farklılaşmamaktadır. Benzer şekilde literatürde yer alan bazı çalışmalarda da beden eğitimi dersine yönelik tutumun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Arabacı, 2009; Chatterjee, 2013; Crawley, 2014; Diaz, 2015; Erbaş ve diğ., 2013; Gosset, 2015; Gürbüz ve Özkan, 2012; Kır, 2012; Marttinen, 2015; N. Keskin, 2015; Ö. Keskin, 2015; Phillips, 2011; Siegel, 2007; Yıldırım, 2006). Literatürde yer alan bazı çalışmalarda kız öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının yüksek olduğu (Erhan ve Tamer, 2009; Koçak ve Hümeriç, 2004; Layfield, 1994), bazılarında ise erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akandere ve diğ., 2010; Akbulut, 2017; Aybek ve diğ., 2011; Kaj ve diğ., 2015; Lazarevic ve diğ., 2015; Şengül, 2016). Kız öğrencilerin de kendilerini erkekler kadar atletik ve yarışmacı olarak gördüğü ve beden eğitimine yönelik tutumlarının yarışmacı ortamdan ve arkadaşlarından etkilendiği belirtilmektedir (Constantinou ve diğ., 2009). Kız ve erkeklerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının farklılaşmaması, kız ve erkek öğrencilerin yapısal farklılıklarından dolayı katılacakları aktivite türlerinde farklılık olabileceği ve öğrencinin sahip olduğu tutumun da aktivite tercihinde etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla erkekler daha yarışmacı aktiviteleri seçerken, kızlar ise daha estetik hareketler içeren aktiviteleri/branşları seçme eğiliminde olabilirler.

Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimine yönelik tutumlarının sınıf seviyesi büyüdükçe azaldığı ve bu durumun hem I. hem de II. uygulamadan elde edilen sonuçlarla desteklendiği görülmüştür. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda öğrencilerin sınıf seviyesi ya da yaşları büyüdükçe beden eğitimine yönelik tutumlarının azaldığı (Akandere ve diğ., 2010; Akbulut, 2017; Arabacı, 2009; Koç, 2009; Lazarevic ve diğ., 2015; Marttinen, 2015; N. Keskin, 2015; Phillips, 2011; Subramaniam ve Silverman, 2007; Şengül, 2016), bazılarında ise sınıf seviyesi ya da yaşları büyüdükçe beden eğitimine yönelik tutumlarının da arttığı belirlenmiştir (Taşğın ve Tekin, 2009; Yıldırım, 2006; Zengin, 2013). Diğer yandan bazı çalışmalarda ise öğrenci tutumlarının zamana bağlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Crawley, 2014; Diaz, 2015; Girgin-Holoğlu, 2006; Gosset, 2015; Gürbüz ve Özkan, 2012; Kır, 2012; Ö. Keskin, 2015; Siegel, 2007; Tomik, 2008). Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının zamana bağlı olarak değişiminde teknolojik gelişmelerden dolayı öğrencilerin ilgilerinin farklı alanlara yönelmesi, yaşla birlikte yaşanılan fiziksel değişimlerin öğrencilerin psikolojik durumlarını etkilemesi, yaş ve sınıf seviyesi arttıkça öğrencinin hayata dair sorumluluklarının artması ve dolayısıyla aile baskısının beraberinde gelmesi ve bu durumun da öğrencinin beden eğitimi dersinden daha çok diğer derslere yönelmesine neden olması gibi durumların etkili olabileceği söylenebilir.

Ortaokul öğrencilerinin hem I. hem de II. uygulama verilerinden elde edilen bulgulara göre kadın beden eğitimi öğretmenine sahip öğrencilerin beden eğitimine yönelik tutumları yüksektir. Diğer yandan literatürde kadın beden eğitimi öğretmenine sahip öğrencilerin beden eğitimine yönelik tutumlarının yüksek olduğu ile ilgili çalışmaların (Akbulut, 2017; N. Keskin, 2015) yanı sıra beden eğitimine yönelik tutumda öğretmen cinsiyetinin etkili olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Girgin-Holoğlu, 2006; Hünük, 2006; Kır, 2012). Literatürde yer alan çalışmalarda öğretmenin beden eğitimine yönelik tutumda etkili olduğu (Carlson, 1994; Collins, 2012; Davis, 2009) ve beden eğitimine yönelik olumlu (Aybek ve diğ., 2011; Esen, 2010; Figley, 1985; Ö. Keskin, 2015) ve olumsuz (Figley, 1985) tutumun belirleyicisi olduğu belirtilmektedir. Diğer yandan öğretmenin dersin eğlence seviyesini belirlediği (Phillips, 2011; Rady ve Schmidt, 2013)

ve öğretmenin dersin önemini vurgulamasının çocukların tutumunu etkilediği ifade edilmektedir (Rady ve Schmidt, 2013). Bu bağlamda öğrencilerin beden eğitimine yönelik tutumun belirlenmesinde en önemli faktörlerin başında öğretmenin geldiğini söylemek mümkündür. Nitekim öğretmenine karşı olumsuz tutum besleyen öğrencinin derse devam etmek istemeyeceği, aktivitelere isteksiz katılacağı ve bu durumun belki de yaşam boyu fiziksel aktivite düzeyinin olumsuz etkilenmesine sebep olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla öğretmenlerin öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarını göz önüne alarak beden eğitimi dersine karşı onların olumlu tutum beslemelerini sağlamaya çalışması, derste sadece yetenekli öğrencilerle değil tüm öğrencilerle ilgilenmeye çaba göstermesi ve onlarla birlikte derste aktif olması gerekmektedir.

Katılımcıların beden eğitimine yönelik öz-yeterlik düzeylerinin hem I. hem de II. uygulama değerlerinden elde edilen bulgulara göre orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulguya paralel olarak Akbulut (2017) ve Şengül (2016) tarafından yapılan çalışmalarda da öğrencilerin beden eğitimine yönelik öz-yeterlikleri orta seviyenin üzerindedir. Balyan (2009) ve N. Keskin (2015) tarafından yapılan çalışmalarda ise katılımcıların beden eğitimine yönelik öz-yeterliklerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Netz ve Raviv (2004) öz-yeterliğin fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu; Yoon, Buckworth, Focht ve Ko (2013) ise öz-yeterliğin fiziksel aktivite ile ilişkili olmadığını tespit etmişlerdir. Öğrencilerin öz-yeterlik algılarının oluşumunda daha önceki deneyimlerinin etkili olduğu düşünüldüğünde öğrencilerin ortaokul seviyesine gelinceye kadar beden eğitimi dersine yönelik kendileri ile ilgili öz-yeterlik algısı oluşturdukları ve bu öz-yeterlik algısı üzerinde ise arkadaş çevresinin olumlu ve olumsuz desteği, öğretmenin öğrenciye yönelik tutumu, öğrencinin yatkın olduğu branşta yer alıp almaması gibi durumlar etkili olabilir.

Çalışma sonucunda hem I. hem de II. uygulamadan elde edilen bulgular doğrultusunda erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik öz-yeterliklerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda erkek öğrencilerin beden eğitimine yönelik öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu (Akbulut, 2017; Hilland, Brown ve Fairclough, 2017; N. Keskin, 2015; Netz ve Raviv, 2004; Şengül, 2016), bazılarında ise kız öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Ceylan, 2013; Kayhan-Yardımcı, 2007). Diğer yandan yapılan bazı çalışmalarda ise kız ve erkek öğrenciler açısından fark olmadığı ifade edilmiştir (Balyan, 2009; Bozkurt, 2014; Mengi, 2011; Telef, 2011). Eyüboğlu (2012) yapmış olduğu çalışmada spor yapmayanlar açısından beden eğitimine yönelik tutumda cinsiyetin etkili olmadığını; spor yapanlarda ise kız öğrencilerin beden eğitimine yönelik öz-yeterliklerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan Robbins ve diğerleri (2004) egzersiz öncesinde kızların öz-yeterlik düzeylerinin düşük olduğunu ve Higgins, Gaul, Gibbons ve Gyn (2003) yatkınlığın gençlerin özellikle de kızların fiziksel aktivite düzeyini etkilediğini belirtmişlerdir. Cairney ve diğerleri (2005) ve Kayhan-Yardımcı (2007) ise cinsiyetin öz-yeterlik üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Öz-yeterlik algısının kişinin kendini değerlendirmesi ile ilgili yargılarından oluştuğu düşünüldüğünde kız öğrencilerin önceki deneyimlerinin başarısızlıkla sonuçlandığı dolayısıyla yetersizlik algısı oluştuğu, erkekler ve kızların özellikle ergenlik döneminde ortaya çıkan vücut farklılıklarının kızların olumsuz etkilenmesine neden olduğu düşünülebilir.

Ortaokul öğrencilerinin hem I. hem de II. uygulamadan elde edilen bulgular doğrultusunda sınıf seviyesi büyüdükçe öz-yeterliklerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Akbulut (2017), Barnett (2012), Hilland ve diğerleri (2017), Kayhan-Yardımcı (2007), N. Keskin (2015), Şengül (2016) ve Telef (2011) tarafından yapılan çalışmalarda da sınıf seviyesi/yaş büyüdükçe beden eğitimine yönelik öz-yeterliğin azaldığı tespit edilmiştir. Mengi (2011) tarafından yapılan çalışmada sınıf düzeyine göre fark bulunmazken; Telef (2011) ve Netz ve Raviv (2004) tarafından yapılan çalışmalarda ise yaş arttıkça öz-yeterlik düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Sınıf seviyesi büyüdükçe beden eğitimi dersine yönelik öz-yeterliğin azalma nedeni olarak, önceki yıllarda oyuna yönelik olan derslerin artık

spor branşına yönelik olmaya başlaması ve öğrencilerin bu konuda kendilerini yeterli görmemeleri söylenebilir.

Araştırma sonuçları (I. ve II. uygulama) öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik öz-yeterliklerinin beden eğitimi öğretmeninin cinsiyetine göre değişmediğini göstermektedir. Diğer yandan literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise kadın beden eğitimi öğretmenine sahip katılımcıların beden eğitimine yönelik öz-yeterliklerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Akbulut, 2017; N. Keskin, 2015). Diğer yandan Chase (1998) tarafından yapılan çalışmada ise öz-yeterlik algısının öğretmenden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun öğretmenin cinsiyetinden çok sahip olduğu kişilik özellikleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Öğrencisinin başarabileceğine yönelik inancının tam olmasını sağlamaya çalışan, olumlu geri dönüt veren, öğrencisini motive eden öğretmenin öğrenci öz-yeterliği üzerinde daha etkili olacağı söylenebilir.

Katılımcıların çalışmadan elde ettikleri I. ve II. uygulama puanları karşılaştırıldığında tutum ve öz-yeterlik düzeylerinin zamana bağlı olarak azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların beden eğitimine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri cinsiyet, sınıf ve beden eğitimi öğretmeninin cinsiyeti açısından karşılaştırılmış ve bu değişkenler açısından da azalma olduğu tespit edilmiştir. Brown, Loprinzi, Brosky ve Topp (2013) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların egzersize yönelik öz-yeterliklerinin zamanla değişmediği ancak egzersizden beklenti üzerinde zamanın etkisinin olduğu ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların zamanla egzersizden beklentilerinin azaldığı tespit edilmiştir. Jones, Harris, Waller ve Coggins (2005) tarafından yapılan çalışmada ise öz-yeterliğin zamanla arttığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin beden eğitimine yönelik tutum ve öz-yeterliklerinin azalma nedeni olarak zamanla birlikte ilgi ve ihtiyaçların değişmesi, yaşam koşullarının farklılaşması, fiziksel anlamda yaşanan değişim ve sınav kaygısı gibi durumlar gösterilerbilir.

Çalışmanın I. ve II. uygulama bölümünden elde edilen bulgulara göre öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile öz-yeterlikleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Akbulut (2017), N. Keskin (2015) ve Şengül (2016) tarafından yapılan çalışmaların sonucunda da tutum ve öz-yeterlik arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulmuştur. Diğer yandan Balyan (2009), Hilland ve diğerleri (2017) ve Maina (2002) tarafından yapılan çalışmaların sonucunda tutum ve öz-yeterlik arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre bireyin bir aktiviteyi yapmaya yönelik tutumunun yüksek olmasının o aktiviteyi gerçekleştireceğine yönelik inancının da yüksek olacağı şeklinde yorumlanabilir.

Çalışma sonucunda erkek öğrencilerin beden eğitimine yönelik öz-yeterliklerinin, kadın beden eğitimi öğretmenine sahip öğrencilerin ise beden eğitimine yönelik tutumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın en dikkat çekici bulgusu ise öğrencilerin beden eğitimine yönelik tutumlarının zamanla azalmasıdır. İçinde bulundukları gelişim dönemi nedeniyle kız ve erkek öğrenciler arasında fiziksel açıdan farklılıklar olması kız öğrencilerin beden eğitimi dersinde daha çekimser davranmalarına sebep olmaktadır. Ayrıca bu durum öğrencilerin aktiviteye katılım tercihini de etkilemektedir. Bu bağlamda öğrencilerin gelişim özellikleri de dikkate alınarak özellikle kız öğrencilerin beden eğitimi dersinde kendilerini yeterli hissedecekleri aktivitelere yer verilmesi beden eğitimine yönelik öz-yeterlik düzeylerinin artmasına katkı sağlayabilir. Diğer yandan sınıf seviyesi büyüdükçe öğrencilerin sorumluluklarının artması, gelecek ve sınav kaygısı yaşamaları ve bu konuda ailenin ve çevrenin baskısının artması öğrencilerin beden eğitimi dersinden uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Ayrıca derste yapılan aktivitelerin önceki yıllarla benzer olması öğrenci açısından dersin sıkıcı olmasına sebep olmaktadır. Bu bağlamda beden eğitimi derslerinin vakit kaybı olmadığı bunun aksine teorik derslerden yorulan öğrencinin psikolojik açıdan rahatlamasını sağlayarak diğer derslerden daha çok verim

alacağı konusunda aile ve öğrenci ikna edilerek öğrencinin derse katılımı sağlanabilir. Diğer yandan derste yapılan aktivitelerin çeşitlendirilmesi ve öğrencinin derse olan ilgisini canlı tutacak hale getirilmesi zamanla derse olan ilginin azalması probleminin ortadan kalkmasına yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

1. Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior*. Berkshire, England: Open Press.
2. Akandere, M., Özyalvaç, N. T. ve Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu lisesi örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *24*, 1-10.
3. Akbulut, V. (2017). Öğretmen liderlik stiline göre ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıklarının incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
4. Allport, G. W. (1967). Atitudes in readings. In M. Fishbein (Ed.), *Reading in attitude theory and measurement* (pp. 1-14). New York: John Wiley and Sons Inc.
5. Arabacı, R. (2009). Attitudes toward physical education and class preferences of Turkish secondary and high school students. *Elementary Education Online*, *8*(1), 2-8.
6. Aras, Ö. (2013). İlköğretim kurumları ikinci kademede öğrenim gören öğrenci ve görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersine yönelik görüş ve tutumlarının incelenmesi (Kars İli Örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
7. Aybek, A., İmamoğlu, O. ve Taşmektepligil, M. Y. (2011). Öğrencilerin beden eğitimi dersi ve ders dışı etkinliklerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *2*(2), 51-59.
8. Balyan, M. (2009). İlköğretim 2. kademe ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları, sosyal beceri ve öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
9. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
10. Barnett, F. (2012). The effect of exercise on affective and self-efficacy responses in older and younger women. *Journal of Physical Activity and Health*, *9*, 97-105.
11. Bernstein, E., Phillips, S. R. and Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *30*, 69-83.
12. Bozkurt, Ş. (2014). Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz-yeterliklerinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
13. Brown, K., Loprinzi, P., Brosky, J. A. and Topp, R. (2013). Prehabilitation ınfluences exercise-related psychological constructs such as self-efficacy and outcome expectations to exercise. *Journal of Strenght and Conditioning Research*, *28*(1), 201-209.
14. Bunker, L. K. (1998). Psycho-physiological contributions of physical activity and sports for girls. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, *3*, 1-10.
15. Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
16. Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

17. Cairney, J., Hay, J., Faught, B. E., Mandigo, J. and Flouris, A. (2005). Developmental coordination disorder, self-efficacy toward physical activity and play: Does gender matter? *Adapted Physical Activity Quarterly, 22*, 67-82.
18. Carlson, T. B. (1994). Why student hate, tolerate, or love gym: a study of attitude formation and associated behaviors in physical education. Unpublished doctoral dissertation, University of Massachusetts, Boston.
19. Carlson, T. B. (1995). We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *14*, 467-477.
20. Ceylan, İ. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
21. Chase, M. A. (1998). Soruces of self-efficacy in physical education and sport. *Journal of Teaching in Physical Education, 18*, 76-89.
22. Chatterjee, S. (2013). Attitudes toward physical education of school going adolescent in West Bengal. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*, *2*(11), 6068-6073.
23. Collins, R. (2012). Attitudes of middle school students with disabilities toward physical education: A mixed Methods examination. Unpublished doctoral dissertation, Northcentral University, Arizona.
24. Constantinou, P., Manson, M. and Silverman, S. (2009). Female students' perceptions about gender-role stereotypes and their influence on attitude toward physical education. *Physical Educator*, *66*(2), 85-96.
25. Crawley, M. (2014). An analysis of the impact of social support and selected demographics on physical activity, dietary behavior and academic achievement among middle and high school student. Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, Kent.
26. Davis, T. R. (2009). Children's perceptions of a district-wide physical education program. Unpublished master's thesis, Brigham Young University, Provo.
27. Diaz, G. A. (2015). Attitudes of Latino students toward high school physical education. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, New York.
28. Ekelund, U., Anderssen, S. A., Froberg, K., Sardinha, L. B., Andersen, L. B. and Brage, S. (2007). Independent associations of physical activity and cardiorespiratory fitness with metabolic risk factors in children: The European Youth Heart Study. *Diabetologia, 50*, 1832-1840.
29. Ennis, C. (1996). Students' experiences in sport based physical education: [More than] apologies are necessary. *Quest*, *48*, 453- 456.
30. Erbaş, M. K., Güçlü, M. ve Zorba, E. (2013). Effects of parental attitudes on physical education course attitudes among adolescents. *Physical Education and Sport*, *1*(3), 209-219.
31. Erhan, S. E. ve Tamer, K. (2009). Doğu Anadolu Bölgesi ilköğretim ve ortaöğretim okullarında beden eğitimi dersi için gereken tesis araç-gereç durumları ile öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *11*(3), 57-66.
32. Esen, G. (2010). İlköğretim okulları 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ve ders dışı spor etkinliklerine yönelik tutumlarında beden eğitimi öğretmenlerinin rolü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
33. Eyüboğlu, E. (2012). Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

34. Feltz, D. L. and Öncü, E. (2014). Self-confidence and self-efficacy. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 417-429). London: Taylor & Francis.

35. Figley, G. E. (1985). Determinants of attitudes toward physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *4*, 229-240.

36. Fişne, M. (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

37. Girgin-Holoğlu, O. (2006). İlköğretim ikinci kademede öğrenim gören kız öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumları. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

38. Gosset, M. E. (2015). Comparison of attitudes toward physical education of upper elementary school students in skill themes and multi-activity classes. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, New York.

39. Gürbüz, A. and Özkan, H. (2012). Determining the attitude of secondary school students toward physical education of sport lesson (Muğla sample). *Pamukkale Journal of Sport Science, 3*(2), 78-89.

40. Higgins, J. W., Gaul, C., Gibbons, S. and Gyn, G. V. (2003). Factors influencing physical activity levels among Canadian youth. *Canadian Journal of Public Health*, *94*(1), 45-51.

41. Hilland, T. A., Brown, T. D. and Fairclough, S. J. (2017). The physical educatin predisposition scale: Preliminary tests of reliability and validity in Australian students. *Journal of Sport Sciences*. Retrieved from http://www.tandfonline.com/ doi/full/10.1080/02640414.2017.1308002

42. Hilland, T. A., Stratton, G., Vinson, D. and Fairclough, S. (2009). The physical education predisposition scale: preliminary development and validation. *Journal of Sport Sciences, 27*(14), 1555-1563.

43. Hünük, D. (2006). Ankara ili merkez ilçelerindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının sınıf düzeyi, öğrenci cinsiyeti, öğretmen cinsiyeti ve spora aktif katılımları açısından karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

44. Jaureguy, C. D. (2013). 6th grade elementary student's attitudes towards running activities in physical education a preliminary study. Unpublished master's thesis, California State University, Sacramento.

45. Jones, F., Harris, P., Waller, H. and Coggins, A. (2005). Adherence to an exercise prescription scheme: The role of expectations, self-efficacy, stage of change and psyhological well-being. *British Journal of Health Psychology*, *10*, 359-38.

46. Kaj, M., Saint-Maurice, P. F., Karsai, I., Vass, Z., Csanyi, T., Boronyai, Z. and Revesz, L. (2015). Associations between attitudes toward physical education and aerobic capacity in Hungarian high school students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *86*, 74-81.

47. Karakaya, İ. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıöğen (Ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri* içinde (s. 57-83). Ankara: Anı Yayıncılık.

48. Kayhan-Yardımcı, F. (2007). İlköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile öz-yeterlik ilişkisi ve etkileyen değişkenlerin incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

49. Keskin, N. (2015). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

50. Keskin, N., Öncü, E. and Küçük-Kılıç, S. (2015, October). *Attitudes and self-efficacy perceptions of middle school students toward physical education course.* Paper presented at III. International Exercise and Sport Psychology Congress, İstanbul, Turkey.
51. Keskin, Ö. (2015). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Sakarya İli Örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya üniversitesi, Sakarya.
52. Kır, R. (2012). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin beden eğitimi be spor dersine yönelik tutum ve davranışları (Kırıkkale ili örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
53. Koç, Y. (2009). İlk ve ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
54. Koçak, S. and Hümeriç, I. (2006). Attitudes toward physical education classes of primary school students in Turkey. *Perceptual and Motor Skills*, *103*(1), 296-300.
55. Layfield, D. P. (1994). Relationship between class size and attitudes toward physical education of fifth-grade students. Unpublished master's thesis, Texas Woman's University, Denton, Texas.
56. Lazarevic, D., Orlic, A., Lazarevic, B. and Janic, S. R. (2015). Attitudes of early adolescent age students towards physical education. *Physical Culture*, *69*(2), 88-98.
57. Maina, J. S. (2002). Effect on an eight week fitness curriculum on the fitness knowledge, fitness test scores, attitude and self-efficacy towards physical activity of fifth grade children. Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University, Tallahassee.
58. Marttinen, R. H. J. (2015). Effect of the fitness integrated with technology (F.I.T) unit on student attitudes and physical activity levels in physical education. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, New York.
59. Mengi, S. (2011). Ortaöğretim 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin sosyal destek ve öz-yeterlik düzeylerinin okula bağlılıkları ile ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
60. Netz, Y. and Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: An application of social-cognitive theory. *The Journal of Psychology*, *138*(1), 5-48.
61. Öncü, E., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S. and Keskin, N. (2015, June). *Psychometric properties of the Turkish version of the physical education predisposition scale*. Paper presented at ERPA International Health and Sports Science Education Congress, Athens, Greece.
62. Pajares, F. M. (1992). Teachers' beliefs and educational research: Cleaning up a messy construct. *Review of Educational Research*, *42*, 307-332.
63. Phillips, S. R. (2011). Upper elementary school students' attitudes and perceptions toward physical education. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, New York.
64. Rady, A. M. and Schmidt, G. (2013). Attitudes toward phsical education among urban middle school children. *Chronicle of Kinesiology & Physical Education*, *24*(2), 4-8.
65. Ramsey, V. (2012). Urban middle school African American girls' attitudes toward physical education and out-of school physical activity levels. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, New York.
66. Ratliffe, T., Imwold, C. and Conkell, C. (1994). Children's views of their third grade

physical education class. *The Physical Educator, 51*, 106–111.

67. Robbins, L. B., Pender, N. J., Ronis, D. L., Kazanis, A. S. and Pis, M. B. (2004). Physical activity, self-efficacy, and perceived exertion among adolescent. *Research in Nursing & Health, 27*, 435-446.
68. Sallis, J. F, Prochaska, J. J. and Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *32*, 963–975.
69. Sallis, J. F. and Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.
70. Schunk, D. H. (2011). Öğrenme teorileri (M. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
71. Siegel, D. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *78*(9), 9-9.
72. Silverman, S. and Subramaniam, P. R. (1999). Student atitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, *19*, 97-125.
73. Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G. and Colin, M. (2001). Psychological correlates of physical activity in healthy children. *Arch Pediatr Adol Med*, *155*(8), 807-902.
74. Subramaniam, P. R. and Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, *23*, 602-611.
75. Şengül, Y. (2016). Sınıf düzeylerine göre ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıklarının incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
76. Tappe, M. K. and Burgeson, C. R. (2004). Physical education: A cornerstone for physically active lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education*, *23*, 281-299.
77. Taşğın, Ö. ve Tekin, M. (2009). Çeşitli değişkenlere göre ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ve görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 17*(2), 457-466.
78. Telef, B. B. (2011). Öz-yeterlikleri faklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
79. Tomik, R. (2008). Adolescent attitudes towards sport depending on school level, gender and school sports club membership. *Journal of Human Kinetics*, *20*, 121-130.
80. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B. E., Adair, L. S. and Popkin, B. M. (2003). Physical activity in Filipino youth: The cebu longitudinal health and nutrition survey. *International Journal of Obesity*, *27*, 181-190.
81. Van-Sluijs, E. M., McMinn, A. M. and Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials. *British Medical Journal*, *335*, 703-715.
82. Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, *51*, 5-23.
83. Wenthe, P. J. (2007). The predisposing, reinforcing, and enabling factors associated with physical activity and sedentary behavior in males and females during early adolescence. Unpublished doctoral dissertation, The University of Iowa, Iowa City.
84. Wilde, B. E., Corbin, C. B. and Le Masurier, G. C. (2004). Free living pedometer step counts of high school students. *Pediatric Exercise Science*, *16*, 44-53.
85. Yıldırım, A. (2006). Sivas ilinde farklı eğitim düzeyindeki öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının saptanması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

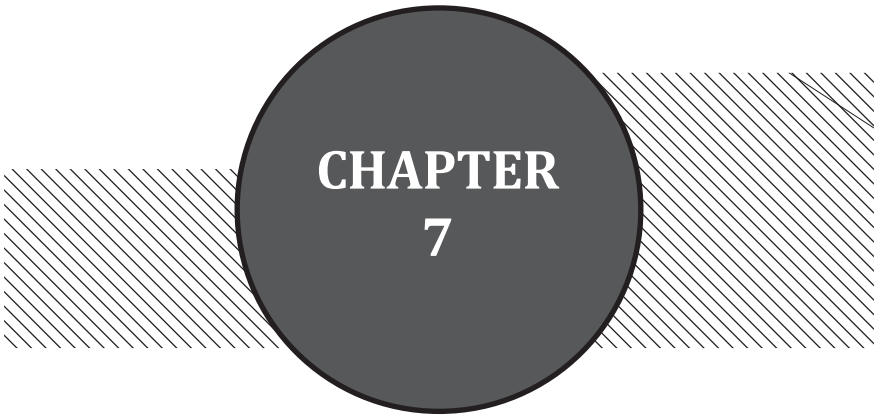
86. Yoon, S., Buckworth, J., Focht, B. and Ko, B. (2013). Feelings of energy, exercise-related self-efficacy and voluntary exercise partcipation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *35*, 612-624.

87. Zorba, E. (2006). Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

88. Zengin, S. (2013). Çocuk ve gençlik merkezlerinde hizmet alan 12-18 yaş arası erkek çocukların beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum düzeyleri ile benlik saygılarının incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Rekreasyon Ve Stres: Rekreasyonel Katılımın Stresin Üstesinden Gelebilme Rolü

Osman GÜMÜŞGÜL[1]



[1] Dr. Öğr. Üyesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

1. GİRİŞ

Günümüzde bireylerin yoğun tempo ile koşuşturma içinde olduklarını ve bu koşuşturma içerisinde gerek fiziksel gerek zihinsel açıdan gereksinimlerini unuttuklarını gözlemleyebilmekteyiz. Halk arasında birçok hastalığın en temel kaynağın stres, hareketsizlik olduğu ve gitgide mutsuz toplumların oluştuğu tespiti sıkça yapılmaktadır.

Herkesin sıklıkla söz ettiği stres, yaşamın bir gerçeğidir. Yapılan araştırmalar, herkesin stres tanımının kendine göre olduğunu göstermektedir. Örneğin, bir iş adamının stres tanımlamasıyla laboratuvardaki bilim adamının stres tanımlaması ve stres kaynakları farklı olabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise stresi tanımlamaları istendiğinde, öğrenciler stresi; sıkıntı, kaygı, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması, bunalım, gerginlik, bir şey yapmak istememe, günlük yaşamda kişinin üzerinde baskı yapan etmenlerin bileşkesi şeklinde tanımlamışlardır (Kocamaz, 2017).

Rekreasyon kapsamında boş zamanların değerlendirilmesi bireye iyi hissetme hali, mutluluk, benlik saygısı duygularını kazandırırken stresten uzaklaşmasını ve yeni oluşacak stres durumunun engellenmesini sağlayabilmektedir. Birey boş zaman etkinliği tercihini kendi yapar, zaman onun kontrolündedir. Telaş etmeden, keyif alarak, ruhunu harekete geçirerek huzur içinde bu zamanı kullanır.

Boş Zaman ve Rekreasyon Kavramları

Boş zaman kavramı genellikle zaman kavramı ile birlikte açıklanmaktadır. Bazıları bu zamanı çok geniş bir ifade ile para kazanmak için yapılan işler dışında kalan zaman olarak tanımlamaktadır. Ancak boş zamanı yalnızca iş dışında kalan zaman olarak tanımlamak bazı temel yanlışlıklara neden olabilmektedir. Dolayısıyla, bu alanda çalışan pek çok araştırmacı boş zamanı yine zaman faktörü ile açıklamakta ve bu defa yalnızca para kazanmak için ayrılan zamanı değil diğer zorunlu işler için ayrılan zamanı da bu tanımlamalara eklemektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 23). Bu bağlamda boş zaman kavramını anlamanın en iyi yolunun zaman kavramının iyi irdelenmesi olduğunu söylemek mümkündür (Yetim, 2014).

Bilindiği gibi boş zamanlar maddi bir gelir kazanma kaygısı taşımadan, iş gören üzerindeki stresi ortadan kaldırması, onu rahatlatması ve her yaştaki bireyin boş zamanlarında arkadaşlarıyla bir arada olabilecekleri fırsatlar sunmaktadır. Çeşitli etkinlikler yardımıyla günlük iş yükü stresinden bir süre olsun kaçış, bireylerin yeni bilgileri, becerilere sahip olmaları için uygun zemini hazırlayarak daha zinde bir şekilde hayata devam etmelerine de olanak sağlar (Davis vd. 1991).

Boş zamanın hem faydalı hem de zararlı yönleri vardır. Bireyler serbest zamanlarında spor, sanat ve düşünme becerileri gibi kişisel gelişime katkı sağlayıcı etkinliklerle geçirirse faydalı olur ancak serbest zamanı uygun değerlendiremeyen bireyler depresyon, anksiyete gibi kişilik bozukluklarına sebep olacak hastalıklarla karşılaşabilir (Zorba vd, 2006: 43-45).

Boş zamanın tarihsel gelişimine bakıldığında; Antik Yunan'da boş zaman, iyilik, güzellik, hakikat ve bilgi gibi dünyanın üstün değerleriyle uğraşmak, bunlar üzerine düşünmek olarak anlaşılmıştır. Bu düşünceye göre boş zaman, seçkinlik, derin düşünme, estetik hazlar ve beğeni oluşturma zamanıydı. Yani boş zaman, bir şey yapılmayan zaman değildi. Çalışma alt sınıfa özgü bir etkinlik iken, boş vakit seçkinlere/iktidar çevrelerine ait bir ayrıcalıktı (Gediz, 2012).

Boş zaman Romalılar için önemliydi ama onun önemi Yunan boş zaman ahlakında olduğundan farklıydı. Romalılarda boş zaman estetikten çok faydacıydı. Ama boş zaman, bu anlayış yüzünden bir sorun haline geldi. Hükümdarlar insanları bedava yiyecek ve eğlenceyle memnun etmeye çalışıyorlardı. Tarihçiler, imparatorluğun çöküşünün nedenlerin-

den biri olarak da boş zamanı kullanmayı beceremememelerinden bahsetmektedir (Demirel, 2009).

Dünya'da köklü değişimlere sebep olan ve Avrupa'da başlayan Rönesans ve Reform hareketleriyle gelişen bilim ışığında ve 18. Yüzyıl sonlarına doğru gerçekleşen sanayi devrimi döneminde boş zaman anlayışı daha farklı anlamlara bürünerek insanların çok çalıştırılarak daha fazla verim elde edileceği düşüncesi hâkim olmuştur (Öztürk, 2013).

Sanayi devriminden sonra hızla gelişen teknoloji, artan nüfus, hayat pahalılığı, artan iş yükü gibi etmenlerin yanında; makinenin insanın iş yükünü azaltması, çalışma saatinin azalıp boş zamanın artması, gibi sebeplerle günümüzde boş zaman daha büyük bir anlam kazanmıştır. Günümüzde boş zaman, temel bir insan hakkı olarak değerlendirilmekte ve yasalarla da desteklenmektedir (Akyüz, 2015).

Günümüzde evrensel bir insan olma hakkı sayılan boş zaman daha yüzyılımızın başında insanlar için bir tembellik ve savurganlık olarak sayılmaktaydı, toplumdaki değişmelere paralel olarak boş zamanlarda ve onun kullanılmasında değişmeler olmuştur (Has, 2016).

Artık çağımızda, başta sanayileşmiş ülkeler olmak üzere diğer gelişmekte olan ve geleneksel toplumlarda da boş zaman bilincinin geliştiği görülmektedir. İnsanların teknolojinin ve daha çok üretimin kendilerine sağladığı boş zaman imkânlarının artarak devam etmesini ve bu imkânlarını her çeşit etkinliklerle geliştirmelerini istemektedirler. Günümüz koşullarında öncelikle gelişmiş ülke insanlarının bu hakka sahip oldukları gözlenmektedir (Emir, 2012).

İnsan Hakları Evrensel Bildirisinin 24. maddesi "herkesin dinlenmeye, boş zamana, özellikle iş saatlerinin makul ölçüde sınıflandırılmasına ve belli dönemlerde ücretli tatillere hakkı vardır" demektedir (Gümüşgül, 2016).

Morgan, bireylerin boş zaman alışkanlıklarının nasıl şekillendiği konusunu farklı kategorilerde toplamıştır. Bunlar; aile, referans grupları, önceki fikirler, kişilik ve kültürdür. (Bowdin vd.1999).

Aile: Aile çocukların boş zaman seçimlerini etkileyen kritik kurumdur. Çünkü ailede kişinin rolü; boş zamana iştirakını, kaynak ve olanaklarını büyük oranda etkilemektedir. Yine ailede meydana gelen evlenme, boşanma, dul olma gibi durumlarda boş zaman alışkanlığını değiştirmektedir (Bull vd,.2003).

Referans Grupları: Akranlar, aile, arkadaş ve komşular birincil referanslardır. Daha az ilişki halinde bulunulan kişiler ise ikincil referanslardır (Köybaşı, 2006). Gençlerin boş zaman alışkanlığının şekillenmesinde ailenin olduğu kadar birlikte vakit geçirilen arkadaş guruplarının da etkisi oldukça büyüktür. (Bedir, 2016).

Önceki Fikirler: İnsanlar yaşamış oldukları boş zaman tecrübelerini diğerleriyle paylaşırlar ve deneyimlerinden faydalanarak yeni boş zaman uğraşları üretebilirler. Üretilen bu yeni fikirler gruplar tarafından incelenip tecrübe edilir (Köybaşı, 2006).

Kişilik: Boş zaman aktivite seçimini etkileyen diğer önemli unsur ise kişiliktir. Bireyler farklı ruh hali ve mizaca sahip olabilir, bireylerin bu özellikleri boş zaman da yapılacak faaliyetlerin belirlenmesinde çok önemlidir. Genellikle utangaç ve içe kapanık kişiler bireysel faaliyetlere katılmaktan hoşlanmaktadırlar (Bedir, 2016).

Kültür: İnsanların içinde yaşadıkları toplumların sahip oldukları kültürler bireylerin yaşantılarını etkileme konusunda büyük bir güce sahiptir. Bu yüzden insanların yaptıkları boş zaman faaliyetleri de toplumun kültürüne paralellik gösterir olmuştur (Ertürk, 1972).

Çalışmaya çok önem verilen bir dönemde sanayinin zamanla gelişmesi, insan gücüne olan ihtiyacın artması ile birlikte iş insanların hayatında önemli bir yer almıştır. Bu dönemde serbest zaman insanlar arasında israf edilen zaman dilimi olarak yorumlanmak-

taydı. Ancak bu dönemde serbest zaman olgusu insanların işe hazır hale gelip hem fiziksel hem bilişsel yönden bireylerin işe hazır hale gelmesini sağlamaktaydı. Burada serbest zamanın dinlenme fonksiyonu ön plana çıkmıştır (Mutlu, 2008: 13).

Dinlenme Fonksiyonu: Dinlenme, yeniden elde etme veya iş sonrası stres ve yorgunluk atma ile bedensel aşımları ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir özelliği vardır. Günümüz insanı için ise dinlenme, bedensel ve ruhsal yönden yenilenmek için aktif veya pasif birçok zaman değerlendirme etkinliğinin gerçekleşmesine olanak sağlamaktadır (Karaküçük, 2006).

Çalışma zamanı berrak düşünmeyi ve etkili çalışmayı ifade etmektedir. Dinlenme zamanı, akülerimizin yeniden dolmasını ve gücümüzün yenilenmesini sağlar. Çalışmak mecburiyetinde olduğumuz günlerde muntazam, yüksek verimli sabahlar istiyorsanız, kendinize devamlı bir miktar dinlenme zamanı ayırırız. Tam olarak verimli zaman, toplam dinlenme zamanına bağlıdır (Scott, 1993).

Eğlenme Fonksiyonu: Eğlenme içten gelen bir istektir ve insanlar boş zamanlarda onları memnun edecek anlara ihtiyaç duymaktadır. Bireyler artık birçok spor ve eğlence aktivitelerinde yoğun olarak yer almakta, spora ve eğlenceye olan bu ilgi 20. yüzyılın başlarından itibaren giderek artmakta olan bir akımın etkisiyle; bireylerin sağlıklarına, duygusal, fiziksel ve psikolojik ruh hallerine verdikleri önem de artmaktadır (Torkildsen, 2005).

Günümüzde insanlar, ne kadar boş zaman etkinliğine katılırsa o kadar başarılı sayılmakta ve statüsü artmaktadır. Eğlenceye verilen önem günlük yaşamda da görülmektedir (Püsküllüoğlu, 2005). Can sıkıntısını yok eden veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışmanın oyun zevkine karşı ağır basmadığı tüm spor uğraşları ile diğer etkinlikleri ister aktif ister pasif olsun (günlük ihtiyaçların gerektirmediği) bazı aktivite tiplerine katılma fırsatı sağlar (Has, 2016).

Gelişim Fonksiyonu: Gelişme fonksiyonu, boş zamanda bilgi almak ya da vermek, bir kültürü geliştirmek ihtiyacının ağır bastığı uğraştır. Aniden oraya çıkan ya da örgütlenmiş gönüllü sosyal faaliyetlere katılma ihtiyacının ağır bastığı etkinliklerdir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Gelişim fonksiyonu, insan düşüncesini, günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma zemin hazırlayan, insanın kişiliğini geliştirmesine ve göstermesine eğilimli, aynı zamanda çıkarcı olmayan faaliyetleri içermektedir (Karaküçük, 2005).

Boş zamanın verimli veya verimsiz kullanımlarında birtakım değerler meydana gelmektedir. Buna göre boş zaman doğru şekilde kullanıldığı zaman insana dinlenmek, eğlenmek, kişisel gelişim sağlamak, sosyalleşmek, vs. gibi insanın kendi kendini bulmasına yardımcı olur. Yanlış kullanıldığında ise; zararlı alışkanlıkların ortaya çıkmasına, dikkatsizlik, başıbozukluk, serserilik, duygu darlığı, can sıkıntısı, bıkkınlık, sinirlilik vb... gibi davranışlar kazanılmasına sebebiyet verir (Önal, 2017).

Bireyler boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmaya ihtiyaç duyar. Kazanma hırsı gütmeden yapılan aktiviteler, bireyde stres yükünü azaltmaktadır (Öcal, 2012). Fiziksel sağlığı geliştirerek, aynı zamanda ruh sağlığını da iyileştirilmesi ve bunun sonucunda insanın sosyalleşmesini sağlayarak, çalışma başarısı ve iş verimini de etkileyen bir yaşam süreci içerisinde, kişide mutluluk sağlaması boş zaman aktivitelerinden biri olan egzersizin önemli bir diğer başarısıdır (Türker ve ark., 2016).

Stres Kavramı

Stres, günlük yaşamda yediden yetmişe her yaştan insanın çok sık kullandığı bir kavramdır. Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, vücuda yüklenilen özel olmayan herhangi bir isteme karşı, vücudun tepkisi olarak tanımlanmaktadır (Eriksen, 2011).

Genel olarak stres, bireyin bir gereksiniminden vazgeçmesine ya da bir tepkide

bulunmasına zorlayıcı, bireyin içinden veya dışından gelen ve çoğu zaman bireyde gerilime ve çöküntüye yol açan bir güçtür (Başaran, 2008: 215). Stresin kelime anlamı gerilim veya zorlanma demektir. Tanım olarak ise stres: zorlanma sonucu ortaya çıkan bir tepkidir. Yani stres, toplum içinde bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı bireyin gösterdiği bedensel ve ruhsal bir tepkidir (Bolaç, 1995).

Stresin günümüze kadar geliş hikayesine baktığımızda, Lazarus, 1960 yılında stresi, birey ile içinde bulunduğu ortamdan doğan etkileşimin sonucunda meydana gelen vücutta yarattığı tepki olarak ifade etmiştir. 1974 yılında Hause stresi; insanın normal davranış biçimlerinin yetersiz olduğu durumlarda açığa çıkan tepki olarak tanımlamıştır. 1976 yılında Mandler, zararlı durumların kişide meydana getirdiği tehlike ve bunun sonucu olarak organizmanın oynadığı rolü stres olarak adlandırmıştır. 1984 yılında Hann'a göre ise stres; bireyin içinde bulunduğu toplumu kötü algılaması sonucu yaşamış olduğu olumsuz duruma verdiği isimdir (Balcıoğlu, 2005).

Stres, sokaktaki adamdan üniversitedeki bilim adamına kadar, herkesin sıkça kullandığı ve birçoklarının da yaşadığı, psikolojik bir durumdur. Dünyadaki çocukların yarısından fazlası günlük hayatta strese maruz kalmaktadır (Banqueri vd., 2016).

Modern toplumda stres yaşamın bir parçası haline gelmiş durumdadır. Çok sayıda tekrar düzenleme gerektiren yaşam değişiklikleri stres yaratmaktadır. Bugün gençler, ebeveynler ve hatta çocuklar gündelik hayatta birçok zorlukla karşı karşıya kalmaktadırlar (Demirci vd., 2013).

Günlük yaşantı içerisinde zaman zaman değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişikliklerin tamamı stres kaynağıdır. Günlük hayattaki değişikliklerin dışında bireyin yaşadığı hastalıklar da stresin ortaya çıkmasına neden olurlar. Buna ek olarak bireyin ruhsal olarak yaşadıkları da en önemli stres kaynaklarındandır. Günlük hayatta yaşanılan birtakım uyuşmazlıklar, çatışma ortamı, bireye yönelik iddialar ve yorumlar da stres yaşanmasına neden olmaktadır (Güçlü, 2001).

Stresi etkileyen faktörleri bireysel ve çevresel olarak ikiye ayırabiliriz. Bireysel faktörler bireyin kişiliklerini ortaya çıkaran huy, mizaç, karakter yapıları ve yetenekleri olabilir. Yani stresin temel kaynağı bizzat bireyin kendi kişilik yapısı olabilir (Tutar, 2000). Kişiliğin yanı sıra olaylara bakış açışı, ekonomik sorunlar, yaşanmışlık, boşanma, aile yapısı, ölüm, taşınma gibi diğer sebeplerde bireysel stres kaynaklarını oluşturur (Ertekin, 1993). Bireysel farklılıklardan dolayı kişilerin stresten etkilenme zamanları da birbirlerinden farklıdır. Bazı bireyler daha şiddetli ve hızlı alarm durumuna geçerek stresten çabuk etkilenirken, bazı bireyler daha yavaş ve daha geç alarm durumuna geçerler (Eren, 2000). Çevresel stresin nedenleri, bireyin bedenini etkileyen dış etmenlerdir. Bunlar, bireyin yaşadığı yerin aşırı sıcak ya da soğuk olması, ışıklandırmanın yeterli olmaması ve aşırı sestir. Stres yaratan bu etkiler, kişinin bedeninin dengesini bozar ve kişiyi kaygıya iter (Ephesin, 2000).

Stres insana karşı bir uyarıcı gibidir. Stres yaratan olayla karşılaşılması sonucu vücudumuz birtakım tepkiler verir. İnsanlar stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında ya onunla mücadele edip aşmaya çalışır ya da kaçma-kaçınma tepkisini devreye sokar (Kocamaz, 2017).

Stresin belirtileri, tüm bireylerde aynı şekilde görülmez. Stres, bireysel farklılıklar gösterebilir. Stresi kontrol etmek için öncelik stresin farkında olmaktır. Sonrasında yapılması gerekenler ise bireyin kendini fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak iyi analiz etmesi ve anormal durumlardaki bu belirtilerin farkında olarak stres yaratan durumla en uygun şekilde başa çıkabilmesidir (Düğenci, 2018).

Davranışsal belirtiler olarak sinirlilik, uykusuzluk ya da aşırı uyuma isteği, az çalışma, aşırı yiyecek ve içecek tüketimi ile çalışma ortamından çekilme ve benzeri belirtiler söz

konusudur. Ayrıca, strese karşı davranışsal tepki, kaçma, fiziksel hareketsizlik ve/veya sigara içilme şeklinde de görülebilmektedir. Bunların hepsi doğrudan veya dolaylı olarak sağlık risklerine yol açacak unsurlardır (Sökmen, 2005; Özkaya vd., 2008).

Fiziksel semptomlar içerisinde çoğu zaman kolayca tespit edilebilir olanlar arasında baş ağrısı, hazımsızlık, kalp çarpıntısı ve yetersiz beslenme ile kilo verme gibi durumlar söz konusu olabilir. Belirtiler, tekil veya çoklu halde görülebilir (Deniz ve Yılmaz, 2006; Tokmak vd., 2011).

Stres belirtilerinin ruhsal göstergeleri ise; devam eden tedirginlik hali, etrafa duyulan öfke ya da bastırılan öfke, hayattan zevk alamama, hayata bağlanamama duygusu, maddi ve gelecek kaygıları, eğlenememe, önemsememe duygusu, hasta olma ya da ölme korkusu, başarısızlık endişesi, sorunlarını dile getirememe ya da tartışamama duygusu, kapalı alan fobisi, afet korkuları, konsantre olamama sorunudur(Aytaç, 2009).

Çeşitli stratejiler uygulanarak stresin negatif etkilerini azaltmak, fiziksel ve mental yapıyı strese karşı dayanıklı duruma getirmek mümkündür (Bedir, 2016). Stresle başa çıkmada en önemli yöntem bireysel yöntemlerdir. Bireyin algı ve deneyimleri strese yüklediği anlamı belirler. Bireyin bakış açısı, stresi yorumlaması ve kişisel özellikleri yaşanan stresin düzeyini etkiler (Cüceloğlu, 2008; Bal, 2018).

Başa çıkma, bireyin kaynaklarını aştığı şeklindeki değerlendirmesinin sonucunca içsel ve dışsal isteklerin üzerinden gelebilmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabası şeklinde açıklanabilir. Bireyin kendini psikolojik anlamda iyi hissetmesini sağlayabilmek için kullandığı uygun olan davranışsal yaklaşım ya da kendini kötü hissetmemesi için yaptığı kaçma davranışını içerir. Kişi yaşantısında tehlike olarak algıladığı durumda, kendini iyi hissedebilmesi adına, durumu kontrol altında tutmaya yönelik davranış örüntülerinin tamamıdır (Lüzumlu, 2013: 28).

Kişinin kullandığı baş etme tutumları yaş, kültür, cinsiyet, sosyal ekonomik düzey, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama, çeşitli hastalıklar gibi birçok etkene bağlı olarak değişebilir ve bireye özgüdür (Holahan ve Moos, 1987).

Stresle başa çıkma tarzı ne olursa olsun, esnek olabilmek önemli bir niteliktir (Şahin, 1998). Kuramsal olarak başa çıkma stratejisi olarak görülebilecek pek çok davranıştan söz edilebilir (Dağ, 1990). Burada önemli olan, stresin temelinde insan algılamasının ve değerlendirmesinin yattığıdır. Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirişi ve yönlendirişi stresi azaltma veya çoğaltmada temel faktördür. Örneğin aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise daha rahat ve mutlu olabilir (Cüceloğlu, 1991). Dolayısıyla çevre desteği, ailenin tutumu ve ekonomik düzeyi gibi değişkenler bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin türünü belirleyici nitelikte olabilmektedir (Aysan, 1988; Anderson, 1988).

Stres, Mutluluk ve Rekreasyon İlişkisi

Mutluluğu sağlamak için stresi azaltma ihtiyacına dair yaygın inançlar, stres yönetimi faaliyetlerinin bu müdahalelere dahil edilmesi gerektiğini göstermektedir. Bununla birlikte, olumlu ve olumsuz etki arasındaki ilişki araştırması eşdeğerdir. Teorik olarak, bağımsız boyutlar olarak kavramsallaştırılsa da araştırmalar çoğunlukla mutluluk ve stres arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir (Schiffrin, Nelson, 2010).

Bireyin güven, sevinç, umut gibi pozitif duyguları sık yaşarken; hiddet, kin, nefret, öfke, kaygı, ürkeklik, ümitsizlik, çile gibi negatif duyguları daha seyrek yaşaması ve evlilik, iş, eğitim ve sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması mutluluğun göstergeleridir (Eryılmaz, 2011).

İnsan yaşamında neşe, heyecan, ilgi, güven, sevinç, heves, cesaret, coşku gibi olumlu duyguları sık yaşayan; öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, korku, kaygı ve huzursuzluk gibi

olumsuz duyguları az yaşayan ve yaşamından memnuniyet duyan bireyler mutlu olarak kabul edilmektedir (Doğan, 2012).

Mutluluk kavramını etkileyen hem bireyin kendisinden hem de çevresinden kaynaklanan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler; gelir, cinsiyet, yaş, eğitim ve sağlık mutluluğu etkileyen bazı faktörlerdir (Kangal, 2013). Kısaca açıklayacak olursak;

Gelir: Yapılan araştırmalarda gelir düzeyi yüksek olan toplumların veya bireylerin, gelir düzeyi düşük olan toplumlara veya bireylere göre mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Dumludağ, 2011).

Cinsiyet: Cinsiyetle ilgili farklı görüşler vardır. Bu görüşlerden biri, cinsiyet faktörünün özellikle gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde, kadın- erkek eşitsizliğinin farklılaştığından dolayı cinsiyetleri yüzünden yaşadıkları olumsuzların mutluluklarına etkili olduğu yönündedir. (Güven, 2018).

Yaş: Yapılan birçok araştırmaya göre, yaşın mutluluğu artırıcı etkilerinin olduğu belirtilmiştir (Lehto, Malmivaara ve Repo, 2015).

Eğitim: Mutluluk ve eğitim arasında doğru orantı vardır. Yani bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça, mutlulukları da artmaktadır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2014).

Sağlık: Mutluluk ve sağlık arasındaki ilişki karşılıklı bir etkileşimdir. Örneğin yüksek geliri olan bir bireyin, gelirine bağlı mutluluk seviyesi artarken, mutlu olan bir bireyin yüksek mutluluk seviyesinden dolayı geliri artmamaktadır. Ancak sağlık ve mutluluk birbirlerine bu durumun tersine etkisi olan iki faktördür. Yani sağlıklı bir birey sağlıklı olmasından dolayı mutluluk seviyesinde artış görülürken, mutluluk seviyesi yüksek olan bir bireyinde sağlık ile ilgili sıkıntılarının azaldığı yapılan çalışmalarla ortaya konulmaktadır (Shepherd, Oliver ve Schofield, 2014).

Mutlu olma amaçlı yapılan pozitif psikolojik çalışmalar, bireyin güçlü yönlerini geliştirerek, karşı karşıya kaldığı sorunlara, strese ve olumsuz durumlara karşı psikolojik dayanıklılığını arttırmayı ve ruh sağlığını korumayı amaçlar (Seligman, 2005; Yıldız Akyol, 2016). Çünkü stres ve mutluluk arasında yakın bir ilişki vardır (Clark, 2000). Araştırmalar duygularını doğru yönetebilen kişilerin yaşamda daha başarılı olduğunu kanıtlamıştır (Bridge, 2004).

Egzersizin, kişinin sosyal ilişkilerini geliştirmek, depresyon ve stres gibi olumsuz ruhsal duygulardan uzaklaşarak, daha mutlu ve daha pozitif duygular sağlayabileceği ve bu sayede serbest zamanlarında fazlaca doyum hissedebileceği ve kişide "iyi olmak" anlamına gelen yaşam olgusunu desteklen bir rekreatif aktivite olarak görüldüğü ve birtakım sağlık kuruluşlarınca da önerildiği bilinmektedir (Tekin vd., 2009; Haskell vd., 2007; Keats vd., 1999).

2. YÖNTEM

Çalışmanın ilk bölümünde rekreasyon, stres, mutluluk kavramları ve rekreasyonel katılımın stresin üstesinde gelmedeki rolü kavramsal olarak ele alınmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde ise nicel araştırma yöntemlerinden kesitsel (crosssectional) yöntem kullanılmıştır. Bu yöntem sosyal ve spor bilimleri alanlarında yaygın olarak kullanılan bir yöntem olmakla birlikte örneklemden anket veya ölçek aracılığı ile toplanan veri çeşitli ilişkilerin açıklanması için kullanılır ve genele yordanır (Demirel ve ark, 2016). Çalışmada araştırmacı tarafından katılımcıların demografik bilgilerini ölçmeye yönelik kişisel bilgi formu ile Iwasaki ve Mannel (2000) tarafından geliştirilen Bedir (2016) tarafından Türkçe geçerlik güvenirliliği yapılan Boş Zaman Strateji Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Güzel Sanatlar Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 220 Erkek 313 Kadın toplam 533 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için tek ör-

neklem Kolmogorov-Smirnov testi uygulandı ve basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldı. Buna göre verilerin normal bir dağılıma sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır Çalışmada katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde ve frekans istatistikleri, anlamlı farklılıkların belirlenmesi için ise Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Alt Boyut	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	U	Z	p
Boş Zaman Arkadaşlığı	Erkek	220	257,25	32284,5	-1,229	0,219
	Kadın	313	273,85			
Boş Zaman Geçici Baş Edebilme	Erkek	220	247,00	30030,0	-2,517	0,012*
	Kadın	313	281,06			
Boş Zaman Ruh Hali	Erkek	220	257,90	32427,5	-1,149	0,251
	Kadın	313	273,40			

*p<0,05

Tablo 1. Cinsiyete göre Boş Zaman Strateji Puanları

Katılımcıların cinsiyetlerine göre stresin üstesinden gelmek için rekreasyonel faaliyetlere başvurma eğilimleri incelemek için Mann-Whitney U testine başvurulmuştur. Boş zaman geçici baş edebilme alt boyutunda, alınan puanlar göz önünde bulundurulduğunda puan ortalaması daha yüksek olan kadın katılımcıların lehine istatiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (z=-2,517;p<0,05).

Alt Boyut	Akademik Not Ort. (4,00 üzerinden)	N	Sıra Ort.	df	X^2	P
Boş Zaman Arkadaşlığı	2,00 ve altı	100	206,29	3	6,019	0,000*
	2,01-2,50	142	279,83			
	2,51-3,00	166	269,69			
	3,01-4,00	125	297,43			
Boş Zaman Geçici Baş Edebilme	2,00 ve altı	100	200,22	3	7,008	0,000*
	2,01-2,50	142	277,60			
	2,51-3,00	166	273,34			
	3,01-4,00	125	299,97			
Boş Zaman Ruh Hali	2,00 ve altı	100	209,64	3	5,078	0,001*
	2,01-2,50	142	274,94			
	2,51-3,00	166	279,23			
	3,01-4,00	125	287,63			

*p<0,05

Tablo 2. Akademik Not Ortalamasına göre Boş Zaman Strateji Puanları

Örneklem grubunun akademik not ortalamalarına göre stresin üstesinden gelmek için rekreasyonel faaliyetlere başvurma eğilimleri incelemek için Kruskal Wallis testine başvurulmuştur. Not ortalamaları 3,01 ve üstünde olan öğrencilerin istatiksel olarak anlamlı şekilde stresin üstesinden gelmek için daha çok rekreasyonel faaliyetlere başvurduğu gözlemlenmektedir (Boş zaman arkadaşlığı alt boyutu: $X2(3)=6,019;p<0.05$; Boş Zaman Geçici baş edebilme alt boyutu: $X2(3)=7,008;p<0.05$; Boş zaman ruh hali $X2(3)=5,078;p<0.05$).

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, rekreasyon, stres, mutluluk kavramları ve rekreasyonel katılımın stresin üstesinde gelmedeki rolü kavramsal olarak ele alınırken ayrıca uygulama çalışması olarak Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Güzel Sanatlar Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresin üstesinden gelmek için rekreasyonel faaliyetlere başvurma eğilimleri incelenmiştir.

Uygulama çalışmasında elde edilen sonuçlara göre, boş zaman geçici baş edebilme alt boyutunda, kadın katılımcıların puanları erkek katılımcıların puanlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek tespit edilmiştir. Bu durumun nedeninin kadın katılımcıların problemlerden geçici uzaklaşmak için rekreasyonel aktiviteleri bir çözüm olarak gördükleri ve rekreatif katılımın onlara problemlere yeni bakış açısı kazandırabileceklerini düşündüklerinden kaynaklandığı sanılmaktadır. Ayrıca bu durum ile kadın katılımcıların kısa bir süre de olsa problemlerine bir ara verecekleri düşüncesi olabilecekleri düşünülmektedir. Bedir (2016) yapmış olduğu çalışmada her ne kadar istatiksel olarak anlamlı bulunmasa da bu çalışmayı destekler bir şekilde kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre boş zaman geçici baş edebilme alt boyutunda daha yüksek ortalamaya sahip olduklarını tespit etmiştir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, not ortalamaları 3,01-4,00 aralığında olan öğrencilerin istatiksel olarak anlamlı şekilde stresin üstesinden gelmek için daha çok rekreasyonel faaliyetlere başvurduğu gözlemlenmektedir. Bu sonucun tüm alt boyutlarda alınmasının nedeni stresin üstesinden gelmek için rekreasyonel faaliyetlere başvuran katılımcıların bu sayede akademik olarak başarılı olmak adına doğru adımlamalar ve planlamalar yapabildiği sonucuyla alakalı olabileceği düşünülmektedir. Bu sonucu destekler bir biçimde Gümüşgül (2018) zaman yönetimi ve akademik başarı ilişkisi ile ilgili yapmış olduğu çalışmada zaman tutumları alt boyutunda akademik ortalamaları daha yüksek olan katılımcıların daha yüksek zaman tutumları puanları olduklarını tespit etmiştir.

KAYNAKÇA

1. Akyüz, H. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
2. Anderson, S. A. (1988). Parental stres and coping during the leaving home transition. Family Relations. 37, 160165.
3. Aysan, F. (1988). Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
4. Aytaç, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi. Labour Ministry- Casgem Yayınları.
5. Bal, N. G. (2018). Asistan Hekimlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Mesleki Doyum Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kahramanmaraş.

6. Balcıoğlu, İ. (2005). "Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi". İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizini, 47, 09-12.
7. Banqueri, M., Mendez, M. & Arias, J. L. (2017). Impact of stress in childhood: Psychobiological alterations, Psicothema, Vol. 29, No. 1, 18-22.
8. Başaran, İ. E. (2008). Örgütsel Davranış İnsanın Üretim Gücü, Ankara: Siyasal Kitabevi.
9. Bedir, F. (2016). Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilme Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
10. Bolaç, V. (1995). Ayurveda Strese En Kolay Çözüm, İstanbul: Sistem Yayınları.
11. Bowdin, G. A. J., McDonnell, I., Allen, J. & O'Toolo, W. (1999). Events Management. Australia: Butter Worth Heinemann.
12. Bridge, B. (2004). Duyguların Eğitimi. İstanbul: Beyaz Yayınları.
13. Bull, C., Hoose, J. & Weed, M. (2003). An Introduction to Leisure Studies. UK: Prentice Hall, UK.
14. Clark, L. (2000). SOS Duygulara Yardım (Çev: G. Yazgan). İstanbul: Evrim Yayınevi.
15. Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
16. Cüceloğlu, D. (2008). İnsan ve Davranış Psikolojisinin Temel Kavramları, İstanbul: Remzi Kitabevi.
17. Dağ, İ. (1990). Kontrol odağı stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
18. Davis, R. J., Bull, C. R., Roscoe, J. V. & Rocoe, D. A. (1991). Physical Education and The Study of Sport. England: Wolf Publishing.
19. Demirci, N., Engin, A. O., Bakay, İ. & Yakut, Ö. (2013). Stres ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrenci üzerindeki etkisi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2(3), 288-296.
20. Demirel, M. (2009). Rekreasyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık. (Doktora tezi), Ankara Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
21. Demirel, M., Işık, U., Demirel, D. H., Üstün, Ü. D., & Gümüşgül, O. (2016). Gelecek Zaman Algısı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Çalışma. Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 10-20.
22. Deniz, M. E. & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 25, 17-26.
23. Doğan, T. (2012). Mutluluğa Bilimsel Açıdan Bir Bakış. Erişim tarihi:12.04.2015, http://www.internethaber.com/mutluluga-bilimsel-acidan-bir-bakis-12789y.htm
24. Dumludağ, Ö. G. (2011). Mutluluk ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
25. Düğenci, A. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin ve Yaşam Tatmini Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
26. Emir, E. (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
27. Ephesin R. Stres Avcıları. Güncel Psikoloji Dergisi, 2000, 1(2):23.

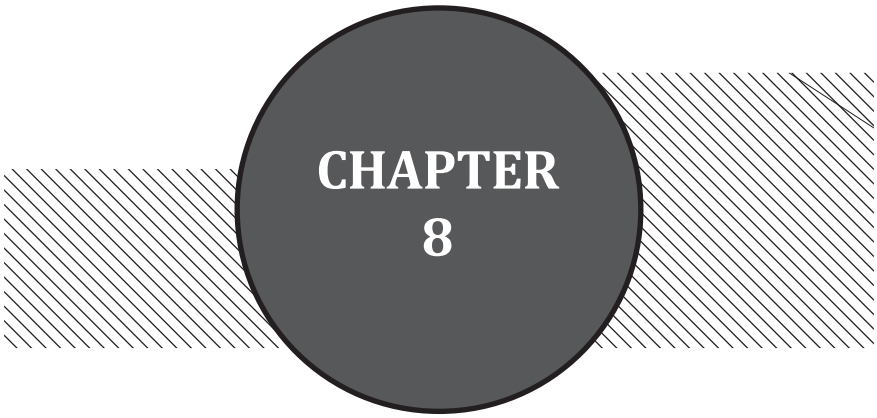
28. Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 2000:298.
29. Eriksen, L. (2011). Stress And Happiness Among Adolescents With Varying Frequency Of Physical Activity, Perceptual and Motor Skills Cilt: 113(2), sy631-646.
30. Ertekin, Y. (1993). Stres ve Yönetim. Ankara: TODAİE Yayınları. No.253.
31. Ertürk, S. (1972). Eğitimde Program Geliştirme. Ankara: Yelkentepe Yayını. No:4.
32. Eryilmaz, A. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3).
33. Gediz, S. (2012). Kamu Hizmeti Olarak Rekreasyon Etkinlikleri Kapsamında Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri Batı Akdeniz Bölgesi Gençlik Merkezleri Analizi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
34. Gençoğlu, C. & Yılmaz, M. (2014). The effect of emotional awareness education, based on emotion focused therapy, on young adults' levels of optimism. The Journal of Happiness & Well-Being, 2(1), 51-62.
35. Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1), 91-109.
36. Gümüşgül, O. (2016). Futbol Seyircilerinde Saldırganlık, Şiddet ve Holiganizme Yönelik Davranışların Önlenmesinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
37. Gumusgul, O. (2018). Comparison of Time Management Perception of Students Studying at Department of Physical Education and Sports Teaching and Program in Primary School Education. Asian Journal of Education and Training, 4(3), 224-227.
38. Güven, Y. (2018). Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
39. Has, F. (2016). Sağlık Sektöründe Çalışanların Boş Zamanlarında Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesi (Osmaniye İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
40. Haskell, W.L., Lee, I., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D. & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation, 116: 1081.
41. Holahan, C. J. & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. Journal of Personality and Social Psychology, 52(5), 946.
42. Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. Leisure Sciences. 22(3), 163-181.
43. Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12(44), 214-233.
44. Karaküçük, S. & Ekenci, G. (1995). Okullarda boş zaman değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolü, Milli Eğitim Dergisi, 128, 62-66.
45. Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
46. Karaküçük, S. (2006). Rekreasyon (Boş Zaman Değerlendirme), Gazi Kitabevi, Ankara.
47. Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve Kent(li)leşme. Gazi Kitabevi, Ankara.

48. Keats, M. R., Courneya, K.S., Danielsen, S. & Whitsett, S. F. (1999). Leisure- Time physical activity and psychosocial wen-being in adolescents after cancer diagnosis, Journal of Pediatric Oncology Nursing, 16: 180-188.
49. Kocamaz, M. (2017). Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
50. Köybaşı, N. (2006). Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlence Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
51. Lehto,J. E., Malmivaara L. U. & Repo, S. (2015). Measuring mindfulness and wellbeing in adults: The role of age and meditation experience, The Journal of Happiness &Well-Being, 3(1), 30-40.
52. Lüzumlu, U. (2013). Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aleksitimi Düzeylerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
53. Mutlu, İ. (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma: Kayseri İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
54. Öcal, K. (2012). Ölçek Geliştirme: Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 23: 50-60.
55. Önal, L. (2017). Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları İle Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
56. Özkaya, M. O., Yakın, V. & Ekici, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumu üzerine etkisi. Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim ve Ekonomi Dergisi, 15(1), 163-179.
57. Öztürk, H. (2013). Sanayi Çalışanlarının Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi (Gaziantep Uygulaması), Doktora Tezi, Ankara.
58. Püsküllüoğlu, A. (2005). Türk dil kurumu, Türkçe sözlük. 10. Baskı, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
59. Schiffrin, H. H. & Nelson, S. K. (2010). Stressed and Happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. Journal of Happiness Studies. March, 2010, volume, 11, issue: 1, pp: 33-39.
60. Scott, D. (1993). Zamanı İyi Değerlendirmek. (N.Ağıralioğlu. Çev.). Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
61. Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). Handbook of positive psychology (pp. 3-13). New York: Oxford University.
62. Shepherd, J., Oliver, M. ve Schofield, G. (2014). "Happiness and physical health: associations with cardiovascular disease risk factors", The Journal of Happiness & Well-Being, 2(2), 95-105.
63. Sökmen, A. (2005). Konaklama işletmeleri yöneticilerinin stres nedenlerinin belirlenmesinde cinsiyet faktörü: Adana'da ampirik bir araştırma. Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1, 1-27.

64. Şahin, N. H. (1998). Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
65. Tekin, G., Amman, M. T. & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6: 148-159.
66. Tokmak, C., Kaptan, Ç. & Türkmen, F. (2011). İş koşullarının sağlık çalışanlarında yol açtığı stres üzerine Sivas'ta bir araştırma. İşletme Araştırmaları Dergisi 3(1), 49- 68.
67. Torkildsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management (5. Baskı). London: Routledge.
68. Tutar, H. (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat Yayınları, 204-222.
69. Türker, N., Hanife, Ö. & Aydın, A. (2016), Yerel Halkın Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Safranbolu Örneği, Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6.
70. Yetim, G. (2014). Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitness Merkezleri Üzerine Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
71. Yıldız Akyol, E. (2016). Akademisyenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
72. Zorba, E., Kesim, Ü., Ağılönü, A. & Cerit, E. (2006). Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman alışkanlıkları. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Muğla: Muğla Üniversitesi.

Fiziksel Aktivitenin Beslenme Ve Obeziteye Etkisi

Gökmen KILINÇARSLAN[1]



[1] Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BİNGÖL

1. GİRİŞ

İnsanlar tarih öncesi dönemlerde barınma, yeme içme, doğa koşullarında kendini savunma amacıyla hareket etmişlerdir. Yaşam koşullarının değişmesiyle birlikte temel ihtiyaçlarını karşılayabilen bireyler, hareket yeteneklerini beğenilme, takdir edilme, meslek sahibi olma ve meslekte ilerleyebilme üzerine kullanmışlardır (Ergül, 2017, s.1).

Teknolojik araçlar yardımıyla gelişen koşullar, bireylerin yaşam kalitesini arttırmakta ve pek çok işin daha zahmetsiz yapılmasına olanak sağlamaktadır (Vural, 2010, s.1). Teknolojinin gelişmesi ve endüstrileşmenin artmasıyla birlikte; ulaşımın çeşitlenmesi ve kolaylaşması, günlük yaşamda daha az enerji gerektiren birçok araç-gerecin kullanılması, bilgisayar-televizyon kullanımının yaygınlaşması, teknolojik araçlara ayrılan sürenin artması yaşam kalitesini olumlu etkilerken, fiziksel gücü ve hareket etmeyi olumsuz etkilemektedir (Aydanarığ, 2008, s.10).

Sağlıklı olma ve sağlığın devamı, insanlığın en temel amaçlarından birisini oluşturmaktadır (İkizler, 2002, s.5). Hareketsiz bir yaşamın benimsenmesi, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme konularındaki bilgi eksikliği, yoğun yaşam temposundan doğan zaman sorunu gibi nedenlerden dolayı obezite, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz, kanser, depresyon vb. birçok hastalığa yakalanma riski gün geçtikçe artmaktadır (Ildız, 2014, s. 18). Obezite dünya genelinde hızla yayılan ve tedavi edilmesi gereken kronik bir hastalık haline gelmiştir. Obezitenin oluşumunda genetik faktörler etkili olsa da değişen yaşam koşulları, azalan fiziksel aktivite düzeyi ve yüksek kalorili beslenme alışkanlıkları enerji tüketiminin düşmesine ve obezite oranının gittikçe artmasına neden olmaktadır (Çayır vd., 2011, s.14).

Beslenme, bireylerin sağlığını, yaşamın devamlılığını, yaşam kalitesini etkileyen en önemli konulardan biridir. Düzenli yapılan fiziksel aktivite ile dengeli beslenme insan sağlığı için en önemli iki unsurdur (Bozkurt, 2001, s.1).

Toplumda obezite oranlarının artması hatalı besin alımı ve yüksek kalorili aşırı beslenmeden de kaynaklanmaktadır (Yardımcı & Özçelik, 2012, s.88). Günümüzde iş koşulları ve beslenme alışkanlıkları değişmiş, buna bağlı olarak da bireyler fast-food ve hazır yiyecekleri yeme alışkanlığı edinmişlerdir (Sarper & Güllü, 2014, s. 14).

Beslenme, bireylerin ve toplumların sağlık durumu üzerinde en etkili faktörlerden biridir. Doğru beslenmeyle insanlar daha sağlıklı, daha verimli, daha zinde ve daha sosyal olurlar (Özütürker & Özer, 2016, s.64).

Obezite her yaşta görülebilen bir hastalık olmasına karşın, yaşla birlikte bazal metabolizma hızı (BMO) düşmekte, obezite oranları artmakta ve kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülmektedir (Yücel, 2008, s.6). Kadınlarda vücut yağ oranı erkeklere oranla daha fazladır. Hem erkekte hem kadında vücudun %3-5'i kadar öz (esansiyel) yağ vardır. Kadınlarda ek olarak %5-8 cinsiyete özel yağ vardır (Zorba, 2013, s.273). Kadın nüfuzumuzun yaklaşık üçte biri, erkek nüfusumuzun yaklaşık beşte biri obezdir (Saygın, 2012,s.30). Geleneksel olarak kadınlar aile bireylerinin sağlığı, eğitimi ve beslenmesinden sorumludurlar. Türkiye'de yapılan araştırmaların birçoğunda bireylerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi eksikliğinin olduğu, ayrıca bilgi düzeyinin eğitim düzeyiyle paralellik gösterdiği bulunmuştur. Eğitim düzeyi arttıkça sağlıklı ve dengeli beslenme bilgisinin arttığı, hatalı uygulamaların azaldığı görülmektedir (Oran ve ark., 2017, s.3).

Yapılan birçok araştırmada kadınların yaşam süresi erkeklere oranla daha uzun bulunurken, yaşam kalitesi puanları daha düşük bulunmuştur. Kadınlarda yaşam kalitesi seviyesinin daha düşük olmasının sebebi yalnızca cinsiyet açısından değil, yüklendiği sorumluluklar ve bireysel özelliklerle de ilişkilidir (İlhan vd. , 2016, s.63). Yaşam kalitesini yüksek tutabilmek için; dengeli beslenmek, fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı haline getirmek, sağlıklı yiyecek ve içecekler tüketmek, sigara ve alkolden uzak durmak, ideal vücut ağırlı-

ğına sahip olmak gerekmektedir (Demirtürk & Kaya, 2016, s.17).

Sonuç olarak sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmek, ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını en aza indirmek için fiziksel aktivite ile yeterli ve dengeli beslenme önerilmektedir. Beslenme, sağlığın temel koşulu ve en temel belirleyicisidir. Yetersiz ve dengesiz beslenme hastalıkların oluşma riskini artırmaktadır.

2. BESLENME

Beslenme, canlıların büyüme, gelişme ve yaşlanma sürecinde, özetle tüm yaşamı boyunca ihtiyaç duyduğu gerekli enerjiyi ve yapı taşları sayılan hücrelerin oluşumu ile diğer yaşamsal olayların yoluna koyulmasını sağlayabilmek amacıyla, sindirilmeye ya da özümlenmeye elverişli her türlü maddeyi alarak değerlendirmesidir (Yaşar & Melek, 2014, s.1).

İlk insanlar avcılık ve toplayıcılıkla beslenme stratejileri geliştirmişler ve 2,5 milyon yıllık tarihten bugünlere gelmesini sağlamışlardır. Modern toplumların beslenme alışkanlıklarına göre daha çok lifli, proteinli, daha az doymuş yaş asitli besinlerle beslenmişlerdir. Doğal ortamda yetişen hayvanlar, bitkiler, balıklar, tüm kabuklu yemişler günümüzdeki imkânlara göre daha sağlıklıdır. Modern toplumlarda beslenme giderek doğallıktan uzaklaşmakta, organizmamızın zor uyum sağladığı beslenme alışkanlıkları gelişmekte, bununla birlikte birçok hastalık gelişmektedir (Özbek, 2013, s.287).

Toplumun, ailenin ve bireylerin sağlığı; bedenen, ruhen, zihnen ve sosyal yönden iyi halde bir vücut yapısı ve bu yapının uzun süre sağlıklı olarak işlemesine bağlıdır. Toplum sağlığı çevre, kalıtım, iklim, genetik, beslenme, yaşam standartları gibi birçok etmene bağlıdır. Beslenme ise bu etmenlerin başında gelmektedir.

Hayvanlar üzerine yapılan bilimsel araştırmalarda beslenmenin, fizyolojik işlevlerin sürdürülmesi, yaşamın devamlılığı, büyüme ve gelişme, yaşam süresi konularında etkili olduğu verilerle ortaya konulmuştur (Baysal, 2011, s.9).

Laboratuar hayvanlarıyla yapılan bir deneyde, hayvanların diyetinden bir besin öğesi çıkarıldığında hayvanın sağlığının bozulduğu, büyümenin yavaşladığı görülmüştür. Besin öğesi diyete tekrar eklendiğinde hayvanın sağlığının düzeldiği, büyüme hızının normale döndüğü tespit edilmiştir (Baysal, 2011, s.10).

İnsanlar üzerine yapılan araştırmalarda da yetersiz beslenen toplumlarda çocuk ölüm oranının fazla olduğu, büyüme hızının yavaş olduğu, yalnız fiziksel değil zeka gelişiminin de etkilendiği belirlenmiştir (Baysal, 2011, s.10). Yapılan araştırmalarda insanın sağlıklı olabilmesi, büyüme ve gelişmenin normal hızda olabilmesi, yaşam süresinin uzun olabilmesi için 50'ye yakın besin öğesinin her birinden günlük belli oranlarda alması gerektiği belirtilmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, sağlığın bozulduğu, büyüme ve gelişmenin yavaşladığı ortaya konmuştur (Sarper & Güllü, 2014, s.9).

Besin maddeleri gereğinden fazla alınırsa vücutta fazla yağ birikerek şişmanlığa sebep olur, gereğinden az alınırsa yetersiz beslenmenin sonucu olarak hastalıklar ortaya çıkar (Ergün, 2005, s.83).Beslenmeye gereken önem verilmediğinde hastalıklara yakalanma olasılığı artmakta ve hastalıklar normalinden ağır seyretmektedir (Baysal, 2011, s.12).

Beslenmede, ana öğün ve ara öğün sayısı, öğünlerde yenilen gıdaların çeşidi ve porsiyonu, yemeğin yavaş veya hızlı yenmesi, psikolojik durum önemlidir. Sosyoekonomik durumun, geleneklerin, örf adetlerin, beslenmede önemli payı vardır. Beslenme ve besin maddeleriyle ilgili bilgi de çok önemlidir (Ergün, 2005, s.83).

Kadınların geleneksel rolleri bütün önemi ile sürdüğünden, kadının rahatsızlık, yorgunluk, zamanının olmaması ve bilgi yetersizliği gibi nedenlerle beslenme konusuna gereken önemi verememesi, hem aile bireylerinin beslenmesini hem de aile ve toplum ekonomisini etkileyebilir. Kadının beslenmeye ayırdığı zaman ve verdiği önem, aile bireylerini, çocukların büyüme ve gelişmesini, toplumun sağlığını etkileyebilir. Kadınların iş hayatına

katılımı artmasıyla birlikte aile içindeki rollerine ayırdığı zaman azalmaktadır. Ailenin ve dolayısıyla toplumun beslenme bilincinin oluşabilmesi için kadınların evde geçirdikleri zamanı verimli ve sağlıklı şekilde kullanması gerekmektedir. Bir kadının beslenme bilgisi ve sağlık durumu, hem ulusal düzeyde hem de kişisel düzeyde gelişmişlik göstergesi kabul edilmektedir. Çünkü kadının bilgi birikimi ve sağlığı, çocukları aracılığıyla gelecek nesilleri önemli ölçüde etkilemektedir (Bülbül, 2014, s.1).

2.1. Temel Besin Ögeleri

Vücuttaki hayati faaliyetlerin devamlılığını sağlayabilmek için yeterli miktarda besin öğesi alınmalıdır. Besinler alındıktan sonra parçalanarak vücutta kullanılırlar. Bireylerin alması gereken besinler kısaca altı grupta toplanmaktadır. Bunlar; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve sudur (Baysal, 2011, s.17).

Enerji temin edenler	Yapım işlerinde kullanılanlar	Vücut faaliyetlerinde görev yapanlar
Proteinler	Proteinler	Mineraller
Karbonhidratlar	Su	Su
Yağlar	Vitaminler	Vitaminler
	Mineraller	Hava (besin yakmada)
		Enzim ve hormonlar
		Diğer bitki kimyasalları

Tablo 1. Temel Besin Ögeleri

(Yaşar & Melek, 2014, s.16).

Karbonhidratlar

Birinci derecede enerji kaynağı olarak kullanılan karbonhidratlar; kolay sindirilen, sakkaridler, selüloz, nişasta ve pektinlerden oluşan organik maddelerdir. Beslenmede kolayca enerji sağlayan karbonhidratlar, enzim ve asitlerle monosakkaritlere parçalanır. Karaciğerde glikojen formunda depo edilir, gerektiğinde kana sevk edilerek enerji sağlayarak dokularda yakılır. Karbonhidratların enerjisi 4 kcal/g'dır (Yaşar & Melek, 2014, s.20). Yetişkinlerde günlük enerjinin % 55-60'ı karbonhidratlardan sağlanmaktadır. Tüm dokular ve beyin dokusu enerji gereksinimi için karbonhidratı kullanırlar (Baysal, 2011, s.36).

Proteinler

Proteinler, bütün canlı hücrelerin yapısını ve dokuların esas maddesini meydana getiren karbon, hidrojen, oksijen ve özellikle azot içeren organik moleküllerdir. Aminoasitlerin birbirlerine bağlanarak oluşturduğu büyük organik bileşiklerdir (Yaşar & Melek, 2014, s.17). Proteinler depo edilmezler, vücutta sadece az miktarda yedek protein saklanabilir. Vücudun dışarıdan besinlerle protein alması zorunludur çünkü kendisi üretemez. Proteinler parçalandığında aminoasit adı verilen basit yapılara ayrılmaktadır. Vücutta bazı aminoasitler üretilemez. Bu aminoasitlere elzem aminoasit denilmektedir (Pehlivan, 2005, s.32). Hayvansal proteinler (et, balık, süt ve türevleri) iyi kalitede protein kaynakları sayılırken, bitkisel proteinlerde (kuru baklagiller, tahıllar ve türevleri) elzem amino asitlerin az bulunmasından dolayı vücutta kullanılma oranı düşmektedir ve hayvansal proteinlere göre daha az sindirilirler (Baysal, 2011, s.58). Protein vücutta parçalandığında yaklaşık olarak 4 kcal/g enerji vermektedir. Vücudun günlük protein ihtiyacı 50-60 g kadardır. Proteinler; bazı enzim ve hormonların yapısında bulunur, alyuvara rengini veren hemoglobinin yapısında bulunur, aktin ve myozin proteinlerden oluşmaktadır, vücudun savunma mekanizması antikorlarda ve vitaminlerin bazılarının yapısında etkinliği bulunmaktadır (Yaşar & Melek, 2014, s.17).

Yağlar

Yağlar vücudun önemli besin maddelerinden biridir. Yağlar, gliserinin yüksek karbon sayısına sahip yağ asitleriyle yaptığı esterlerden oluşur. Suda çözünmezler, vücutta birçok yaşamsal faaliyette rolü bulunur, A, D, E ve K vitaminlerinin sindirilmesini sağlar, depolanıp gerektiğinde enerji kaynağı olarak kullanılabilirler. Yağlar parçalandığında diğer besinlerin iki katı yaklaşık 9 kcal/g enerji vermektedir (Sencer & Orhan, 2005, s.52).

Yağlar kişi başı günde 50 g kadar tüketilmelidir bu da günlük enerji ihtiyacının % 20-25'ini karşılamaktadır (Yaşar & Melek, 2014, s.28).

Vitaminler

Vitaminler, Latince'de 'yaşam kaynağı' anlamına gelmektedir. Metabolizma ve yaşamsal faaliyetlerde katalizör görevi yaparlar ancak parçalanıp enerji vermezler. Yaşamsal olayların gerçekleşebilmesi, vücudun mikroplara karşı korunması, bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve hücrelerin çoğalması için vücuda yeterli miktarda vitamin almak gerekmektedir. Vitaminler suda çözünenler (B, C, P, H) ve yağda çözünenler (A, D, E, F, K) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Yaşlılar, hamileler ve çocuklar diğer bireylerden daha fazla vitamine ihtiyaç duymaktadır (Baysal, 2011, s. 159).

Mineraller

Mineraller, yaşamın devamlılığı, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması için gereken inorganik maddelerdir. Vücutta kas, kan, diş ve kemikte bulunur ve %4'ünü oluşturur. Mineral ihtiyacı vücut yapısına, cinsiyete, yaşa göre değişmektedir ve çocuklar ile yaşlıların vitamin ihtiyacı diğer bireylere göre daha yüksektir. Sodyum, potasyum, kalsiyum, fosfor ve kalsiyum günlük 250 mg alınması gereken makro minerallerdir (Tayar, Korkmaz ve Özkeleş, 2011, s.136).

Su

Su, insan yaşamı için en önemli öğelerden birisidir. İnsan susuz ancak birkaç gün yaşayabilirken, besin almadan haftalarca yaşayabilir. Vücutta su miktarı % 20 oranında azaldığında ölümle sonuçlanır. Vücutta su ihtiyacı yaşa göre değişmektedir. Çocukların su oranı yetişkinlere göre daha yüksektir, yetişkin bir insan vücudunun yaklaşık % 59'u sudan oluşmaktadır. Vücut ısısının sağlanması, besinlerin emilimi, sindirimi ve taşınması, atık maddelerin akciğer ve böbreklere taşınarak atılması, elektrolitlerin taşınması, eklem kayganlığının sağlanması suyun başlıca görevleridir (Baysal, 2011, s.109).

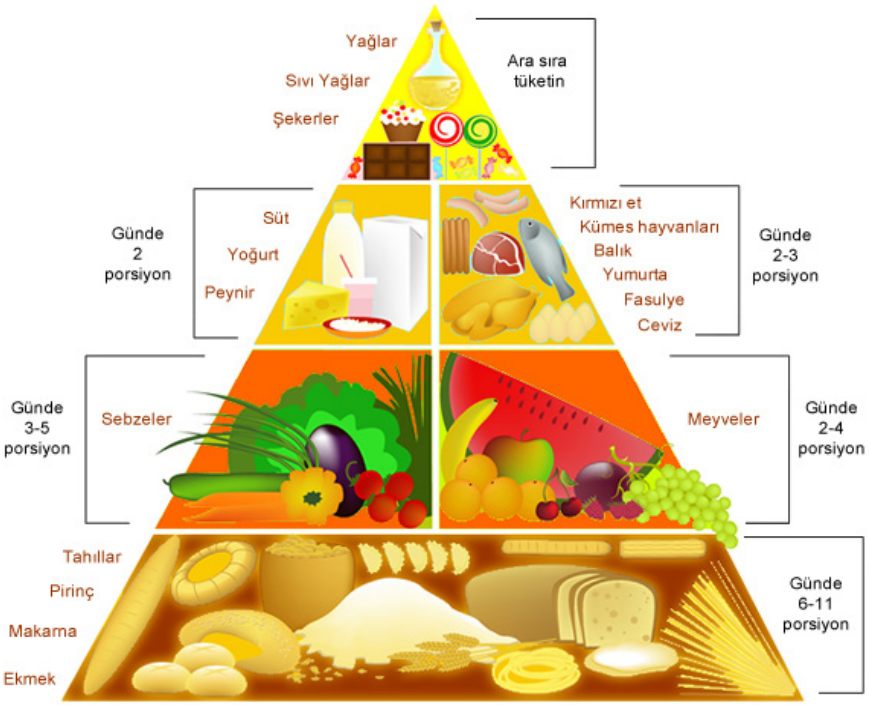
Vücutta solunum, terleme ve idrarla su dışarı atılırken, günde ortalama 2-2,5 lt su vücuda geri alınmalıdır. Vücutta su oranı azalırsa organlara taşınan oksijen ve besin daha az taşınır ve kan yoğunlaşır, bu da böbreklerin fazla çalışmasına sebep olur (Yaşar & Melek, 2014, s.69).

2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun ihtiyacı olan temel ve destek besinleri almak, bunları gerekli enerji için yakmak ve yaşamsal olayları karşılamaktır. Dengeli beslenmek için vücuda gereken enerji ihtiyacının yaklaşık % 55-60'ı karbonhidratlardan, % 25-30'u proteinlerden, % 20-25'i yağlardan karşılanmalıdır. Yaşamsal faaliyetlerin devamı ve metabolizmanın hızlı çalışabilmesi için günde yaklaşık 2-2,5 litre su içilmelidir. Vitamin ve mineraller de doğal kaynaklardan gerektiği miktarda alınmalıdır. Yemeklerde daha çok çiğ sebze ve meyve kullanılmalı ve günlük belirli oranlarda mutlaka tüketilmelidir. Tuz miktarı günlük 1 g geçmemelidir.

Fazla tuz kullanımı vücuttan kalsiyum atılmasına ve yüksek tansiyon hastalığına sebep olmaktadır (Yaşar & Melek, 2014, s.5). Öğün düzenine dikkat edilmeli, günün en önemli

öğünü olan kahvaltı atlanılmamalıdır. Öğün atlamak, bir sonraki öğüne kadar daha fazla acıkmaya ve daha fazla yemek yenmesine sebep olmaktadır (Yardımcı & Özçelik, 2012, s.88).



Yeterli ve dengeli beslenme için ideal planlama yukarıdaki pramide göre yapılabilir. (Çelik, N. (2018) Beslenme Pramidi, https://www.doktortakvimi.com/blog/besin-piramidi 18/01/2019 tarihinde erişilmiştir).

2.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Besinlerin tüketilmesinde belirli kurallara uyulması gerekmektedir. Hızlı yemek yemek, öğün atlamak, kızartma yöntemiyle yapılmış yemekler tüketmek, düşük miktarda su içmek, yüksek yağlı yiyecekler yemek, alkol tüketmek, öğün aralarında besin değeri düşük kalori değeri yüksek atıştırmalıklar yemek hatalı beslenme alışkanlıklarıdır ve vücutta fazla yağın depolanmasına yani şişmanlığa sebep olmaktadır (Yardımcı & Özçelik, 2012, s.88).

Günümüzde besin çeşitliliği artmakta, beslenme alışkanlıkları değişmektedir. Ülkemizde hem gelişmiş ülkelerin, hem de gelişmekte olan ülkelerin beslenme sorunları görülmektedir.

Sosyoekonomik durumu düşük kesimler, besin ihtiyacını karbonhidrat ağırlıklı besinlerle karşılamaktadır. Protein ihtiyacı kişi başına yeterli düzeyde alınmaktadır fakat bu çoğunlukla bitkisel kaynaklı proteinlerden olmaktadır. Tahıl ve tahıl ürünleri (ekmek, makarna, bulgur vb.) tüketimi ilk sırada yer almaktadır. Bazı geleneksel yiyeceklerin yerini iştah uyarıcı, fazla yağlı, yüksek enerji değeri olan, işlenmiş ve ucuz olarak bulunabilen yiyecekler almaktadır. Bu yiyeceklere ulaşmada kolaylık gittikçe artmış, beslenme ihtiyacı ev dışı yerlerde karşılanmaya başlanmıştır. Fast-food yiyeceklerin tüke-

timi özellikle çocuklar ve genç yetişkinlerde artmıştır (Kaya, 2008, s.16).

Yetersiz ve dengesiz beslenme kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, diyabet, kanser gibi birçok hastalığın sebebi olmakla birlikte obezitenin en büyük sebeplerinden birisidir. Sağlıklı bir yaşamın kuralı dengeli beslenmekten geçmektedir. Birçok hastalık % 30 genetik % 70 hatalı beslenmeden kaynaklanmaktadır (Özbek, 2013, s.286).

3. OBEZİTE

Hareketsiz bir yaşamın benimsenmesi, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme konularındaki bilgi eksikliği, yoğun yaşam temposundan doğan zaman sorunu gibi nedenlerden dolayı obezite, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz, kanser, depresyon vb. birçok hastalığa yakalanma riski gün geçtikçe artmaktadır (Ildız, 2014, s. 18). Obezite, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 'vücut yağ miktarının sağlığı bozacak şekilde aşırı veya anormal birikmesi' olarak tanımlanmaktadır (Orhan & Bozbora, 2008, s.1). Obezite, dünya genelinde son on yılda hızla yayılan ve tedavi edilmesi gereken kronik bir hastalıktır. Vücut Kitle İndeksi (VKI) erkeklere göre; 20-24.9 arası normal, 25-29.9 arası hafif şişman, 30-39.9 arası şişman, 40 ve üstü çok şişman olarak kabul edilirken, bayanlarda 19-22 arası normal, 22.1-28 arası hafif şişman, 28.1-36 arası şişman, 36.1 ve üstü çok şişman olarak kabul edilmektedir (Zorba, 2014, s.124). Dünyada 315 milyon insanın VKI'nin 30 kg/m^2'den fazla, 750 milyon insanın ise VKI'nin 25-30 kg/m^2 arasında olduğu tahmin edilmektedir (Şanal, 2008, s.68).

Obezite her yaşta görülebilen bir hastalık olmasına karşın, yaşla birlikte bazal metabolizma hızı (BMO) düşmekte, obezite oranları artmakta ve kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülmektedir (Yücel, 2008, s.6). 25 yaşın üzerindeki bireylerde enerji gereksinimi her 10 yıllık sürede % 4 düşmektedir. Bunun için yetişkin bireyler ya egzersizle alınan fazla kaloriyi harcamalı, ya da alınan kaloriyi azaltmalıdır (Zorba, 2014, s.126).

Obezite oranı 20 yaşından 60 yaşına kadar giderek artmaktadır. Bu eğilim hem erkekte hem kadında aynıdır. 50 yaşından sonra BMO azalır, fiziksel aktivite azalır ve obez kişilerin sayısında artış görülür (Orhan & Bozbora, 2008, s.95).

Kadınlarda vücut yağ oranı erkeklere oranla daha fazladır. Hem erkekte hem kadında vücudun %3-5'i kadar öz (esansiyel) yağ vardır. Kadınlarda ek olarak %5-8 cinsiyete özel yağ vardır (Zorba, 2013, s.273). Vücut yağ oranı ideal olarak erkeklerde %12-18, kadınlarda %20-28'dir (Orhan & Bozbora, 2008, s.289).

Obezite; kişilerarası ilişkilerde bozulma, iş bulma güçlüğü, özgüven kaybı, okul ve iş çevrelerinde reddedilme, depresyon, fiziksel kapasitede azalma, güç kaybı, benlik saygısında azalma ve çeşitli hastalıklara neden olarak bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Gündüzoğlu vd., 2014, s. 64).

Obeziteyle mücadelenin ilk koşulu, sağlıklı beslenmeyi öğrenmek, çocuklara sağlıklı beslenme davranışını öğretmek, fiziksel aktiviteyi alışkanlık haline getirebilmek, bu bilincin toplumda ve ailede yaygınlık kazanmasını sağlamaktır (Özata, 2004, s.12).

Obezite; tedavi süresi uzun, hastanın bilinçli olması gerektiği ve hastanın isteği doğrultusunda tedavi edilebilecek kronik bir hastalıktır (Orhan & Bozbora, 2008, s.294). Obezite tanısı koyulan kişilerde öncelikle herhangi bir hormonal problem olup olmadığına bakılmalıdır. İyi bir fizik muayenesi yapılarak kas, eklem yapısı, kalp, akciğer ve vücut yapısı tespit edilerek egzersize başlanmalıdır. Yapılan incelemeler doğrultusunda egzersizin türü, şiddeti ve süresi belirlenir (Gürlek, 2005, s.69).

3.1. Dünyada Obezite

Obezite prevalansı, her toplumun özelliklerine, sosyoekonomik düzeyine, yeme alışkanlıklarına, gelenek-göreneklerine, iklim ve çevre koşullarına, çalışma koşullarına, yaşa-

dıkları ortama ve genetik faktörlere göre farklılık göstermektedir. Ancak tüm toplumlar tarafından kabul edilen, obezite oranının giderek arttığı ve kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğüdür (Orhan & Bozbora, 2008, s.292).

Ülkelere göre obezite görülme oranı kültür, fiziksel aktivite durumu, beslenme gibi birçok sebepten farklılık göstermektedir. 56 ülkede yapılan bir çalışmada 46 ülkede kadınların obezite oranı erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Ülkemizde de çalışmaya benzer olarak kadınların obezite oranı erkeklerden daha yüksektir. Türkiye'de obezite oranı; erkeklerde %20,5, kadınlarda ise %40'tır. Gelişmiş ülkelerde sosyoekonomik durumu daha düşük kesimlerde obezite oranı yüksekken, gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelerde orta ve üst sınıflarda obezite oranı daha yüksektir (Hamurcu, Öner, Telatar ve Yeşildağ, 2015, s.43).

Bunun nedeni, az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde halkın karbonhidrat ağırlıklı beslenmesi, bazı öğünlerde fazlaca yenerek öğün atlamasından kaynaklanmaktadır. Gelişmiş ülkelerde ise sosyoekonomik durumu düşük olan kişilerde hareket azlığı ve yanlış beslenmeden kaynaklanmaktadır (Yücel, 2008, s.15).

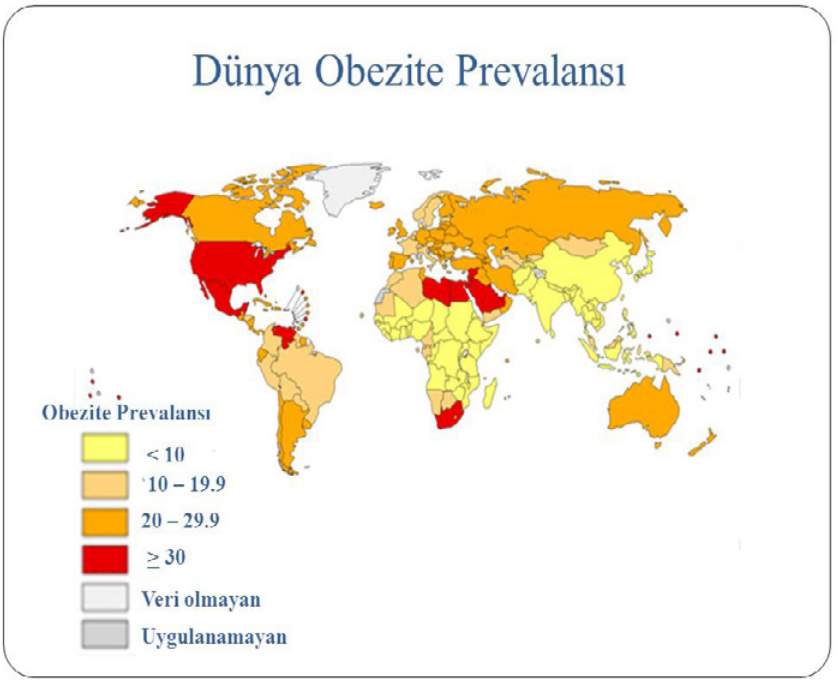
Latin Amerika ve Karayip gibi ülkelerde inançlar ve sosyokültürel faktörlerden kaynaklı kadınlar erkeklere oranla daha fazla kilo almaktadır. Jameika'da obezite kültürel bir faktör olarak kabul görülmüştür ve obezite oranı %63,8'dir. Afrika, Güney Doğu Asya ve Doğu Akdeniz ülkelerinde de kadınlarda obezite erkeklere oranla iki katı fazladır. Mısır, Ürdün, Irak, Sudan, Bahreyn ve Katar ülkelerinde yapılan bir çalışmada, tesis yetersizliği, ulaşım zorluğu, sosyal engeller, cesaret eksikliği, inançlar ve tutumlar, çevresel engeller, kadına karşı ayrımcılık gibi nedenlerden dolayı kadınların fiziksel aktiviteye katılımı düşük bulunmuş, dolayısıyla obezite seviyesi yüksek bulunmuştur (Ergin, 2014, s.49).

Afrikalı ve Amerikalı kadınlar orantısız bir şekilde kilo almakta obezite oranı gittikçe artmaktadır. 20 yaş üstü Afrikalı ve Amerikalı kadınların % 50'sinden fazlası kilolu ve obezdir. En büyük problemlerden biri, yeme bozukluklarıdır. Şişmanlık, hipertansiyona ve Tip II diyabete yol açmaktadır. Bu sağlık sorunları fiziksel aktivite ve uygun beslenme programlarıyla düzeltilebilir (Duncan & Robinson, s.82).

Fazla kilo, fiziksel aktivite eksikliği, fazla vücut yağı endişe kaynağıdır. Amerikalı yetişkinlerin % 60'ı düzenli aktivite yapmakta, % 25'i hiçbir fiziksel faaliyette bulunmamaktadır. Siyah ABD'li kadınların % 69'u ya kilolu ya da obezdir. Yapılan araştırmalarda siyah kadınların ergenlik döneminde ve genç yetişkinlikte sağlıksız yaşam tarzı benimsedikleri bulunmuştur (Carter, 2011, s.554).

Dünyada hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerde obezite oranı gittikçe artmaktadır. DSÖ tarafından Avrupa, Asya ve Afrika'da yapılan MONICA çalışmasında obezite oranları 10 yılda % 30 oranında artış göstermiştir (Tedik, 2017, s.55).

Obezite küresel boyutta önemli bir halk sağlığı sorunudur. Hem gelişmiş ülkelerde hem de gelişmekte olan ülkelerde obezite her geçen gün artış göstermektedir. DSÖ tarafından Asya, Afrika ve Avrupa'nın 6 ayrı yöresinde yapılan ve 12 yıl süren MONICA çalışmasında 10 yılda obezite prevalansında %10-30 arasında bir artış saptandığı bildirilmiştir.

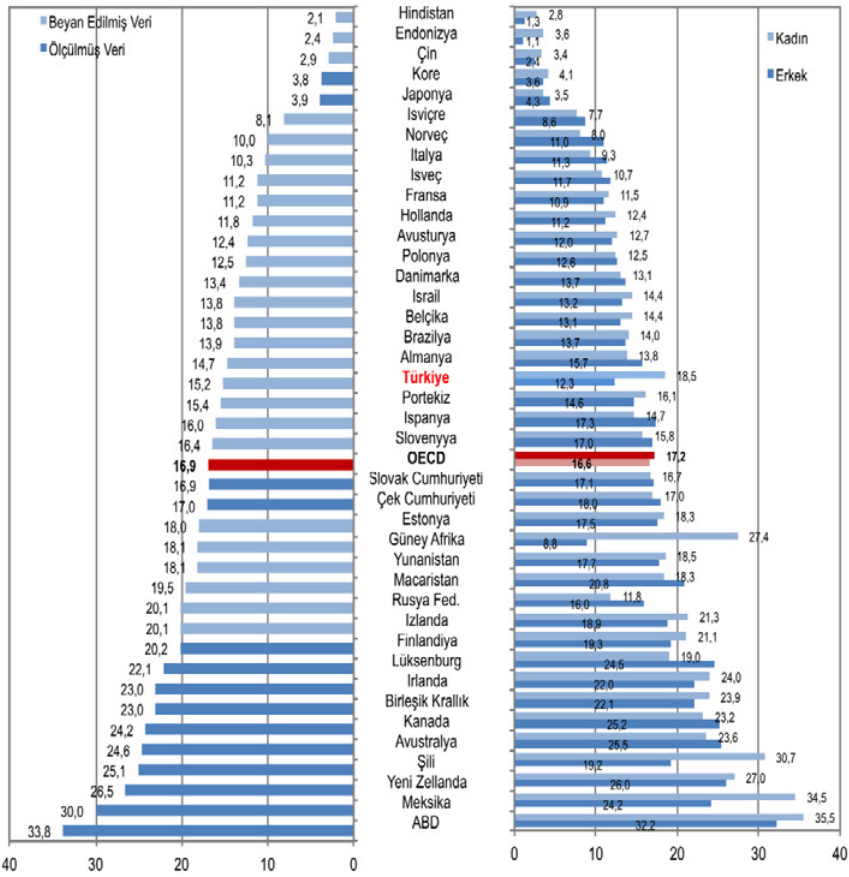


2008
Obezite : 400 Milyon
Fazla Kilolu : 1,4 milyar

2015
Obezite : 700 Milyon
Fazla Kilolu : 2,3 milyar

Obezitenin en sık görüldüğü ABD'de Kronik Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi (CDC) tarafından NHANES (ABD-Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırması) çalışmasına göre 2003-2004 yılında obezite (BKI > 30) prevalansının erkeklerde %31.1, kadınlarda %33.2, 2005-2006 yılında ise erkeklerde %33.3, kadınlarda ise %35.3 olarak tespit edildiği açıklanmıştır.

Avrupa'da yetişkinlerde fazla kilolu olma prevalansı erkeklerde %32-79, kadınlarda ise %28-78 arasında değişmektedir. Fazla kilolu olma durumunun en yüksek olduğu ülkeler Arnavutluk, Bosna-Hersek ve İngiltere (İskoçya bölgesinde)'dir. Türkmenistan ve Özbekistan ise prevalansın en düşük olduğu ülkelerdir. Bu ülkelerde obezite prevalansı ise erkeklerde %5-23, kadınlarda %7-36 arasında değişmektedir.



DSÖ tarafından Avrupa Bölgesinde obezite profili yukarıdaki grafikte gösterilmiştir. (The Challenge Of Obesity in The WHO European Region And The Strategies For Response, Ed. Francesco Branca, Haik Nikogosian ve Tim Lobstein, WHO, Denmark, 2007).

3.2. Türkiye'de Obezite

Ülkemizde obezite prevalansını ortaya koymak için 1990-1998 yılları arasında yapılan üç çalışma vardır. BKI'nin 30'un üzerinde olan kişiler kabul edilmiş, obezite oranları kadınlarda %24-38,8 ve erkeklerde %9-18,7 bulunmuştur.

Yapılan çalışmalarda obezite oranlarının giderek arttığı gözlemlenmiştir. 2000 yılında Devlet Planlama Teşkilatı'nın (DPT) hazırladığı raporda yetişkin kadınların % 52'sinin kilolu veya obez olduğu (% 33'ünün kilolu, % 19'unun obez), erkeklerde ise % 10'unun şişman veya kilolu olduğu bildirilmiştir. Rapora göre, çocuklardaki obezite oranları % 19 kilolu, % 7'si şişman olarak bulunmuştur (Orhan & Bozbora, 2008, s.294).

Ülkemizde obezite sıklığını saptamaya yönelik bölgesel düzeyde çalışmalar bulunmaktadır. 2000 yılı TURDEP (Türkiye Diyabet Epidemiyolojisi Projesi) çalışmasında; bölgesel dağılımlar göz önüne alındığında; obezite sıklığı Doğu 14 Anadolu›da (% 17,2) en düşük ve İç Anadolu'da (% 25) en yüksek olmak üzere, Güney' de % 24, Kuzey' de % 23,5 ve Batı'da % 21,6 bulunmuştur. Obezite sıklığı en düşük % 16,1 ile Erzurum›da, en yüksek

sıklık ise % 28,7 ile Samsun›da görülmüştür.

Obezite sıklığının Samsun, Gaziantep, Konya, Ankara ve İstanbul›da % 25›in üzerinde, buna karşılık Erzurum, Diyarbakır, Denizli, Bursa ve Malatya›da % 20›nin altında olduğu, ayrıca Trabzon, Eskişehir Antalya, İzmir ve Adana›da ise % 20-25 arasında bulunduğu saptanmıştır. Tüm yerleşim birimlerinde ve coğrafi bölgelerde kadınlarda sıklık erkeklerden daha yüksektir (Berksoy, 2011, s.14).

Türk Kardiyoloji Derneği tarafından yapılan ve 3681 kişiyi kapsayan TEKHARF çalışmasında BKİ ≥ 30 kg/m^2 obezite olarak tanımlanmış, kadınların % 44.2' sinin obez olduğu belirlenmiştir. 1990 yılında 50 yaş ve üzerindeki kadınlarda prevalansın % 40'tan düşük iken % 50'ye çıktığı belirlenmiştir (Berksoy, 2011, s.14).

3.3. Obezitenin Nedenleri

Yetersiz fiziksel aktivite, sosyokültürel etmenler, hormonal ve metabolik faktörler, aşırı ve yanlış beslenme, yaş, gelir durumu, eğitim durumu, sigara ve alkol alışkanlığı, doğum sayısı, psikolojik etkenler, kullanılan ilaçlar obeziteye neden olan en önemli faktörlerdir (Yılmaz vd., 2016, s.138). Kilo alımına sebep olan; kortizon, psikiyatrik ilaçlar, tansiyon ve kalp hastalığı ilaçları, şeker hastalığında ve insülin tedavisinde kullanılan ilaçlar, epilepsi hastalığında kullanılan ilaçlar, alerji tedavisinde kullanılan ilaçları obezite oranını arttırmaktadır (Özata, 2004, s.27).

Obezitenin en büyük nedenlerinden birisi de genetiktir (%25-40). Obezlerin yaklaşık % 65'inin evebeynlerinden en az biri veya ikisi de şişmandır. Tek yumurta ikizleri şişmanlık açısından benzerlik göstermektedir (Yıldız, 2011, s.6).

Günümüzde obezitenin en önemli nedenleri; beslenme şeklinin değişmesi, refah seviyesinin artması, hazır gıda tüketiminin artması, , hazır gıdalara ulaşımın kolaylaşması, gıda endüstrilerinin büyümesi, iş koşullarının değişmesi, elektronik cihazlarla fazla zaman geçirilmesi, eğlence alışkanlıklarının değişmesi sayılabilir (Tedik, 2017, s.55).

Normalden hızlı yemek yeme, ağır geçirilen hastalık, stres de fazla yemek yemeyi tetiklemektedir (Altunkaynak & Özbek, 2006, s.138).

3.4. Obezitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Şişmanlığa bağlı hastalıklar arasında Tip II Diyabet %57, safra kesesi hastalıkları %30, koroner kalp hastalığı %17, hipertansiyon %17, osteoartrit %14, uteris karsinomu %11, meme kanseri %11 ve kolon kanseri %11 sayılabilir (Orhan & Bozbora, 2008, s.28). Ayrıca; prostat kanseri, aşırı kıllanma, yumurtalık kanseri, karaciğer yağlanması, astım, ameliyat öncesi ve sonrası komplikasyon riskinin artması, solunum zorluğu, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları gibi birçok hastalığa da neden olabilmektedir (Yıldız, 2011, s.9).

Şişmanlığın sebep olduğu hastalıklar; hipertansiyon, solunum rahatsızlıkları, kanser, şeker hastalığı, gut hastalığı ve eklem bozuklukları, metabolik bozukluklar, böbrek ve pankreas yetmezliği, cilt hastalıkları, psikolojik yıkıntılar, yaşam süresinin kısalması, bağışıklık sisteminin zayıflaması sayılabilir (Zorba, 2015, s.57).

DSÖ, fazla kilo ve obezitenin ölüm riskleri sıralamasında ilk beşte olduğunu düşünmektedir. Her yıl 2,8 milyon insanın fazla kilo ve obezite sonucu hayatını kaybettiği belirtilmektedir (Tedik, 2017, s.56).

Obezite, vücuttaki fiziksel ve psikolojik tüm sistemler üzerinde olumsuz etkilidir. Fazla kilolu bireylerde göğüs ve karın duvarında yağ birikmesi sonucu solunum hareketi engellenir.

Ayrıca kandaki karbondioksit miktarı artarak kişiler uykuya meyilli hale gelmektedir. Fazla kilo diz, kalça ve bacak eklemlerine fazla yük yaptığından eklem rahatsızlıkları meydana gelir. Obezite sadece fiziksel olumsuzluklar yaratmaz, psikolojik bozukluklar,

özgüven eksikliği, toplumsal uyumsuzluklar, depresyon da obez bireylerde görülen rahatsızlıklardır (Tedik, 2017, s.57).

BMI (kg/m^2)	Sayı	Yüksek triglise-rit	Yüksek Kolesterol	Düşük HDL	Bozulmuş açlık gluk. ve diabetes mellitus	Tansiyon yüksek-liği	Yüksek bel çev-resi	Metabolik sendrom
18,5-24,9	457	% 10,5	% 29,1	%29,8	% 9,6	% 11,4	% 3,9	% 9,0
25,0-29,9	1123	% 22,3	%43,3	%43,5	% 18,5	% 31,0	%37,2	% 22,6
30,0-34,9	1790	% 31,6	%46,3	% 52,5	% 27,2	% 42,6	% 52,3	% 35,3
35,0-39,9	1420	%34,4	%48,5	% 55,8	% 31,7	% 54,5	% 97,6	% 41,3
>40	1407	%42,1	%50,1	% 56,9	% 44,8	%69,2	% 97,8	% 54,3

Tablo 2. Şişman kadınlarda görülen bazı komplikasyonlar ve BMI ilişkisi (%)

İstanbul Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Şişmanlık Polikliniği materyali (18 yaşından büyük, 457 normal ağırlıklı, 1123 fazla kilolu ve 4617 şişman olmak üzere 6297 kadın hastanın bulguları) (Orhan & Bozbora, 2008, s. 29).

4. FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite, enerji tüketimiyle sonuçlanan ve iskelet kası ile yapılan vücut hareketleridir (Özer, 2013, s.237). Fiziksel aktivitenin amacı, kuvveti, dayanıklılığı, esnekliği geliştirmek, metabolik süreçleri iyileştirmek, kas-eklem hareketlerini iyileştirmek, vücut yağını azaltmak, ideal kiloya kavuşmaktır (Tayar, Korkmaz ve Özkeleş, 2011, s.253). Fiziksel aktivitelerin tümünde dinlenmek, eğlenmek olduğu kadar sosyal kaynaşma ve özdeşleşme de vardır. Sanayileşmiş ülkelerin özlemini duyduğu, bedensel ve ruhsal anlamda doyum sağlayan, serbest zamanlarda yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla yapılan fiziksel aktivite, yaşam biçiminin ayrılmaz parçasıdır (Tükenmez, 2009, s.80).

H.Mellerowicz, yeteneği yükseltmek ve sağlıklı kalmak için amaca yönelik devamlı bir etkinin zorunlu olduğunu saptamıştır (Özmen, 1999, s.33). Hipokrat'ın sağlık ve fiziksel aktivite ile ilgili 'Eğer her bireyin doğru miktarda, ne çok ne de az, beslenme ve fiziksel aktivite düzeyini belirlersek sağlığa giden doğru yolu bulmuş oluruz' şeklindeki sözü fiziksel aktivitenin önemini vurgulamaktadır (Berksoy, 2011, s.2).

4.1. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Yağ dokusunun azalmasında, kilo kaybında ve verilen kilonun korunmasında etkilidir. Kan basıncında plazma trigliserid ve kolesterol seviyesinde azalma meydana getirir, böylece kardiyovasküler sistemlerde düzelme görülür. Sakatlanmalar ve yaralanmalar önlenir. Kişilerin kendini iyi hissetmesini, özgüven duymasını sağlar. Metabolik faaliyetlerde ve tansiyonda düzelme sağlar. Vücut postürünü düzeltir, kas gücünün artmasını sağlar. Kolon ve meme kanseri gelişme riski azalır (Gürlek, 2005, s.64).

Modern toplumlarda sağlıklı ve dengeli yaşamın en önemli yolu serbest zaman etkinliklerinden geçmektedir. Fiziksel aktivite ve rekreasyona toplu veya bireysel olarak katılan bireylerde psikolojik, fiziksel, zihinsel sağlığı, aile-arkadaşlık ilişkileri, toplumsal gelişimde olumlu etkiler görülmektedir (Tekin A, Tekin G ve Amman, 2006, s.19).

Fiziksel aktivitenin ruhsal sağlığa yararlarını derleyen Knoll, fiziksel aktivitenin benlik algısına, depresyona, duygu durumu, korku ve kaygı duygularına olumlu etkilerini belirtmiştir.

Depresyon değerlerinin, özgüven eksikliğinin spor yapmayanlarda spor yapanlara göre daha düşük çıkması yapılan birçok araştırmayla kanıtlanmıştır (İkizler, 2002, s.20).

Fiziksel aktivite bireyleri sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan korur, ilaç kullanımını azaltır, aktif bir yaşam geçirerek sağlıklı davranışların oluşmasına katkıda bulunur. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı çocukluk döneminde kazanılmalı, yaşam boyu devam edilmelidir (Özer, 2013, s. 238).

Tam istirahat halinde harcanan enerji miktarına bazal metabolizma hızı (BMO) adı verilmektedir. Bunun için gece boyu açlıktan sonra oda sıcaklığında kişi tam istirahat halinde iken dolaylı kalorimetre yöntemi ile 6-12 dakika süre ile oksijen tüketimi veya her ikisi birden ölçülür (Orhan&Bozbora, 2008, s.95). BMO, fiziksel aktiviteyle arttırılmalıdır. Aktivite az olursa, metabolizma hızı yavaşlar, nabız yavaşlar, tansiyon düşer, üşeme meydana gelir ve cilt kurur (Ergün, 2005 s.148).

Fiziksel aktivite gelecek yaşantımızdaki sağlığımız için de önem taşımaktadır. Sağlıklı yaşlanmayla birlikte yaşlılıkta aktif ve bağımsız bireyler yaratmaya yardımcı olur. Kas-iskelet sistemini güçlendirerek ani düşmeleri önler. Kanser oluşumunu azaltır, kansere karşı korur. Enfeksiyonlara karşı vücudun daha dirençli olmasını sağlar ve vücut direncini arttırır. Yaşlılıkta yaşamdan keyif almayı sağlar, depresyonla başa çıkma gücü verir (Bek, 2008, s.12).

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlığa olumlu etkileri;

- Genel sağlık durumu düzelir.
- Düzenli ve sağlıklı uyku için yardımcı olur.
- Enfeksiyonlara karşı vücudun savunma mekanizmasını güçlendirir.
- Maksimal O_2 tüketimini arttırır.
- Kemik yoğunluğunu arttırır.
- Vücudun sıcak ve soğuğa dirençli olmasını sağlar.
- Kan şekerini kontrol altına almak için yardımcı olur.
- Yağ kaybına, kas kazanımına ve kas kütlesinin korunmasına yardım eder.
- Laktik asit birikmesinin geç oluşmasını, oluşan laktik asidin hızlı dağılmasını sağlar.
- Akciğerlerden kana O_2 difüzyonunu destekler.
- Kan akışkanlığını sağlar.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Glikoz toleransını düzenler.
- Yaralanma ve sakatlıklara karşı korur.
- Cinsel istek ve performansında düzelme olur.
- Vücut postürünü düzeltir.
- Vücuttaki fazla kaloriyi yakarak yağ birikmesini önler.
- Fiziki görünümü olumlu yönde etkiler.
- Eklem esnekliğini arttırır.
- Denge ve koordinasyon gelişimini destekler.
- Metabolizmanın daha hızlı ve düzgün çalışmasını sağlar.
- HDL lipoproteinlerinde yükselme görülür.
- Canlı, sağlıklı, hareketli, pozitif birey olmaya yardımcı olur.
- Ruhsal ve bedensel streslerden uzak tutar.
- Öz saygının ve öz güvenin gelişmesine yardımcı olur.

- İş verimini ve performansını arttırır.
- Asabi ve hiperaktif yapının sakinleştirilmesini sağlar.
- İnsan ilişkilerini düzenleyerek, dayanışma, iş birliği, güven, paylaşma duygularını geliştirir (Zorba, 2015, s.20).

4.2. Fiziksel Aktivitenin Beslenme Alışkanlığı ve Obezite Üzerine Etkisi

İlkçağlardan günümüze kadar insanlık hep farklı amaçlar için çalışmış bugünlere gelmiştir (Tükenmez, 2009, s.80). Asırlar öncesinde insanlar yemek ve barınma ihtiyacı için büyük mesafeler aşmak, koşmak, avlanmak zorundaydı. Günümüzde bu imkanlar makineleşme, endüstrileşme ve teknolojinin gelişmesiyle kolaylaşmıştır. Hareketsiz bir toplum; aşırı kilo, kalp hastalığı, şeker hastalığı, eklem ağrıları, bel-boyun ağrıları, uykusuzluk, hipertansiyon, depresyon gibi hastalıklarla karşılaşmaktadır. Hastalıklara yakalanma riskini azaltmak için çözüm; düzenli yapılan fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmedir (İşler, 2012, s.95). Sağlık için fiziksel aktivitenin temel amacı; hareketsiz yaşantının sebep olduğu organik ve fiziki bozuklukları yavaşlatmak veya önlemek, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir (Yeniçeri, Kürkçü ve Özdağ, 2006, s.34). Düzenli fiziksel aktivitenin ve dengeli beslenmenin hipertansiyon ve kemik erimesi üzerine hem tedavi edici hem de koruyucu etkisi yapılan birçok çalışmada kanıtlanmıştır (İkizler, 2002, s.33). Amerikan Kalp Derneği ve ACSM önerilerine göre, fiziksel bağımsızlık, sağlığın sürdürülmesi ve geliştirilmesi için haftanın en az 2-3 günü kas dayanıklılığını, esnekliğini ve gücünü artıdan egzersizler yapılmalıdır. Haftanın birbirini takip etmeyen 2 ya da 3 gününde 8-10 egzersizin 8-12 tekrarla yapılması önerilir (İzgi, 2011, s.44). Paffenbarger ve ark. tarafından 1986 yılında Harvardlı 16.936 öğrenci üzerine yapılmış 16 yıl süreli çalışmada, bedensel faaliyet ve yaşam beklentisi ilişkisi incelenmiştir. Sekiz gruba ayrılan gruplarda hareketin çoğalmasıyla ölüm riskinin anlamlı bir şekilde azaldığı sonucuna varılmıştır (İkizler, 2002, s.12). Çocuklar, genç yetişkinler, yetişkin kadın ve erkekler ve yaşlıların fiziksel aktivite seviyesinin arttırılması; yaşam kalitesi ve yaşam fonksiyonunun yükseltilmesi, sağlığın iyileştirilmesi için en etkili yoldur. Hükümetlerin ve uluslar arası kuruluşların, nüfusun tümünde fiziksel aktivite düzeyinin kabul edilebilir oranda yükselmesi amacıyla, fiziksel aktiviteye katılım için uygun ortam yaratması gereklidir (Ersoy, 2012, s.210).

Sonuç olarak; Sağlıksız beslenme alışkanlıkları, hareketsiz yaşam, zararlı alışkanlıklar, stresli iş ve yaşam koşulları, bireylerin yaşam kalitesini ve sağlığını olumsuz etkilemektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazanılması bireylerin aldığı eğitim ve sağlık hizmetleriyle doğrudan ilişkilidir. Düzenli yapılan fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının bireylerin yaşamlarını ve sağlığı iyi yönde etkilediği ortadadır. Ayrıca bireylerin zayıflama programı öncesindeki beslenme alışkanlıklarına göre şeker, katı yağ ve yağlı tohumların tüketiminde azalttığı; meyve, sebze ve süt tüketimini arttırdığı saptanmıştır.

5. KAYNAKLAR

1. Altunkaynak. B, & Özbek. E, (2006). Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri. Van Tıp Dergisi, 13(4). 138-142.
2. Aydanarığ, S. (2008). *Ankara ilinde yaşayan 18 yaş üzerindeki bireylerin fiziksel aktivite ve egzersize yaklaşımlarının belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfasından erişilmiştir.
3. Baysal. A, (2009). Beslenme. Ankara: Hatiboğlu.
4. Baysal. A, (2011). Beslenme. Ankara, Hatiboğlu
5. Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite Bilgi Servisi. T.C. Sağlık Bakanlığı. Ankara.

6. Berksoy. D, (2011). İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfasından erişilmiştir.
7. Bozkurt. İ, (2001). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulları*nda okuyan ve halen aktif spor *yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfasından erişilmiştir.
8. Bülbül. H, (2014). *Kayseri'de spor yapan kadınların beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının saptanması.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfasından erişilmiştir.
9. Carter. A, (2011). Fit and Phat. *Sport, Education and Society*. 16(5), 553-570.
10. *Çayır. A, Atak.* N, ve Köse. S, (2011). Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite durumu ve etki faktörlerinin belirlenmesi. 64(1). 13-19
11. Çelik, N. (2018) Beslenme Pramidi, https://www.doktortakvimi.com/blog/besin-piramidi 18/01/2019 tarihinde erişilmiştir
12. Demirtürk, F. & Kaya, M. (2016). Sigara içen sedanterlerle sigara içen ve düzenli egzersiz alışkanlığı olan olguların yaşam kaliteleri. *Journal of Contemporary Medicine*. 6(4), 16-24.
13. Duncan. M, Robinson. T, (2004). Obesity and Body Ideals in the Media: Health and Fitness Practices of Young African-American Women. *Quest*. 56, 77-104.
14. Ergin, A. (2014). Obezitenin kadın sağlığı ve toplumsal cinsiyet açısından değerlendirilmesi. *KASHED*. 1(1), 41-54.
15. Ergül, O. (2017). *12-14 yaş grubu ergenlerde ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfasından erişilmiştir.
16. Ergün, N. (2005). *Şişmanlık (Obezite) ve Sağlıklı Beslenme*. Denizli: Bilal Ofset.
17. Ersoy. G, (2012). Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Ankara: Nobel.
18. Gündüzoğlu, N. , Fadıloğlu, Ç. & Yılmaz, C. (2014). Obezlere özgü yaşam kalitesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 15, 63-68.
19. Güneş. Z, (1998). Spor ve Beslenme. Ankara: Bağırgan.
20. Gürlek. A, (2005).Modern Tıp Seminerleri:31, Obezite, Ankara: Güneş.
21. Hamurcu, P., Öner, C. , Telatar, B. & Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*. 19(3). 122-128.
22. Ildız. M, (2014). *14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfasından erişilmiştir.
23. İkizler. H, (2002). Spor Sağlık ve Motivasyon. İstanbul: Alfa.
24. *İlhan, N. , Arpacı, S.,* Havaoğlu, D. , Kalyoncuoğlu, H. & Sarı, P. (2016). Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. Clinical *and Experimental Health Sciences*. 6(2), 56-65.
25. İşler. H, (2012).Beden Eğitimi ve Spor Kitabı Rehber Kitabı. İstanbul: Lord.
26. *İzgi, H. (2011). Düzenli spor yapan ve yapmayan çalışan yetişkin kadınların beslenme alışkanlıklarının ve antropometrik ölçümlerinin incelenmesine yönelik bir çalışma*, (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfasından erişilmiştir.
27. Oran. N, Toz. H, Küçük. T, ve Uçar. V, (2017). Medyanın kadınların beslenme alışkanlık-

ları, besin seçimi ve tüketimi üzerindeki etkileri. Life Sciences (NWSALS). 12(1), 1-13

28. Orhan, Y. & Bozbora, A. (2008). *Obezite*. İstanbul: Medikal.
29. *Özütürker*. S, & Özer. B, (2016). Erzincan üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Erzincan üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*. 9(2), 63-74.
30. *Özata. M, (2004). Doğru Beslen*, Formda Kal. İstanbul: Epsilon
31. Özbek. M, (2013). Beslenme Kültürü ve İnsan. Ankara, Bil ofset
32. *Özer. M, (2013).* Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel.
33. Özmen. Ö, (1999). Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni. Ankara: Bağırgan.
34. Pehlivan. A, (2005). Sporda Beslenme. İstanbul: Morpa.
35. Sarper. F, & Güllü. M, (2014). Bir devlet hastanesinde tedavi gören koroner kalp hastalarının beslenme alışkanlıkları, yağ tüketimi ve fiziksel aktivite durumları. 23(1),8-15
36. Saygın. Ö, (2012). Çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonlarının belirlenmesi. Muğla Üniversitesi Yayınları. Muğla.
37. Sencer. E, & Orhan. Y, (2005). Beslenme. İstanbul: Medikal
38. *Şanal, E. (2008). Aerobik ve kombine aerobik dirençli egzersizlerin aşırı kilolu ve obez kadın ve erkeklerde vücut kompozisyonu, kas kuvveti, emdurans, kan basıncı, fiziksel yaşam kalitesi ve duygu durumuna etkisi*. (Uzmanlık tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfasından erişilmiştir.
39. Tayar. M, Korkmaz. H, ve *Özkeleş*. H, (2011). Beslenme İlkeleri. Bursa: Dora.
40. Tedik. S, (2017). Fazla Kilo/Obezitenin Önlenmesinden ve Sağlıklı Yaşamın Desteklenmesinde Hemşirenin Rolü, *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 2, 54-62
41. Tekin. A, Tekin. G, ve Amman. T, (2006). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı.* Muğla Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi. 3-5 Kasım 2006.
42. The Challenge Of Obesity in The WHO European Region And The Strategies For Response, Ed. Francesco Branca, Haik Nikogosian ve Tim Lobstein, WHO, Denmark, 2007.
43. Tükenmez. M, (2009). Toplumbilim ve Spor. İstanbul: Kaynak.
44. Vural, Ö. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfasından erişilmiştir.
45. Yardımcı. H, & Özçelik. Ö, (2012). Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yaşayan yetişkin kadınların beslenme alışkanlıkları. 7(28). 87-101
46. Yaşar. H & Melek. S, (2014). Beslenme ve Besinler. Ankara, Hatiboğlu
47. Yeniçeri. M, Kürkçü. R, ve Özdağ. S, (2006). Devlet Memurlarının Serbest Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik Yapıları ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Araştırılması. . *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı.*
48. Yıldız, H. (2011). *14-18 yaş grubu gençlerin vücut yağ yüzdeleri, vücut kitle indeksleri, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfas*ından erişilmiştir*.
49. Yılmaz, F., Demirel, G & Kumsar, A. (2016). Çay, obezite ve kadın. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(2), 137-146.
50. Yücel, N. (2008). *Kilolu ve obez kadınlarda obezite ve benlik saygısı ilişkisinin değerlen-*

dirilmesi. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi sayfasından erişilmiştir.

51. Zorba, E. & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, Ankara: Fırat
52. Zorba, E. (2014). *Yaşam Boyu Spor*, Ankara: Atalay
53. Zorba, E. (2015). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*, Ankara: Fırat.

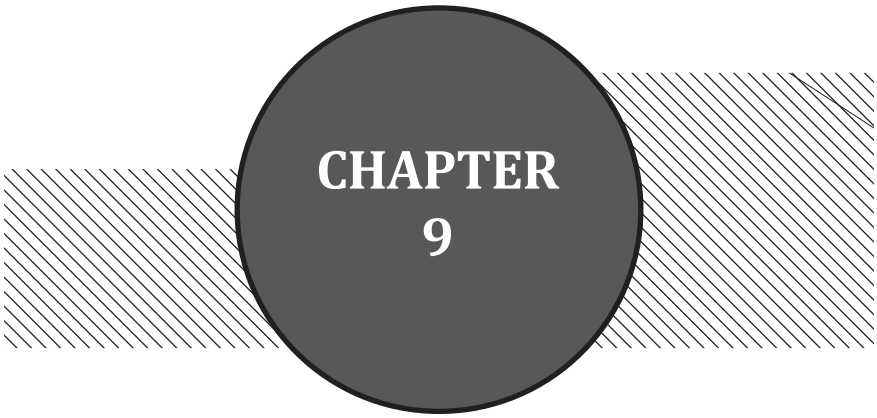
Türk Erkek U-20 Buz Hokeyi Milli Takımının Somatotip Yapısının İncelenmesi

Gökmen KILINÇARSLAN[1]

Harun GENÇ[2]

İdris KAYANTAŞ[3]

Akan BAYRAKTAR[4]



[1] Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BİNGÖL

[2] Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BİNGÖL

[3] Öğr. Gör., Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BİNGÖL

[4] Arş. Gör. Dr., Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BİNGÖL

1. GİRİŞ

Buz hokeyi, Dünya'nın birçok ülkesinde popüler bir takım sporu olmasının yanında ülkemizde deoynayan ve izleyen sayısını her geçen gün artıran bir spor branşıdır (Nightingale, 2014). Buz hokeyi kapalı bir alanda, buz pateni giyen ve ince uçlu bir sopa kullanarak sert ir kauçuğun kaleci karşısında hareket ettirerek gol atmak ve diğer takımın gol atmasını engellemek amacıyla altı oyuncudan oluşan iki takım arasında oynanan oyundur (Zeisler, 2013). Çok hızlı oynanan ve sert fiziki müdahalelerle vücut temasına izin veren buz hokeyi, tansiyonu oldukça yüksek bir oyundur (Nightingale, 2014). Bu spor, oldukça yüksek tempoda oynanan aralıklı aktiviteler içeren hem aerobik hem anaerobik enerji üretim sistemlerini yoğun bir şekilde kullanımına dayanan ve yüksek güç gerektiren bir buz sporudur (Burr ve ark., 2008).

Sporda vücut yapısı ve performans arasındaki ilişki araştırmacılar arasında yıllar boyu merak konusu olmuştur. Performansa ulaşabilmek için antrenmanın yanı sıra fiziksel ve fizyolojik yapıyla da ilgilenmek gerekir. Üstün performans için gerekli vücut yapısı, sporcunun ileride uygulanacak yoğun antrenman programlarıyla istenilen zamanda ve en üst performans düzeyine ulaşması için gerekli temel ve en önemli yapı taşlarından birisidir (Karl, 2001). Fizyolojik kapasitenin ortaya konabilmesi için fiziksel yapıya sahip olunması gerekmektedir. Bu fiziksel yapının özelliği, icra edilen spor dalına uygun olmadıkça performans beklentisinin en uygun düzeyde gerçekleşmesi beklenemez (Kurudirek, 1998).

Sporda uluslararası düzeyde başarı kazanan ülkelerin bu başarılarında üniversite ve benzeri araştırma kurumlarında yapılan bilimsel çalışmaların payı büyüktür. Bu çalışmalarda performansı etkileyen faktörler ve bu faktörlerin organizmada yaptığı değişiklikler saptanarak sportif başarıyı en üst düzeye çıkartabilmek için gereken en uygun koşullar belirlenmektedir. Spora başlama yaşının giderek küçülmesi sonucu spor dallarının özelliğine uyan insan modellerinin erken yaşlarda saptanması gibi çok önemli bir konu ortaya çıkmıştır. Çünkü başlangıçta yanlış dallara yönlendirilenlerin ileri yaşlarda performanslarının geliştirilmesi için harcanan tüm bilimsel çabalar yetersiz kalmaktadır (Gürses ve ark., 1991).

Fiziksel yapı ile sportif performans ve davranışlar arasındaki ilişkiler göz önüne alındığında sporda başarılı olabilecek bireylerin seçiminde fizik yapının önemli bir yer tuttuğu anlaşılmaktadır. Performansı etkileyen faktörlerden biri bedensel yapı, başka bir deyişle fiziksel özelliklerdir çünkü bedenselyapı ya da fiziksel özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir. Sahip olunan fiziksel yapınınözelliği yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen performans düzeyine ulaşmak pek mümkün değildir. Fiziksel yapı kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporcunun başarısını olumlu yönde etkilemektedir (Açıkada ve Ergen, 1990).

İnsan vücudunun fiziksel sınıflandırılması veya vücut tipinin belirlenmesi somatotip ile ilgilidir (Gualdi-Russo ve Zaccagni, 2001). Somatotip bir bireyin mevcut ifade edilen morfolojik durumunu (yağlılık, kaslılık ve incelik) üç rakam ile tanımlamada kullanılır. Bu üç rakamın her birisi vücut kompozisyonunun üç temel bileşeninden (Endomorf, Mezomorf, Ektomorf) bir tanesini temsil etmektedir (Toth ve ark., 2014). Somatotip belirleme tekniğinde bazı antropometrik ölçülerin alınması gereklidir. Bu ölçüler şunlardır: boy, ağırlık, dört farklı yerden deri kıvrımı kalınlığı (triceps, subscapular, supraspinale, baldır), iki farklı bölgeden kemik genişliği (dirsek ve diz) ve iki çevre ölçüsü (üst kol ve baldır) (Genç, 2009). Vücut bileşenlerinin oranları, uygulanan spor dalına göre farklılık göstermekte ve bu farklılıklar sporcunun performansını etkilemektedir. Bu nedenle ülkemizdeki sporcuların farklı spor dallarına yönlendirilmesi açısından, uygulanan spor dalının vücut bileşimi değerlerinin ve somatotip özelliklerinin bilinmesi önemlidir (Bektaş ve ark., 2007).

Bu çalışmanın amacı; Dünya Kupası müsabakalarına katılan Türkiye U-20 Erkek Buz Hokeyi Milli Takımının somatotip yapısının analiz edilmesidir.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma 2017 Ocak ayında Yeni Zelanda'da düzenlenen Dünya Kupası müsabakalarına katılan Türkiye U-20 Erkek Buz Hokeyi Milli Takımının 18 oyuncusu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmamızda antropometrik ölçümler Anthropometric Standardization Reference Manual (ASRM) ve Martin ve Saller'in (1957) öngördüğü teknikler doğrultusunda alınmıştır. Ayrıca International Biological Programme (IBP)'in önerileri de göz önünde bulundurulmuştur (Mathur ve ark., 1985).

Ölçümlerin doğru alınması için her bireyden ölçü alınırken bazı hususlara özenle dikkat edilmiştir.

- Antropometrik ölçümler sırasında araştırıcı hatası, alet hatası ve bireylerden kaynaklanan hatanın en aza indirilmesi için her ölçümde aşağıda bahsedilen ölçüm tekniklerine kesinlikle uyulmuştur.
- Bireylerin olabildiğince az ölçüde kıyafetli olmalarına dikkat edilmiştir.
- Bireylere ölçümlerden önce gerekli bilgi verilerek konunun önemi ve ölçüm teknikleri hakkında bilgiler verilmiştir. Bu sayede bireylerin rahatlamaları sağlanmış ve gerginlikleri azaltılmıştır. Bu da derialtı yağ kalınlığı ölçümlerinin doğru alımı için önemli bir husustur.
- Ölçüme başlamadan önce aletlerin doğruluğu her seferinde kontrol edilmiştir ve ölçümlerin seri şekilde yapılması için gerekli yer ve çalışma ortamı önceden hazırlanmıştır.
- Araştırma süresince her antropometrisyen aynı ölçümleri almıştır.
- Ölçüm sırasında doğruluğundan emin olunmayan veya yazıcı tarafından tam duyulmayan ölçümler tekrarlanmıştır.

Ölçümlerin sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi için çok sayıda birey bir arada ölçülmemiştir. Çünkü çok sayıda deneğin ölçülmesi ve araştırmanın uzun süre devam etmesi antropometrisyenin konsantrasyonu açısından negatif etki yapabilmekte ve bu da alınan ölçümlerin güvenirliliğini azaltmaktadır (Ayan, 2006).

2.1. Boy Ölçümü

Boy antropometrik değişkeni, bedenin genel uzunluğu ve kemik uzunluğunun önemli belirleyicilerindendir. Bu nedenle ağırlıkla birlikte sıklıkla kullanılan ölçümlerden biridir. Hastalık ve yetersiz beslenmenin izlenmesinde ve ağırlığın değerlendirilmesinde büyük önem taşır. Tüm antropometrik değişkenlerde olduğu gibi, boy ölçümünün de geçerliliği ve güvenirliliği ölçümün kurallara uygun alınmasına bağlıdır. Bireyler en az giysili şekilde ölçülmüştür. Boy ölçümü sırasında ayakları çıplak iken topuklar bitişik, vücut ve bas dik, gözler karsıya bakacak ve kolların her iki yana serbest şekilde sarkıtılmasına özen gösterilmiştir. Ölçüm yapan kişi antropometrenin yatay eksenini deneğin basına doğru indirir ve hafif bir baskı uygulayarak saçların etkisini azaltmıştır. Yatay eksen deneğe temasında durdurularak en yakın değer boy değeri olarak cm cinsinden kaydedilmiştir. Boy ölçümünde hassaslık derecesi 1cm olan cihaz kullanılmıştır (Günay ve ark, 2006).

2.2. Vücut Ağırlığı Ölçümü

Ağırlık, bireyin toplam beden kitlesini yansıtması açısından önemlidir. Ölçümü sırasında deneğin ayakları çıplak ve üzerinde ağırlığı etkilemeyecek minimal giysi bulundurmalarına dikkat edilmiştir. Ölçüm sırasında deneğin iki ayağının tartıya eşit basması sağlanmış ve denek dik ve hareketsiz durumdayken ölçüm yapılmıştır. Ağırlık ölçümleri

hassaslık derecesi 100 gr olan kantar kullanılarak yapılmıştır. Ayrıca aletinin sert ve düz bir zemin üzerine konmasına dikkat edilmiştir. Elde edilen değer kg cinsinden yazılmıştır (Zorba ve Ziyagil, 1995).

2.3. Deri Kıvrımı Kalınlığı Ölçümü

Deri altı yağ ölçümü, vücudun toplam yağ oranının 1/2 sinin derinin altındaki yağ depolarında toplandığı ve bunun toplam yağ miktarı ile ilişkili olduğu gerekçesine dayanarak yapılır (Tanyolaç ve ark, 1995).

Epidemiyolojik çalışmalarda sıklıkla başvurulan ölçümlerdendir. Vücudun belirlenmiş olan bölgelerinden deri kıvrımı kalınlığı ölçüm aleti yardımıyla ölçülmesini öngörmektedir. Kolay alınır olması ve masraf gerektirmediğinden yaygın olarak kullanılmaktadır. Fakat ölçüm alımı bireysel farklılık göstermesi nedeniyle sonuçların güvenirliliğini biraz azaltmaktadır. Bu dezavantajı ortadan kaldırmak için ölçüm alacak kişinin çok birey üzerinde çalışmış olması gerekmektedir. Ayrıca deri altı yağ dokusu kaygan bir yapıya sahip olduğundan ölçüm alımı sırasında şişman kişilerde bazı problemler yaşanabilmektedir. Sonuçta unutmamak gerekir ki ağırlık ve boya göre yumuşak dokuların ölçülmesi ve güvenirliliği daha güç olmaktadır (Günay ve ark, 2006).

Deri altı yağ kalınlığının ölçümü başparmak ve işaret parmağı ile deri ve deri altı yağ tutularak doğal deri kıvrımı yönünde kas dokusundan uzağa çekilmek üzere yapılır. Aletin kıskaç kolları deri üzerinde sabit bir basınç yapar. Derinin çift katının kalınlığı ve deri altı yağ dokusu kalibrenin göstergesinden milimetre cinsinden okunur (Zorba ve Ziyagil, 1995).

2.3.1. Biceps Deri Kıvrımı Kalınlığı

Deneğin kolu yanda ve avuç içi ön tarafa bakacak şekilde dururken üst kolun (biceps'in üstü) ön orta çizgisi üzerinde dikey kıvrımın acromion ve olecranon çıkıntılarının orta noktasından alınarak dikey olarak kas üzerindeki deri katlaması tutularak ölçülmüştür (Tanyolaç ve ark, 1995).

2.3.2. Triceps Deri Kıvrımı Kalınlığı

Triceps deri altı yağ kalınlığı, insan vücudundaki direkt olarak yağ birikimi hakkında bilgi vermesi açısından önemlidir. Üst kolun arka orta hattında (triceps'in üstü) arka orta çizgisi üzerindeki dikey kıvrımının acromion ve olecranon çıkıntıları arasındaki orta noktasından (dirsek uzatılmış ve serbestken) dikey olarak kas üzerindeki deri katlaması tutularak ölçülmüştür (Zorba ve Ziyagil, 1995).

2.3.3. Subscapular Deri Kıvrımı Kalınlığı

Deneğin kolu aşağı sarkıtılmış ve vücut gevsek iken omurga sınırından gelen diagonal çizginin kürek kemiğinin hemen altından ve kemiğin kenarına paralel, kavramaya uygun deri katlaması tutularak ölçülmüştür. Subscapular deri kıvrımı kalınlığı merkezi bölgedeki yağlanmanın da iyi bir göstergesi olarak kullanılmaktadır (Günay ve ark, 2006).

2.3.4. Suprailiac Deri Kıvrımı Kalınlığı

Denek ayakta dik dururken ölçü alınacak taraftaki kolunu hafifçe arkaya doğru sarkıtması istenmiştir. Bu halde iken ilium kemiği üzerinde ve midaxillar çizginin bulunduğu hat üzerinden deri kıvrımı kalınlığı ölçümü alınmıştır (Akın, 2001).

2.3.5. Baldır Deri Kıvrımı Kalınlığı

Sağ baldırın en genis bölgesinin mediyalindeki deri ve yağ dokusu tutularak ölçüm alınmıştır (Tanyolaç ve ark, 1995).

2.4. Çevre Ölçümleri

Çevre ölçümü çok büyük dikkat ister en önemli zorluklardan biri, ölçüm yapılacak yerin belirlenmesidir. Çevre ölçümleri, vücudun ya da parçaların uzun eksenine dik açılarla alınmalıdır. Ölçümlerdeki diğer bir hata kaynağı da, ölçüm seridinin deri üzerine yaptığı farklı baskıdır. Gullick şeridiyle ölçüm alınır (Tanyolaç ve ark, 1995).

2.4.1. Biceps Çevresi

Dirsek maksimum uzatılmış durumdayken, biceps kası kasılır ve kasın orta noktasındaki en geniş çevre ölçülmüştür (Günay ve ark, 2006).

2.4.2. Baldır Çevresi

Ölçülecek bacak serbest sallandırılır veya birey ayaklarını birbirinden 20 cm açık tutar. Mezura yatay konumda tutulur ve maksimum çevre hedeflenerek 0,1 cm duyarlılıkta ölçüm yapılır (Kutluay ve ark., 1997). Görülebilen maksimal baldır kalınlığı (calf) ölçülür (Günay ve ark, 2006).

2.5. Genişlik Ölçümleri

Ölçüm yapan kisi, antropometre aletini uygulamadan önce, vücuttaki uygun bölgeleri parmaklarıyla tespit etmelidir. Aletin ucu yumuşak dokuya mümkün olduğu kadar çok basınç uygulayacak şekilde kullanılır. Böylece, alet kemikle daha çok temas eder, sonuç olarak daha doğru ve güvenilir ölçüm yapılabilir. Vücut genişliği ölçümleri birçok araştırmalarda, kliniksel amaçlarda ve vücut yapılarının belirlenmesinde kullanılır. Genişlik ölçümleri, aşağıda verilen vücut bölgelerinden alınır (Zorba ve Ziyagil, 1995). Ölçümlerde değişik kaliperler kullanılır.

2.5.1. Dirsek Genişliği

El pronasyonda, dirsek fleksiyonda iken Antropometrenin iki ucu kondüllere sıkıca temas ettirilerek humerusun kondüller arasındaki mesafe ölçülmüştür (Zorba ve Ziyagil, 1995).

2.5.2. Diz Genişliği

Ölçümün sağlıklı yapılabilmesi için denekten, sağ ayak dizinin 90 derecelik açı yapacak şekilde küçük bir sehpa üzerine konması istenir. Ölçüm sırasında 45 derecelik bir açıda, antropometrenin iki ucu ile diz genişliği en dar yerinde ölçülmüştür (Zorba ve Ziyagil, 1995).

2.6. Somatotipin Belirlenmesi

Heath-Carter; fotoğraf çekimine ve atlasların kullanımına gerek göstermeyen bir metotdur ve bu metot özellikle büyük kitlelerde tarama çalışmaları için güvenilir ve araştırma maliyetini artırmayan bir yöntemdir. Bu yöntemde endomorfik, mezomorfik, ektomorfik terimleri somatotip yapısına göre bir sahsın tarif edilmesinde kullanılır. Her üç komponentin her birinin derecesine göre sayılar 1 ‘den 9’a kadar dizilmistir. 9 rakamı maksimum oranı gösterirken, 1 rakamı en az oranı göstermektedir. 9-1-1 ‘lik 1 somatotip en büyük oranda endomorfi’yi yağlılık) gösterirken, 1-9-1 ‹lik somatotip en büyük oranda mezomorfi’yi (kassallığı) ve 1-1-9’luk somatotip de en büyük oranda ektomorfi’yi (incelik) gösterir (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Çalışmamızda somatotip değerlerinin regrasyon formüllerinden hesaplanmasının ardından, kesişen üç eksenin bölümlere ayırdığı ve ekstrem değerlerin uçlarda bulunduğu iki boyutlu somatokart oluşturulmuştur.

Somatotip Belirlenmesinde Heath-Carter Formülü

Endomorfik Komponent: Bu hesaplama, kişinin triceps, subscapula ve suprailiac deri kıvrım kalınlıklarının mmcinsinden tespit edilip formülde uygulanması ile yapılır.

X = (Triceps dkk) + (Suprailiac dkk) + Subscapula dkk)

Endomorfi = $0.1451x - 0.00068x^2 + 0.0000014x^3 - 0.7182$

MezomorfikKomponent: Bu hesaplama aşağıdaki işlemler sonucu yapılır

E=Humerus epikondil çap (cm)

K=Femurepikondil çap (cm)

A=Düzeltilmiş kol çevresi = Fleksiyonda biceps çevresi (cm) Triceps dkk÷10

C = Düzeltilmiş baldır çevresi = Baldır çevresi (cm) – Medial baldır dkk ÷ 10

H = Boy uzunluğu (cm)

Mezomorfi= 0.858(E) + 0.601 (K) + 0.188 (A) + 0.161 (C) – 0,131 (H) + 4.5

Ektomorfik Komponent: Bu hesaplama, öncelikle boy uzunluğu ve vücut ağırlığı arasındaki ilişki ile ulaşılan ponderal indeks (RPI) hesaplanarak yapılır.

RPI = H (boy uzunluğu – cm)÷$3\sqrt{w}$ (vücut ağırlığı kg)

RPI >40.75 ise **Ektomorfi**= 0.732 RPI – 28.58

4.75 ≥ RPI >38.25 ise **Ektomorfi**= 0.463 RPI – 17.63

RPI ≤ 38.25 ise sonuç değere **0.1** eklenir.

2.7. Somatotip Verilerin Analizi

Deneklerin somatotip derecelendirilmesini elde ettikten sonra sonuçların analizi için en iyi yol somatokarttır. Somatokart, somatotip kartının kısaltımlısıdır ve sematik bir üçgendir. Bir deneğin somatotipi üçgen içinde bir nokta olarak yer alır. Somatokartta bütün örnekler sırası ile noktalanmaktadır. Somatokart kendi içinde üç eksenden dolayı bölümlere ayrılmıstır. Bu eksenler üçgenin merkezinde kesişirler. Bu üçgen endomorfi, mezomorfi, ektomorfiyi belirler. Komponent dereceleri merkezden bu eksenlerin uçlarına doğru artış gösterir. Bununla birlikte üç komponentteki ekstrem değerler uçlarına yazılır. Denek somatotip yerlerinin somatokart üzerine yerleştirilip, sembolleme işlemine geçebilmek için öncelikle "x" ve "y" koordinatlarının hesaplanması gerekir. Somatotipler x ve y koordinatlarına göre gösterilmiştir ve koordinatların merkezi (4.4.4) santral bölgedir. Somatokarta X ve Y koordinatları yerleştirilirken aşağıdaki formüle göre hesaplanır (Söğüt ve ark., 2004).

X= Ektomorfi – Endomorfi

Y= 2 x Mezomorfi – (Endomorfi + Ektomorfi)

Bulunan X ve Y koordinatları somatokartta işaretlenerek somatotip belirlenir[31].

2.8. Verilerin Analizi

Araştırmadaki istatistiksel değerlendirmeler SPSS (18) istatistik paket programın kullanılarak yapılmıştır.

3. BULGULAR

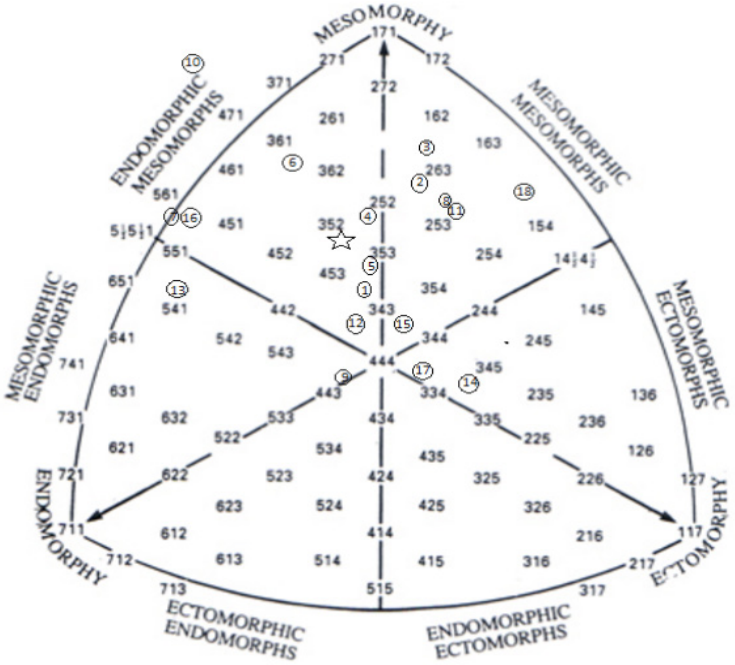
N=18	Yaş (Yıl)	Boy (Cm)	Vücut Ağırlığı(Kg)
X=	18,1667	175,3333	69,4667
SD=	1,04319	6,81693	8,05708

Tablo 1. Türk Erkek U-20 Buz Hokeyi Milli Takımının Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Değerleri

N=18	Endomorfi	Mezomorfi	Ektomorfi
X	3,55	5,26	2,70
SD	±1,26	±1,32	±0,98

Tablo 2. Türk Erkek U-20 Buz Hokeyi Milli Takımının Somatotip Değerleri

Sporcu No	Endomorfi	Mezomorfi	Ektomorfi	Somatotipi
1	3,36	4,64	3,13	Dengeli mesomorf
2	1,74	5,34	2,58	Dengeli mesomorf
3	2,11	6,28	2,63	Dengeli mesomorf
4	3,25	5,73	2,95	Dengeli mesomorf
5	3,24	5,08	3,28	Dengeli mesomorf
6	3,84	6,40	1,90	Endomorfik mesomorf
7	5,71	6,16	1,49	Mesomorf-endomorf
8	2,14	5,55	3,43	Ektomorfik mesomorf
9	4,22	3,68	3,57	Merkez
10	4,94	8,59	0,73	Endomorfik mesomorf
11	2,05	5,24	3,11	Ektomorfik mesomorf
12	3,20	4,27	3,66	Merkez
13	5,68	5,06	1,75	Mesomorf-endomorf
14	2,85	3,40	4,39	Dengeli ektomorf
15	2,57	3,48	2,91	Merkez
16	5,41	6,22	1,52	Mesomorf-endomorf
17	3,27	3,51	3,89	Merkez
18	4,38	6,12	1,70	Ektomorfik mesomorf
Takım Ortalaması	3,55	5,26	2,70	Endomorfik mesomorf



Şekil 1. Türk Erkek U-20 Buz Hokeyi Milli Takımının Somatotip Değerlerinin Somatokart Üzerindeki Dağılımı.

Somatokart üzerinde oyuncuların somatotip yapısı incelendiğinde; iki oyuncunun (9,13) mesomorf-endomorf bölgede yer aldığı, iki oyuncunun (14,17) mesomorf-ektomorf bölgede olduğu, diğer oyuncuların ve takım ortalamasının ( ) mesomorf bölgede olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA

Sporda başarıya ulaşmak esastır. Sporcunun sahip olduğu boy, kilo, somatotip yapısı ve beden kompozisyonu başarıya ulaşmada önemli etkenlerdir. Çalışmalar çeşitli branşlarda olduğu gibi aynı spor branşında mücadele eden sporcular arasında da vücudun yapısal özelliklerinde farklılıklar olduğunu göstermektedir. Sporda beceri ve fonksiyonel faktörleri etkileyen vücut yapısının belirlenmesi sporcuların erken yaşta uygun branşa yönlendirilmesinde ve uygun antrenman planlanmasının yapılması açısından büyük önem arz etmektedir.

Araştırmamızdaki oyuncuların yaş ortalamaları 18,16±1,04 yıl boy ortalamaları 175,33±6,81 cm vücut ağırlıklar ortalamaları ise 69,46±8,05 kg olarak tespit edildi (**Tablo 1**). Özçelik (2014), yılında Türkiye Buz Hokeyi Ligi Erkek oyuncularının yaş ortalamalarını 18,46±4,41 yıl boy ortalamalarını 175,96±9,34 cm olarak, vücut ağırlıklarının ortalamalarını ise 71,19±12,76 olarak bildirmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Vescovi ve ark. (2006)'da yaptıkları çalışmada yaş ortalaması 18.0 ± 0.6 yıl olan Amerikalı elit buz hokeyi oyuncularından forvet oyuncularının boy ortalamasını 185.0 ± 4.7 cm, vücut ağırlığı ortalamalarını 86.7 ± 6.2 kg, defans oyuncularının boy ortalamasını 186.8 ± 3.7 cm, vücut ağırlığı ortalamalarını 90.7 ± 7.2 kg, kalecilerin boy ortalamasını 185.7 ± 4.0 cm, vücut ağırlığı ortalamalarını 85.1 ± 5.6 kg olarak bildirmektedirler.

Svantesson ve ark. (2008)'de yaptıkları çalışmada yaş ortalamaları 25,6 olan İsveçli erkek buz hokeycilerin boy ortalamalarını 183,7 yıl vücut ağırlıkları ortalamalarını ise 86,3 kg olarak bildirilmiştir.

Sigmund ve ark. (2016)'nın yaptıkları çalışmada yaptıkları çalışmada 2014-2015 Kanada-Amerika Ulusal Buz Hokeyi Liginde mücadele eden yaş ortalamaları 27,01 yıl olan erkek buz hokeycilerin boy ortalamaları 186,0±5,3 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları ise 91,7±6,9 kg olarak bulunmuştur.

Kutac'ın (2015) yaptığı çalışmada ise yaş ortalamaları 26.4 ± 5,8 yıl olan *Çek buz* hokeyi oyunculardan forvet oynayanların ve defans oynayanların boy ve vücut ağırlıkları sonuçlarının sırasıyla 182.06±5.93 cm, 88.47±7.06 kg ve 185,88±7,13 cm, 89,36±10,91 kg olarak bildirmektedir. Bu çalışmalardaki sonuçlarla bizim çalışmamızdaki farklılıkların oynanan lig seviyelerinin farklılığından, deneklerin popülasyon farklılıklarından, sosyal farklılıklardan ve çevresel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bizim çalışmamızda Türkiye U-20 Erkek Buz Hokeyi Milli takımının somatotip komponentleri 3,55-5,26-2,70 olarak bulunmuş olup somatokart üzerindeki yeri endo-mesomorfik bölgede olduğu tespit edilmiştir (**Tablo 2**). Allisse ve ark. (2017) Kanada'da genç erkek elit buz hokeycilerin bir sezon boyunca morfolojik, fizyolojik ve performans profilleri üzerindeki değişimlerini inceledikleri çalışmada sporcuların sezon başı ortası ve sonrasında somatotip değerlerini sırasıyla 2.34-4.68-3.54, 2.14-4.83-3.43, 2.16-4.70-3.30 olarak yani oyuncuların mesomorfik yapıda olduklarını bildirmektedir.

Lal (2015), yaş ortalaması 20 yıl olan erkek hokeycilerin somatotip yapılarını 2.72-3.33- 3.19 yani mesomorfik yapıda olduğunu aktarmaktadır.

Selder (1964) yaptığı çalışmada üniversite buz hokeyi oyuncularının somatotipini ağırlıklı olarak endo-mesomorf olarak bildirmektedir.

Veitia ve ark. (2018) yaptığı çalışmada yaş ortalamaları 21,2 yıl olan elit buz hokeyi oyuncularının somatotip değerleri 1,9-5,1-2,6 mesomorf olarak bulmuşlardır.Bu çalışmalar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Fox ve ark.(1988) hokey oyuncularının genelde endo-mesomorfik olduğunu söylemektedirler. Bu bağlamda literatürdeki bu bilgiler bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Antropometrik değişkenler, genetik ve çevresel faktörlere göre değişiklik gösterir. Her spor branşının kendine özgü antropometrik değerleri vardır. Pek çok spor dalında vücut yapısı genellikle bir atletin belirli bir spor branşına uygun olup olmadığının belirlenmesi için kullanılır. Vücut bileşimi ve somatotip profili, bir atletin hangi spor branşına uygun olduğunu belirlemek ve sporcunun performansını değerlendirmek ve maksimum seviyeye çıkarmak için oldukça önemlidir. Somatotipte İlk bileşen endomorfi, vücudun yağlılık durumunu, yuvarlaklığını, şişmanlık durumunu ifade eder. İkinci sayı olan mesomorfi büyüdükçe vücut kas çapları genişlemekte ve ektomorfi bileşenini gösteren üçüncü sayı büyüdükçe vücut ince bir yapıya sahip olmaktadır (Gürses ve ark., 1991). Literatür dikkate alındığında buz hokeyi branşına özgü becerileri yerine getirebilmek için sporcunun vücut kas oranının yüksek olması yani mesomorfik yapıda olması beklenilmektedir. Araştırmamızda, Türkiye Erkek U-20 Buz Hokeyi Milli takımının somatotip komponentleri incelenmiş endo-mesomorfik (3,55-5,26-2,70) olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızdaki oyuncuların somatotip yapısının mesomorfik olduğu dolayısıyla buz hokeyi branşının gerektirdiği somatotip özelliklere uygun olduğu düşünülmektedir. Sporda vücut tipinin yetenek seçimindeki önemi tüm dünyada araştırılan önemli bir konudur. Vücudun morfolojik yapısı, beden ölçüleri sporcunun uygulayabileceği kuvveti ve sergileyeceği performansı etkileyen en önemli faktörlerden olması nedeniyle çocukların doğru branşa yönlendirilmesinde

dikkat edilmesi gereken önemli bir konudur. Ülkemizde de elit sporcuların somatotipinin belirlenmesi ve spora başlayan çocukların vücut profillerinintespit edilmesinden sonradoğru spor branşına yönlendirilmesisonucunda sporcu performansının en üst düzeye ulaşabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle buz hokeyi sporunda altyapı yetenek seçiminde mesomorfik yapı göz önünde bulundurulmalı ve doğru vücut yapısına ulaşmak için doğru antrenmanyaklaşımı benimsenmelidir.

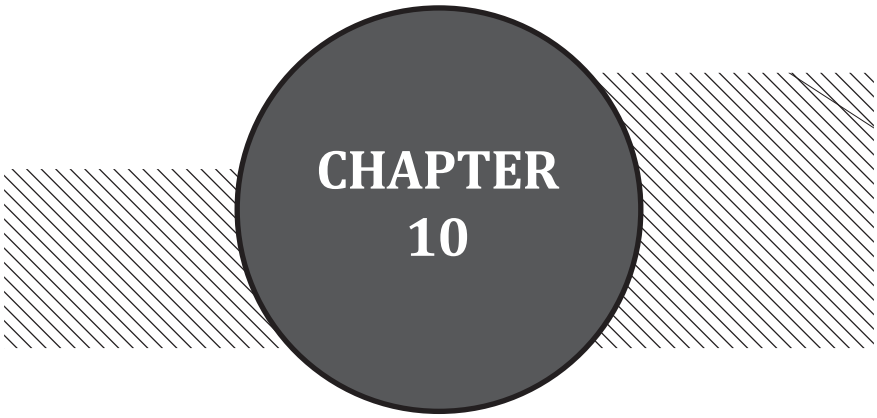
6. KAYNAKÇA

1. Açıkada, C, Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor,.Büro-Tek Ofset Matbaacılık, Ankara.
2. Akın, G. (2001). Antropometri ve Ergonometri, Ankara, İnkansa Ofset Matbaacılık.
3. Allisse M.,,Sercia P., ComtoisA.S., Leone M. (2017). Morphological, Physiological and Skating Performance Profiles of Male Age-Group Elite Ice Hockey Players, Journal of Human Kinetics volüme 58, 87-97.
4. Ayan, V. (2006). 8-10 Yas Grubu Çocuklarının Antropometrik ve Somatotip Özelliklerine Göre Spora Yönlendirilmesi (Ankara İli Örneği) Doktora Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
5. Bektaş, Y, Özer, B.K, ve ark. (2007). Bayan Basketbolcuların Antropometrik Özellikleri: Somatotip ve Vücut Bileşimi Değerleri, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(2): 52-62.
6. Burr, F.J, Jamnik, R.K, Baker, J, et al. (2008). Relationship of physicalfitness test results and hockey playing potential in elite-level ice hockey players. Journal of Strength and Conditioning Research. 22(5): 1535-43.
7. Fox, E.L., Bower, R. W., Foss. M.L. (1988). The Physological Basis of Physical Education and Atletics, Sounders, Co., Publishing, Philedelphia, 20.
8. Genç, H. (2009). 7-10 Yaş Grubu Çocukların Antropometrik Ve Somatotip Özelliklerine Göre Futbola Yönlendirilmesi (Ankara İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
9. Gualdi-Russo, E, Zaccagni, L. (2001). Somatoype, role and performance in elite volleyball players, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 41: 256-262.
10. Günay, M., Tamer. K., Cicioğlu, İ. (2006). Spor Fizyolojisi vePerformans Ölçümü, Ankara, Baran Ofset.
11. Gürses, Ç, Olgun, P. (1991). Sporda Başarıyı Etkileyen Faktörler, Sportif Yetenek Araştırma Metodu, Türk Spor Vakfı Yayınları, Ankara.
12. Karl, K. (2001). Uygulamada Etkili Olan Bir Yetenek Taslağının Kuramsal İlkeleri (Hale Harputluoğlu), Sporda Yetenek Arama Seçme ve Yönlendirme, 1. Baskı, Ankara: Bağırgan Yayımevi, 5-72.
13. Kurudirek M. (1998). Sporda Yetenek Seçimi ve Morfolojik Planlama, Erzurum, Eser Ofset.
14. Kutáč, P, Sigmund, M. (2015). A Comparison of Somatic Variables of Elite Ice Hockey Players from the Czech ELH and Russian KHL, Journal of Human Kinetics, 45: 187-95.
15. Kutluay, M.T., Basoğlu, S., Örer, N. (1997). Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi.
16. Lal M (2015). Comprative Study of Somatotype Between Football and Hockey Players, 5 (5): 712-713.
17. Mathur, D. N., Toriola, A. L., Igbokwe, N.U. (1985). Somatotypes of Nigerian Atlethes of Several Sports, British Journal of Sports Medicine, 19 (4):219-220.

18. Nightingale, S. (2014). A Strength and Conditioning Approach for Ice Hockey, Strength and Conditioning Association Journal, 36(6): 28-36.
19. Özçelik, A. (2014). Buz Hokeycilerinde Çeviklik, Sürat, Kuvvet ve Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bil. Enst., Ankara.
20. Selder, D.J. (1964). Antropometric, Cardovascular and Motor Performance Characteristics of University Ice Hockey players, A Thesis Submitted in Partial Fulfilment of The Requirements for The Degree of Master of Physical Education in the School of Physical Education and Recreation, The University of British Columbia, 1-28.
21. Sigmund, M, Kohn, S, Sigmundová, D. (2016). Assessment of basic physical parameters of current Canadian-American National Hockey League (NHL) ice hockey players, Acta Gymnica, 46(1): 30-6.
22. Söğüt, M., Müniroğlu, S., Deliceoğlu, G. (2004). Farklı Kategorilerdeki Genç Erkek Tenis Oyuncularının Antropometrik ve Somatotip Özelliklerinin Đncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, II (4): 155-162.
23. Svantesson U, Zander M, Klingberg S, Slinde F. (2008). Body composition in male elite athletes, comparison of bioelectrical impedance spectroscopy with dual energy X-ray absorptiometry, Journal of Negative Results in BioMedicine, 7(1): 1-5.
24. Tanyolaç, A., Erman, A., Özer, D., Beler, F., Özer, K. (1995). Akdeniz Üniversitesi Spor Kulübü Futbol Projesi, Hacettepe Üniversitesi Futbol ve Bilim Teknolojisi Dergisi, 3, 9-13.
25. Toth, T, Michalíková, M, Bednarčíková, L, Živčák, J, Kneppo, P. (2014). Somatotypes in sport. ActaMechanica et Automatica, 8: 27-32.
26. Veitia, W.C.,Perez, S.L., Revuelta M.E.G.,Yanel Deturnel Campo Y.D., García I.E. (2018). Anthropometrical characteristics of Cuban sporting population: Reference data from a high performance national teams, 1992-2014, Apunts Med Esport, 53(200):129-137.
27. Vescovi JD, Murray TM, Van Heest JL. (2006). Position performance profiling of elite ice
28. hockeyplayers. International Journal of Sports Physiology and Performance, 1:84-94.
29. Zeisler, L. (2013). Historical of IceHockey. The Scarecrow Press, United Kingdom.
30. Zorba, E., Ziyagil., M.A. (1995). Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metodları, Trabzon, Gen Matbaacılık Reklamcılık Ltd. Sti..

Farklılaştırılmış Öğretim Temellerinin Ve Tenis Öğretim Yöntemlerinin Teniste Öğrencilerin Öğrenme Yaklaşımlarına Etkisi

Mustafa KAYA[1]



[1] Dr., Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri

Tenis hızla gelişen popüler spor dalları arasında yerini almıştır. Düzenlenen turnuvalarda oynamanın verdiği hazlar, insanların tenise daha fazla zaman ayırmaya başlamalarına neden olmuştur. Tenise olan bu yoğun ilgi ve profesyonelleşmenin artması, oyunun prensipleri ile ilgili bilimsel çalışmaların gerekliliğini getirmektedir. Artık tenis yalnızca bir oyun değildir. Profesyonel bir spor haline gelmiştir (Kermen, 1998).

Her alan ve sporda olduğu gibi son 20 yılda tenis öğretim yöntemleri de değişim göstermiştir. Modern öğretim yöntemlerinde rutin bir sistematik yerine sporcuların oyun düzeylerine göre geliştirilen öğretim yöntemlerinin olduğu çalışmalarda belirtilmiştir (Kilit ve Arslan, 2016).

Sportif faaliyetlerin öğrenilmesinde değişik düzeylerede becerilere ihtiyaç vardır. Bu aktiviteler sırasında beceriyi edinen kişiler ya geçmişte sahip oldukları diğer becerileri içinde bulundukları zamana aktarırlar veya yeni bir motor program oluşturarak orijinal hareket kalıplarını öğrenirler (Abetnethy, 1991).

Motor beceri, vücudun işlem sonucu kendi bünyesinden enerji sağlayarak bu gücü mekanik bir harekete dönüştürüp (motor), bir amaca yönelik olarak kol, bacak ve gövdesi ile ortaya koyduğu bir harekettir. Bunun için insanda becerileri gerçekleştirecek bir sisteme sahip olması gerekir. Sportif beceri gibi öğrenme ile ilgili komplike hareketlerde serebral korteks, serebellum, bazal gangliyon sistemi gibi merkezi sinir sistemi yapıları işe katılırlar. Kasların istemli kontrolü serebral korteks tarafından yapılır. Serebral kortekste primer motor alan ve premotor alan olarak adlandırılan iki bölge motor hareketlerden sorumludur. Primer motor korteksten kaslara istemli motor emirler, pramidal yolla gider. Primer motor korteksin ön tarafındaki beyin bölgesi premotor bölge olup, burası muhtemelen sportif becerileri kazanma alanıdır. Serebellum, bir beceri hareketinin gerçekleşmesinde kaslardan, tendonlardan, deri, kulak, göz gibi periferik reseptörlerden ve muhtelif merkezlerden gelen bilgilerin entegre edildiği ve kas grupları arasındaki koordine çalışmanın sağlandığı yerdir. Bir motor beceriyi öğrenme karışık bir olay olup, hala anlaşılmış değildir. Fakat bu beceride kaslardaki proprioseptörler, motor merkezler, serebellum önemli rol oynarlar (Kermen, 1992).

Beceri; performansın mümkün olan en az eforla en üst düzeyde iş yapma imkânı sağlayan bir elemanıdır. Genel ve özel beceri olmak üzere ikiye ayrılır (Açıkada ve Ergen, 1990, Adams, 1998). Beceriler daha doğru bir uygulama yapma ve araştırma organize etmeye yardımcı olmak için sınıflandırılmışlardır. Açık beceriler çevrenin hareket boyunca değişken ve tahmin edilemez olduğunda ortaya çıkan becerilerdir. Kapalı beceriler ise çevrenin değişmediği ve tahmin edilebilir olduğu zaman sürecinde etkili olan becerilerdir. Ayrıca beceriler hareketin yapılısına göre de sınıflandırılabilir. Sürekli beceriler bir sıra takip eden kesintisiz hareketlerdir. Kopuk beceriler, birbirinden bağımsız birden fazla hareketin arka arkaya dizilmesinden oluşurlar. Seri beceriler ise sürekli ve kopuk becerilerin birbirini takip etmesinden oluşur. Beceri edinimi ile ilgili çalışmalardaki eğitim programları yukarıda belirtilen sınıflamalara göre düzenlenmelidir. Tenis sporu oyun karakterlerinden dolayı kopuk (discreat) beceriler gerektirir. Öğrenme aşamasında daha çok kapalı becerilerin eğitimi verilmeli, orta ve ileri seviyelerde ise daha çok açık beceri gerektiren çalışmalar yaptırılmalıdır (Ölçücü ve ark, 2010).

Genel anlamda teniste tümden varım ve tümden gelim şeklinde öğretim yöntemleri günümüzde uygulanmaktadır. Bunlardan hangisinin daha geçerli olduğu konusu tartışmalara sebep olmakla birlikte ikisinde avantajları ve dez avantajları vardır. Tüme varım eğitim yönteminde antrenörlerin genelde takip ettikleri sistem aşağıdaki gibi olmaktadır.

1.aşama: pivotlama; Öğrenici bekleyiş pozisyonunda iken (el önü için) sol elini bırakarak sağ ayak topuğu ve sol ayak burnu ile dönüş yaparak raketi geriye alır. Ağırlık sağ ayaktadır. 2.aşama: ağırlık aktarma; Topun düştüğü yere göre sol adım öne alınır. Ağırlık sağ ayaktan, sol ayağa aktarılır.

3.aşama; vuruş ve vuruşu izleme: Raket topla çarpıştığı anda top öne doğru atmış olduğumuz adımın, tam bir raket boyu kadar yanında çarpışmalıdır. Raketle top çarpıştığı anda raket yüzünün fileye tam paralel olması gerekir. Raket topla beraber gidebildiği kadar ileriye doğru ve daha sonra yukarı çıkıp, diğer elle birleşmesi sağlanır. Bitişte her iki omuz ve kalça karşıya dönmelidir (sağ el kullananlar için).

Tümden gelim yönteminde ise, gönüllü herhangi bir basamaklama yapmadan topun gelişine göre pozisyon alır, topu karşı tarafa atma konusunda bilgilendirilmiş ve topun gidip gelmesi esasına dayalı olarak topu oyunda tutmaya yönelik eğitim verilmiştir. Burada amaç karşılıklı oynama yöntemi ile teknik becerilerin geliştirilmesi esasına dayanır.Tenis çalışmalarında tüme varım ve tümden gelim öğretim yöntemlerinde aşağıda planlanan şekilde 8 haftalık uygulama örneği verilmiştir.

Haftalar	Tüme varım grubu çalışma programı	Tümden gelim grubu çalışma programı
1. Hafta	Isınma, el önü ve el arkası vuruş basamaklaması	Isınma, el önü ve el arkası rally çalışmaları
2. Hafta	Isınma, sabit bırakılan toplara basamakları uygulayarak el önü ve al arkası vuruş çalışması	Isınma, atılan toplara el önü ve al arkası vuruşu sabit noktadan yapması
3. Hafta	Isınma, sabit bırakılan topa, basamakları uygulayarak el önü ve al arkası vuruş çalışması	Isınma, sabit noktaya atılan topa, el önü ve al arkası vuruş çalışması
4. Hafta	Isınma, kısa atılan topa, basamakları uygulayarak el önü ve al arkası vuruş çalışması	Isınma kısa atılan toplara el önü ve al arkası vuruşu koşarak yaklaşma, duruş ve vuruş yapması
5. Hafta	Isınma, sahanın farklı yerlerine atılan toplara, basamakların uygulanması ile vuruşlar yapılması.	Isınma, sahanın farklı yerlerine atılan toplara vuruş yapması
6. Hafta	Isınma, el önü el arkası vole çalışmasının basamaklarla uygulanması	Isınma, el önü el arkası vole uygulaması
7. Hafta	Isınma, smaç basamaklamasının çalışması ve smaç vuruşu	Isınma, smaç vuruş çalışması
8. Hafta	Isınma, servis basamaklama vuruşu	Isınma, servis uygulanışı

Farklılaştırılmış öğretimin tenise uygulanmasında öğrencilerin farklılıklarını göz önünde bulundurarak öğretim sürecinin bazı aşamalarında çeşitlendirmeler yapmayı içeren, öğretim ortamında sunulan tek çeşit içerik, uygulama ya da ürünün, farklı geçmişleri, farklı istekleri, farklı öğrenim biçemleri ve farklı bilgi ve beceri seviyeleri olan öğrencilerin hepsine birden uymasını olası olmadığını vurgulamaktadır. Öğrencilerin niteliklerine duyarlı olarak geliştirilen uygulamaların, farklılaştırılmış öğretim olarak nitelendirilmesi için tüm çocukların kendi yeterlikleri ve nitelikleri doğrultusunda anlamlı çalışmalar yürütmesi gerekmektedir (Demir, 2013). Buradaki esas şudur; tüm öğrenciler sabit bir öğrenme modeline uyum sağlayamayabilir. Her öğrencinin gerek anatomik yapısı, gerekse algılama becerisin farklı olduğunu kabul ederek öğrencinin öğrenmesine odaklı farklılaştırılan öğretim yöntemlerinin kullanılması, başarılı bir öğretim imkânı sunacaktır. Kol boyu uzunluğu az olan bir bireye forehand vuruşta kalça seviyesinde vuruş yapmayı anlatma sonucu, öğrencinin eğilerek vuruş yapmasına neden olacak ve teknik bir vuruş gerçekleşmeyecektir.

Anlaşılacağı üzere antrenörler içerik, süreç, ürün ve değerlendirme ile öğrenme ortamını öğrenci özelliklerine göre farklılaştırabilirler.

Farklılaştırılmış Öğretimin Kuramsal Temelleri

Farklılaştırılmış öğretim, içerdiği stratejileri, dayandığı felsefeleri ve kullandığı öğretim tekniklerini bazı temel öğretim modellerinden almaktadır. Bu öğretim modellerinin bilinmesi, hem farklılaştırılmış öğretimin felsefesinin daha iyi kavranmasını hem de temel farklılaştırma stratejilerinin hangi kuramlara dayalı olduğunun bilinmesini sağlar (Demir, 2013).

Beyin Temelli Araştırmalar

Beyin, kişinin çevresiyle etkileşimi sonucu şekil alır. Beynin gelişimini etkileyen en önemli faktörlerin başında zenginleştirilmiş ortamlar gelir. Zenginleştirilmiş çevre, öğrencilere öğrendiklerini anlamlandırma yetisi kazanma olanağı verir. Öğrenme, öğrenciler tarafından yapılan aktif bir yapılandırma işlemidir (Demir, 2013). Beyin mutlak suretle seçiciliğini kullanır ve bireyin yaşamı için anlam ifade etmeyecek nitelikteki uyarıcıları eleme faaliyetine girer. Dolayısı ile birey bir yandan beyninde uyarıcılara tepki verme biçimlerini oluştururken diğer yandan beynindeki zihinsel branşlaşmayı sağlayacaktır (Korkmaz, 2005). Tenis öğretimi sırasında herhangi bir hareketi gerçekleştiremeyen birey olaydan uzak kalmaya başlayacak ve anlamsız hale gelen tenis öğrenimi eleme faaliyetine girecektir. Bu sebeple farklı ortamlar (sokak tenisi, atletizm sahasının bir köşesi v.s.) ve zenginleştirilmiş materyallerle hareketleri kolay uygulayabilme sonucu öğrenme gerçekleşecek, birey bundan zevk alacak ve hayatının bir parçası hale getirmeye çalışacağı tenis oyununu elemeyerek kalıcı hale getirecektir. Bu sebeple farklı ortam ve farklı materyallerin öğretimde kullanılması önerilmektedir.

Çoklu Zekâ Kuramı

Howard Gardner (1999), bireylerin düşünme ve öğrenme süreçleriyle baskın zekâ/zekâları arasında ilişki olduğunu, bu anlamda bireyin zekâ alanının öğrenme biçimini etkilediğini ve birey için baskın zekâsı doğrultusunda etkili öğrenme stratejilerinin geliştirilebileceğini savunmaktadır. Bu anlamda kişisel gelişimde bireye özel çözüm odaklı hareketler geliştirilmelidir.

Gregory ve Chapman (2002) a göre farklılaştırılmış öğretimde öğretmen öğrencilerin sahip oldukları farklı zekâ tiplerini bilmekle kalmayıp, öğrencilerin bu zekâ tipiyle ilintili olarak sahip oldukları özelliklere uygun nitelikte, farklı öğretim stratejileri ve ürün seçenekleri ortaya koymalıdır. Antrenörlere burada düşen görev öğrencilerin özelliklerini bilerek tenis eğitimi yapması önerilir. Her öğrencinin öğrenme seviyesi ve öğrenme zamanı farklı olabileceği unutulmamalıdır. Standart anlatımlara ilave olarak bireysel özelliklere göre örneklendirmeler ve ifadeler kullanılması önerilmektedir.

Öğrenme ve Düşünme Biçimleri

Farklılaştırılmış öğretimde öğretmenlerin öğretim stratejilerini belirlemede başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Ayrıca öğrencilerin ilgi ve dikkatlerinin hangi tip yöntem ve araçlarla toplanabileceğine dair ipuçları, yine bu kuramlardan elde edilebilmektedir (Gregory ve Chapman, 2002). Bunlarla birlikte, öğrencilerin kendi öğrenme ve düşünme biçemlerini biliyor olmaları da, kendi öğrenme süreçlerinin farkında olmaları ve öğrenme sorumluluğunu almaları bakımından önemlidir (Tomlimson, 2000, Demir, 2013).

İşbirlikçi Öğrenme

İşbirlikçi öğrenme, öğrencilerin ortak bir amaç doğrultusunda, küçük gruplar halinde, birbirlerinin öğrenmesine yardım ederek çalışmalarıdır (Açıkgöz 1992). İşbirlikçi öğren-

me uygulamaları öğrencilere birbirine destek verme, paylaşma, kendi öğrenme durumu hakkında karar verebilme, bağımsız hareket edebilme, bilişsel yeteneklerini kullanabilme ve öğrenmesini yönlendirme için arkadaşlarıyla etkileşimde bulunma fırsatı vermektedir. Bu etkileşim, sınıf atmosferini ve arkadaşlık ilişkilerini olumlu yönde etkileyerek başarıyı ve öğrenme güdüsünü artırmaktadır (Demir, 2013). Öğretilen bir konuyu pekiştirmek adınada faydalı olacak bu yöntemde konuyu anlayan öğrenci gerek kendi yöntemlerini geliştirmesi ile gerekse anladığı biçimde arkadaşlarına anlatması hem birbirilerine karşı rahat ifade kullanmalarında hemde pekiştirme anlamında etkili olması sebebiyle önerilmektedir. Özellikle grupla çalışma, birleştirme etkinlikleri ve öğrenci takımları etkinlikleri, farklılaştırmış öğretimin işbirlikçi öğrenmeden yararlandığı temel etkinliklerdedir.

Problem Temelli Öğrenme

Problem temelli öğrenme, öğrencilere gerçek hayata dair problem senaryoları sunarak, öğrencilere verilen bilgi ve becerileri bu problemleri çözmede kullanmalarını sağlayan bir öğretim modelidir. Farklılaştırılmış öğretimde problem temelli öğrenimin kullanılmasının temel nedeni, farklılaştırılmış öğretimde beklendiği gibi, bu yöntemle çözüme ulaşılabilmesine karşın, tek bir yöntem ya da strateji yerine farklı bakış açılarının ve yöntemlerin kullanılmasıdır (Demir, 2013). Tenise uygulamanın en önemli başlıklarından biri hiç şüphesiz ki bu başlıktır. Top Spin vuruş tekniği uygulamasında birçok öğrenci zorlanmaktadır. Bu konu işlenirken öğrenciye raket açısı, topa vuruş anı, topa vurulma yeri gibi bilgilerin hepsini birden uygulamada sıkıntı yaşadığını gerek öğrenciler gerek se antrenörlerin şahit olduğu görülmüştür. Burada esas olan bu tekniğin uygulanmasındaki zorlukların ve başarısız olmadaki problem analiz edilerek çözüm odaklı öğretim modelleri sunulmalıdır. Başka branş ve hareketlerden pozitif transferler gerçekleştirilmelidir.

Farklılaştırılmış Öğretimin Planlanması ve Uygulanması

Tomlison (1995) farklılaştırılmış öğretimin uygulanmasıyla ilgili olarak eğiticilerin dikkat göstermeleri gerektiği bir takım özelliklerin olduğunu vurgulamaktadır. Bu özellikler şu şekilde sıralanabilir.

Eğiticilerin öncelikle farklılaştırmaya ilgili net bir düşünceye varmış olması gerekir.

Farklılaştırılmış öğretim için öğrenciler eğitim öncesi bilgilendirilip hazırlanmalıdır.

Daha fazla öğrenci odaklı öğrenmeye ve buna uygun grup yönetimine geçilmelidir.

Hem öğrencinin hem de öğretmenin rahat hissedeceği oranlarda ve hızda farklılaştırılmış öğretime başvurulmalıdır.

Farklılaştırılmış öğretim ile ilgilenen diğer eğiticilerle birlikte planlar yapılmalıdır. Tüm bu temel öncelikler göz önüne alındıktan sonra farklılaştırılmış öğretimi uygulamaya geçirmek için gerekli olan bazı temel adımları atmak ve farklılaştırılmış öğretime uygun planlar yapmak gerekir.

Tenis sporu oyun karakterlerinden dolayı kopuk (discreat) beceriler gerektirir. Bilindiği üzere, öğrenim ve teknik çalışmalarda tekrar sayısı çok önemlidir. Tekrar sayısı arttıkça edinilen tecrübeyle teknik hareketler mükemmel hale gelir. Aynı zaman diliminde daha fazla sayıda vuruş yapılmasından dolayı otomasyon döneminin daha iyi öğrenildiği bilinmektedir. Tenis otomasyon döneminin genel hedefi teknik çalışmalarda tekrar sayısını arttırarak hata sayısını en aza indirmek amaçlanır (Schönborn, 2000).

Özellikle tümden gelim öğretim yöntemlerinde tenis öğrenme becerilerini geliştirmede kısa tenis oyununun yararlı olduğu çalışmalarda rapor edilmiştir (Coldwells and Hare,1994).

Tenis antrenmanlarında yavaş vuruşlarla ralli sayısının artması ile oyuncuların kişisel kontrolleri ve geri dönütleri hızlı bir şekilde ilerleme kaydettiği çalışmalarda yerini almıştır (Schönborn, 2000).

Standart eğitimlere bağlı kalmadan rastgele alıştırma çalışmaları genelde üst düzey oyunculara daha faydalı olduğu, Bloklu alıştırmaların ise belli hareketlerin süreli tekrar edilmesi ise gençlerde veya yeni öğrenen yetişkinlerde daha faydalı olduğu çalışmalarda rapor edilmiştir (Reid, Elliott and Crespo, 2013).

Uluslararası tenis federasyonunun "tennis 10s" projesinde yeni başlayan oyuncuların rastgele tekrarlı vuruşlar ile tenis öğretim yöntemi tavsiye edilmektedir (Tennis 10s, 2016). Öyle ki öğretim yöntemlerinde esas olan başarının sağlanabilmesi için farklı olan olgulardan yararlanmalıdır. Bu durumla ilgili literatür taraması yapıldığında "tennis 10s" programının değiştirilmiş tenis topları ve kort ölçüleri ile çocukların öğrenme düzeylerine pozitif etkisi olduğu ifade edilmiştir (Farrow and Reid, 2010). Buradan anlaşılacağı gibi geleneksel yöntemler yerine başarı esaslı yenilikçi öğretim yöntemleri ve materyaller kullanılması gerekmektedir.

Farklılaştırılmış öğretim yöntemlerinin öğrencilerin öğrenmeye hazır bulunuşluk seviyelerinin artırılması, öğrencilerin kendi seviyelerinde olan veya daha iyi tenis oynayabilen arkadaşlarıyla birlikte çalışmaları, arkadaşları arasında gruba ait olma hissini yaşamaları, Tenis öğretimi ile ilgili olarak daha fazla materyal kullanabilmeleri, öğrencilerin seviyelerine uygun sorumluluk almaları tenis öğreniminde daha etkili gerçekleşeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

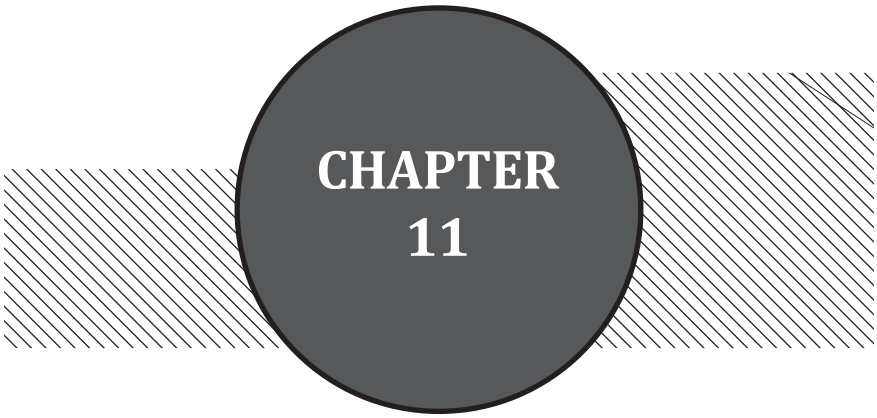
1. Abetnethy B. Acgusation Of Motor Skil.n F.S.PPyke (Ed.)Beter Coaching, Austurallian-Coaching Council, Canberra, 1991.
2. Açıkada C, Ergen E. Bilim ve Spor., Büro-tek Ofset, Ankara, 1990.
3. Açıkgöz, K.Ü. 1992. İşbirlikçi Öğrenme: Kuram, Araştırma, Uygulama. Malatya: Uğurel Matbaası.
4. Adams, G.M. Exercise Physiology,. England. 1998.
5. Coldwells, A., Hare, M. E. (1994). The transfer of skill from short tennis to lawn tennis, Ergonomics,37:1, 17–21.
6. Demir, S. Farklılaştırılmış Öğretim Yöntemlerinin Öğrencilerin Akademik Başarı, Öğrenme Yaklaşımları ve Kalıcılık Puanları Üzerindeki Etkisi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitim Programları Ve Öğretim Doktora Programı Doktora Tezi, İstanbul, 2013.
7. Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. Journal of Sports Sciences, 28(7), 723-732.
8. Gardner, H. 1999. Intelligences reframed: Multiple intelligences for the 21. Century. New York: Basic Books.
9. Gregory, Gayle H, Carolyn Chapman. 2002. Differentiated Instructional Strategies: One Size Doesn't Fit All. ABD: Corwin Press, Inc
10. Kermen, O. Tenis Teknik ve Taktikleri. Ankara: Bağırgan Yayınevi. 1998.
11. Kermen, O. Motor Öğrenim Kavram Ve Teorilerinin Tenise Uyarlanması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi,1992.
12. Kilit B, Arslan E. Tenis Eğitiminde Kort Ve Duvar Çalışmalarının Karşılaştırılması, Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt - Sayı: 18 - 2 Yıl: 2016
13. Korkmaz, İ. 2005. Sosyal Bilimler Öğretiminde Beyin Temelli Öğrenmeni Kullanılması. II. Sosyal Bilimler Eğitimi Kongresi, 134-139, Van.
14. Ölçücü B, Canikli A, Ağaoğlu Y.S, Erzurumluoğlu A. 10-14 Yaş Çocuklarda Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi, Atabesbd 2010; 12 (2)

: 1-11.

15. Reid, M., Elliott, B., & Crespo, M. (2013). Mechanics and learning practices associated with the tennis forehand: a review. Journal of Sports Science and Medicine, 12(2), 225-231
16. Schönborn, R. Advanced technıques for competıtıve tennis, Meyer&meyer sport, Germany, P83–118, 2000.
17. Tennis 10s, (2016). <http://www.tennisplayandstay.com/tennis 10s/over view.aspx> (Erişim tarihi: 11.02.2019).
18. Tomlinson, C. 1995. Deciding to differentiate instruction in middle school: One school's journey . Gifted Child Quarterly, 39, 77-87
19. Tomlinson, C.A. 2000. Differentiation of Instruction in the ElementaryGrades' https://pdst.ie/sites/default/files/A.%20Differentiation%20of%20Instruction%20Article%20by%20Thomlinson.pdf (Erişim Tarihi 11.02.2019).

Minik, Yıldız Ve Genç Güreş Milli Takım Aday Kadrosuna Çağırılan Sporcuların Öfke -Saldırganlık-Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Mustafa Önder ŞEKEROĞLU[1]



[1] Dr. Öğr. Üyesi, Muş Alparslan Üniversitesi

1. GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insanın davranış ve tutumları teknolojik gelişmelerle birlikte değişime uğramıştır. İnsanlar arası iletişim, işbirliği, hoşgörü gibi kavramlar yerini yalnızlık, öfke ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlara bırakmıştır. Son zamanlarda dünyada ve ülkemizde şiddet olaylarındaki artış dikkat çekicidir. Yaşamın zor koşullarıyla başa çıkmada zorlanan, sosyal ilişki kuramayan kişiler öfkelerini kontrol altında tutamayarak saldırganlık davranışına eğilim göstermektedir. Bu durum ciddi bir toplumsal sorun olan her alanda ve her yaşta yaşanan şiddet olaylarının temelini oluşturmaktadır.

Hızlı bir artış gösteren şiddet ve saldırganlık olayları bireyleri psikolojik olarak etkilemekte ve yaşamın her alanına olumsuzlukları yansımaktadır. Öfke ve saldırganlık sonucu meydana gelen şiddet olayları, bireylerin yaşam tarzını da değişikliğe uğratarak, kişileri yalnızlığa itmektedir. Kontrol altına alınamayan öfkenin saldırganlığa dönüşmesi, kişilerin sosyalleşmeye ayırdığı zamanın giderek azalması sonucunda yaşanan yalnızlık duygusu her yaşta görülmekle birlikte özellikle çocuklar ve ergenlerde sıklıkla rastlanmaktadır. Öfke, saldırganlık ve yalnızlık bireylerin aile yaşantısını, sosyal ilişkilerini, akademik başarıyı, iş hayatını etkilediğinden dolayı bu konuda yapılan araştırmaların sayısında da artış gözlenmektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öfke Kavramı

Öfke; yoğunluğu değişen içsel temelli bir duygu, bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşıdakini uyarması sonucu ortaya çıkan etkili bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır. Öfke kızgınlığın daha yoğunlaşarak birikmiş biçimi, daha yoğun bir tepki olarak da ifade edilmektedir (Navaro,1999; Kennedy, 1992; Martin, ve ark., 2000). Öfke kişinin istek, ihtiyaç ve planları engellendiğinde ve bu durumu haksızlık, adaletsizlik ve kendine yönelik tehdit olarak gördüğünde yaşamış olduğu temel duygulardan biridir (Kısaç, 1997).

Öfke, hafif düzeydeki kızgınlıktan durumundan yoğun şiddet durumuna kadar değişiklik gösteren son derece sağlıklı temel bir duygu olmasına karşın kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşürse, bireyleri psikolojik ve bedensel yönden etkileyerek, hayatlarında önemli sorunlara yol açmaktadır (Spielberger ve ark.,1983; Kökdemir, 2008).

Öfke; duygusal ve yaşantısal, psikolojik, bilişsel ve davranışsal alanlarda oluşmaktadır. Öfke, duygusal ve yaşantısal çerçevede geniş bir alanı kapsamaktadır. Bu alanda öfkenin üzüntüden kızgınlığa uzanması söz konusudur. Psikolojik alanda öfke, adrenalin yayılması, kas gerginliğinin artması ve sempatik sinir sisteminin harekete geçmesi, stres hormonlarının salgılanması ile kendini göstermeye başlamaktadır. Bilişsel alanda öfke, bireyin diğer kişilere yönelik sahip olduğu olumsuz yüklemelerle ve önyargılı bilgiler suretiyle oluşmakta, bireyin öfkelenmesine yol açan durumları yorumlamasının altında yatan olumsuz inançları ya da düşmanlığı yansıtmaktadır. Davranışsal alanda ise; öfke girişken olma, sınırlarını koyma gibi ya da saldırgan olma, içe çekilme, alkol ve madde kullanımı şeklinde ortaya çıkabilir. Ayrıca öfkeye yol açan durumlara karakteristik olarak verilen tepkilerde ve öfkenin ifade edilmesinde saldırganlıktan kaçınma davranışına kadar bir dizi öğrenilmiş davranışlar bu alanda görülmektedir (Smith ve ark., 1998; Robins ve Novaco, 1999; Dahlen ve Deffenbacher, 2001; Boman, 2003).

Öfke, sürekli ve anlık- durumluluk öfke şeklinde sınıflandırılmıştır. Sürekli öfke; sadece bir anı değil, geniş kapsamlı bir süreci ifade etmekte ve durumluk öfkenin toplamı olarak görülmektedir. Anlık- durumluluk öfke ise tek bir öfke sürecini kapsayan, herhangi bir durumsal olaya veya anlık gelişmelere göre şekillenen öfke durumudur (John ve ark.,

2006).

Öfkenin oluşmasındaki nedenler arasında rahatsız edici ve hoş olmayan uyaranlar, genel anlamda memnuniyetsizlik, hayal kırıklığı, engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel şiddet, kişisel haklara saygı gösterilmemesi gibi durumlar yer almaktadır. Genel anlamda da öfkeyle ilgili çalışmalarda sosyal, ekonomik, kültürel, aile özellikleri, ve biyolojik faktörlerin öfke üzerinde etkili olduğunu vurgulamışlardır (Smith ve Furlong, 1994; Fryxell, 2000; Kökdemir, 2008; Kaya ve Solmaz, 2009). Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan faktörlerin bilinmesi, bu çerçevede hareket edilmesi ile birlikte öfkenin saldırganlığa dönüşmesini ve öfkenin zararlarını önlemeye katkı sağlamaktadır **(**Kısaç,1997**).**

Günlük hayatımızda önemli bir yere sahip olan, kişisel ve sosyal problemlerin temelinde yatan öfke bireylerde değişik biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Öfkenin ifade edilme tarzı da bireylerin durumlarına göre farklılık göstermektedir. İçsel öfke, genellikle depresyon ve suçluluk duyguları sonrasında oluşmaktadır. Öfkenin içe vurulması durumu, bireylerin öfkeyi içinde tutarak ya da gizleyerek var olan öfke faktörlerine karşı kullandığı alternatif uyum mekanizması olarak ifade edilmektedir. Kişilerin öfkelerini içe vurması veya bastırması için öfkeyi yaşamaya devam ettikleri görülmektedir. Bu durumda da kişilerde motivasyon eksikliği ve performansta düşüşler olabilmektedir. Öfkenin dışa vurulmasında fiziksel saldırıları eğilimi, başka kişileri kırmak söz konusudur. Öfke duygusunun sözel olarak ya da davranışa dönüşerek dışarıya aktarılması öfkenin dışa vurulmasıdır. Hakaret, tehdit, küfür gibi kavramların aşırı kullanımları bunlara birer örnektir. Özellikle spor olaylarında dışsal öfkeye sıklıkla rastlanmaktadır (Vallerand, 1983; Spielberger ve ark.,, 1988: 92; Hahn, 1989; Starner ve Peters, 2004). Öfke kontrolü ise bireyin öfke durumunda iken öfkeye karşı gösterdiği direnç ve öfkeye karşı tepki geliştirme şeklidir. Öfke kontrolünde bireyin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğu önemlidir. Öfkenin içi yönlenmesi, dışa vurulması ve kontrol edilememesi gibi durumlar bireyin hem kendisi hem de çevresi için zararlı durumların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla öfkenin ifade tarzlarının ruhsal ve fiziksel problemler üzerinde etkisi fazladır (Novaco, 1977; Starner ve Peters, 2004; Kaya ve Solmaz, 2009).

Gençlerin kişisel gelişimlerinde sosyal ihtiyaçların karşılanması büyük önem taşımaktadır. Sportif aktiviteler de sosyal ihtiyaçların karşılanmasında oldukça büyük bir paya sahiptir. Gençlerin toplumda bir yer edinme, tanınma, aranan kişi olma gibi istek ve ihtiyaçları da spor yoluyla karşılanabilmektedir. Genç ve ergen bireylerin bu ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da kısıtlanması durumda da öfke ve saldırganlık yaşadıkları görülmektedir (Lopez ve Thurman, 1993; Baumann, 1994; Kuru, 2000).

2.2. Saldırganlık Kavramı

Saldırganlık, diğer bir canlıya kasıtlı olarak, fiziksel veya duygusal olarak zarar vermeyi amaçlayan her türlü davranış ve tutumları kapsayan durumdur Saldırganlık, sosyal kuralları bozan veya yıkan zarar verici davranışlar olarak da tanımlanmaktadır. Saldırganlık, başkaları tarafından gözlenebilen açık davranıştır. Öfke ise kızgın kişi tarafından gösterilen bir duygu durumudur. (Bandura, 1973; Berkowitz, 1987; Moeller, 2001). Saldırganlık kişinin kendisine ya da başkalarına karşı gösterdiği zarar verici davranışlar olabileceği gibi, kişinin kendini korumak için geliştirdiği davranış şekilleri de olabilmektedir (Ferris ve Grisso, 1996).

Saldırganlık fiziksel ve sözel saldırganlık olmak üzere olarak ikiye ayrılmaktadır. Sözel saldırganlıkta kelimelerle diğerine zarar verme görülmektedir. Sözel saldırganlık durumunda tehdit etme, bağırma, dedikodu yayma yoluyla zarar verme, alay etme gibi davranışlar söz konusudur. Fiziksel saldırganlıkta ise diğer bireylere, canlı ya da cansız varlıklara zarar verme vardır. Vurma, tekmeleme, sert bir şekilde itme, nesne fırlatma bıçaklama,

ateşli silahlarla yaralama gibi durumlar fiziksel saldırganlıkta görülmektedir (Moeller, 2001).

Saldırganlık davranışı gözlem ya da taklit yoluyla öğrenilir, davranış ne kadar sık tekrar edilirse kalıcılığı da artar. İstenmeyen tecrübelerin neden olduğu duygusal uyarılma, geçmişte pekiştirilmiş davranışa bağlı olarak farklı tutum ve davranışlara sebebiyet verebilir. Saldırganlık herhangi bir engellenme durumuna karşı gösterilebilecek çeşitli tepkilerden yalnızca biridir (Atkınson ve ark., 2012).

Saldırganlık davranışına, biyolojik faktörler (merkezi sinir sistemi ve endokrin sistemi zayıf beyin fonksiyonları), bireyin yaşamının ilk yıllarından itibaren edindiği ve öğrendiği tutum ve davranışlar, çevresel faktörler, stres, aile yaşantısı, kültürel ve genetik faktörler ortaklaşa neden olmaktadır (Lipsitt, 1995; Jarvınen, 2001; Liu, 2004).

Saldırganlık küresel boyutta giderek artan bir sorun olduğundan, saldırganlıkla ilgili yapılan araştırmalarda artış göstermekte ve önem kazanmaktadır.

2.3. Yalnızlık Kavramı

Öfkenin kontrol edilemediği ve saldırganlığa dönüştüğü durumlarda kişilerin yaşayabileceği olumsuzluklardan biri de yalnızlıktır. Yapılan çalışmalarda da yalnızlığın öfke, düşmanlık, saldırganlık ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Loucks, 1980; Prinstein, Boergers ve Vernberg, 2001; Koçak, 2008).

Günümüzde toplumsal ve sosyal bir sorun olan yalnızlık kişiye psikolojik olarak rahatsızlık veren subjektif bir durumdur**.** Yalnızlık; kişinin sosyal yaşantısının umduğu gibi olmaması, diğer bireylerle tatmin edici iletişiminin olmaması, gerçek ya da algılanan yoksunluğa psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etmesi durumu olarak tanımlanmaktadır. Yalnızlık; kişinin gereksinim duyduğu sosyal ilişkilerden yoksunluğa karşı bir tepkisi olabileceği gibi, sosyal ilişkisi çok olmasına rağmen bu ilişkilerde samimiyet ve duygusallığın bulunmamasına karşı gösterilen bir tepki de olabilir (Weiss, 1973; Heinrich ve Gullone, 2006; Nicolaisen veT horsen, 2014**).** Yalnızlık, kaygı, öfke, üzüntü, kendini diğerlerinden farklı hissetme gibi duyguların eşlik ettiği istenmeyen deneyim olarak da tanımlanmaktadır (Russell ve ark., 1980; Yalom, 1999).

Yalnızlık duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki şekilde gerçekleşebilir. Duygusal yalnızlık eş, sevgili, anne-baba veya çocuk gibi yakın ilişkide bulunulan kişilerle olan bağın kopması ya da azalması sonucunda oluşan yalnızlıktır. Sosyal yalnızlık ise kişinin dünya görüşü ve ilgilerini paylaştığı kişilerle bağlantısının kopması, sosyal ilişkilerin olmaması ya da sosyal yaşamda kendine yer bulamaması olarak tanımlanmaktadır. Bu yalnızlık türünde kişilerde sıkılganlık, reddedilme hissine kapılma gibi duygular oluşabilmektedir (Weiss, 1973; Russell vd., 1980; Sawir ve ark., 2008).

Yalnızlık kişilerin yaşamlarının her döneminde görülen bir duygu olmakla birlikte ergenlik ve gençlik döneminde daha yoğun yaşanmaktadır. Yalnızlık yaşam kalitesinin olumsuz etkilenmesine yol açmakta ve sosyal ilişkilerin yokluğu sonucu gelişmektedir**.** Kişinin fizyolojisi, psikolojik durumu, sosyo-kültürel ve sosyo- ekonomik yapısı yalnızlık duygusunu etkilemektedir. Toplumsal ilişkilerde görülen rekabetçi bireycilik kavramının akademik ve sportif alanlarda genellikle başarısızlık ve reddedilme duyguları oluşturması da yalnızlığa neden olmaktadır (Mijuskovic, 1986; Erözkan, 2009; Aartsen ve Jylhä, 2011; Nicolaisen ve Thorsen, 2014). Ayrıca yalnızlığın depresyon ve stresle de yakın ilişkisi olduğu bilinmektedir (Öz 2004; Gün 2006; Durak Batıgün, 2008).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, betimsel ve ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırma amaçlarına uygun olarak "betimsel" ve "ilişkisel" araştırma modelleri kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini minik, yıldız ve genç güreş milli takım aday kadrosuna çağırılan 124 sporcu oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

3.4.1 .Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş olan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke duygusu ve ifadesini ölçmektedir. Bu ölçek; 34 maddeden oluşan, dörtlü likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, sürekli öfke, öfke-içe, öfke-dışa ve öfke kontrol alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfke düzeyini ölçerken, 24 maddesi bireylerin öfke tarzlarını (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol alt boyutları) belirlemektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmış olup Cronbach alfa katsayıları 'sürekli öfke' boyutu için 0.79, 'öfke dışa vurumu' boyutu için 0.78, 'öfke içe vurumu' boyutu için 0.62, 'öfke kontrolü' boyutu için 0.84 olarak bulunmuştur.

3.4.2. Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ)

Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (Buss ve Perry, 1992) tüm dünya genelinde en sık kullanılan saldırganlık ölçekleri arasında bulunmaktadır. Ölçek 29 maddeden oluşmakta ve beş aralıklı Likert türündedir. Ölçek, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, düşmanlık ve öfke olmak üzere saldırganlığın dört farklı boyutunu ölçmeyi amaçlamaktadır. Fiziksel saldırganlık alt ölçeği, başkalarına fiziksel olarak zarar verme ile ilişkili 9 soru; sözel saldırganlıkalt ölçeği, başkalarını sözel yolla incitmeyi içeren 5 soru; öfkealt ölçeği, saldırganlığın duygusal boyutunu ölçmeyi hedefleyen 7 soru; düşmanlık alt ölçeği ise saldırganlığın bilişsel boyutunu ölçmeyi hedefleyen 8 soru içermektedir. Ölçeğin Türkiye için uyarlama çalışması Sümer (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik analizlerinde, Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak belirlenmiştir. Alt boyutlar için Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı; fiziksel saldırganlıkta 0,83-0,85, sözel saldırganlıkta 0.36-0.59, öfkede 0.72-0.74, düşmanlıkta 0.74 - 0.75, dolaylı saldırganlıkta 0.36–0.53 olarak hesaplanmıştır

3.4.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles LonelinessScale) UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeren bir ölçek olup ancak bunun sistematik bir yanlılığa yol açtığını düşünülerek Russel, Peplau ve Cutrana (1980) tarafından tekrar gözden geçirilerek maddelerin yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadelere dönüştürülmüştür. UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni oluşturan 20 maddenin 10 tanesi ters yönde, diğer 10 tanesi ise düz yönde kodlanmıştır. Ölçekte Likert tipi dörtlü bir derecelendirme kullanılmıştır. Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Demir

(1989) tarafından yapılmıştır. Demir (1989)'in yaptığı çalışmada ölçeğin ve cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerinin analizinde, aritmetik ortalama, standart sapma, frekans/yüzde, normal dağılım testi, (Kolmogorov-Smirnov test), homojenlik testi gibi betimsel istatistiklerin yanında, korelasyon testi (spearman test)ikili karşılaştırmalarda t-testi (Mann-Withney U test), çoklu karşılaştırmalarda varyans analizi (Kruskal Wallis-H test) yapılmıştır.Varyans analizi testinten sonra anlamlı farklılığın hangi gruplarda olduğunu belirmelemek için yapılan ikili karşılaştırmalardan kaynaklanabilecek tip I ve tip II hataları önlemek için bonferroni düzeltme yöntemi kullanılmıştır (anlamlılık düzeyi (0.05) yapılan Mann-Withney U testi testi miktarına (3) bölünmüş ve anlamlılık düzeyi 0.017 olarak belirlenmiştir). Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla verilerinin analizinde, IBMSPSS22.0paket programı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmanın demografik değişkenlerine ait analiz sonuçları da bu bölümde raporlanmıştır. Araştırmanın örneklemine ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 1'de sunulmuştur.

Değişkenler	**N**	**%**	**Değişkenler**	**N**	**%**
Yaş			**Mücadele Edilen Kategori**		
13 yaş	8	6.5	Minikler	45	36.3
14 yaş	6	4.8	Yıldızlar	54	43.5
15 yaş	*35*	*28.2*	Gençler	25	20.2
16 yaş	32	25.8	*Toplam*	*124*	*100.0*
17 yaş	28	22.6	**Eğitim Durumu**		
18 yaş	8	6.5	İlkokul	12	9.7
19 yaş	6	4.8	Ortaokul	14	11.3
20 yaş	1	.8	Lise	98	79.0
Toplam	*124*	*100.0*	*Toplam*	124	*100.0*
Cinsiyet					
Kadın	24	19.4			
Erkek	100	80.6			
Toplam	*124*	*100.0*			

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları

Tablo 1'i incelediğimizde, araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine ilişkin bulgularına göre, sporcuların 13 ile 20 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Mücadele edilen kategori değişkenine göre sporcuların % 36,3'ü minikler, % 43,5'i yıldızlar ve % 20,2'sinin ise gençler kategorisinde mücadele ettiği görülmektedir. Sporcuların eğitim durumları değişkenine ilişkin sonuçlara göre, % 9,7'sinin ilkokul, % 11,3'ünün ortaokul, % 79,0'ının ise liseden mezun olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre dağılım ise % 19,4 ile kadın sporcular % 80,6 ile erkek sporcular şeklinde gerçekleşmiştir.

	Cinsiyet	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Sürekli öfke	Kadın	24	**79.19**	1900.50	799.500	.011
	Erkek	100	58.50	5849.50		
İç öfke	Kadın	24	**85.69**	2056.50	643.500	.000
	Erkek	100	56.94	5693.50		
Dış öfke	Kadın	24	**77.83**	1868.00	832.000	.019
	Erkek	100	58.82	5882.00		
Öfke kontrolü	Kadın	24	**73.98**	1775.50	924.500	**.080**
	Erkek	100	59.75	5974.50		
Fiziksel saldırganlık	Kadın	24	**91.00**	2184.00	516.000	.000
	Erkek	100	55.66	5566.00		
Düşmanlık	Kadın	24	**88.79**	2131.00	569.000	.000
	Erkek	100	56.19	5619.00		
Öfke	Kadın	24	**91.23**	2189.50	510.500	.000
	Erkek	100	55.61	5560.50		
Sözel saldırganlık	Kadın	24	**95.65**	2295.50	404.500	.000
	Erkek	100	54.55	5454.50		
Yalnızlık	Kadın	24	**87.65**	2103.50	596.500	.000
	Erkek	100	56.47	5646.50		

*P<0,05; N (124)

Tablo 2. Sporcuların öfke, saldırganlık ve yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Cinsiyet değişkeni ile bağımlı değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları tablo 2'de sunulmuştur. Sporcuların öfke, saldırganlık ve yalnızlık düzeylerinde, cinsiyet değişkenine göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, sürekli öfke (U=799.500, p<0.05), iç öfke (U=643.500, p<0.05), dış öfke (U=832.000, p<0.05), fiziksel saldırganlık (U=516.000, p<0.05), düşmanlık (U=569.000, p<0.05), öfke (U=510.500, p<0.05)sözel saldırganlık (U=404.500, p<0.05) ve yalnızlık(U=596.500, p<0.05) değişkenleri ile cinsiyet değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, öfke kontrolü değişkeni ile (U=924.500, p>0.05) cinsiyet değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Bkz. Tablo 2).

Cinsiyet değişkenine göre sıra ortalamaları değerlerine bakıldığında (Bkz. Tablo 2), kadın sporcuların sürekli öfke değişkeni (79.19), iç öfke değişkeni (85.69), dış öfke değişkeni (77.83), öfke kontrolü değişkeni (73.98), fiziksel saldırganlık değişkeni (91.00),düşmanlık değişkeni (88.79) öfke değişkeni (91.23), sözel saldırganlık değişkeni (95.65) ve yalnızlık değişkeni (87.65) sıra ortalamalarının,erkek sporcuların sürekli öfke değişkeni (58.50), iç öfke değişkeni (56.94), dış öfke değişkeni (58.82), öfke kontrolü değişkeni (59.75), fiziksel saldırganlık değişkeni (55.66), düşmanlık değişkeni (56.19) öfke değişkeni (55.61), sözel saldırganlık değişkeni (54.55) ve yalnızlık değişkeni (56.47) sıra ortalamalarından, daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

	Eğitim durumu	N	Sıra ort.	sd	$\chi 2$	p	(I-J)
Sürekli öfke	**1.** İlkokul	12	**87.38**	2	11.962	**.003**	
	2. Ortaokul	14	38.79				**1-2**
	3. Lise	98	62.84				
İç öfke	**1.** İlkokul	12	46.21	2	9.310	**.010**	
	2. Ortaokul	14	41.29				**2-3**
	3. Lise	98	**67.53**				
Dış öfke	**1.** İlkokul	12	55.13	2	7.824	**.020**	
	2. Ortaokul	14	39.32				**2-3**
	3. Lise	98	**66.71**				
Öfke kontrolü	**1.** İlkokul	12	70.13	2	3.828	.147	
	2. Ortaokul	14	45.64				
	3. Lise	98	63.97				
Fiziksel saldırganlık	**1.** İlkokul	12	41.25	2	4.964	.084	
	2. Ortaokul	14	59.96				
	3. Lise	98	65.46				
Düşmanlık	**1.** İlkokul	12	64.17	2	1.046	.593	
	2. Ortaokul	14	71.36				
	3. Lise	98	61.03				
Öfke	**1.** İlkokul	12	71.29	2	.852	.653	
	2. Ortaokul	14	63.61				
	3. Lise	98	61.27				
Sözel saldırganlık	**1.** İlkokul	12	37.75	2	7.193	**.027**	
	2. Ortaokul	14	56.96				**1-3**
	3. Lise	98	**66.32**				
Yalnızlık	**1.** İlkokul	12	51.08	2	1.484	.476	
	2. Ortaokul	14	60.50				
	3. Lise	98	64.18				

*P<0,05; ** P<0,017, N (124)

Tablo 3. Sporcuların öfke, saldırganlık ve yalnızlıkdüzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre varyans analizi sonuçları

Eğitim durumu değişkeni ile bağımlı değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik varyans analizi sonuçları tablo 3'te sunulmuştur. Sporcuların öfke, saldırganlık ve yalnızlık düzeylerindeeğitim durumu değişkenine göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, eğitim durumu değişkeniile sürekli öfke değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 11.962, p<0.05),iç öfke değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 9.310, p<0.05), dış öfke değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 7.824, p<0.05), sözel saldırganlık değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 7.193, p<0.05), arasında anlamlı farklılık tespit edilirken,eğitim durumu değişkeniile öfke kontrolü, fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke ve yalnızlık değişkenleri (p>0.05) arasında, anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Sürekli öfke, iç öfke, dış öfke ve sözel saldırganlık değişkenlerinde meydana gelen

farklılığın hangi eğitim düzeyi grubundan kaynaklandığını tespit etmek için Mann Whitney U testleri uygulanmıştır. Testler sonucunda sürekli öfke değişkenindeilkokul ve ortaokul mezunu (U=15.500, p<0.017) sporcular arasında, iç öfke değişkeninde ortaokul ve lise mezunu (U=643.500, p<0.017) sporcular arasında, dış öfke değişkeninde ortaokul ve lise mezunu (U=832.000, p<0.017) sporcular arasında ve sözel saldırganlık değişkeninde ise ilkokul ve lise mezunu(U=317.000, p<0.017) sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Sıra ortalaması değerlerine göre (Tablo 3), ilkokul mezunu sporcuların sürekli öfke değişkeni sıra ortalaması (19.21), ortaokul mezunu sporcuların sürekli öfke değişkeni sıra ortalamasından (8.61), lise mezunu sporcuların iç öfke değişkenisıra ortalaması (59.40), ortaokul mezunu sporcuların iç öfke değişkeni sıra ortalamasından (36.21), lise mezunu sporcuların dış öfke değişkeni sıra ortalaması (59.42), ortaokul mezunu sporcuların dış öfke değişkeni sıra ortalamasından (36.04), lise mezunu sporcuların sözel saldırganlık değişkeni sıra ortalaması (58.27), ilkokul mezunu sporcuların sözel saldırganlık değişkeni sıra ortalamasından (32.92), daha yüksek çıkmıştır.

	Kategori	N	Sıra ort.	sd	$\chi 2$	p	(I-J)
Sürekli öfke	**1.** Minikler	45	39.78	2	28.589	.000	1-2,1-3
	2. Yıldızlar	54	74.59				
	3. Gençler	25	**77.28**				
İç öfke	**1.** Minikler	45	42.33	2	25.259	.000	1-2,1-3
	2. Yıldızlar	54	69.31				
	3. Gençler	25	**84.08**				
Dış öfke	**1.** Minikler	45	43.43	2	20.853	.000	1-2,1-3
	2. Yıldızlar	54	71.25				
	3. Gençler	25	**77.92**				
Öfke kontrolü	**1.** Minikler	45	54.28	2	4.586	**.101**	
	2. Yıldızlar	54	64.67				
	3. Gençler	25	72.62				
Fiziksel saldırganlık	**1.** Minikler	45	59.28	2	17.214	.000	1-3,2-3
	2. Yıldızlar	54	53.15				
	3. Gençler	25	**88.50**				
Düşmanlık	**1.** Minikler	45	61.64	2	15.204	.000	1-3,2-3
	2. Yıldızlar	54	52.31				
	3. Gençler	25	**86.06**				
Öfke	**1.** Minikler	45	64.62	2	23.387	.000	1-2,1-3,2-3
	2. Yıldızlar	54	48.09				
	3. Gençler	25	**89.80**				
Sözel saldırganlık	**1.** Minikler	45	61.50	2	24.458	.000	1-3,2-3
	2. Yıldızlar	54	49.54				
	3. Gençler	25	**92.30**				

Yalnızlık	**1.** Minikler	45	55.34	2	12.364	.002	1-3,2-3
	2. Yıldızlar	54	58.12				
	3. Gençler	25	**84.84**				

*P<0,05; ** P<0,017, N (124)

Tablo 4. Sporcuların öfke, saldırganlık ve yalnızlıkdüzeylerinin mücadele edilen kategori değişkenine göre varyans analizi sonuçları

Sporcuların mücadele ettiği kategori değişkeni ile bağımlı değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik varyans analizi sonuçları tablo 4'te sunulmuştur. Sporcuların öfke, saldırganlık ve yalnızlık düzeylerinde mücadele edilen kategori değişkenine göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, mücadele edilen kategori değişkeni ile sürekli öfke değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 28.589, p<0.05), iç öfke değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 25.259, p<0.05), dış öfke değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 20.853, p<0.05), fiziksel saldırganlık değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 17.214, p<0.05), düşmanlık değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 15.204, p<0.05), öfke değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 23.387, p<0.05), sözel saldırganlık değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 24.458, p<0.05) veyalnızlık değişkeni $\chi 2$ (sd=2, n=124) = 12.364, p<0.05), arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, mücadele edilen kategori değişkeniile öfke kontrolüdeğişkeni (p>0.05) arasında, anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Sürekli öfke, iç öfke, dış öfke, fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık ve yalnızlık değişkenlerinde meydana gelen farklılığın hangi kategoridenkaynaklandığını tespit etmek için Mann Whitney U testleri uygulanmıştır. Testler sonucunda sürekli öfke değişkeninine göre, minik sporcular ileyıldız sporcular(U=503.000, p<0.017) ve genç sporcular (U=252.000, p<0.017) arasında,iç öfke değişkenine göre,minik sporcular ile yıldız sporcular (U=673.000, p<0.017) ve genç sporcular (U=197.000, p<0.017) arasında, dış öfke değişkenine göre,minik sporcular ile yıldız sporcular (U=659.000, p<0.017) ve genç sporcular (U=260.500, p<0.017) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.Sıra ortalaması değerlerine göre (Tablo 4), genç sporcuların sürekli öfke değişkeni sıra ortalaması (77.28), minik sporcular (39.78), ve yıldız sporcuların sürekli öfke değişkeni sıra ortalamalarından (74.59), genç sporcuların iç öfke değişkeni sıra ortalaması (84.08), minik sporcular (42.33), ve yıldız sporcuların iç öfke değişkeni sıra ortalamalarından (69.31), genç sporcuların dış öfke değişkeni sıra ortalaması (77.92), minik sporcular (43.43) ve yıldız sporcularındış öfke değişkeni sıra ortalamalarından (71.25), daha yüksek çıkmıştır.

Fiziksel saldırganlık değişkeninine göre, minik sporcular ile genç sporcular (U=279.500, p<0.017) ve yıldız sporcular ile genç sporcular (U=308.000, p<0.017) arasında, düşmanlık değişkenine göre, minik sporcular ile genç sporcular (U=340.000, p<0.017) ve yıldız sporcular ile genç sporcular (U=308.500, p<0.017) arasında, öfke değişkenine göre, minik sporcular ile yıldız sporcular (U=872.000, p<0.017) ve genç sporcular (U=315.000, p<0.017) arasında ve yıldız sporcular ile genç sporcular (U=240.000, p<0.017) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sıra ortalaması değerleri incelendiğinde (Tablo 4), genç sporcuların fiziksel saldırganlık değişkeni sıra ortalaması (88.50), minik sporcular (59.28), ve yıldız sporcuların fiziksel saldırganlık değişkeni sıra ortalamalarından (53.15), genç sporcuların düşmanlık değişkeni sıra ortalaması (86.06), minik sporcular (61.64), ve yıldız sporcuların düşmanlık değişkeni sıra ortalamalarından (52.31), genç sporcuların öfke değişkeni sıra ortalaması (89.80), minik sporcular (64.62) ve yıldız sporcuların öfke değişkeni sıra ortalamalarından (48.08), daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sözel saldırganlık değişkeninine göre, minik sporcular ile genç sporcular (U=262.000, p<0.017) ve yıldız sporcular ile genç sporcular (U=230.500, p<0.017) arasında, yalnızlık değişkenine göre, minik sporcular ile genç sporcular (U=302.500, p<0.017) ve yıldız

sporcular ile genç sporcular (U=376.500, p<0.017) arasında, anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sıra ortalaması değerlerine göre (Tablo 4), genç sporcuların sözel saldırganlık değişkeni sıra ortalaması (92.30), minik sporcular (61.50), ve yıldız sporcuların sözel saldırganlık değişkeni sıra ortalamalarından (49.54), genç sporcuların yalnızlık değişkeni sıra ortalaması (84.84), minik sporcular (55.34), ve yıldız sporcuların yalnızlık değişkeni sıra ortalamalarından (58.12) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bağımlı Değişkenler	**SÖ**	İÖ	**DÖ**	ÖK	**FS**	**D**	Ö	**SS**
İÖ	.371**							
DÖ	.450**	.765**						
ÖK	.296**	.497**	.561**					
FS	.250**	.261**	.218*	.241**				
D	.294**	.166	.171	.252**	.818**			
Ö	.251**	.202*	.186*	.284**	.747**	.817**		
SS	256**	.313**	.257**	.285**	.764**	.765**	.734**	
Y	.206*	.299**	.294**	.250**	.444**	.467**	.463**	.453**

*P<0,05; **P<0,01; N (124)

Tablo 5. Sporcuların öfke, saldırganlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki korelasyon testi sonuçları

Sporcuların öfke, saldırganlık ve yalnızlıkdüzeyleri arasındaki ilişkinin tespitine yönelik olarak yapılan korelasyon testi sonuçları tablo 5.'te sunulmuştur.Bağımlı değişkenler arasında, anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan spearman korelasyon testi sonucunda, sporcuların sürekli öfke değişkeni ile iç öfke (r=.371; p<0.01) ve dış öfke (r=.450; p<0.01) değişkeni arasında orta düzeyde pozitif yönlü, öfke kontrolü (r=.296; p<0.01), fiziksel saldırganlık (r=.250; p<0.01), düşmanlık(r=.294; p<0.01), öfke (r=.251; p<0.01), sözel saldırganlık (r=.256; p<0.01) ve yalnızlık (r=.206; p<0.05), değişkenleri arasında isedüşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Sporcuların iç öfke değişkeni ile dış öfke (r=.765; p<0.01) değişkeni arasında yüksek düzeyde, öfke kontrolü (r=.497; p<0.01) ve sözel saldırganlık (r=.313; p<0.01) değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü, fiziksel saldırganlık (r=.261; p<0.01), öfke (r=.202; p<0.05)ve yalnızlık (r=.299; p<0.01)değişkenleri arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilirken, sporcuların iç öfke değişkeni ile düşmanlık (p>0.05) değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Sporcuların dış öfke değişkeni ile öfke kontrolü (r=.561; p<0.01) değişkeni arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü, fiziksel saldırganlık (r=.218; p<0.01), öfke (r=.186; p<0.05), sözel saldırganlık (r=.257; p<0.01) ve yalnızlık (r=.294; p<0.01), değişkenleri arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilirken, sporcuların dış öfke değişkeni ile düşmanlık (p>0.05) değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Sporcuların öfke kontrolü değişkeni ile fiziksel saldırganlık (r=.241; p<0.01), düşmanlık (r=.252; p<0.01),), öfke (r=.284; p<0.05), sözel saldırganlık (r=.285; p<0.01) ve yalnızlık (r=.250; p<0.01), değişkenleri arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Sporcuların fiziksel saldırganlık değişkeni ile düşmanlık (r=.818; p<0.01), öfke (r=.747; p<0.05) ve sözel saldırganlık (r=.764; p<0.01) değişkenleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü, fiziksel saldırganlık değişkeni ile yalnızlık (r=.444; p<0.01), değişkeni

arasında ise, orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Sporcuların düşmanlık değişkeni ile öfke (r=.817; p<0.05) ve sözel saldırganlık (r=.765; p<0.01) değişkenleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü, düşmanlık değişkeni ile yalnızlık (r=.467; p<0.01), değişkeni arasında ise, orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Yine sporcuların öfke değişkeni ile sözel saldırganlık (r=.734; p<0.01) değişkeni arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü, yalnızlık (r=.463; p<0.01) değişkeni arasında, orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilirken, sporcuların sözel saldırganlık değişkeni ile yalnızlık (r=.453; p<0.01) değişkeni arasında ise, orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada; minik, yıldız ve genç güreş milli takım aday kadrosuna çağırılan sporcuların öfke, saldırganlık, yalnızlık düzeylerinin cinsiyet, eğitim durumu ve müsabakalara katıldıkları kategori açısından incelenmiş ve öfke, saldırganlık, yalnızlık arasındaki ilişki belirlenmiştir.

Sporcuların sürekli öfke, iç öfke, dış öfke düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu saptanırken, öfke kontrolü ile cinsiyet arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Özmen ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyetin sürekli öfke ve dış öfke üzerinde etkili olduğu bulgusu araştırmamızı destekler niteliktedir. Buna karşın Balkaya ve Şahin (2003), Baygöl (1997) ve Olmuş'un (2001) çalışmalarında sürekli öfke ve ifade tarzlarında cinsiyetin rolu olmadığı sonucuna varılmış olması, yapılan bu çalışmada saptanan öfke kontrolünde cinsiyetin etkili olmadığı bulgumuzla paralellik göstermektedir. Çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre sıra ortalamaları değerlerine bakıldığında, kadın sporcuların sürekli öfke, iç öfke, dış öfke ve öfke kontrolü ortalamalarının, erkek sporcuların sürekli öfke, iç öfke, dış öfke ve öfke kontrolünden yüksek olduğu bulunmuştur. Özmen ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında sürekli öfke ve dışa vurulan öfke düzeyinin kız öğrencilerde yüksek olduğunun tespit edilmesi, çalışmamızın sürekli öfke ve dış öfke boyutlarını desteklemektedir. Buna karşın, erkeklerin öfkelerini kızlardan daha fazla dışa vurduklarını gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır (Lochman ve ark., 2006; Kaya ve ark., 2012). Alan yazın incelendiğinde erkeklerin öfke düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu gösteren çalışmalar daha fazladır. Bu durumun kadın ve erkeklerin yetiştirilme tarzlarından, toplumun belirlediği rollerden ve öfke durumunun erkekler için yaşanmasına izin verilmesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Eğitim durumu değişkeni ile sürekli öfke, iç öfke değişkeni, dış öfke arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, öfke kontrolü arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Sürekli öfke, iç öfke, dış öfke ve sözel saldırganlık değişkenlerinde meydana gelen farklılığın hangi eğitim düzeyi grubundan kaynaklandığını tespitinde; sürekli öfke boyutunda ilkokul ve ortaokul mezunu sporcular arasında, iç öfke boyutunda ortaokul ve lise mezunu sporcular arasında, dış öfke boyutunda ise ortaokul ve lise mezunu sporcular arasında öfke puan ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmuştur. İlkokul mezunu sporcuların sürekli öfke değişkeni sıra ortalaması, ortaokul mezunu sporcuların sürekli öfke değişkeni sıra ortalamasından, lise mezunu sporcuların iç öfke değişkeni sıra ortalaması, ortaokul mezunu sporcuların iç öfke değişkeni sıra ortalamasından, lise mezunu sporcuların dış öfke değişkeni sıra ortalaması, ortaokul mezunu sporcuların dış öfke değişkeni sıra ortalamasından, lise mezunu sporcuların sözel saldırganlık değişkeni sıra ortalaması, ilkokul mezunu sporcuların sözel saldırganlık değişkeni sıra ortalamasından daha yüksek çıkmıştır. Karataş, (2008) tarafından yapılan çalışmada sınıf düzeylerinin dış öfke üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Özkamalı (2005), Rice ve Howell (2006) ve McKinnie (2006), öğrencilerin öfke puanlarında sınıf düzeylerine göre farklılıklar tespit etmişlerdir.

Bu araştırmaların sonuçları da çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının sporcuların mücadele ettiği kategori değişkeni ile incelenmesi sonucunda, sporcuların sürekli öfke düzeyi, iç öfke düzeyi, dış öfke düzeyi ile mücadele ettiği kategori arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. öfke kontrolünde ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Sürekli öfke boyutunda, minik sporcular ile yıldız sporcular ve genç sporcular arasında, iç öfke boyutunda, minik sporcular ile yıldız sporcular ve genç sporcular arasında, dış öfke boyutunda, minik sporcular ile yıldız sporcular ve genç sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sıra ortalaması değerlerine bakıldığında, genç sporcuların sürekli öfke düzeyi sıra ortalaması, minik sporcular ve yıldız sporcuların sürekli öfke düzeyi sıra ortalamalarından, genç sporcuların iç öfke düzeyi sıra ortalaması, minik sporcular ve yıldız sporcuların iç öfke değişkeni sıra ortalamalarından, genç sporcuların dış öfke değişkeni sıra ortalaması, minik sporcular ve yıldız sporcuların dış öfke değişkeni sıra ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır. Genç ve ergen bireylerin bu ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da kısıtlanması durumda daha fazla öfke yaşadıkları bilinmektedir. (Lopez ve Thurman, 1993; Baumann, 1994).

Cinsiyet değişkeni açısından saldırganlık düzeyi incelendiğinde, fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık boyutlarında cinsiyet ile anlamlı farklılık saptanmıştır. Cinsiyetin saldırganlığın tüm boyutları üzerinde etkiliği olduğu çalışmamızda görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre sıra ortalamaları değerlerine bakıldığında; kadın sporcuların fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke ve sözel saldırganlık değerlerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buss ve Perry (1992), Erşan ve arkadaşları (2009), Gümüş ve arkadaşları (2014), Madran (2014)'nın yaptıkları çalışmada da saldırganlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Alan yazın incelendiğinde de cinsiyetin saldırganlık üzerinde etkili olduğunu gösteren pek çok araştırmaya rastlanmaktadır (Bernstein ve Gesn, 1997; Harris ve Knight-Bohnhoff, 1996; Williams ve ark., 1996). Bu araştırmaların sonuçları da çalışmamızın bulgularıyla örtüşmektedir.

Eğitim durumu değişkeni ile sadece sözel saldırganlık boyutunda arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, eğitim durumu değişkeni ile fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke boyutunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Karataş (2008) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin sınıf düzeyleri açısından sözel saldırganlık puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılıklar görülmektedir. Bu bulguda çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Sporcuların mücadele ettiği kategori değişkeni ile fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke ve sözel saldırganlık boyutu arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Sıra ortalaması değerleri incelendiğinde genç sporcuların fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, düşmanlık ve öfke boyutlarında sıra ortalamasının, minik sporcular ve yıldız sporcuların fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, düşmanlık ve öfke boyutlarında sıra ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tekin ve arkadaşları (2011) yaptıkları çalışmada muay-thai ve güreş gibi spor branşlarında beden teması arttıkça saldırgan davranışların görülme olasılığının da artacağını belirtmişlerdir. Genç sporcularda saldırganlığın yüksek olması, özellikle ergenlik döneminin karmaşık duygularına maruz kalan gençlerin kendini ifade etmede zorlanması, sosyal kaygı ve uyumsuzluk yaşamalarından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca saldırganlığın gençlerin gelişimi üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu da bilinmektedir. Saldırganlık olayları toplumun her kesiminde görüldüğü gibi spor alanında da sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Saldırganlık davranışı baskın olan sporculara, sporun etik değerleri konusunda bilinçlenmeleri açısından destek verilmesi de öfke ve saldırganlık üzerinde olumlu sonuçlar alınmasına katkıda bulunabilir.

Bu çalışmada cinsiyet değişkeni ve sporcuların mücadele ettiği kategori değişkeni ile sporcuların yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmesine rağmen,

öğreni durumu ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamaktadır. Eren (1994), araştırmasında eğitim düzeyinin yalnızlık üzerindeki etkilerinin önemli olmadığını ifade etmekte ve bu bulgu çalışmamızın sonucuyla örtüşmektedir. Cinsiyet değişkenine göre sıra ortalamalarına değerlerine bakıldığında kadın sporcuların yalnızlık sıra ortalamalamasının, erkek sporcuların yalnızlık sıra ortalamasından yüksek olduğu belirlenmiştir. Yazıcılar (2004), Ceyhan ve Ceyhan (2011), Uzuner ve Karagün (2014), tarafından yapılan çalışmalarda da cinsiyetin yalnızlık üzerinde etkili olduğu bulgusu çalışmamızı destekler niteliktedir. Demir (1990) kadınların yalnızlık ortalamalarının erkeklerden fazla olduğunu saptaması da çalışmanın bulgusuyla örtüşmektedir. Kadın sporcuların yalnızlığı yüksek düzeyde yaşamaları, toplumsal ve sosyal rollerden kaynaklanabilir.

Sporcuların öfke, saldırganlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda; sürekli öfke, iç öfke ve dış öfke boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü; öfke kontrolü, fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık ve yalnızlık arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların dış öfke ile öfke kontrolü arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü, fiziksel saldırganlık, öfke, sözel saldırganlık ve yalnızlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilirken, sporcuların dış öfke ile düşmanlık düzeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır. Sporcuların öfke kontrolü ile fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık ve yalnızlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların fiziksel saldırganlık düzeyleri ile düşmanlık, öfke ve sözel saldırganlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü, fiziksel saldırganlık ile yalnızlık arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların düşmanlık ile öfke ve sözel saldırganlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü, düşmanlık ile yalnızlık arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Öfke ile sözel saldırganlık arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü, yalnızlık arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilirken, sözel saldırganlık ile yalnızlık arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Starner ve Peters (2004) yaptığı çalışmada, sürekli öfke ile öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfkekontrolü arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Karataş (2008) da çalışmasında öfke toplam, sürekli öfke, öfke içte, öfke dışa puanları ile saldırganlık toplam, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve saldırganlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada cinsiyet, öğrenim durumu ve mücade edilen kategorinin sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke üzerine etkili olmasına rağmen öfke kontrolünde etkisi olmadığı belirlenmiştir. Yalnızlık ile cinsiyet ve mücade edilen kategori arasında anlamlı ilişki saptanırken, öğrenim durumu ile anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Saldırganlık düzeyinin cinsiyet ve mücade edilen kategoriden etkilendiği, öğrenim durumunun ise fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve öfke üzerinde farklılık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli öfke, iç öfke ve dış öfke boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü; öfke kontrolü, saldırganlık ve yalnızlık arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Öfke, saldırganlık ve yalnızlık bireylerin toplumsal ve sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Kişiliğin oluştuğu erken yıllarda öfke ve saldırganlığın olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla özellikle minik ve yıldız sporcuların kişilik özelliklerinin belirlenip bu konuda uzman kişilerce eğitimlerin verilmesi, öfke duygusunun saldırganlığa dönüşmeden önlenmesini sağlayabilir. Sporda yaşanan şiddet olaylarında, sporcuların müsabakalarda öfke ve saldırganlık davranışı göstermeleri geniş kitleleri etkilediğinden dolayı bu tarz davranışlar içinde olan sporculara profesyonel destek verilmesi önerilebilir. Ayrıca sporun toplumsal birleştirici olma rolü ve spor ahlakı konusunda bilinçlendirme yapılmasının da sporda yaşanan şiddeti azaltacağı düşünülebilir.

KAYNAKLAR

1. Aartsen, M., Jylhä, M. (2011). Onset Of Loneliness İn Olderadults: Results Of A 28 Yearprospectivestudy. Europeanjournal Of Ageing, 8(1),31–8.
2. Atkınson, R. L., Atkınson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Hoeksema, S. N. (2012.) Psikolojiye Giriş (Çev. Yavuz Alagon) Ankara: Arkadaş Yayınevi.
3. Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 14 (3), 192-202.
4. Bandura, A. (1973). Aggression: A sociallearninganalysis. Oxford, England: Prentice-Hall.
5. Baumann, S. (1994).Uygulamalı Spor Psikolojisi. (Çev: C. İkizler, O.A. Özcan), İstanbul:Alfa Basım Yayım Dağıtım.
6. Baygöl, E. (1997). Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
7. Berkowitz, L. (1987). Frustration, Appraisals, Andaversively Stimulated Aggression. Aggressive Behavior, 14; 3-11.
8. Boman, P. (2003). Gender Differences İn School Anger. International Education Journal, 4 (2), 71-77.
9. Buss, A.H., Perry, M. (1992) The Aggression Questionnaire. J Pers Soc .Psych, 63:452-459.
10. Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2011). Loneliness and Depression Levels of Students Using University Counseling Center. Education and Science, (30)16, 82-92.
11. Dahlen, E. R. and Deffenbacher, J. L. (2001). Anger management. In W. J. Lyddon. & J. V. Jones, Jr. (Eds.),Empirically support edcognitive therapies: Current and future applications New York: SpringerPublishing Company.
12. Demir, A. (1990). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
13. Demir, A. (1989), "UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Türk Psikoloji Dergisi, 7,23, 14-18.
14. Durak Batıgün, A. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. Türk Psikoloji Dergisi, 23 (62), 65-75.
15. Eren, A. (1994). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
16. Erözkan, A. (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. İlköğretim Online, 8 (3): 809-819. http://ilkogretim-online.org.tr. (15. 12. 2018).
17. Erşan, E. E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Sosyo Demografik Açıdan Değerlendirilmesi, Cumhuriyet Tıp Dergisi, 31,231-238.
18. Ferris, C. F., Grisso, T. (1996). Understanding Aggressive Behavior İn Children. New York: New York academy of sciences.
19. Fryxell, D. and Smith, D.C. (2000). Personal, Social and Family Charateristic of Anger Students, NY, Professional School Counseling, (4)2, 86- 94.
20. Furlong, J.M. ve Smith, C.D. (1994). Anger, Hostility and Aggression. USA: CPPC.
21. Gün, F. (2006). Kent Kültüründe Yalnızlık Duygusu. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

22. Hahn, E. (1989). Emotions in Sports. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), Anxiety in Sports: An International Perspective (pp. 153-162). New York: Hemisphere.
23. Heinrich, L. M. and Gullone, E. (2006). "The Clinical Significance Of Loneliness: A Literature Review". Clinical Psychology Review, 26, 695–718. http://www.researchgate.net/publication/6836772_The_clinical_significance_of_loneli ness_a_literature_review/file/d912f504575d25b81b.pdf / 04.05.2018.
24. Gümüş, H., Yetim, A., Tortop, Y. Işık, Ö. (2014). Bireysel Temas Gerektiren Mücadele Sporlarından Muay-Thai ve Güreş Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 12 (4), 1-13.
25. Jarvinen, L. K. (2001). Aggressive Behavior And Social Problem- Solving Strategies: A Review Of The Findings Of A Seven-Year Follow-Up From Child Hoodto Late Adolescence. Criminal Behavior And Mental Health, 11, 236-250.
26. John, G. H., Dunn, J. K., Gotwals, Causgrove Dunn, J. and Syrotuik, D.G. (2006). Examining The Relationship Between Perfect İonism and traitangerin Competitive Sport, International Journal Of Sport And Exercise Psychology, 4(1), 7-24.
27. Karataş, Z. (2008). Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(3), 277-294.
28. Kaya, N. ve Solmaz, Ş. (2009). Bir Üniversite Hastanesinin Kulak Burun Boğaz Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Öfke Ve Öfke İfadesi. Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi 1(2),56-64.
29. Kaya,N., Kaya,H., Yalçın Atar, N., Turan, N., Eskimez, Z., Palloş, A. ve Aktaş, A. (2012). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke ve Yalnızlık Özellikleri, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi,9 (2),18-26.
30. Kennedy, H. G. (1992). Anger and Irritability. British Journal of Psychiarty, 161, 145-153.
31. Kısaç, İ. (1997). Gazi Üniversitesi Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
32. Koçak, E.(2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordanmasında Benlik Saygısı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana
33. Kökdemir, H. (2008). Öfke ve Öfke Kontrolü. http://www. Elyadal. org/PIVOLKO/12/öfke.htm web sitesinden, 14.12.2018.
34. Kuru, E. (2000) Sporda Psikoloji. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
35. Lipsitt, L. P. (1995). The Complex Origins Of Violence. Brown University Child and Adolescent Behavior Letter, 11 (8),8-10.
36. Lochman, J.E., Powell, N.P., Clanton, N.C., McElroy, H.K. (2006). Anger and Aggression. G.G Bear, K.M Minke, A Thomas (Eds.), Children's Needs III: Development, Prevention, and Intervention, Washington DC: National Association of School Psychologists,
37. Lopez, F. G. And Thurman, C.W. (1993). High-Traitandlow-Trait Angry College Students: Acomparison Of Family Environments. Journal Of Counseling And Development, 17 (5), 524-27.
38. Loucks, S. (1980). Loneliness, Affectand Self-Concept: Constructvalidity Of Thebradleylonelinessscale. Journal Of Personalityassessment, 44(2), 142-147.

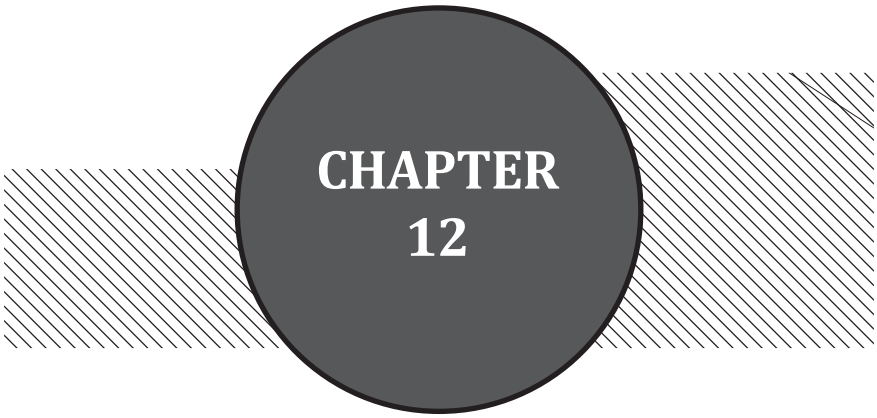
39. Lui, J.H. (2004). Concept Analysis Aggression. Issues İn Mental Health Nursing, 25; 693-714.
40. Madran, D. H. A. (2013). Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 24(2), 24-29.
41. Martin, R., Watson, D., Wan, C. K.(2000). A Three-Factor Model Of Traitanger: Dimensionsofaffect, Behavior, Andcognition. Journal Of Personality. 68, 869–897.
42. McKinnie, B.D. (2006). An İnvestigation of Angerstyles İn Adolescent Students. Negro Educationa Lreview, 57 (1-2),35-47.
43. Mijuskovic, B. (1986). Loneliness: Counseling Adolescents. Adolescence, 21, 941–950.
44. Moeller, T.G. (2001). Youth Aggression and Violence. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
45. Uzuner, M. E. ve Karagün, E. (2014). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27,107 – 120.
46. Nicolaisen, M., Thorsen, K. (2014). Loneliness Among Men And Women – A Five-Year Follow-Upstudy. Aging & Mental Health, 18(2), 194-206.
47. Novaco, R. W. (1977). A Stress-İnoculation Approachto Anger Management İn Thetrainingo Flawen Forcement Officers. American Journal of Community Psychology, 5, 327-346.
48. Olmuş, G. Ö. (2001). Ergenlerin Aile içi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
49. Öz, F. (2004).Sağlık Alanında Temel Kavramlar:Yalnızlık. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret A.Ş.
50. Özer, A.K. (1994). Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçekleri Ön Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 9, 26-35.
51. Özkamalı, E. (2005). 20–30 Yaş Grubu Bireylerin Öğrenim Düzeylerine Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları. Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
52. Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A., Akil, İ. Ö. (2016). Ergenlerde Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(1), 65-73.
53. Özmen, E., Özmen, D., Çetinkaya, A.C., Taşkın, E.Ö., Dündar, P.E. (2009). The Relationship Between Gender And Depression, Self-Esteem, Hopelessness, Submissive Acts, Guilt, Shame And Anger İn Adolescents. EP Lamont (Ed.), Social Psychology: New Research. New York: Nova Science Publishers.
54. Prinstein, M. J., Boergers, J. ve Vernberg, E. M. (2001). Overt Andrelational Aggression İn Adolescents: Social Psychological Adjustment Of Aggress Or Sandvictims. Journal Of Clinical Child Psychology, 30, (4), 479–491.
55. Rice, M. ve Howell, C. (2006). Differences İn Traitangeramong Children With Varying Levels Of Anger Expression Patterns. Journal of Child andAdolescentPsychiatricNursing, 19 (2): 51-61.
56. Robins, S. ve Novaco. R.W. (1999). Systems Conceptualization And Treatment Of Anger. Journal Of Clinicalpsychology, 55, 325-337.
57. Russell, D., Peplau, L. A., and Ferguson, M. L. (1978). DevelopIng a Measure of LonelIness. Journal of PersonalIty Assessment, 42, 290-294.
58. Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). Therevised UCLA Loneliness Scale: Concurrent And Discriminant Validity Evidence. Journal Of PersonalityandSocialPsy-

chology, 39 (3), 472-480.

59. Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Chris, N. And Ramia, G. (2008). Loneliness and International Students: An AustralianStudy. Journal of Studies in International Education, 12 (2), 148-180.
60. Smith, D. C., and Furlong, M. J. (1994). Correlates of Anger, Hostility and Aggression in Children and Adolescents. In M. J. Furlong ve D. C. Smith (Eds.), Anger, Hostility, and Aggression: Assessment, Prevention, and Intervention Strategies for Youth, 15-38. New York: John Wiley.
61. Smith, D.C. and Furlong, M., Bates, M. ve Laughlin, J. D. (1998). Development Of The Multidimensional Schoo Langer İnventory For Males. Psychology in the Schools, 35 (1), 1-15.
62. Smıth, D. C., Furlong, M. J., Bates, M. P., ve Laughlin J. D. (1998). Develepment of The The Multidimensional School Anger Inventory For Males". Psychology in The School, 35 (1), 1-17.
63. Spielberger, C. D. , Jacobs, G., Russell, S. ve Crane, R. S. (1983). Assessment Of Anger: The State-Traitanger Scale. James N. Butcher& Charles D. Spielberger (Eds), Advances İn Personality Assessment, 2, 161-186. Hillsdale, NJ, LEA.
64. Spielberger, C. D.. Krasner, S. S., and Solomon, E. P. (1988). In M. Janisse (Ed.), Health Psycholoay: Individual Differences And Stress (pp. 89-108). New York: Springer Verlag.
65. Starner, T.M., Peters, R. M. (2004). Anger Expression And Blood Pressure İn Adolescents. The Journal Of School Nursing, 20 (6),335-342.
66. Sümer, N. (2003). Personality And Behavioral Predictors Of Traffic Accidents: Testing A Contextual Mediated Model. Accident Analysis and Prevention, 35, 949–964.
67. Tekin, A., Tekin, A., ve Eliöz, M. (2011). Kick-Boksörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Öfke Ve Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması. Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 4 (1), 34-48.
68. Vallerand, R. (1983). On Emotion İn Sport: Theoretical And Social Psychological Perspectives. Journal Of Sport Psychology, 5, 197-215.
69. Weiss, R.S. (1973). Loneliness: The Experience Of Emotion And Socialisolation. Cambridge: MIT Press.
70. Yalom, İ. (1999). Varoluçu Psikoterapi. İstanbul: Kapakçı Yayınevi.
71. Yazıcılar, İ. (2004). Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi ,Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

Bireysel Ve Takım Sporu Yapan Genç Bireylerde Sürat Ve Çeviklik Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Niyazi Sıdkı ADIGÜZEL[1]



[1] Dr., T.C. CUMHURBAŞKANLIĞI

GİRİŞ

Uluslararası alanda büyük ilgi gören bireysel ve takım sporlarının dünyada milyonlarca taraftarı ve uygulayıcısı bulunmaktadır. Gelişmiş ülkelerde ve ülkemizde bu ilgi takım sporlarını ve bireysel sporları okullara ve kulüplere taşıyarak yaşamın bir parçası haline getirmiştir. Basketbol, futbol, hentbol ve voleybol branşları grup dinamiğini geliştiren spor dalları olması ile, boks, judo, muah thai, karete ve taekwondo kişinin kendisini koruma duygusunun baskın olduğu spor branşı olması sebebiyle psikolojik, sosyal, fiziki ve pedagojik değerleriyle gençliğin en sevdiği branşlar haline gelmiştir. Fakat bu sporlar fiziksel, teknik, zihinsel ve taktiksel özellikleri içeren kapsamlı beceriler gerektirir ve aynı zamanda fiziksel anlamda da sporcuların optimum kondisyon içinde olmalarını gerektirmektedir. Bu da daha fazla yüklenme isteyen bir süreçtir. Bu süreç içerisinde sporcuların sürat, çeviklik ve kombine antrenman yöntemleri ile sporcuların hem fizyolojik fonksiyonları hem de atletik performansları önemli derecede zorlanmakta olup optimal gelişimleri sağlanmaktadır (Adıgüzel, Karaçam & Kırkaltı, 2018).

Sürat, hem serbest oyun etkinlikleri hem de spor katılımı için önemli olan temel bir hareket becerisi olarak kabul edilir ve "hareketlerin mümkün olduğunca kısa sürede yapılması veya vücudu ve onun bir bölümünü en kısa sürede hareket ettirme yeteneği" olarak tanımlanmaktadır. Sporda performansı belirleyen temel motorik özelliklerden biri olup diğer motorik özelliklere göre geliştirilmesi daha sınırlıdır. Bunun nedeni bireyin kalıtımsal olarak getirdiği fizyolojik potansiyel üzerine çalışılıp geliştirilebilen bir özellik olmasıdır. (Koç & Gökdemir, 1997; Lemmink, Elferink-Gemser & Visscher, 2004; Sevim, 2010). Sürat üzerine yapılan ölçümlerde özellikle ivmelenme ve maksimum hız dikkate alınmaktadır. İvmelenme ve maksimum hız birbirleriyle ilişkili olmasına rağmen farklı kavramlardır (Rumpf & ark., 2011; Vescovi & ark., 2011). Bir sprintin ilk on metresini kapsayacak şekilde geçen zaman genellikle ivmelenme olarak adlandırılır. İlk adım çabukluğu ise ilk beş metreyi içerir. Maksimal hızı belirlemek için onuncu metreden başlayarak kaydedilen bölünmüş zamanlarla, genellikle 30–40 metrelik ve daha uzun mesafelerde ölçülür. İvmelenme ile maksimal hız bireyler arasında ve popülasyonlar arasında farklılık göstermektedir (Rumpf & ark. 2011). Çeviklik ise son yıllara kadar genellikle, hızla yön değiştirebilme yeteneği olarak düşünülmüştür (Bloomfield, Ackland & Elliot, 1994). Daha yakın zamanlarda çevikliğin tanımı, bir uyarana karşılık olarak yön değiştiricideki hızlı değişimleri de içerecek şekilde genişletilmiştir (Sheppard & Young, 2006).

Doğrusal sürat ve çeviklik, hızlı hareket etme yeteneğini gerektirir. Genç sporcularda her birinin bağımsız lökomotor niteliklerini temsil ettikleri gösterilmiştir (Vescovi & McGuigan, 2008). Bu nedenle sürat ve çevikliği ayrı kavramlar olarak ele almak uygundur.

Bu çalışma, sürat ve çeviklik hızındaki değişimlerin, boks, judo, taekwondo ve karete gibi bireysel sporlar ve futbol, futsal, basketbol, voleybol ve hentbol gibi takım sporu yapan genç bireylerin hızlı değişim gösterdiği gelişim aşamalarında nasıl benzerlikler ya da farklılıklar gösterdiğini, performans açısından avantaj ve dezavantajlarının spor literatürü ve alan yazındaki ilgili sonuçları incelenerek, hem bireysel spor branşlarında hem de takım sporu branşlarında uygulanan çeşitli antrenman programlarının sürat ve çeviklik özelliklerine sağladığı katkıyı ortaya koymayı ve aralarındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır.

MATERYAL METOD

Çalışmaya en az üç yıl süreyle düzenli olarak antrenman yapan futbol (n= 37), basketbol (n= 6), hentbol (n= 5), voleybol (n= 15), savunma sporları (n= 12), atletizm (n= 17) ve badminton (n= 7) branşlarından toplam 98 sporcu gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan gönüllülerin yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi (V.K.İ), sürat ve çeviklik zamanı gibi parametreler ölçüldü.

Sporcuların yaşlarının belirlenmesinde kimlik bilgisi esas alındı. Boyları Rodi Super Quality marka metre ile ölçülerek cm cinsinden, vücut ağırlığı (tişört ve şortlu) Medisana marka elektronik baskül ile ölçülerek kg cinsinden kaydedildi. Vücut kitle indeksi vücut ağırlığı (kg)/boy uzunluğu (m^2) formül ile hesaplandı. Sürat testi kapalı spor salonunda belirlenen 30 metrelik mesafede, İlionis çeviklik testi de aynı salonda kurulan test parkurunda New test Powertimer 300 fotoselli hız-çeviklik-reaksiyon-sıçrama test sistemi yardımı ile ölçüldü. Gönüllü bireylere uygulanan testler 8' er ya da 10' ar kişilik gruplar halinde farklı günlerde yapıldı. Ölçümlerde iki deneme yapılarak en iyi derece test sonucu olarak kaydedildi. İki ölçüm arasında en az 5 dakikalık dinlenme verildi.

Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 21.0 paket programı kullanıldı. Ölçüm sonuçları, ortalama ve standart sapma (X ± SS) olarak ifade edildi. Grupların karşılaştırılmasın da bağımsız gruplarda t testi kullanıldı. Bireysel ve takım sporu yapan gönüllü bireyler arasındaki yaş, boy, kilo, 10m ivmelenme- 20m maksimum sürat ve 30m süratleri ile çeviklik değerleri arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpım korelasyon testiyle belirlendi. Anlamlılık düzeyi $P<0.05$ olarak alındı.

BULGULAR

Araştırmaya katılan kadın ve erkek sporcuların İllionis çeviklik testi, 10 metre ivmelenme sürati (İS), 20 metre maksimal sürat (MS) ve 30 metre sürat testlerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri belirlemek için uygulanan T testi sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur

Verilen tabloda görüldüğü üzere erkek sporcuların illionis çeviklik, 10m İS, 20m MS ve 30m sürat performans ortalamaları kadın sporcuların performansları ile karşılaştırıldığında erkek sporcuların lehine anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu istatiksel olarak görülmüştür.

		N	Ortalama	Standart Sapma±	t	sd	p
İllionis	Kadın	36	20,10	± 1,80	5,378	96	,000
	Erkek	62	18,01	± 1,88			
10m İS	Kadın	36	2,09	± 0,13	9,959	96	,000
	Erkek	62	1,82	± 0,13			
20m MS	Kadın	36	3,75	± 0,23	10,192	96	,000
	Erkek	62	3,25	± 0,24			
30m Sürat	Kadın	36	5,30	± 0,30	11,473	96	,000
	Erkek	62	4,51	± 0,35			

Tablo 1. İllionis, 10m İS, 20m MS ve 30m Sürat Performanslarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması, T Tablosu

Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporu sporcuların illionis çeviklik testi, 10m İS, 20m MS ve 30m sürat testinde aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri belirlemek için T testi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Verilen tabloda görüldüğü gibi bireysel sporcuların illionis çeviklik, 20m MS ve 30m sürat performans ortalamaları takım sporu sporcuların ortalamaları ile karşılaştırıldığında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Fakat 10m İS performanslarında birey-

sel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporcular göre bireysel sporcular lehine anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür.

		N	Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
İllionis	Bireysel	35	18,41	± 2,07	-1,296	96	,198
	Takım	63	18,98	± 2,10			
10m İS	Bireysel	35	1,87	± 0,17	-2,098	96	,039
	Takım	63	1,95	± 0,19			
20m MS	Bireysel	35	3,34	± 0,32	-1,973	96	,051
	Takım	63	3,48	± 0,34			
30m MS	Bireysel	35	4,69	± 0,46	-1,598	96	,113
	Takım	63	4,86	± 0,52			

Tablo 2. İllionis, 10m İS, 20m MS ve 30m sürat Performanslarının Bireysel ve Takım Sporuna Göre Karşılaştırılması, T Tablosu

Araştırmaya katılan sporcuların İllionis çeviklik testi ile 10m İS, 20m MS ve 30m sürat performans testinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri belirlemek için bu puanlara uygulanan Pearson korelasyon tekniği sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3 incelendiğinde illionis çeviklik testi ile 10m İS, 20m MS ve 30m sürat performansları arasında pozitif (doğrusal) yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bulgular sporcunun sprint performansı ne kadar yüksekse çeviklik performansı buna paralel olarak yüksektir. Bununla birlikte bulgular illionis çeviklik ile 10m İS arasında ki ilişki 20m MS ve 30m sürat performansı ile kıyaslandığında çok yakın değerler olmasına rağmen daha yüksek bir ilişki bulunmuştur.

	1	2	3	4
1-illionis	-			
2- 10 m sprint	0,54***	-		
3- 20 m sprint	0,44***	0,89***	-	
4- 30 m sprint	0,45***	0,82***	0,91***	-

*p< ,05, **p< ,01 ***p< ,001

Tablo 3. İllionis Çeviklik ile 10m İS, 20m MS ve 30m Sürat Performansı Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Araştırmaya katılan sporcuların illionis çeviklik testi ile yaş, boy, kilo arasındaki ilişkileri belirlemek için bu puanlara uygulanan Pearson korelasyon tekniği sonuçları Tablo 4' de gösterilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde çeviklik ile yaş, boy, kilo ölçümleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Özellikle sporcunun çeviklik performansını sporcunun boy uzunluğu ve kilogramı negatif yönde daha fazla etkilemektedir.

	1	2	3	4
1- Illionis	-0,22*			
2- Yaş	-0,40***	-		
3- Boy	-0,30***	0,14	-	
4- Kilo	-0,298***	0,22**	0,64***	-

*p< ,05, **p< ,01 ***p< ,001

Tablo 4. İllionis Çeviklik ile Yaş, Boy, Kilo Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Araştırmaya katılan sporcuların 10m İS testi ile yaş, boy, kilo arasındaki ilişkileri belirlemek için bu puanlara uygulanan Pearson korelasyon tekniği sonuçları Tablo 5' de gösterilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde 10m İS testi ile boy, kilo arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bulgular sporcunun 10m İS performansını sporcunun boy uzunluğu negatif yönde daha fazla etkilemektedir.

	1	2	3	4
1-10m İS	-			
2- Yaş	-0,13	-		
3- Boy	-0,54***	0,14	-	
4- Kilo	-0,37***	0,22*	0,64***	-

*p< ,05, **p< ,01 ***p< ,001

Tablo 5: 10m İS Performansı ile Yaş, Boy, Kilo Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Araştırmaya katılan sporcuların 20m MS testi ile yaş, boy, kilo arasındaki ilişkileri belirlemek için bu puanlara uygulanan Pearson korelasyon tekniği sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde 20m MS testi ile boy, kilo arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bulgular sporcunun 20m MS performansını sporcunun boy uzunluğu negatif yönde daha fazla etkilemektedir.

	1	2	3	4
1- 20m MS	-			
2- Yaş	-0,06	-		
3- Boy	-0,56***	0,14	-	
4- Kilo	-0,37***	0,22*	0,64***	-

*p< ,05, **p< ,01 ***p< ,001

Tablo 6. 20m MS Performansı ile Yaş, Boy, Kilo Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Araştırmaya katılan sporcuların 30m sürat testi ile yaş, boy, kilo arasındaki ilişkileri belirlemek için bu puanlara uygulanan Pearson korelasyon tekniği sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde 30m sürat testi ile boy, kilo arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bulgular sporcunun boy uzunluğu kilo ile karşılaştırıldığında boy uzunluğu sporcunun 30m sürat performansını negatif yönde daha fazla etkilemektedir.

	1	2	3	4
1-30m Sürat	-			
2- Yaş	-0,04	-		
3- Boy	-0,57***	0,14	-	
4- Kilo	-0,36***	0,22*	0,64***	-

*p< ,05, **p< ,01 ***p< ,001

Tablo 7. 30m Sürat ile Yaş, Boy, Kilo Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

TARTIŞMA SONUÇ

Yaptığımız araştırmada; Spor lisesinde okuyan bireysel ve takım spor yapan genç bireylerin sürat, çeviklik, ivmelenme ve maksimum sürat becerilerinin yaşa, boya ve vücut ağırlığına bağlı değişimi ve birbirleri arasındaki ilişkinin incelenmiştir.

Araştırmaya 14-18 yaş aralığında bulunan yaş ortalamaları 15,40±0,49 yıl, spor yaşı ortalamaları 5,69±0,91 yıl, boy ortalamaları 1,70±0,07 cm, kilo ortalamaları 60,66±4,86 kg ve BKI ortalamaları 21,02±2,10 kg/m^2 arasında bulunan 62 erkek, 36 kız 98 sporcu gönüllü olarak katılmışlardır.

Araştırmaya katılan kadın ve erkek sporcuların illionis çeviklik testi, 10 metre, 20 metre ve 30 metre aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri belirlemek için T testi sonuçları incelendiğinde; erkek sporcuların illionis çeviklik, 10 metre sprint, 20 metre sprint ve 30 metre sprint performans ortalamalarının kadın sporcuların performansları ile karşılaştırıldığında erkek sporcuların lehine anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu istatiksel olarak görülmüştür.

Olgunlaşmayla süratte cinsiyet farklılıkları daha belirgin hale gelir. 12 yaşından itibaren gelişim hızı, erkeklere göre kızlarda önemli ölçüde azalmaktadır (Whithall, 2003). Diğer taraftan hızın doğal gelişimi, erkeklerde tam olgunlaşmaya kadar devam etmektedir (Viru & ark., 1999). Cinsiyetler arasındaki bu farklılık dolaşımdaki androjenlere, vücut boyutlarındaki ve vücut kompozisyonundaki olgunlaşma değişiklikleriyle ilişkilidir (Butterfield & ark., 2004; Ford & ark., 2011). Araştırmadaki bu farklılığında ise araştırmaya katılan sporcuların sayıları ve yaşları dikkate alınarak erkek katılımcı sayısı bakımından, hormonal ve vücut kompozisyonu anlamında erkeklerin kadınlara oranla bir üstünlüğünün olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporu sporcuların illionis çeviklik testi, 10 metre, 20 metre ve 30 metre aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri belirlemek için T testi sonuçları incelendiğinde; bireysel sporcuların illionis çeviklik, 20 metre ve 30 metre sprint performans ortalamaları takım sporu sporcuların ortalamaları ile karşılaştırıldığında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Fakat 10 metre sprint performanslarında bireysel spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculara göre bireysel spor yapan sporcuların lehine anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Bu farklılığın ise bireysel sporların doğası gereği daha kısa mesafelerde daha iyi bir reaksiyon ile daha çabuk ve çevik hareket etmeyi gerektirdiği için icra edilen branş içinde performansta ciddi iyileşmelerden kaynaklandığı düşünülmektedir. İlk çıkış çabukluğunun (5 m.'lik mesafedeki zaman) ölçümü bakımından, çok az sayıda araştırma bu mesafede güç ve çabukluk arasındaki ilişkiyi araştırmış ve aslında bu oransal ilişkinin futbol, tenis ve dövüş sporları gibi spor dallarında daha bariz şekilde kendini gösterdiği tespit edilmiştir. Cronin ve Hansen (2005)'te bay ve bayan sporcularla çalışan güç ve kondisyon uzmanları, koşu hızını bilebilmek ve onu geliştirebilmek için ilk çıkış çabukluğunu ve hızlanmanın ne kadar önemli olduğunu ortaya koymuşlardır. Little ve Williams (2005)' yaptıkları bir çalışmada, ivmelenmeyi ilk 10m için elde edilen zaman olarak değerlendirilmiştir. Little ve Williams' ın yaptıkları çalışmada profesyonel futbolcuların ivmelenme özelliği 10 metrelik bir mesafenin mümkün olduğu kadar hızlı koşulması ile değerlendirilmiş ve ivmelenme değeri 1,83±0,08 sn. olarak bulunmuştur. Yine Dişçeken (2018) tarafından yapılan kadın-erkek sub-elit tenisçilere uygulanan 8 haftalık çeviklik antrenmanlarının hem çeviklik ve yön değiştirme de hemde 5m, 10m, 20m ve 30 m sürat mesafelerinin tamamında anlamlı bir gelişme olduğu görülmüştür ve erkeklerin kadınlara oranla daha fazla gelişim sağladığı da görülmektedir. Tenis gibi bireysel branşlar da sporcuların mümkün olan en kısa sürede ve en yüksek hızda topla buluşup sporcuların tekrar en hızlı şekilde pozisyon alması hedeflendiği için sporcuların hızlı, çevik ve çabuk hareket etmeleri gerekmektedir. Bununla birlikte yapılan çeviklik antrenmanlarının kısa mesafe sürat performansı üzerine etkisinin önemsenerek ve bireysel branşlar da kombine edilmesi tavsiye edilmektedir. Litaratürden de anlaşılacağı gibi kısa sürat mesafelerinde ve çeviklik gibi atletik performans parametrelerinde bireysel spor yapan sporcuların, takım sporu yapan sporculardan performans açısından daha iyi olduğu göze çarpmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların illionis çeviklik testi ile 10m İS, 20m MS ve 30m sürat testlerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri belirlemek için bu puanlara uygulanan Pearson korelasyon testi sonuçları incelendiğinde; İllionis çeviklik testi ile 10m İS, 20m MS ve 30m sürat performansları arasında pozitif (doğrusal) yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bulgular sporcunun sprint performansı ne kadar yüksekse çeviklik performansının da buna paralel olarak yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bulgular illionis çeviklik ile 10m İS arasında ki ilişki 20m MS ve 30m süratleri ile kıyaslandığında çok yakın değerler olmasına rağmen daha yüksek bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durumun kısa mesafede ve yüksek hızlarda yapılan işlerin tüm vücutla birlikte hareket etmede kas ve sinir sistemi koordinasyonunun uyumlu çalışma mekanizmasının çeviklik ve ilk 5 ve 10 metre mesafelerde benzer atletik özellikler taşıdığını düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illionis çeviklik testi ile yaş, boy, kilo arasındaki ilişkileri belirlemek için bu puanlara uygulanan Pearson korelasyon sonuçları incelendiğinde çeviklik ile yaş, boy, kilo ölçümleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu

görülmektedir. Özellikle sporcunun çeviklik performansını sporcunun boy uzunluğu ve kilogramı negatif yönde daha fazla etkilemektedir. Yine araştırmaya katılan sporcuların 10m İS, 20m MS ve 30m sürat testi ile yaş, boy, kilo arasındaki ilişkileri belirlemek için bu puanlara uygulanan Pearson korelasyon testi sonuçları incelendiğinde 10m İS, 20m MS ve 30m sürat testi ile boy ve kilo arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bulgular sporcunun 10m İS, 20m MS ve 30m sürat performansını sporcunun boy uzunluğunun negatif yönde daha fazla etkilediğini göstermektedir.

Egzersiz vücut yağ kitlesini azaltır. Bu azalmanın derecesi egzersizin tipine, şiddetine ve sıklığına bağlıdır. Vücut yağ oranı arttıkça yarışmaya etkin olarak katılan yağsız vücut kitlesi azalır. Vücut ağırlığı kilogram başına düşen aerobik kapasiteyi azaltır, dolayısıyla bir kilogram vücut kitlesini hareket ettirmek için gerekli oksidatif enerji metabolizması düşer (Akgün, 1992). Hem erkek hem de kız çocukların olgunlaşma ile ikinci bir ergenlik dönemi oluşumu ile doruğa ulaşan zirve kazanımları meydana gelir (Gallahue, 2007; Meyers & ark., 2015). Bununla birlikte hız performansında meydana gelen artışın gelişme ve büyüme hızının erken evresinde gerçekleştiğini göstermektedir (Yague & De La Fuente, 1998).

Olgunlaşmayla süratte cinsiyet farklılıkları daha belirgin hale gelir. 12 yaşından itibaren gelişim hızı, erkeklere göre kızlarda önemli ölçüde azalmaktadır (Whithall, 2003). Diğer taraftan hızın doğal gelişimi, erkeklerde tam olgunlaşmaya kadar devam etmektedir (Viru & ark., 1999). Cinsiyetler arasındaki bu farklılık dolaşımdaki androjenlere, vücut boyutlarındaki ve vücut kompozisyonundaki olgunlaşma değişiklikleriyle ilişkilidir (Butterfield & ark., 2004; Ford & ark., 2011). Literatürden de anlaşılacağı gibi hem cinsiyet faktörü hem de boy uzunluğu ve kilo gibi vücut kompozisyonunda etkili olan bu iki faktör hız parametreleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Buradan da anlaşılacağı üzere boy uzunluğunun ve kilogramın artmasının hız ve çeviklik performansını negatif yönde etkilediği görülmektedir.

Sonuç olarak; bulgularla ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde, sürat ve çeviklik performanslarının yaş, boy ve vücut ağırlığı ile ters orantılı olarak geliştiği göze çarparken, çeviklik ve sürat parametreleri arasında herhangi anlamlı bir ilişkinin olması sürat ve çeviklik performansının hem bireysel hem de takım sporcuları için oldukça önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Tüm sporcular için önemli performans ögelerinden olan bu fiziksel becerilerin birbirlerinden ayrı özellikler olduğu, antrenör ve eğitimcilerin antrenman planlamalarını bu becerilerin her birini ayrı ayrı ele alarak yapmasının daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Adıgüzel, N. S., Karaçam, A., & Kırkaltı, T. (2018). Genç (U16) futbolcuların mevkilere göre core stabilizasyon kuvvet değerlerinin karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(3), 163-170.
2. Akgün N. (1992). Egzersiz Fizyolojisi, İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi. 1(4): 55-98.
3. Bloomfield, J., Ackland, T.R., & Elliot, B.C. (1994). Applied anatomy and biomechanics in sport. Melbourne: Blackwell Scientific.
4. Butterfield, S.A., Lehnhard, R., Lee, J., & Coladarci, T. (2004). Growth rates in running speed and vertical jumping by boys and girls ages 11– 13. Percept Mot Skills. 99: 225– 234.
5. Cronin JB, Hansen KT. (2005). Strength and Power Predıctors of Sports Speed. Journal of Strength and Conditioning Research.19(2): 349–357.

6. Dişçeken, O., Polat, Y., (2018). The Effect of Agility Training on the Athletic Performance of Tennis Players. 5. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Konferansı Tam Metin Kitabı, Nevşehir, 169-174.
7. Ford, P.A., De Ste Croix, M.B.A., Lloyd, R.S., et al. (2011). The long term athlete development model: problems with its physiological application. J Sports Sci. 29: 389– 402.
8. Gallahue, D.L. (2007). Frances Cleland. Developmental physical education for all children. Human Kinetics,
9. Koç, H. & Gökdemir, K. (1997). Eurofit Test Bataryası İle 14-16 Yaş Grubu Hentbolcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin Değerlendirilmesi. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 16-24.
10. Lemmink, K.A.P.M., Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C., (2004). Evaluation of the Reliability of Two Field Hockey Specific Sprint and Dribble Tests in Young Field Hockey Players. Br J Sports Med, 38: 138-142.
11. Little T, Williams AG. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. J. Strength Cond. Res. 19(1): 8-76.
12. Meyers, R.W., Oliver, J.L., Hughes, M.G., Cronin, J.B., & Lloyd, R.S. (2015). Maximal sprint speed in boys of increasing maturity. Pediatr Exerc Sci. 27: 85– 94.
13. Rumpf, M.C., Cronin, J.B, Oliver, J.L., & Hughes, M. (2011). Assessing youth sprint ability- methodological issues, reliability and performance data. Pediatr Exerc Sci. 23: 442– 467.
14. Sevim Y. (2010). Antrenman Bilgisi, Ankara: Pelin Ofset Tipo Matbaacılık.
15. Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. https://doi.org/10.1080/02640410500457109
16. Vescovi, J.D., & McGuigan, M.R. (2008). Relationships between sprinting, agility, and jump ability in female athletes. J Sports Sci. 26: 97– 107.
17. Vescovi, J.D., Rupf, R., Brown, T.D., & Marques, M.C. (2011). Physical performance characteristics of high- level female soccer players 12– 21 years of age. Scand J Med Sci Sports. 21: 670– 678.
18. Viru, A., Loko, J., Harrow, M., et al. (1999). Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. Eur J Phys Educ. 4:75– 119.
19. Whithall, J. (2003). Development of locomotor co- ordination and control in children. In: Savelsberg GJP, Davids K, Van Der Kamp J (eds.) Development of movement coordination in children. London: Routledge, 251– 270.
20. Yague, P.H., & De La Fuente, J.M. (1998). Changes in height and motor performance relative to peak height velocity: A mixed- longitudinal study of Spanish boys and girls. Am J Hum Biol. 10: 647– 660.

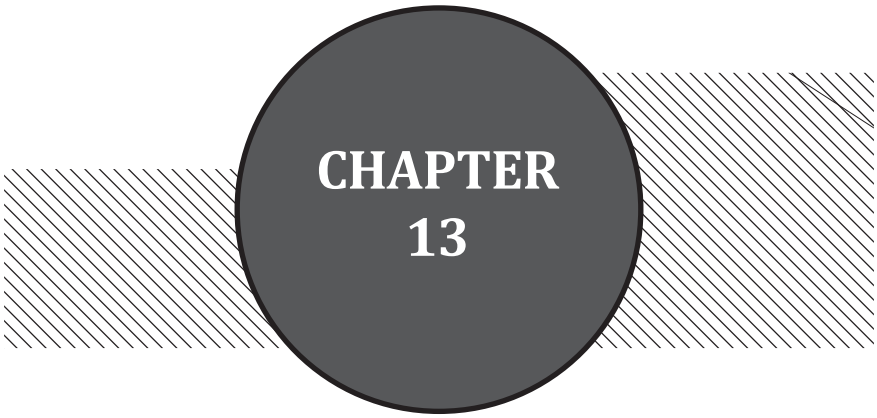
Sporda Sürekli Kendine Güven ve Mental Dayanıklılık İlişkisinin İncelenmesi

Mehmet GÜVEN GÜNVER[1]

Suzan DAL[2]

C. Nihal YURTSEVEN[3]

Eray YURTSEVEN[4]



[1] Dr., Bağımsız Araştırmacı

[2] Dr., Öğretim Görevlisi, İstanbul Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu

[3] Öğretim Görevlisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı

[4] Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Fakültesi Biyoistatistik Anabilim Dalı

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Günümüzde spor ve insan yaşamı birbirinden ayrılmaz hale gelmiştir. Spor sağlık açısından insanlara fayda sağlanmasının yanında kişiye kazandırdığı psikolojik ve sosyolojik kazanımları da oldukça önemli ve fazladır. Bir toplumda sporun yaygınlaştırılması, söz konusu özelliklerin bireylere kazandırılmasının yanı sıra, üst düzeyde yarışmaya dayalı çalışmayı gerektiren ve evrensel kültür öğesi olarak değerlendirilen spor için de sağlam bir temelin oluşmasına yardımcı olmaktadır(Atasoy,2005).

Öz güven bireylerin iş ,sosyal ve kişisel yaşamlarının şekillenmesinde etkili rol oynamaktadır. Kişilerin kendi özgüven eksiklerini tamamlamak amaçlı bir çok aktiviteye başvurdukları görülmektedir.Bu aktivitelerin en çok tercih edileni ise spordur. Geçmişten günümüze sporun bireyler üzerindeki etkisi bilinmektedir. Bu etkilerden en büyük pasta payına sahip olanı ise özgüvendir. Sporun insanlar üzerindeki etkisini inceleyecek olursak fiziksel,zihinsel ve sosyal etkileri olarak üç başlıkta inceleye biliriz.

Fiziksel Anlamda Spor ; bireylerde el-ayak kordinasyonunu sağlar,dik bir duruş, esneklik ve estetik bir görünüm sağlar bunun yanı sıra kalp kasını kuvvetlendirip doğru ve yeterli solunumu sağlar.

Zihinsel Anlamda Spor ; stresi azaltıp psikolojik rahatlama sağlayan spor insanın kendini zinde ve sağlıklı hissetmesini sağlar, mutluluk verir ve kendini ifade etmede kolaylık sağlar, dikkat ve konsantrasyon gelişimine katkıda bulunur

Sosyal Anlamda Spor ; Toplumsal bütünlüğü sağlayan spor, demokratik toplum oluşumuna temel oluşturur,insanları sosyalleştirir kötü alışkanlıklarını aza indirger.

Özgüven ve cesaretlerinin yanı sıra sağlık açısından da bireylere etkili olan spor kişilerin iş yaşamındaki verimini, sorumluluk düzeyini üst seviyeye çıkarıp bireyde mental dayanıklılığı desteklediğini görmekteyiz.

Mental dayanıklılığın içsel bir kontrol odağı ve öz yeterlilik ile ilgili olduğunu etkili bir şekilde belirtmektedir. Zihinsel olarak dayanıklı sporcular yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive eden, baskı yaratan durumlarda konsantrasyonu koruyabilen ve bu durum ile etkili baş edebilen, artarak zorlaşan durumlara karşı direnç gösterme ve başarısızlıklardan sonra bile kendine olan inancını yüksek düzeyde koruyabilen bireyler olma eğilimindedirler (Crust ve Clough, 2011).

Bu durum nedeni ile iş yaşamında yetkili ve üst düzey pozisyonda bulunan bireylerin sporcu geçmişi aranmaktadır. Sosyal yaşama empoze edilen mental dayanıklılık, özgüveni yanına çekmektedir. Yapılan bu araştırmada özgüven ve mental dayanıklılığın arasındaki ilişkinin evrenim olan üniversite öğrencileri , örneklemim olan İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ortak program 1ve 2. sınıf , spor yöneticiliği 3 ve 4.sınıf, Antrenörlük 3 ve 4.sınıf gönüllü katılım gösteren öğrenciler üzerinde; Sporda sürekli kendine güven ölçeği ile sporda mental dayanıklılık ölçeğini kullanarak bu iki veri arasındaki anlamlılık tespit edilmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kendine güven düzeylerini belirlemek ve mental dayanıklılık düzeylerini belirlemektir. Aynı zamanda kendine güven ve mental dayanıklılık arasında ilişki ve farklılıkları incelemektir.

1.2. Problem

1. Spor yapan öğrencilerin kendine güven ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Hipotezler

H1. Sporda sürekli güven, sporda mental dayanıklılığı pozitif yönde etkilemektedir.

H2. Sporda sürekli güven cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H3. Sporda sürekli güven medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H4. Sporda sürekli güven sınıf faktörüne göre farklılık göstermektedir.

H5.mental dayanıklılık cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H6.Mental dayanıklılık medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H7. Mental dayanıklılık sınıf faktörüne göre farklılık göstermektedir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ülkemiz spor bakımından kendini yeteri kadar kanıtlayabilmiş durumda değildir. Bunun birçok nedeninin olmasının yanında en büyük nedenler arasında önemli turnuva ve organizasyonlarda sporcuların kendine güven ve mental dayanıklılık düzeylerinin istenilen düzeyde olmamasıdır. Kendine güven ve mental dayanıklılık hakkında sporcu, antrenör ve beden eğitimi öğretmenlerinin yeterince bilgilendirilmesi gerekmektedir(-Pehlivan,2014).

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmaya katılan öğrenciler İstanbul Üniversitesi Spor Bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlandırılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. SPORDA KENDİNE ÖZGÜVEN VE MENTAL DAYANIKLILIK İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

2.1. Sporda Kendine Özgüven Kavramı Tanımı

Özgüven; kişinin kendine değer vermesi, gücüne ve yapacaklarına güven duyarak hareket etmesi, çevresiyle barışık olması, kendini sevmesi ve iyi hissetmesidir.Kişinin kendinden emin olmasıdır. Emin olmanın verdiği hissiyat sonucunda kişi zor anlarda bile pozitif düşünceler ile hareket etmesiyle gücünü işine yansıtabilir.

Birçok spor dalında performansla yakından ilişkili olduğu düşünülen önemli bazı bileşenler vardır. Bunların önem sırası spor dalının gerektirdiği belirli özelliklere göre değişmekle beraber, Taylor (1995) bu bileşenlerin, motivasyon,inanç ve kendine güven, konsantrasyon, şiddet/uyarılmayı düzenleme olduğunu ileri sürer. Bu bileşenlerin sırası, spor dalının gerektirdikleri doğrultusunda ne kadar değişirse değişsin gerçek olan, kendine güven problemi yaşayan bir sporcunun fiziksel olarak yeterli güç, kuvvet, hız, dayanıklılık ya da esnekliğe sahip olsa bile her zaman çok da başarılı olamayacağıdır (Yeltepe,2007).

Özgüvenin spora katkısı sporcuların müsabaka sırasında potansiyellerini kolayca iyi performansa çevirmesidir. Hata yaptıklarında daha iyisini yapabileceklerini bilirler ve yeni fırsatlar için mücadele ederler.

Kendine güven aslında yüksek derecede başarı beklentisi ile karakterize edilebilir. Güvenli sporcular kendilerine, daha da önemlisi başarılı olacaklarına,başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına

inanırlar. Bu da kendine güveni yüksek sporcuların stres altındayken dahi sakin ve rahat olabilmelerine, daha pozitif düşüncelere odaklana bilmelerine yardımcı önemli bir etkendir(Yıldırım,2013).

Spor etkinliklerine katılma, etkinlik içinde bulunma, kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı açısından oldukça önemli bir özelliktir. Çeşitli bireysel veya grup düzeyinde spor etkinliğinin, aerobik veya anaerobik egzersizlerin, sürekli veya süreksiz etkinlikte bulunmanın, fizyolojik ve psikolojik gerginliği azalttığı, hoşlanma, haz alma duygularını geliştirdiği ortaya çıkmıştır (Crews ve Landers, 1987). Tüm bunların ise psikolojik iyi olmayla bütünleştiği gözlenmiştir (Steptoe ve Cox, 1988).

Spor yapan bireyler genellikle fizyolojik ve psikolojik yüklemeyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu yüklemeler, organizmada olumlu değişikliklere neden olacak seviyede ve kalitede olmalıdır (Gacar ve ark., 2013). Aynı zamanda sporcular gerek antrenmanlarda gerekse katıldıkları müsabakalarda performans düzeylerini en üst seviyede tutmak isterler. Bu aşamada fiziksel beceriler sporda en üst düzeyde olabilir ancak eğer sporcu psikolojik olarak yetersiz ise performans başarı ile sonuçlanamaz (Yalçın ve ark., 2017).

Her şeyden önce öz güven, kişiye eyleme geçebilme yetisi verirken diğer taraftan da eyleme geçmeme yetisi vermektedir. Öz güven kimi zaman konuşabilmeyi kimi zaman da sessizliğin ne zaman daha iyi bir seçim olacağını bilmeyi gerektirir (Kelsey, 2014).

2.2. Öz-yeterlik ve Kendine Güven İlişkisi

Bandura, öz-yeterlik terimini türeterek, bunu istenilen bir çıkarım üretmek için kişinin gerekli becerilere sahip olması inancı olarak tanımladı. Özyeterlik duruma özgüdür. Kişi birbiriyle çok yakından ilişkili bile olsa, bir alanda kendine güven duyabilir, fakat başka bir alanda duymaz. Bandura, öz-yeterlik kişinin aktivite seçimini, bir görevin başarılması için ortaya konulan eforu,başarısızlığın ardından kişinin devam etmedeki kararlılığını etkileyeceğini ve özyeterlik ne kadar fazla ise o kadar fazla başarı yaşanacağını belirtmiştir (Taylor veWilson, 2005).

Öz-yeterlik; sporda hedefleri gerçekleştirmek için kişinin kendisi ve çevre üzerine uygulayabileceği kontrol inancıdır.Öz-yeterliğin en ikna edici kaynağı gerçek başarıdır. Gerçek hedeflere ulaşma da motive eder. Tek başarıyla öz-yeterlik sağlanamasada giderek zorlaşan durumlarda uzmanlaşmanın ve karmaşık görevlerin tamamlanması durumunda uzun dönem hedeflere ve gerçek başarıya ulaşılmasını sağlar(Yıldırım,2013).

Öz-yeterliğin yüksek olması nedeniyle efor,zorluklara ve engellere rağmen desteklenir. Öz-yeterliği yüksek olan insanlar seçimlerinde, organizasyonlarda ve becerilerin entegrasyonunda esnek oldukları sürece efor kararlı bir şekilde yönlendirilir. Zor ve sert problemler öz-yeterliği yüksek olan insanları yıldırmaz. Zor problemleri çözmek için karmaşık stratejileri uygulamakta ısrar ettikleri sürece kişinin hedeflere ulaşabileceği inançları, başarısızlıklar hakkında kişinin repertuarında var olan cevap veya çözümleri keşfetmeleri için daha iyi bilgi sağlar (Gallucci, 2008).

2.3. Sporda Kendine Güven ile İlgili Teori ve Modeller

1970'lerin sonlarından bu yana kendine güven kavramı üzerine birtakım bilişsel teoriler önerildi ve araştırıldı. Arkes ve Garske'nin (1982) araştırmalarına göre araştırmacılar başarı motivasyonunda yüksek ve düşük kişiler arasındaki ayırt edici faktörün kendine güven olduğunu buldular. Kendine güvenen ve başarıyı bekleyen sporcular genel olarak daha önce başarı gösteren sporculardır.Kendine güven araştırmasına artan ilgi McClelland, Atkinson, Clark ve Lowell (1953)'in başarı motivasyon teorisine dönüşmektedir. Açıkçası kendine güven yapısı, içsel motivasyonun başarı motivasyon kavramı veya başarıyı elde etmek için motivasyonla benzerdir. Burada kendine güven kavramına eşdeğer terimlerin kullanıldığı birtakım teori ve bilişsel modeller verilecektir(Yıldırım,2013).

2.3.1. Bandura'nın Öz-Yeterlik Teorisi

Özel anlamda spor üzerine geliştirilmemesine rağmen, Bandura (1977)' nın öz-yeterlik teorisi sporcularda kendine güveni arttırmada çeşitli yöntemlerin etkililiğini açıklamak için açık farkla kabul edilen en popüler teorik yaklaşımdır. Bu teori yararlı beklentilerin dört öncüsünden kaynaklıdır. Fakat, konu hakkında Bandura tarafından savunulan bazı teknik uyarlamalar gereklidir. Böylece, bu tartışma şimdi çeşitli yöntemlerin ve tekniklerin nasıl ve niçin etkili olduğunu anlamayı edinmek için başarılı performans, başkalarının deneyimi, sözel ikna ve duygusal uyarılmışlık faktörlerine dönüşür (Cox, 1998).

2.3.1.1. Başarılı Performans

Bandura'ya göre başarılı performans gelecekteki başarı beklentilerini arttırır, başarısızlık beklentilerini azaltır.Başarının tekrarlanması durumu ile birlikte öz-yeterlik inancı oluşursa başarısızlıklar daha az duruma gelir. Öz-yeterlik duyguları iyiye giden performansa neden olurken, duyguların eksikliği durumunda performansta düşüşe sebep olur(-Yıldırım,2013).

Öz-yeterliği tanımlamada performansa dayalı bilginin rolünü sorgulayan araştırmada Hardy, Jones, Gould (1996) bunun hem yararlı beklentilerin hem de performans üzerinde gelişim sağladığını göstermiştir.Deneysel bulgular sonucunda öz-yeterliği belirlemede performansa dayalı bilginin diğer üç kaynaktan daha baskın olduğu desteklenmektedir(-Yıldırım,2013).

Hemery'nin seçkin sporcular üzerindeki gözlemleride spor için uygun olan daha geçerli bir güven türü oluşturmada erken yaşta başarı elde etmenin önemini göstermiştir (Hemery, 1986). Hemery'nin kariyeri boyunca hedef belirlemedeki klasik yapı kullanımı, öz-yeterliğe eklenen ve dikkatlice planlanmış hedef belirlemedeki gelişimleri açıklayan Bandura ve Schunk (1981) ve Schunk (1983)'un bulguları ile muazzam bir biçimde uyuşmaktadır. Bu araştırmanın bulgularına göre, yakın hedeflerin kullanımına ek olarak uzak hedeflerde bilhassa önemlidir(Yıldırım,2013).

Hedef belirleme kendine güveni arttırmada temeli oluşturuyorsa, uygun hedeflerin belirlenmesi kendine güveni arttırma da önemli bir etkendir.Hedefler çok zor, kişinin ulaşılabilirliğinin üzerinde ise başarılamadığı takdir de kendine güven de düşüş ve kaygı problemi yaşanmasıyla birlikte hedefleri başarmak pek mümkün değildir. Yarışmacıların birçoğunda ortak olarak görülen bir faktörde çok çalışmalarıdır. Antrenmanlar da tekrarlanan başarılar, yarışma öncesinde kişiler de önemli bir güven kaynağıdır(Yıldırım,2013).

Sporculara kendine güveni yükseltmede kullandıkları teknikleri sorgulamak için olimpiyat oyunlarında uygulanan anketde en sık kullanılan ve en etkili düşünülen tekniklerin performansa dayalı eğitim ve ağır fiziksel şartlandırmalar içerdiği görülmüştür. İyi bir şekilde benzetilmiş antrenman sırasında başarılı performans,yarışma öncesinde güveni yükseltmede seçkin sporcular tarafından da kabul edilmiştir. Bu yöntem ile yarışmada uygun yapı ve benzer durumlarla karşılaşılırsa, yarışmacı istenilen sonucu başarabilecektir. Bu gibi durumlarda başarının kendine güven üzerinde çok olumlu bir etkiye sahip olduğu görülebilir(Yıldırım,2013).

2. 3. 1. 2. Başkalarının Deneyimi

Başkalarının deneyimlerinden edinilen bilgiler sonucunda performansta etkisinin diğer faktörlerden daha az olduğu varsayılmasına rağmen, birçok çalışma da güven arttırmada önemli önemli bir etken olduğu belirtilmiştir.Öz-yeterlik teorisine göre insanların yaptıklarından edinilen bilgilerden söz edilir. Bu düşünceye bağlı olarak belirlenen modeller çok önemlidir. Spor psikolojisinde yapılan çalışmalar da modellemenin öz-yeterliği geliştirdiğini onaylamaktadır(Yıldırım,2013).

Kendine güvende modellemenin etki derecesi bir takım etmenlere dayalıdır. Örneğin,

Gould ve Weiss (1981) adale mukavemeti içinde benzer yaş, cinsiyet ve fiziki kabiliyet göz önüne alındığında üniversite öğrencisi kadınların performanslarının ve kendine güvenlerinin artığını gösterir. Lirgg ve Feltz (1991) motor performans üzerinde yetenekli veya yeteneksiz öğretmenler ile akran modellerin etkisini sorgular. Sonuçlar becerisiz modelleri gözlemleyen şahısların becerili modelleri gözlemleyen şahıslardan daha az beklentiye sahip olduklarını göstermektedir. Farklı kişisel özellikleri ve performansları olan çoklu modellerin kullanımı da modelleme etkisini arttırmayı amaçlar(Yıldırım,2013).

2.3.1.3. Sözel İkna

Sözel ikna, genellikle kendi ve diğerleri tarafından kullanılan güven oluşturan inandırıcı tekniklere başvurur. Sözel ikna ''aferin'' gibi ödüllendirici sözlerle ve ''haydi, yapabilirsin'' gibi tavsiye bildiren cümlelerle antrenörler tarafından kullanılan çok önemli bir tekniktir. Orlick ve Partington (1988)'un çalışmasındaki olimpiyat sporcuları, antrenörlerinin performanslarına yardımcı olabilmek için ''iyi görünüyorsun, yapabilirsin'' gibi olumlu sözler söylediklerini belirtmişlerdir(Yıldırım,2013).

Yapılan araştırmalar sonucunda birçok araştırmacı, düşünce içeriğinin ve öz ifadenin sporda başarı için önemli bir etken olduğunu söylemiştir.Bireyde güven üzerine etkileri vardır.Performans geliştirmede kendi kendine konuşma; kendini motive etme ve başarıcağına inandırma açısından önemli bulunur(Yıldırım,2013).

2.3.1.4. Duygusal Uyarılmışlık

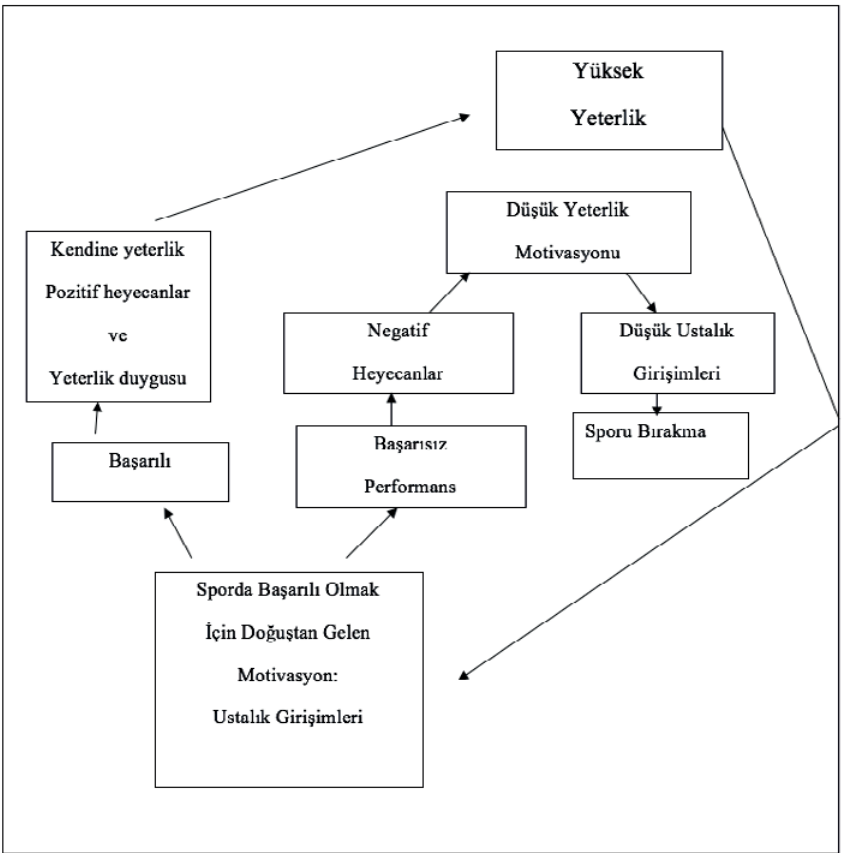
Bandura (1977) doğrudan bir ilişki ürünü olması yerine, performans üzerine uyarım etkilerini yarışmacının uyarılmışlık düzeyinden edinmiş olduğu bilişsel tahmininden almış yeterlilik beklentilerinin sonuçları olduğunu söyledi. Bu nedenle, Bandura'ya göre; önemli olan fizyolojik uyarılmışlık düzeyi ya da edinilmiş olan uyarılmışlık düzeyi bile değildi. Bunun yerine, önemli olan yarışmacının performans sonuçlarına dayanarak deneyimli uyarımı nasıl gözlemlediğidir(Yıldırım,2013). Bu faktör, diğer faktörlere göre güven arttırmada daha az kullanılabilecek bir yöntem olarak belirlenmesine rağmen etkisinin de olduğu görülmektedir.

2.3.2. Harter' in Öz-Yeterlik Teorisi

Harter, bireyin kişisel yeterlik duygusuna dayanan yeterlik güdülenmesi kuramında, bireylerin tüm başarı alanlarında yeterli olmak için doğal olarak güdülendiğini ifade etmektedir. Spor gibi başarı alanlarında yeterli olma dürtüsünden haz almakla birey ustalık girişimlerinde bulunmaya yönlendirilmektedir(Hardy ve diğerleri, 1996).

Birey algılanan yeterliği aileler, sosyal ortamındaki kişiler, eğitimciler gibi kişilerin değerlendirmelerinden etkilenmektedir.Değerlendirmeler sonucunda algılanan yeterlik ve memnuniyet başarılı olunması durumunda başarıların devamı için çabalarını arttırdığı, yetersizlik durumunda başarısızlığın ortaya çıkmasıyla birlikte başarı için çabalamanın azalması varsayılmaktadır(Yıldırım,2013).

Harter'in yeterlik güdülenmesi kuramına göre, ustalıkla ilişkili başarılı girişimlerle, pozitif duygulanım gelişmekte; bu gelişim kendine yeterlik ve kişisel yeterlik duygularına yol açarak yüksek yeterlik güdülenmesini beslemektedir. Bu durum, bireyin sporda yeterli olma için doğuştan sahip olduğu güdülenmesini etkileyerek kişinin tekrar ustalık girişimlerinde bulunmasını sağlamakta ve kişinin spora katılımını sürdürmesine neden olmaktadır. Eğer kişi ustalık girişimlerinde başarısız olursa negatif duygulanım gelişerek düşük yeterlik güdülenmesini besleyecektir. Düşük yeterlik güdülenmesi, bireyin spora katılımını olumsuz etkilemekte ve bireyin sporu bırakmasına neden olmaktadır(Toros, 2001).



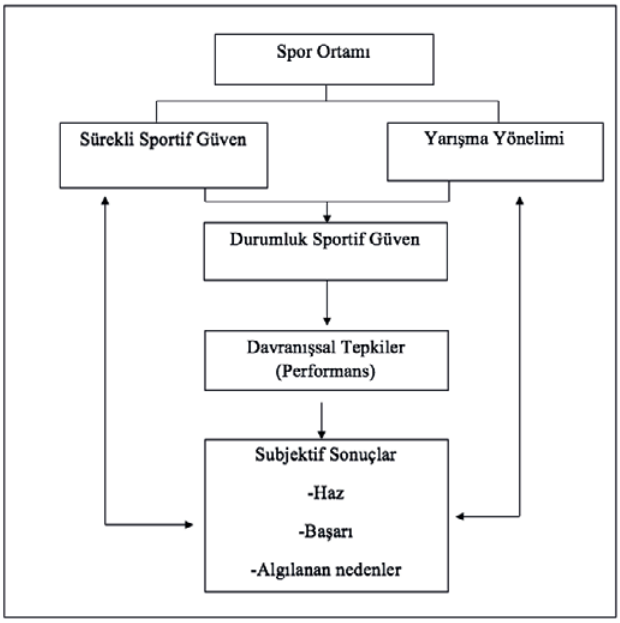
Şekil 1. Harter'in yeterlik güdülenmesi kuramı

Harter, kendini yeterli algılayan çocukların spora katılacağını ileri sürmektedir. Roberts, Kleiber ve Duda (1981) Harter'in fiziksel yeterlik ölçeğini kullanarak yaptıkları çalışmada, spora katılanların spora katılmayanlara göre daha üst düzeyde algılanan yeterliğe sahip olduğunu belirlemişlerdir. Buna karşın Roberts ve diğerleri (1981) sportif katılımın çocukların yeterlik algılarını çok az etkilediğini ve aslında spor ortamının çocuk için çekici olduğunu ileri sürmüşlerdir(Yıldırım,2013).

Sporda yeterlik motivasyonunu geliştirmenin önemi Weiss ve Horn (1990) tarafından kanıtlandı.Kendi yeterliliklerini az olduğunu düşünen kişiler spordan kopma eğilimin dedirler.Genel olarak kendi yeteneklerini tam olarak değerlendiren kişiler daha başarılı,kontrollü ve mücadele içerisindedirler.Black ve Weiss (1992) tarafından yapılan bir araştırma genç sporcuların yeterlilik motivasyonunu geliştirme de diğer kişilerinde etkisi olduğunu onaylamışlardır.Antrenörleri pozidif geribildirim ve teşvik edici kişiler olarak algılayan genç sporcular kendilerini yüksek motiveli olarak algılayan sporcularıdır.

2.3.3. Vealey' in, Sporda Güvenin Spora Özgü Modeli

Vealey'in (1986) sporda güven modeli, sporda başarı motivasyonu ve kendine güvenin kavramsallaştırılması için eşsiz bir yaklaşımdır. Vealey'in önerdiği modelin gücü belki de duruma özgü olması ve spor psikolojisi alanında teori geliştirmeye çalışmasıdır.(Yıldırım,2013)



Şekil 2. Vealey'in, Sporda Güvenin Spora Özgü Modeli

Şekil 2'de gösterilen modele göre Vealey sporda güveni: ''Sporda başarılı olma yetenekleri konusunda bireylerin sahip oldukları kesinlik derecesi inancıdır'' şeklinde tanımlar (Vealey, 1986). Sporcu, yeteneklerine olan güveni ve yarışmaya yönelik amaçlarını bir kişilik özelliği olarak yarışma ortamında da göstermektedir. Bu iki faktör sporcunun yarışma anında gösterdiği sportif güveninin seviyesini belirlemektedir. Davranışsal tepkiler sonucunda subjektif algıya sebep olur. Subjektif algı sonucunda; başarı algısı,doyum ve sonuç için belli nedenler gibi örnekleri vardır. Vealey'in modeli; genel spor modeli ve duruma özgü spor modeli arasındaki ilişki de faydalıdır. Bir sporda başarılı olan sporcu başarılarını diğer spor dallarına da aktarabilir(Yıldırım,2013).

2.3.4. Nicholls'un Yetenek Algılarının Geliştirilebilme Temelli Teorisi

Nicholls'un başarı motivasyonunun geliştirilebilme teorisi hem Bandura'nın öz-yeterlik teorisi hem de Harter'ın yetkinlik motivasyonu teorisinin mantıklı bir uzantısıdır. Nicholls (1984) ve Duda' (1987) ya göre başarı motivasyonunun tanımlayıcı özelliği çocukların kendi yetenek algılarını görme şekilleridir. Algılanan yetenek gelişim düzeyinden başka bir düzeye geçildikçe farklı görülür. Genç yaşta yetenek çocuk tarafından geçmiş performanslarabakılarak değerlendirilir. İleri yaşlarda yetenek diğerlerinin performansınabakılarak değerlendirilir(Yıldırım,2013).

2-6 yaş arasındaki çocuk yaptığı son yeteneğine bakarak kendini değerlendirir. İlk yaptığıyla ikinci arasındaki ilerlemeyi fark ederse güveni artar ve görevi yapmada yeterli olduğuna inanır.6 veya 7 yaşındaki çocuk diğer çocukları izler ve yaptıklarını değerlendirmeye başlar.Ego yönelimi olur. Son performanstan daha iyi olmak değil de diğer çocuklardan daha iyi olmak hedefidir. 11 veya 12 yaşından sonra duruma göre görev veya ego içerikli eğilim gösterebilir(Yıldırım,2013)

Daha önce açıklandığı gibi hedef yönelimi Nicholls'un motivasyon teorisinde önemli bir rol oynar. Son yıllarda hedef yönelimi motivasyon teorisiyle ilişkili olması nedeniyle spor psikolojisinde en çok araştırılan konulardan biri olmuştur. Görev yönelimli sporcu-

lar uzmanlık stratejilerini kabul ederler ve başarının belirlenmesi için kendi kriterlerine odaklanırlar. Antrenmanda ve beceri geliştirmede çok çalışmaya inanırlar. Akranlarıyla kuralcı kıyaslamalardan bilinçli olarak kaçınırlar ve başarı algılarını kişisel gelişime bağlarlar. Zorluklar ve başarısızlıkla karşılaştıklarında bu sporcuların ısrar etmeleri ve istenilen motivasyonel davranışları göstermeleri daha olasıdır.Bunun aksine ego yönelimli sporcular başarıyı belirlemek için dışsal kriterlere odaklanırlar. Bu kişiler şansın veya sosyal kıyaslamaların önemli başarı kriterleri olduğuna inanırlar. Başarı kurallara veya diğerlerinin nasıl performans gösterdiğine bağlı olarak ölçülür.Ego yönelimli sporcu için algılanan yetenek çok çalışmadan veya efordan daha önemlidir. Zorluklar veya başarısızlıkla karşılaştıklarında bu sporcuların ısrar etmeleri daha az ve istenmeyen motivasyonel davranış göstermeleri daha fazla olasıdır. Ego yönelimli sporcuların etik ve yasal olmayan avantajları kullanmaları başarı için daha olasıdır(Yıldırım,2013).

2.4. Sporda Kendine Özgüvenin Sosyal Yaşama Etkisi

Spor, toplum fertlerindeki potansiyel enerjiyi bedenen ve zihnen en yararlı olacak şekilde tüketen; kişilerde ve toplumda sağlıklı ilişkilerin oluşmasına olanak sağlayan; çeşitli durumlarda insanı dengeli bir şekilde mutluluğa götüren; topluma disiplini, kurallara saygıyı ve sosyal barışa inanmış bireyleri kazandıran araçtır (Güven, 1999).

Eğitim sistemimizdeki sınav yoğunluğu sebebiyle ailelerin çocukların geleceği için endişelenmesi sonucunda spor geri plana atılmaktadır ve sedanter bir hayat tarzına yönlenmelerine sebep olmaktadır. Oysa ki sporun bireye kazandırdıkları fiziksel olarak kalmaksızın bireylere ruhsal ve sosyal açıdan kazandırdıklarıyla bütün olarak ele almamız gerekmektedir. Spor bireylere psikolojik ve sosyal yaşamda güçlü,kendinden emin ve günlük yaşantıdaki streslerden uzak, çözüm odaklı, sağlıklı ve başarınında beraberinde getirdiği bir yaşam sunmaktadır(Yarımkaya,2014).

Araştırmacılar güvenli sporcuların kendilerine, daha da önemlisi başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inandıklarını belirtmişlerdir (Yıldırım, 2013).

Bu durum sonucunda özgüven sahibi sporcuların stres altındayken sakin ve olumlu düşünceler içinde olmaları sporun önemini ortaya koymaktadır.

Sporun sosyal işlevleri arasında;

- Serbest zamanları doğru değerlendirme
- Sosyalleşme
- Sosyal saygınlık
- Sorumluluk alma
- Kötü alışkanlıklardan uzak tutma
- Risk alma
- Liderlik
- Arkadaşlık ve sosyal çevre kazanımı
- Mutluluk, kendine güven ve güçlü birey
- Sevgi,saygı
- Profesyonel olarak yapılıyorsa ekonomik kazanç
- Programlı çalışma
- Özürlüleri topluma kazandırma da önemli rol oynar

vb. özellikler kazanımı bulunmaktadır(Yetim,2000).

Spor ayrıca, önemli bir reklam ve propaganda aracı haline gelmiştir. Toplumların bugün oynadıkları büyük "propaganda" oyununda spor, hem en büyük ilgiyi çeken hem de dil duvarlannı aşarak basanlarını geniş kitlelere en kolay anlatabilen bir sosyal olgudur (Fişek, 1983, s. 73). Spor toplumsal düzeyde gerçekleştirdiği ilgi ve itibardan, insanlar üzerinde bıraktığı kalıcı değerlere kadar, her toplum için en ciddi "reklam" aracı haline gelmiştir.

Spor sağlıklı nesiller yetiştirilmesi için önemli bir faktördür.Aynı zamanda çağdaş toplumların yaratılmasında eğitimin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.Genç nesillerin bedenen ve ruhen sağlıklı,sosyal yönden aktif,gelişmiş kişilik özellikleri kazanmalarında, yaratıcı,üretken,hoşgörülü,ahlaklı, kendine güveni olan insan yetişmesinde etkilir. İnsanların beden ve ruh sağlığını temin etmek, korumak ve devam ettirmek için yarışma ve çalışma isteği üstün, kuvvetli ve yarınından emin, ilerleme ve gelişme şansına sahip bir toplum yaratmak için, boş zamanlarını faydalı şekilde kullanan, çalışması ve dinlenmesini bilen bireyler yetiştirmek için, beden eğitimi ve spor büyük ölçüde bir eğitim ve yetiştirme aracıdır.(Yetim,2000).

2.5. Sporda Kendine Özgüvenin Fiziksel Etkisi

Günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte bireyler daha sedanter bir yaşama yönelmektedirler. Örneğin; yakın mesafelerde bile araba ya da herhangi bir taşıt kullanılması, merdiven çıkmak yerine asansör kullanımı, ev ihtiyaçları ya da giyim ve kişisel ihtiyaçlar için dahi internet aracılığıyla sipariş verilerek bulunduğu yerde herhangi fiziksel çaba gösterilmemesi. Sonucunda ise bireyler fiziksel olarak inaktif yaşam sürdürmektedirler(-Koşar,Kin ve Aşçı,1998).

Günümüzde fiziksel inaktivitenin koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, yüksek kan lipid düzeyi, şişmanlık ve kas-iskelet sistemi hastalıklarına neden olduğu, düzenli yapılan egzersizin ise bireyin fiziksel uygunluk düzeyini artırarak bu rahatsızlıkların gelişmesini ve ilerlemesini engellediği bilinmektedir.Fiziksel uygunluk bireyin mesleki, rekreasyonel ve günlük yaşam aktivitelerini aşırı derecede yorulmadan yapabilme kapasitesidir (Heyward, 1991). Fiziksel uygunluk, kardiovasküler dayanıklılık, vücut komposizyonu, kas kuvveti, kassal dayanıklılık ve esneklik öğelerinden oluşmaktadır (Fox,Bowers ve Foss, 1993; Heyward 1991).

Sporun en temel amaçlarından birisi de bireylerin; sağlıklı, fiziksel yeterliliğe sahip, zor şartlar altında iş gücünü kaybetmeyen niteliklere ulaşmalarını sağlamaktır. Bu süreçte fiziksel performans başka bir ifade ile kuvvet ve güç gelişimi yapılacak düzenli antrenmanlarla nasıl bir gelişim gösterdiği değerlendirilmiştir. Kardiyo-respiratuvar dayanıklılık başta olmak üzere, iskelet kaslarının güç üretebilme yeteneği, bireylerin fiziksel uygunluğunun temel unsurlarını oluşturur. Söz konusu fiziksel uygunluğu geliştirme ya da aktivite türüne özgü antrenman yoğunluğunu belirlemede, farklı antrenman uygulamalarının fiziksel parametreleri nasıl etkilediğini bilmek önemlidir (Helgerud J. ve ark. (2007).

Başarılı bir şekilde zorlu fiziksel antrenmanla başa çıkma, aynı zamanda, sporcunun önemli bir yeterlik beklenti kaynağı olabilir. Bu nedenle, antrenörler sadece sporcularını sıkı çalıştırmamalı, aynı zamanda güvenli kalmalarına da yardımcı olmalıdır (Konter, 1998).Aynı zamanda sporun bireye kazandırdığı dik duruş, esneklik ve estetik görünüm bireyin daha özgüvenli olmasını kendini iyi hissetmesini sağlar.

2.6. Sporda Kendine Özgüvenin Zihinsel Etkisi

İnsanoğlu karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında başlangıçta olumsuz duygu durumları yaşamakla birlikte, stres yaratan olaylar ile hayatlarını değiştirebilen durumlara, zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedirler. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin bir takım adımlar atmasını gerekli kılan, çaba ve zaman gerektiren

aynı zamanda da devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur (Garmezy, 1991; Luthar, ve diğ., 2000; Masten, 2001; Werner, 1995).

Sporu hayatına almış bireyin kendine özgüveni gelişmektedir.Sadece fiziki ve elde edilen başarılar, performans olarak düşünmeyip zihinsel dayanıklılığında birey için önemli olduğu bilincine varılmaktadır. Zihinsel yönden geliştirilmemiş sporcu ve sedanter birey yaşanılan zorluklar karşısında uzun süreli başarı sağlayamaz. Kendine güvenen sporcu ve sedanter birey zihinsel dayanıklılığını geliştirdiği takdirde sarsıcı ve zorlayıcı durumlarda, baskı altında soğuk kanlı olabilme, odaklanabilme, odaklanamama durumu karşısında çabuk toparlanabilme, kazanmaya ve kaybetmeye karşı doğru tavır sergileme gibi becerilerini geliştirir. Belirlenen hedeflere ve başarıya ulaşabilmek için sadece teknik çalışmalar doğrultusunda ilerlemenin yeterli olunamadığı zihinsel çalışmalar beraberinde verimli olduğu görülmektedir(Altıntaş ve Bayar Koruç,2016).

Güven kaynağı olarak imgelemeyi kullanmanın anahtarı kendini üstün görmektir (Hardy ve diğerleri, 1996). Kazanıp başarılı olmanın en önemli psikolojik özelliği olan kendine güven duygusu, teknik bir eksikliğin imgeleme yoluyla aşılması sayesinde sağlanabilir. Olumsuz koşullarda başarılı performanslar ortaya konulduğunun imgelenmesi, güvenin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Sporcular sadece imgeler yaşamazlar, imgelemelerinin sonuçlarını da kontrol ederek bunun olumlu sonuçlarından yararlanabilirler. Bu durum sporcularda olumlu benlik imajının ve öz- güvenin gelişimine yardımcı olmaktadır(Kızıldağ,2007).

2.7. Sporun Eğitime Katkısı

Modern eğitim anlayışında eğitim bir bütün olarak ele alınmakta ve bireylerin hayat boyu kendilerini geliştirmeleri, erken yaşlarda gelecek yaşantılarını etkileyecek olumlu alışkanlıklar edinmeleri ve birçok alana ilgi göstermeleri hedeflenmektedir. Bu alanlardan bir tanesi de kişilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimine katkı sağlayan beden eğitimi ve spordur (Seidentop, Mand ve Taggard, 1986).

Spor eğitimi, bireylerin hem fiziki hem de psikolojik gelişimlerini sağlamak, onları sosyal yaşama hazır ve yaratıcı kılmak amacına dönüktür (Erkal, Güven ve Ayan, 1998). Bireylerde sosyal bütünleşme ve sosyal yeteneklerin geliştirilmesine takım oyunları ve sporlarının yardımcı olduğu bilinmektedir. Bu yüzden fiziksel olarak aktif bireylerin daha yüksek akademik performansa sahip oldukları düşünülmektedir (Gür ve Küçükoğlu, 1992).

Çocuk ve genç bireylerde düzenli olarak yapılan sporun; zihinsel,fiziksel ve sağlık açısından önemli olduğu kadar sosyalleşmesinde de önemli rol oynar. Sağlıklı nesillerin yetişmesi çağdaş toplumların oluşmasına önemli bir etkendir. Yapıcı,üretken,hoşgörülü,-düzgün davranışlı, kendine güvenen, kişilikli, kişisel ilişkileri düzgün bireyler yetişmesine sebep olur. Gelişmiş toplumların gençlik eğitimini iyi yapmaları ve gençliğin spor aktiviteleri içerisinde yoğunluklu katılımlarını sağlanmaları ve etkinlikler yapılmaları gelişmişlik nedenlerinden en önemlileridir. Bu etkinliklerin yapılmadığı ve bu süreçleri yaşamamış olan toplumlarda ise gençlerin barışçı, paylaşımcı, insancıl olmadıkları ve kaybetmeyi hazmedemedikleri gözlemlenmektedir (Yetim, 2000).

2.8. Mental Dayanıklılık Kavramı Tanımı

Spordaki sonuçları mental dayanıklılığa ya da eksikliğine mal eden sporcuların, antrenörlerin ve spor psikologlarının sayıları giderek artmaktadır. Araştırmacıların zaman zaman tanımlamış görsel olarak olumlu ve başarıyla ilişkili istenen psikolojik her özelliği mental dayanıklılık olarak ele almıştır (Crust,2007). Mental dayanıklı sporcular ve sedanter bireyler baskı ve güçlükle etkin bir şekilde başa çıkabilen, zorlu durumlardan sonra bile kendini toplayabilen, kendine güvenini koruyabilen, olumsuz durumlarda per-

formansını etkili bir şekilde gösterebilen kişilerdir.

Tüm spor branşlarında olduğu gibi fiziksel gelişimin yanı sıra psikolojik durumun ve mental etmenlerinde performansa etki ettiği bilinmektedir. Weinberg ve Gould (2015) Fiziksel yeteneğin rakipler arasında epeyce denk olması durumunda, kazananın genellikle daha iyi zihinsel becerilere sahip olan sporcular olduğunu belirtmişlerdir. Graham, Hanton ve Connaughton (2002) uygulamalı spor psikolojisinde muhtemelen en sık kullanılan ama en az anlaşılan konulardan birinin zihinsel dayanıklılık olduğunu ifade ederek konunun önemine dikkat çekmektedirler(Pehlivan,2014).

Zihinsel dayanıklılık bir kişilik özelliği ve ruhsal durum olarak ifade edilmiştir.Zihinsel olarak dayanıklı sporcular ve sedanter bireyler yüksek düzeyde rekabetçi,kendi kendini motive eden, kararlı, baskı altında sakin kalıp mantıklı kararlar verebilen, başarısız oldukları takdirde kendilerine olan inançlarını koruyup başarı için çabalayan kişilerdir.

Mental dayanıklılık, kişiye genelde sporun sporcu ve sedanter birey üzerindeki rekabet,eğitim,hayat tarzı gibi durumlarda rakiplerine göre daha başarılı oldukları özellikle baskı altında kararlı, kendinden emin olmaları rakiplerinden daha iyi ve tutarlı olmasını sağlayan doğal ya da geliştirilmiş psikolojik sınırdır(Pehlivan,2014).

2.9. Mental Dayanıklılığa Sahip Bireylerin Özellikleri

Mental dayanıklılık sporcu ve sedanter birey üzerinde baskı ve endişe ile başa çıkabilme, performansa dair odak,kendine güven, motivasyon, rekabet gibi özellikler oluşturmaktadır.

Jones ve diğ.(2002) yaptığı nitel çalışma sonucu ortaya çıkan sporcular üzerindeki 12 özellik aşağıdaki gibidir;

1. Yarış hedeflerine ulaşma yeteneğine dair sarsılmaz bir inanca sahiptirler.
2. Artmış başarma kararlılığı sonucunda performans aksiliklerinin ardından kendini toparlayabilirler.
3. Kendini rakiplerinden daha iyi yapan eşsiz özellik ve yeteneklere sahip olduğuna dair sarsılmaz bir öz inanca sahiptirler.
4. Başarmaya dair doyumsuz bir istekle dolu olma ve içselleşmiş güdülere sahiptirler.
5. Yarışmaya özgü dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış kalabilirler.
6. Umulmadık, kontrol edilemez olayların arkasından psikolojik kontrolü yeniden elde edebilirler.
7. Antrenmanda ya da yarışmada stres altında fiziksel ve duygusal acının sınırlarına ulaşmasına rağmen tekniğini ve mücadelesini sürdürerek bu durumları geri itebilirler.
8. Yarışma kaygısının önüne geçilemez olduğunu bilirler ve bu durumla başa çıkabilirler.
9. Diğer sporcuların iyi ya da kötü performanslarından etkilenmezler.
10. Yarışmanın baskısından zevk alırlar.
11. Kişisel hayattaki dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış halde kalabilirler.
12. Gerektiğinde spor odağını açıp kapatabilirler.

Hedefe ulaşmak için bunu yapabilecek kapasitenin olduğuna inanmak gerekmektedir. Mental dayanıklılık kendine güven ve belli bir amaç doğrultusunda sarsılmamakla ilgilidir. Her zaman hedefe giden yol da birtakım olumsuzluklar olması mümkündür. Bunun farkında olup mental olarak dayanıklı bireyler başarıya giden yolda zorlukları bir aşama olarak görmesini sağlayan dirençli olma ve motivasyon kombinasyonunu içermektedir.

Rakiplerine karşı kendi yeteneklerine güvenen bireylerdir. Her zaman daha iyisi için kendini geliştirmek durum zorlaştığı anda bile çaba sarf eden bireyler mental dayanıklılığa sahip bireylerdir. Baskı altında ve endişe anında kendini sakinleştirmeyi ve olumlu düşünceler içerisinde olmayı mental dayanıklılıkla sağlar(Pehlivan,2014).

2.10. Mental Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Gelişen bir literatür içinde beklenebileceği gibi, mental dayanıklılığın tam olarak ne olduğuna dair bazı anlaşmazlıklar ortaya çıkmıştır. Mental dayanıklılığın bir zihniyet mi (ve değişime daha duyarlı), bir kişilik özelliği mi (genetik olarak daha kalıtsal) olduğuna, ya da mental dayanıklılığın farklı sporlarda farklı şekilde var olup olmadığına dair bu anlaşmazlıklar hala bulunmaktadır. Ancak mental dayanıklılığın çoklu bileşenlerden oluştuğu mutabakat anlaşması bulunmaktadır. (Sheard, 2010).

Ayrıca mental dayanıklılık ile ilişkilendirilen özelliklere dair de birçok fikir birliği bulunmaktadır. Mental olarak dayanıklı kişiler kendi kendine motive etme,rekabetçi, baskı altında etkin bir şekilde başa çıkma ve bu durumlarda konsantrasyonlarını sürdürme, kendini adamış, zor durumlarda bile kendilerine olan güvenleri koruma eğilimindedirler(Pehlivan,2014).

Mental dayanıklılığın kilit bileşenlerinin tanımlanmasına yardımcı olacak uygulamalı bir model, bu kilit bileşenlerin geliştirilmesi için kullanılabilecek bazı strateji örnekleri ile Şekil 1'de sunulmuştur (Crust ve Clough, 2011).

BİLEŞEN	TANIM	ÖRNEK GELİŞİM STRATEJİSİ
KONTROL (CONTROL)	Aynı anda pek çok şeyi idare edebilme ve kontrollü kalabilme yeteneği	Dikkat dağıtıcı durumlar sırasında eğitim
MEYDAN OKUMA (CHALLANGE)	Sürekli değişen ortamlarda potansiyel tehtidleri algılamak ve bunları kişisel gelişim için fırsatlara dönüştürmek	Sürekli değişik ortamlar sunarak yeni zorluklar üretmek ve çözüm beklemek
KARARLILIK (COMMİTMENT)	Hedeflerimize giden yolda zorluklara rağmen başarmak için ısrarla çabalamak	Hedef Belirleme ve Hedef-Başarı
GÜVEN (CONFİDENCE)	Rakiplerinin kendisini korkutmasına izin vermeden kendi yeteneklerine olan inancını korumak	Zor durumlarla karşı karşıya kalmış gibi hayal ederek düşünmek ve çözüm üretmek

Şekil 3. Mental Dayanıklılığın 4C Modeli (Clough, Earle, & Sewell, 2002)

Mental dayanıklılık olumlu psikolojik değişkenlerin kümesini yansıtmaktadır ve Jones ve diğ. (2002) tarafından şu şekilde tanımlanmıştır: Genel olarak sporun sporcuya yüklediği birçok talep ile rakiplerinden daha iyi bir şekilde başa çıkmanızı sağlayan, özel olarak da baskı altındayken kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve kontrol altında kalmada rakiplerinden daha tutarlı ve daha iyi olmanızı sağlayan doğal ya da geliştirilmiş sınıra sahip olmasıdır. Kimi diğer araştırmacıların bu tanımın mental dayanıklılığın tam olarak ne olduğundan çok, sporculara neler yapmalarına imkan sağladığını vurguladığını belirtmelerine rağmen, bu tanım bazı araştırmacılar arasında popüler olmuştur. En önemli kısımsa, mental dayanıklılığın bir şekilde genetikten etkilenebildiğini, ancak öğrenme ve deneyim yoluyla da geliştirilebileceğini belirten "doğal geliştirilmiş" ifadesidir (Crust ve Clough, 2011).

Kişilik özellikleri büyük ölçüde genetikten etkilenirken, aynı zamanda gelişimsel sü-

reçlere, en çok da çevresel etkiye de tabidir. Mevcut anlayış hem doğanın (genetik) hem de yetiştirmenin (çevre) kişilik ve davranışların gelişimine katkıda bulunduğu şeklinde olduğundan, psikologlar kutuplaşmış "doğal mı? yetiştirme mi?" sorusundan genel olarak öteye geçmiştir (Sheard, 2010). Birçok kişilik özelliği gibi mentak dayanıklılığında güçlü genetik bileşenleri olduğu ama aynı zamanda çevresel faktörlerden de etkilendiği belirtilmiştir.

Hedef belirleme mental dayanıklılığa sahip bireyler tarafından kullanılan bir amaç doğrultusunda uygulanan yöntemdir. Uzun bir zaman , başarmak için kendine güvenin ve yeterlilik algılarının arttırılmasına hizmet edebilir, bu hedeflere giden yol da özellikle genç bireylerde gözkorkutucu olabilir. Uzun vadeli hedefler ve düzenli başarılar için hedef belirlemeler sıçrama tahtası haline gelen kısa vadeli programlar şeklinde tasarlanmalıdır(Pehlivan,2014).

2.11. Mental Dayanıklılık Üzerinde Çevresel Etkiler

Mental dayanıklılık uzun zaman içeren gelişimi oldukça zor olan bir süreçtir. Genellikle çalışmalara küçük yaşlarda başlanır ancak o zamana kadar ki süreçte çevrenin de etkisiyle kişiler üzerinde edinilen bilgiler, alışkanlıklar ve bir yaşam tarzı vardır. Bull ve diğ. (2005) tarafından bildirilen en önemli çevresel etkilerin ikisi yetiştirme ile ilgiliydi. Bu nedenle, ebeveyn etkileri (örn. destekleyici olmaları ve sıkı çalışma etiği oluşturmaları) ve çocukluk geçmişi (örn. kardeş rekabeti) mühim olarak görülmüştür (Crust ve Clough, 2011).

Sporcular üzerinde etkiler ise; Connaughton ve diğ. (2008) yaptığı başka bir çalışmada ebeveyn etkisinin önemini doğrulamanın yanı sıra antrenörlerin (uygulamada zorlu durumlar yaratıp yüksek beklentileri besleyerek), eşlerin (destek ve rekabet sağlayarak) ve yaşça büyük sporcuların (rol model olarak) mental dayanıklılık gelişimindeki önemli rollerini vurgulamıştır (Crust ve Clough, 2011). Önemli olarak, Thelwell ve diğ. (2005) ebeveynlerin psikolojik yetenek gelişimini desteklemek için (destekleyici olarak, ancak denetleyici olmadan) en uygun çevrenin oluşturulmasına yardımcı olmalarını amaçlayan eğitimsel programlarını desteklemektedir. Bazı faktörlerin garanti edilmesi zor olmasına rağmen, diğer çevresel özellikler açıkça manipüle edilebilir (Crust ve Clough, 2011).

2.12. Mental Dayanıklı Sporcular da Meydan Okuma ve Destek

Mental olarak dayanıklı sporcuların, sürekli kendini geliştirmenin (görev uzmanlığı) yanı sıra rakiplerinden daha iyi olmayı istemeleri (sonuç oryantasyonu) bakımından da oldukça rekabetçi oldukları bulunmuştur. Sporcular durgun konfor bölgesine alışmalarının önüne geçilmesi için eğitimleri rekabetçi ve amaca yönelik görülerek düzenli olarak zorlanmalıdır(Pehlivan,2014).

Eğitim devreleri sporcuların sadece fiziksel kabiliyetlerini esnetmemeli, aynı zamanda bazı psikolojik baskı ya da simülasyon eğitimi şekillerini de kapsamalıdır. Bu, dikkat dağıtan ya da baskı ve problem çözmeyi de oluşturan çevreleri içerebilir. Antrenörler için zorluk yaratıcı olma; sporcular için de problemleri kendi başlarına çözmeye mecbur olmaları olacaktır(Pehlivan, 2014). Başarı ya da başarısızlık sonucunda ödül-ceza yöntemi uygulanabilir. Sporcular bu durumlar karşısında kendi tecrübelerini daha iyi değerlendirme becerisi kazanırlar.

2.13. Mental Dayanıklılığın Spor da Sosyal Destek Ağları

Çok sayıda nitel ve nicel çalışma sosyal desteği mental dayanıklılığın geliştirilmesinde önemli olarak belirtmiştir. Rees ve Hardy›ye (2000) göre, sporla ilgili sosyal destek dört bileşenden oluşmaktadır: (a) Duygusal destek, ilgilenildiği duygularını ortaya çıkarmak için ihtiyaç anında orada olunmasını içermektedir; (b) itibar desteği, kişinin yeterlik duygularının güçlendirilmesi ile ilgilidir; (c) bilgilendirici destek, tavsiye ya da rehberlik

sunulmasını içermektedir ve (d) elle tutulur destek, somut kişisel yardım verilmesi ile ilgilidir (Crust ve Clough, 2011).

Mental olarak güçlü sporcuların özellikleri düşünüldüğü zaman çelişkili gibi görünsede bu sosyal destek bileşenlerinin sürekli bir süreç olmadığı bazı durumlar karşısında gerektiği zaman olduğu görülmektedir. Örneğin; yaşanılan sakatlık durumunda deneyimlerini paylaşan, endişelerini yatıştıran sporcuya yardımcı olacak antenörleri,ebeveynleri, eşleri ya da yaşça büyük sporcuları kapsayabilir.

En iyi sporcularda bile iniş ve çıkışlar yaşanılmaktadır. Performans, antrenör değişimi,sakatlıklar, ilerleme/çöküşler ve yeni yapılacak seçimler gibi süreçlerde antrenörlerden, yaşça büyük sporculardan deneyimlerini paylaşmalarıyla yardımcı olup sporcuya yaşanılan durum karşısında destek olunabilir. Ebeveynlerinde duygusal olarak destekleri büyük ölçüde önemlidir(Pehlivan,2014).

2.14. Mental Dayanıklılık ve Performans

Spor psikolojisinden beklentiler bakış açısına göre farklı olabilmektedir. Bazıları spor psikolojisinden performans ve dolaysıyla başarı açısından neredeyse bir mucize beklerken, bazıları da spor psikolojisinin bir yaranının olmadığını ileri sürerek boş bir uğraş biçiminde değerlendirmektedir. Ancak yapılan çalışmalar ruhsal süreçlerle bedensel etkinlikler arasındaki yakın ilişkiyi göstermiş ve performans üzerine etkisini ortaya koymuştur (Doğan,2005).Spor psikologlarının ve araştırmacıların; antrenörlerin ve sporcuların mental dayanıklılığa performansı etkileyen bir faktör olduğundan verdikleri önemi belirtmektedirler.Sporcuların olumsuz durumlar karşısında kendine güvenmeleri, motive etmeleri ve zorluklar karşısında pes etmeyip hedefe ulaşmak için çabalamaları mental dayanıklılığın sonucunda olduğu ve performanslarını arttırdıkları görülmektedir.Genel olarak mental dayanıklılığı güçlü bireyler performans açısından daha iyi sonuçlar sergilerler(Pehlivan,2014).

2.15. Spor da Mental Dayanıklılık Kavramına Genel ve Spesifik Yaklaşımlar

Thelwell ve diğ. (2005) mental dayanıklılıkta bazı spor içi farklılıkların olabileceğini ortaya koymuştur. Bu araştırmacılar spesifik futbol bağlamına esas olarak Jones ve diğ. (2002)'nin bireysel ve takım sporları yığınındaki katılımcılardan elde edilen tanımlarını uygulamıştır. Genel olarak Jones ve diğ. (2005)'nin bulgularıyla hemfikir olmalarına rağmen, Thelwell ve diğ. (2005) mental olarak dayanıklı futbol oyuncusunun topu her zaman isteme gibi daha başka spesifik özelliklerini bildirmiştir. Mental dayanıklılık spesifik bir spora ilişkin olarak düşünüldüğünde mental dayanıklılığın bazı özelliklerinin ya da niteliklerinin görev taleplerinin bir sonucu olarak daha az çok ilişkili olacağının önerilmesi makul gibi durmaktadır. Örneğin, Jones ve diğ. (2002) başarısızlıktan kaynaklanan duygusal acı (muhtemelen bütün sporcular arasında genel bir faktör) ve fiziksel acı (ki bu kimi sporlara daha özgü olabilir) arasındaki bir ayrımı ortaya atmıştır. Örneğin kürek çekmede mental dayanıklılık fiziksel acıya tahammül etme ve bununla başa çıkmayla daha fazla ilişkili olabilir ki bu özelliklerin mental olarak dayanıklı bir bilardo oyuncusunun önemli özellikleri olması muhtemel değildir (Crust,2007).

Middleten ve diğ.(2004)' e göre mental dayanıklılığın geniş bir ilgi alanı olduğunu, sporla sınırlı kalmadığını, işin, askeriyenin, sanatın vb. yerine getirildiği diğer performans alanlarını da içine alabileceğini ortaya koyan bir mental dayanıklılık ve ölçüm modeli öne sürmüşlerdir. Kurumsal olarak mental dayanıklılığın bireyleri daha genel anlamda olumsuz durumlar karşısında,stresle ve güçlükle çok sayıda durumda etkin bir şekilde üstesinden gelmesini sağlayan özellikten daha ziyade, neden sadece sporla ilgili bir yapı olduğunu anlamak zordur. Yapılması gereken mental dayanıklılığın kapsamlı, çekirdek bileşenlerinin belirlenmesini hedefleyen bir araştırmadır(Pehlivan,2014).

Uygulamalı perspektiften bakıldığında, girişimlerin bireyin yoksun olduğu belirli mental dayanıklılık bileşenlerini hedeflemeye uyarlamakta daha büyük bir spesifiklik sağlayabilir. Böylece, hem genel mental dayanıklılık hem de fark edilebilir alt bileşenölçütlerinin geliştirilmesinde Middleton ve diğ.'nin ve Clough ve diğ.'nın ele aldığı yaklaşım en uygunu olarak görülmektedir (Crust, 2007).

2.16. Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutları

2.16.1. Güven

Anshel ve diğ.; kendine güveni, durum ve kişilik özelliği olarak iki farklı şekilde tanımlamışlardır (Kaiseler,2009). Bir durum olarak kendine güven; özel bir zamanda başarılı olabilmek için bireyin kendisi hakkında ki kesinlik derecesi ya da geçici ve durumsal inançtır. Kişilik özelliği olarak ise herhangi bir aktivitede başarılı olma eğilimidir Kişinin istenen davranışı başarılı bir biçimde gerçekleştirebilmesine olan inancı olarak tanımlanan sportif kendine güven aslında başarı beklentisidir. (Kocaekşi 2010).

Birçok spor dalında performansla yakından ilişkili olduğu düşünülen önemli bazı bileşenler vardır. Bunların önem sırası spor dalının gerektirdiği belirli özelliklere göre değişmekle beraber, bu bileşenlerin, motivasyon inanç ve kendine güven, konsantrasyon, şiddet/uyarılmayı düzenleme olduğun ileri sürer. Bu bileşenlerin sırası, spor dalının gerektirdikleri doğrultusunda ne kadar değişirse değişsin gerçek olan, kendine güven problemi yaşayan bir sporcunun fiziksel olarak yeterli güç, kuvvet, hız, dayanıklılık ya da esnekliği sahip olsa bile her zaman çok da başarılı olamayacağıdır (Yeltepe 2007).

Vealey; kendine güven için kuramsal bir model geliştirmiştir ve bu model kendine güveni sporda farklı bir içeriğe oturtmuştur. Bu modeli değerlendirebilmek ve kendine güveni ölçebilmek için ölçüm aracıda geliştirmiştir. Bu anlamda değerlendirilen sportif kendine güven modeline göre, sportif kendine güven bireylerin sporda başarılı olmak için kendi yeteneklerine duyduğu kesinlik derecesidir. Bu yapı iki önemli temel içerir. Bunlar durumluk ve süreklik faktörleridir (Kocaeşki,2010).

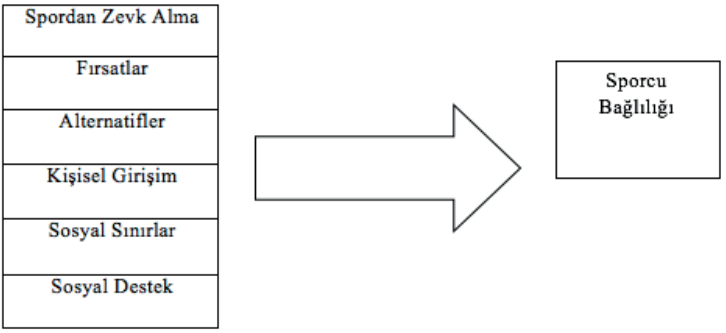
Sporda kendine güvenin seviyesini ve kaynaklarını etkileyen etkenler arasında sporcuların karakteristik özellikleri, kültür ve organizasyonel özellikler sayılabilir. Yarışmacının seviyesi, spor programların hedefleri, cinsiyet, yaş ve ırk gibi özellikleri sporcuların karakteristik özellikleri olarak değerlendirilir.

2.16.2. Bağlılık

Hedefin zorluğu ile kişinin bağlılığı arasında ilginç bir etkileşim bulunmuştur. (Golby, 2003) Yüksek bağlılığa ve yüksek hedef zorluğuna sahip bireylerin, düşük bağlılığa ve düşük hedef zorluğuna sahip bireylerden daha iyi performans gösterdiği saptanmıştır. Literatürde bu ilişkiyi destekleyen çalışmalar vardır. Takım sporlarında başarı elde edebilmek için gerekli olan pek çok faktör vardır. Bu faktörlerden bazıları takımların göstermiş oldukları birliktelik, takımdaşlık duygusu ve birbirine bağlılıktır (Çelik 2011).

Elit sporcuların çok sık kulüp değiştirdiği bilinen bir gerçektir. Nedeni ise; kulüplerin sporcuların performanslarını takip ederek başarılı sporculara daha iyi imkanlar teklif ederek kendi kulübüne transfer etmek istemesi sonucunda gerçekleşir. Sporcuların teklifleri değerlendirmesi de kulübüne olan bağlılık seviyesinin de etkili olduğu düşünülebilir(Pehlivan,2014).

Scanlan ve arkadaşlarının (1993) geliştirdiği sporcu bağlılık modeli (Sport Commitment Model) bu alanda yapılan ilk çalışma olup, genç sporcuların bağlığı üzerinde etkili olan 6 faktörü (Sekil 4.) açıklamaktadır (Üzüm ,2010).



Şekil 4. Spor Bağlılık Modeli (Scanlan ve arkadaşları,1993).

Sekil 4'de görüldüğü gibi, sporcuların bağlılık düzeyi üzerinde etkili olan altı faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden birincisinde, sporcuların yapmış olduğu branşın birey üzerindeki pozitif genel etkinlerinden (branşı sevme, eğlenme, yapmaktan haz duyma) söz etmektedir. Bağlılık üzerinde etkili olan ikinci faktörde sporcuya sunulan fırsatların (as kadro, kaptanlık gibi olanakların) bağlılık üzerinde etkilisi vurgulanmaktadır. Cazip alternatiflerin (ulusal ve uluslararası müsabakalar gibi) çok olması ve sporcuların bu alternatifleri elde edebilmek için ekstra çaba sarf etmeleri onların bağlılığını etkilemektedir. Kişisel girişimde ise sporcuların aktivitelere katım devamlılığı sayesinde elde etmiş olduğu kariyer yani takım içerisindeki yerini sağlamlaştırmasının bağlılık üzerindeki etkisinden bahsedilmektedir. Scanlan'a(2003) göre Sporcunun spor aktivitelerine devam etmesini zorunlu kılan sosyal norm ve beklentiler (seyircilerin beklentileri, yöneticilerin beklentileri ve takımın kültürü vb.) gibi unsurlar bağlılık üzerinde etkili olmaktadır. Sporcuların görmüş olduğu destek ve motivasyonun (para, itibar elde etme, sosyal güvence vb.) diğer sporcuların aktivitelere katılımını sağlamada örnek teşkil etmesi sporcu bağlılığını etkilemektedir (Üzüm,2010).

2.16.3. Kontrol

Bireylerin yaşamlarındaki olayları kontrol edebilmek için gerekli olan bilişsel, güdüsel ve davranışsal kaynaklara ve gerektiğinde bu kaynakları harekete geçirebilecek kapasiteye sahip olduklarına olan inançları olarak tanımlanır (Sheard, 2009).

Sporcu gerek günlük yaşantısında gerek performans sırasında olumlu yada olumsuz durumlarla karşılaşabilir. Hayatın önüne çıkardığı engelleri aşma sırasında kontrol altına alıp performansını olumlu yansıtması mental dayanıklı sporcuların özelliklerindendir. Yarışma sırasında da çıkabilecek engellere karşı pozidif bir yaklaşım sergilerler(Pehlivan,2014).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubunun evreni; Spor Bilimleri Bölümün de öğrenim gören üniversite öğrencilerdir. Örneklemim ise; İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Ortak Program 1ve 2. sınıf , Spor Yöneticiliği 3 ve 4.sınıf, Antrenörlük Eğitimi 3 ve 4.sınıf gönüllü katılım gösteren öğrenciler üzerinde uygulanmıştır. Araştırmamıza 76 kadın öğrenci94 erkek öğrenci olmak üzere toplam da 170 tane öğrenci katılmıştır.

3.2. Sporda Sürekli Güven Alt Ölçeği

Araştırma verilerini toplamada Vealey (1986) tarafından geliştirilen Sporda Sürekli Güven Alt Ölçeği uygulanmıştır. Ölçek 13 madde ve bir alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin türkçe uyarlamasını Yıldırım (2013) yapmıştır. Ölçek Likert tipi olup maddeler 1'den 9'a kadar sıralanmıştır. 1, 2 ve 3 düşük puanı, 4, 5, 6 orta puanı 7, 8 ve 9 yüksek puanı belirtmektedir.

3.3. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği

(SMDÖ), Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacılar, mental dayanıklılık ile ilgili daha önceden yapılmış ham verileri ve çalışmalardan alıntıları kullanarak geliştirmişledir. 3 alt faktör ile ölçüm oluşur. Confidence (Güven), Constansy (Bağlılılık), Control (Kontrol). Türkçeye uyarlama çalışması, Pehlivan tarafından (2014) yapılmış olup, toplam 13 maddeden oluşmuştur. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile uyum indekslerinin tümünün "iyi uyum" düzeyinde olduğu, tüm maddeler için t değerlerinin 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu ve modelin iyi uyum verdiği bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri 0.72 olarak ölçülmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın bulguları, SPSS istatistik programı kullanılarak; Pearson Korelasyon, Frekans, T-Testi, Anova analizleri, kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde
Valid	Kadın	76	44,7	44,7
	Erkek	94	55,3	55,3
	Total	170	100,0	100,0

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetleri

Tablo 1'de göründüğü gibi katılımcıların %44,7'si kadın öğrencilerden olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların %55,3'ü ise erkek öğrencilerden olduğu belirlenmiştir.

		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde
Valid	Bekar	167	98,2	98,2
	Evli	3	1,8	1,8
	Total	170	100,0	100,0

Tablo 2. Katılımcıların Medeni Durumları

Tablo 2'de göründüğü gibi katılımcıların medeni durumları %98,2'sinin bekar olduğu belirlenmiştir.Katılımcıların medeni durumları %1,8'inin ise evli olduğu belirlenmiştir.

		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde
Valid	0-400	43	25,3	25,3
	500-1000	55	32,4	32,4
	1001-2000	45	26,5	26,5
	2001 ve üzeri	27	15,9	15,9
	Total	170	100,0	100,0

Tablo 3. Katılımcıların Aylık Gelir Durumları

Tablo 3'de göründüğü gibi katılımcıların 0-400tl arası aylık gelire sahip olanlar %25,3'ü olduğu belirlenmiştir.Katılımcıların 500-1000tl arası aylık gelire sahip olanlar %32,4'ü olduğu belirlenmiştir.Katılımcıların 1001-2000tl arası aylık gelire sahip olanlar %26,5'i olduğu belirlenmiştir.Katılımcıların 2001 ve üzeri aylık geliri olanlar ise %15,9'u olduğu belirlenmiştir.

		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde
Valid	1	52	30,6	30,6
	2	67	39,4	39,4
	3	27	15,9	15,9
	4	24	14,1	14,1
	Total	170	100,0	100,0

Tablo 4. Katılımcıların Sınıfları

Tablo 4'de göründüğü gibi katılımcıların %30,6'sı 1.sınıf öğrencileri olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %39,4 'ünün ise 2.sınıf öğrencileri olduğu belirlenmiştir.Katılımcıların %15,9'unun 3.sınıf öğrencileri olduğu belirlenmiştir.Katılımcıların %14,1'inin ise 4.sınıf öğrenciler olduğu belirlenmiştir.

		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde
Valid	Evet	17	10,0	10,0
	Hayır	153	90,0	90,0
	Total	170	100,0	100,0

Tablo 5. Katılımcıların Milli Olma Durumları

Tablo 5'de göründüğü gibi katılımcıların %10,0 'unun milli sporcu olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların %90,0'nının ise milli sporcu olmadığı belirlenmiştir.

		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde
Valid	Evet	116	68,2	68,2
	Hayır	54	31,8	31,8
	Total	170	100,0	100,0

Tablo 6. Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Durumları

Tablo 6'da göründüğü gibi katılımcıların %68,2'sinin düzenli spor yapan öğrenciler olduğu belirlenmiştir.Katılımcıların %31,8'inin ise düzenli spor yapmayan öğrenciler olduğu belirlenmiştir.

	N	Ortalama	Std. Sapma
Sporda Mental Güven	170	1,8718	,43436
Sporda Mental Devamlılık	170	2,3956	,40583
Sporda Mental Kontrol	170	2,8044	,68180
Sporda mental dayanıklılık	170	6,2851	1,35885

Tablo 7. Sporda Kendine Güven Ve Mental Dayanıklılık Ölçeği Ortalama Puanları

Tablo 7'de göründüğü gibi katılımcıların sporda mental güven ortalamaları 1,87 olduğu belirlenmiştir.Sporda mental devamlılık ortalamaları 2,39 olduğu belirlenmiştir.Sporda mental kontrol 2,80 olduğu belirlenmiştir.Sporda sürekli kendine güven 6,28 olarak belirlenmiştir.

Group Statistics						
	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	P
Sporda Mental Güven	Kadın	76	1,9342	,43743	,05018	,092
	Erkek	94	1,8213	,42751	,04409	
Sporda Mental Devamlılık	Kadın	76	2,4408	,38916	,04464	,192
	Erkek	94	2,3590	,41730	,04304	
Sporda Mental Kontrol	Kadın	76	2,7401	,69335	,07953	,270
	Erkek	94	2,8564	,67151	,06926	

Tablo 8. Sporda Kendine Güven Alt Başlıklarının Cinsiyet Faktörüne Göre Ortalamaları

Tablo 8'de göründüğü gibi katılımcılarda sporda mental güven kadın öğrencilerin ortalaması 1,93 olduğu belirlenmiştir.Katılımcılarda sporda mental güven erkek öğrencilerin ortalaması 1,82 olduğu belirlenmiştir.Katılımcılarda sporda mental devamlılık kadın öğrenciler de ortalama 2,44 olduğu belirlenmiştir.Katılımcılarda sporda mental devamlılık erkek öğrenciler de 2,35 olduğu belirlenmiştir.Katılımcılarda sporda mental kontrol kadın öğrenciler de ortalama 2,74 olduğu belirlenmiştir.Katılımcılarda sporda mental kontrol erkek öğrenciler de 2,85 olduğu belirlenmiştir.Tablo 8'de sporda kendine güven alt başlıklarının cinsiyet faktörüne göre katılımcıların ortalamalarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Group Statistics						
	Cinsiyet	**N**	**Ortalama**	**Std. Sapma**	**Std. Hata**	**P**
Sporda mental dayanıklılık	Kadın	76	6,1194	1,21265	,13910	154
	Erkek	94	6,4190	1,45910	,15050	

Tablo 9. Sporda Kendine Güven Cinsiyet Faktörüne Göre Ortalama Puanları

Tablo 9'da göründüğü gibi kendine güven de cinsiyet faktörüne göre ortalama puanın da kadın öğrencilerin 6,11 olduğu belirlenmiştir.Kendine güven de cinsiyet faktörüne göre ortalama puan da erkek öğrencilerin 6,41 olduğu belirlenmiştir.Tablo 9'da göründüğü gibi sporda kendine güven alt başlıklarının cinsiyet faktörüne göre katılımcıların ortalamalarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Group Statistics						
	Milliolma	**N**	**Ortalama**	**Std. Sapma**	**Std.hata**	**P**
Sporda Mental Güven	Evet	17	1,7294	,49468	,11998	155
	Hayır	153	1,8876	,42602	,03444	
Sporda Mental Devamlılık	Evet	17	2,3235	,49816	,12082	442
	Hayır	153	2,4036	,39541	,03197	
Sporda Mental Kontrol	Evet	17	2,7941	,92802	,22508	498
	Hayır	153	2,8056	,65282	,05278	

Tablo 10. Sporda Mental Dayanıklılık Alt Başlıklarının Milli Olma Faktörüne Göre Ortalamaları

Tablo 10'da göründüğü gibi sporda mental dayanıklılık alt başlıklarından sporda mental güven de evet ortalaması 1,72 olduğu belirlenmiştir.Sporda mental dayanıklılık alt başlıklarından sporda mental güven de hayır ortalaması 1,88 olduğu belirlenmiştir.Sporda mental dayanıklılık alt başlıklarından sporda mental devamlılık da evet ortalaması 2,32 olduğu belirlenmiştir.Sporda mental dayanıklılık alt başlıklarından sporda mental devamlılık da hayır ortalaması 2,40 olduğu belirlenmiştir.Sporda mental dayanıklılık alt başlıklarından sporda mental kontrol de evet ortalaması 2,79 olduğu belirlenmiştir.Sporda mental dayanıklılık alt başlıklarından sporda mental kontrol de hayır ortalaması 2,80 olduğu belirlenmiştir.Tablo 10'da milli olma faktörüne göre katılımcıların mental dayanıklılık ortalamalarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

ANOVA						
		Kareler ortalaması	df	Ortalama kareleri	F	P
Sporda Mental Güven	BetweenGroups	,122	3	,041	,212	,888
	WithinGroups	31,763	166	,191		
	Total	31,884	169			
Sporda Mental Devamlılık	BetweenGroups	,628	3	,209	1,278	,284
	WithinGroups	27,206	166	,164		
	Total	27,834	169			
Sporda Mental Kontrol	Between Groups	1,279	3	,426	,915	,435
	Within Groups	77,281	166	,466		
	Total	78,559	169			
Kendine Güven	Between Groups	6,550	3	2,183	1,186	,317
	Within Groups	305,505	166	1,840		
	Total	312,055	169			

Tablo 11. Katılımcıların Mental Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Sınıf Faktörüne Göre İncelenmesi

Tablo 11'de göründüğü gibi katılımcıların mental dayanıklılık ve kendine güven alt boyutlarının sınıf faktörüne göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

		Sporda Mental Güven	Sporda Mental Devamlılık	Sporda Mental Kontrol	Kendine Güven
Sporda Mental Güven	Pearson-korelasyon	1	,231**	-,081	-,441**
	P		,002	,293	,000
Sporda Mental Devamlılık	Pearson-korelasyon		1	,491**	-,060
	P			,000	,437
Sporda Mental Kontrol	Pearson-korelasyon			1	,222**
	P				,004
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

Tablo 12. Sporda Kendine Güven Ve Sporda Mental Dayanıklılık Arasındaki Korelasyon İlişkisi

Tablo 12'de yapılan korelasyon analizi sonucunda sporda kendine güven ve sporda mental güven arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir.(r=442).

ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Katılımcıların %44,7si kadın öğrenciler , %55,3'ü erkek öğrencilerden olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %98,2'si bekar öğrencilerden olduğu %1,8'inin ise evli olduğu belirlenmiştir.Katılımcılar arasında en fazla aylık gelir oranı %32,4 ile 500-1000tl arasında olduğu, en az aylık gelir oranı ise %15,9 ile 2001 tl ve üzeri olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların en fazla olduğu sayı %39,4 ile 2.sınıf öğrencileri olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların en az olduğu sayı ise %14,1 ile 4.sınıf öğrencileri olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların %10,0'unun milli sporcu olduğu, %90,0'ının ise milli sporcu olmadığı belirlenmiştir.Katılımcıların %68,2'si düzenli spor yapan öğrenciler olduğu belirlenir iken, %31,8'inin ise düzenli spor yapmayan öğrencilerden olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların sporda mental güven ortalamaları 1,87 , sporda mental devamlılık 2,39 , sporda mental kontrol 2,20 ve sporda sürekli kendine güven değerleri ortalaması ise 6,28'dir.

Katılımcıların sporda kendine güven alt başlıklarının ortalamalarına bakıldığında sporda mental güven de kadın öğrencilerin ortalamaları 1,93 , erkek öğrencilerin 1,82 olduğu , sporda mental devamlılık da kadın öğrencilerin ortalamaları 2,44 , erkek öğrencilerin 2,35 olduğu , sporda mental kontrol de kadın öğrencilerin ortalamaları 2,74 , erkek öğrencilerin ise 2,85 olduğu belirlenmiştir.Bu sonuçlara göre sporda kendine güven alt başlıklarının cinsiyet faktörüne göre katılımcıların ortalamalarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Katılımcıların kendine güven de cinsiyet faktörüne göre ortalama puanın da kadın öğrencilerin 6,11 , erkek öğrencilerin 6,41 olduğu belirlenmiş ve cinsiyet faktörüne katılımcıların mental dayanıklılık ortalamalarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Katılımcıların sporda mental dayanıklılık alt başlıklarının milli olma faktörüne göre ortalamalarında sporda mental güven de milli olan sporcuların ortalaması 1,72 , milli olmayan sporcuların ortalaması 1,88 olduğu , sporda mental devamlılık da milli olan sporcuların ortalaması 2,32 olduğu, milli olmayan sporcuların ortalaması ise 2,40 olduğu , sporda mental kontrol de milli olan sporcuların ortalamaları 2,79 olduğu, milli olmayan sporcuların ortalaması ise 2,80 olduğu belirlenmiş ve sporda kendine güven alt başlıklarının milli olma faktörüne göre katılımcıların ortalamalarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Pehlivan'ın (2014) çalışmasında cinsiyet değişkenin sporcular üzerinde anlamlı farklılığa ulaşmadıkları bulunmuştur. Benzer şekilde bizim çalışmamızda da cinsiyet değişkeni anlamlı farklılık göstermemiştir.

Yıldırımın (2013) yapmış olduğu çalışmasında Kız öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların sıra ortalaması 81,80; erkek öğrencilerin ise 79,10 olarak elde edilmiş; gözlenen iki sıra ortalaması arasındaki fark manidar bulunmamıştır. Benzer şekilde bizim çalışmamızda da cinsiyet faktörün sporda kendine güveni etkilemediği bulunmuştur.

Ryan ve Dzewaltowski (2002), tarafından 6. ve 7. sınıf öğrencilerine uygulanan farklı tipteki fiziksel aktivitelerin sosyal yetkinlik beklentisine olan etkisinin incelendiği çalışmada sınıf faktörünün öğrencilerin sürekli kendine güvenlerini etkilemediği sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde sınıf faktörü bizim çalışmamızda da sporda sürekli kendine güveni etkilemediği sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların mental dayanıklılık ve kendine güven alt boyutlarının sınıf faktörüne göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda sporda kendine güven ve sporda mental güven arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir(r=-442).

Katılımcıların sporda sürekli kendine güven puan değerlerinin orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır(x=6,28).

Katılımcıların sporda mental devamlılık (x=2,39) ve sporda mental kontrol (x=2,80) orta düzeyde iken, sporda mental güven (1,87) bu iki değerden daha düşük çıkmıştır.

Katılımcılar arasında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kendine güven düzeyleri bakımından manidar farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde mental dayanıklılık açısından da cinsiyet faktöründe manidar sonuca rastlanmamıştır.

Katılımcıların kendine güven düzeyleri ve mental dayanıklılıkları düzenli spor yapma durumlarına göre manidar farklılık göstermemektedir. Ayrıca sporda kendine güven ve sporda mental güven arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir(r=442).Yani sporda sürekli kendine güveni yüksek olan öğrenciler mental olarak daha dayanıklı olduğu sonucuna varılmıştır.

Mental dayanıklılık kavramı bir çok araştırmacı, psikolog, antrenör ve sporcular tarafından önemli bir psikolojik özellik olarak görülmeye başlanmıştır. Henüz araştırmacılar mental dayanıklılık kavramının tanımı ve kavramsallaştırılması üzerine bir fikir birliğine varamasalar da sporcular için vazgeçilmez bir özellik olduğunu vurgulamıştırlar.

Çalışmamız türkiye' de sporda sürekli kendine güven ve mental dayanıklılık üzerine yapılan ilk çalışmadır. Çalışmamız sınuucunda sporda sürekli kendine güven ve mental dayanıklılık birbirini etkileyen iki olgu olup bu iki kavram üzerinde dikkat edilerek sporcular üzerinde daha iyi performans eldeedilebilir.

Öneriler;

- Çalışmanın mümkün olduğunca daha büyük örneklem gruplarıyla çalışılması gerekmektedir.
- Sporda kendine güven ve mental dayanıklılık ülkemizde yeteri kadar ilgi görmemektedir. Bu çalışmaların arttırılmasıyla birlikte ne kadar önemli oldukları belirtilmelidir.Aynı zamanda antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri ve ebeveynleri bu konularda bilgilendirmek gerekmektedir.

KAYNAKÇA

1. Altıntaş A. , Bayar Koruç P. , "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE)" . Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences 2016, 27 (4), 162–171
2. Atasoy B., Kuter F.,(2005) "Küreselleşme ve Spor". Eğitim Fakültesi Dergisi, 11-22.
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Ch ange. Psychological Review .Vol. 84, No. 2, 191-215.
4. Bandura, A., Schunk, D.H. (1981). Cultivating competence self efficacy and intrinsic interests through proximal self motivation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
5. Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2005). "Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers." Journal of Applied Sport Psychology, Vol: 17, 209–227.

6. Clough PJ, Earle K, Sewell D. (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. (In I. Cockerill Ed.), Solutions in Sport Psychology (pp. 32- 43). London: Thomson Publishing.
7. Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). "The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. Journal of Sport Sciences", Vol: 26, 83–95,
8. Cox, R.H.(1998). *Sport psychology concepts and applications*. WCB McGraw-Hill, 4th Ed,:243-252.
9. Crews, D.J. ve Landers, D.M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. Medicine and Science in Sports and Exercise, 19, 114-120.
10. Crust L. (2007) "Mental toughness in sport: A review" International Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol: 5:3, 270-290,.
11. Crust L., Clough P. (2010) "Developing Mental Toughness: From Research to Practice", Journal of Sport Psychology in Action, Vol: 2:1, 21-32
12. Çelik V. (2011) ."Basketbol Oyuncularının Görüşlerine Göre Antrenörlerin Karizmatik Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi" Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi.
13. Doğan, O. (2005). "Spor Psikolojisi" 2.Baskı İstanbul: Nobel Tıp Evi.
14. Erkal, M.E., Güven, Ö., Ayan, D. (1998). Sosyolojik Açıdan Spor. Genişletilmiş 3. Baskı. Der Yayınları, İstanbul.
15. Fişek, K., Spor Yönetimi, A.Ü.S.B.F. Yayınları: 515, Ankara 1983.
16. Fox, E., Bowers, R. ve Foss, M. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. Dubuque: WCB Brown and Benchmark Publishers. IA. Fifth Edition.
17. Gacar A, Nacar E, Yalcin I. (2013). Examination of Anxiety and Assertiveness Levels of Sporters Participating in Interuniversity Volleyball Competitions in Turkey, Advances in Environmental Biology, 229-35.
18. Gallucci, N.T. (2008). *Sport psychology*.Performance enhancement performance inhibition, İndividual, and Teams, Newyork: 169-190.
19. Garmezy N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty, American Behavioral Scientist, 34, 416-430.
20. Golby J, Sheard M, Lavallee D. (2003). A cognitivebehavioural analysis of mental toughness in national rugby league teams. Perceptual and Motor Skills, 96, 455-462
21. Gür, H. ve Küçükoğlu, S., (1992). Yaşlılık ve fiziksel aktivite, Roche Yayınları, 9
22. Güven Ö. (1999). Türklerde Spor Kültürü. Ankara: AKM Başkanlığı Yayınları.
23. Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport*. John Wiley & Sons Ltd,: 56-64.
24. Helgerud, J., Hoydal, K., Wang, E., Karlsen, T., Berg, P., Bjerkaas, M., Simonsen, T., Helgesen, C., Hjorth, N., Bach, R. ve Hoff, J. (2007). Aerobic high-ıntensity ıntervals ımprove VO2max more than moderate training. Med Sci Sports Exerc, 39 (4), 665-71.
25. Hemery, D.(1986). *The Pursuit of Sporting Excellence.* Collins, London.
26. Heyward, Vivien. (1991). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Champaign: Human Kinetics Books. Second Edition.
27. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). "What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers." Journal of Applied Sport Psychology, Vol: 14, 205-218.

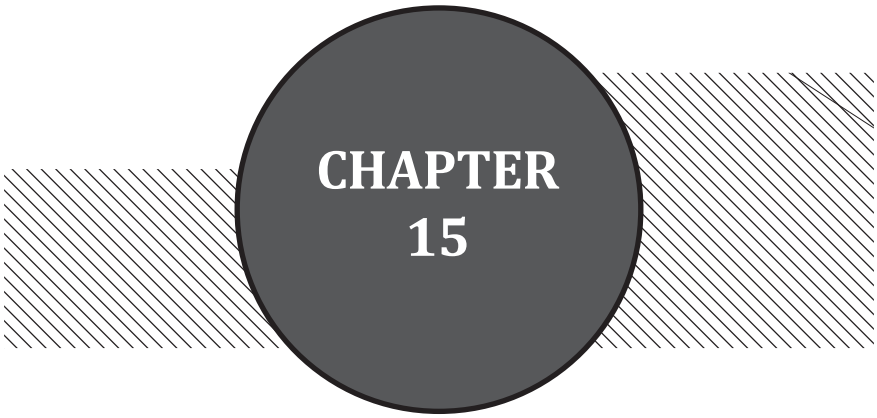
28. Kaiseler M., Polman R., Nicholls A. (2009). "Mental toughness, stress, stres appraisal, coping and coping effectiveness in sport" "Personality and Individual Differences" Vol: 47, 728–733.
29. Kelsey R. (2014). Biraz Daha Özgüven Alır Mıydınız?, Çev: Erdemli FC., Kahve Yayınları, Ankara.
30. Kızıldağ, Esen (2007). *Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
31. Kocaekşi S. (2010). "Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Sargınlığı, Sportif Kendine Güven, Öz Yeterlilik, Hedef Yönelimi Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi" Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Doktora Tezi.
32. Konter, E. (1998).*Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: 362-363.
33. Koşar N., Kin A., Aşçı H.(1998). "10 Haftalık Fiziksel Etkinlik Programına Katılımın Fiziksel Uygunluğa Etkisi "Spar Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 1998, (9), 2, 3 – 11
34. Luthar SS, Cichetti D, Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71, 543- 562.
35. Masten AS. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56, 227-238.
36. Middleton SC, Marsh HW, Martin AJ, Richards GE, Perry C. (2004). Self Research Centre Biannual Conference: Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes, Berlin
37. Pehlivan H. (2014). "Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama : Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması" Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Ensitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dalı Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
38. Rees, T.,& Hardy, L. (2000). "An investigation of the social support experiences of high-level sport performers." The Sport Psychologist, 14, 327– 347.
39. Sheard M., Golby J., Wersch A. (2009). "Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)" European Journal of Psychological Assessment, Vol. 25(3):186–193.
40. Sheard, M. (2010). "Mental toughness: The mindset behind sporting achievement." London, UK: Routledge.
41. Siedentop, D., Mand, C., Taggard, A. (1986). Physical Education Teaching and Curriculum Strategies for Grades 5-12. Mountain View: Mayfield Publishing Company
42. Steptoe, A. ve Cox, S. (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. Healthy Psychology, 7, 329-340
43. Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athletes'needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sports Psychologist*, 9, 339-357.
44. Taylor, Jim., Wilson, S. (2005)..*Applying Sport Psychology*, 2005: 22-23.
45. Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). "Defining and understanding mental toughness within soccer." Journal of Applied Sport Psychology, 17, 326– 332
46. Toros Z. (2001). *Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri. Yüksek Lisans Tezi*,Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
47. Üzüm H., Mirzeoğlu N. (2010). "Elit Sporcuların Örgütsel Stres Düzeyleri İle Örgütsel Bağlılık İlişkisinin İncelenmesi" Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ensitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi

48. Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence an Competitive Orientation. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
49. Yalçın İ, Çalık F, Ramazanoğlu F, Tutar ÖF. (2017). Research on the Achievement Motivation Levels of the Amateur Football Players, SHS Web of Conferences, 37.
50. Yarımkaya E, Akandere M, Baştuğ G. (2014). Effect of Self-Confıdence Levels of 12-14 Years Old Students on Their Serving Aiılity in Volleyball, Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences, 8(2), 242-50.
51. Yeltepe H. (2007). Spor ve Egzersiz Psikolojisi, 1.Baskı, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 42-0.
52. Yetim, A. (2000).Sosyoloji ve Spor. Ankara: Topkar Matbaacılık.
53. Yıldırım F. (2013). Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
54. Werner EE. (1995) Resilience in development. Current Directions in Psychological Science, 4, 81-85

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Öz Saygıları

Umut CANLI[1]

Aydın KARAÇAM[2]



[1] Dr. Öğretim Üyesi, Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ

[2] Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

GİRİŞ

Günümüzde modern yaşam şekli ve teknoloji kullanımının oldukça yaygınlaşması gençlerin daha hareketsiz bir yaşam tarzına yönelmelerine neden olmuştur. Hareketsiz yaşam tarzı gençler arasında obezitenin artmasına ve önemli sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına yol açmıştır (Balady, 2009). Özellikle gençlerde oluşan bu olumsuz tablonun kontrol altına alınması ve giderilmesi, günlük yaşam tarzına fiziksel aktivitelerin eklenmesiyle mümkün olacağı düşünülmektedir. Fiziksel aktivite genel olarak; zinde ve aktif günlük yaşam, vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanarak obezitenin önlenmesi, yaşlanma, solunum ve dolaşım sistemlerinin iyileştirilmesi, kas ve iskelet sisteminin fonksiyonelliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanması, gerginliklerin azaltılması ve fonksiyonel bozukluklarının önlenmesinde rol oynayan beden hareketleri olarak tanımlanmıştır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Tüm bu etkilerinin neticesinde, fiziksel aktivite sağlık koruyucu hizmet politikalarının önemli bir bileşeni haline gelmiştir (Wolin, Glynn, Graham, Lee ve Ichiro, 2007). Son yıllarda özellikle Dünya Sağlık Örgütü tarafından yaşam kalitesini iyileştirme çabalarına paralel olarak fiziksel aktiviteyi güçlendirici ve özendirici çalışmalar ile buna bağlı politikalar oluşturma süreci hız kazanmıştır (WHO, 2002). Ancak düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımın faydaları bilinmesine karşın yapılan araştırmalarda fiziksel aktiviteye katılımın genel olarak tavsiye edilen düzeyden az olduğu görülmüştür (Vuillemin vd., 2005). Ayrıca en büyük genç nüfusu barındıran üniversitelerde öğrencilerin son yıllarda fiziksel aktivite ve yeme alışkanlıkları gibi sağlıklı yaşam için gereken bireysel sorumluluklarına sahip olmada zayıf kaldıkları görülmüş (Lee ve Loke, 2005) ve düzenli fiziksel aktiviteye katılımın en az 15-24 yaş aralığında olduğu bulunmuştur (Nigg ve Corneya, 1998). Türkiye' de Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi'nin hazırladığı, Burden of Disease Report 2004 sonuçlarına göre 15-29 yaş aralığında erkeklerin % 35, kadınların ise % 71'inin fiziksel aktivite bakımından düşük seviyede oldukları bulunmuştur (Tekkanat, 2008).

Fiziksel aktivitenin objektif sağlık çıktılarıyla olan ilişkisi bilinmekle birlikte bu sağlık göstergelerine ek olarak yaşam kalitesini de etkilemektedir (Vuillemin vd., 2005). Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesinin bütün alanlarıyla diğer değişkenlere göre baskın bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Tessier vd., 2006). Düzenli fiziksel aktivite psikolojik iyilik hali ve fiziksel işlevselliği güçlendirerek yaşam kalitesini destekler. Fiziksel aktivite düzeyi bireylerin pozitif inançları üzerinde olumlu yönde etkiye sahiptir (Vuori, 1998).

Bireyin gerçekleştirmiş olduğu fiziksel aktiviteler sonucunda, vücut çekiciliği, fiziksel uygunluk, kuvvet, esneklik, güzel görünüm, kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği gibi ruhsal bir süreç ortaya çıkabilir (Aşçı, 2004b). Fiziksel aktivitelerin, fiziksel algıda meydana getirdiği farkındalıkla, kişinin kendisini gerçekleştirebilmesinde ve kişinin fiziksel öz saygı kazanmasında önemli bir etmen oluşturduğu görülmektedir (Aşçı, 2004a). Fiziksel öz saygı düzeyi yüksek gençlerin kendine güven, sosyal hayatta kendini daha iyi ifade etme, kendisiyle ve çevresiyle barışık, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve genel benlik saygılarının yüksek olduğu görülmüştür (Aşçı, 2004a; Velioğlu, Pektekin ve Anlı, 1992; Adams, Turner ve Bucks, 2005; Karaçam ve Adıgüzel, 2016; Karaçam, Pulur ve Adıgüzel, 2017; Mendelson, Mendelson ve White, 2001).

Fiziksel öz saygı, öz saygının önemli bir boyutudur. Kişinin vücut görünüşüne yönelik öz değerlendirmesi olarak ifade edilir (Adams vd., 2005; Mendelson vd., 2001). Schilder (1950) fiziksel öz saygıyı, zihnimizde biçimlendirdiğimiz kendi vücudumuzun resmidir, yani kendimize nasıl göründüğümüzdür şeklinde tanımlamıştır. Kişilerin antropometrik özellikleri (yaş, boy, kilo), sağlık durumu, fiziksel görünüşü, kendine verdiği değeri, kişinin becerilerini kontrol eden kendine karşı davranışlarını oluşturmakta ve bütün bunlar sosyal ilişkilerine de yansımaktadır (Uğur, 1996). Fiziksel saygı, fizyolojik temele dayanmasına rağmen fiziksel, psikolojik ve sosyal deneyimlerden oluşur. Bu yüzden, sadece bi-

reyin kişilik yapısını kapsamakla kalmaz, toplumsal olarak da sosyolojik bir anlama ulaşır (Velioğlu vd., 1992).

Yukarıda incelenen araştırmalardan elde edilen sonuçlar neticesinde, Türkiye'de genç nüfusun büyük bir kısmını oluşturan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarını artıracak gerekli olanaklar sağlanarak, fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı kazandırılması önemli bulunmaktadır. Çünkü fiziksel aktivite yoluyla gençlerimizin fiziksel ve bilişsel olarak daha sağlıklı aynı zamanda toplumsal yaşama duyarlı, öz güveni ve öz saygısı yüksek bireyler olarak toplumda yerlerini alacakları düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel öz saygıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısında da karşılaştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel öz saygılarının birbirleri ve bazı değişkenlerle ilişkisini ve bazı demografik değişkenlerle karşılaştırmasını amaçlayan bu araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. İlişkisel araştırmalar her ne kadar gerçek anlamda bir nedenselliğin varlığını kanıtlamasa da bazı ileri düzey istatistik tekniklerinin kullanılmasıyla ilişkisel araştırmalarla neden-sonuç ilişkisine yönelik çıkarımlarda bulunmak mümkün olabilmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2009).

Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Spor Bilimleri Fakültelerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemi, erişilebilir örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini 3 farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 452 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 62'si (n = 281) erkek, % 38'i (n = 171) kadın öğrencidir. Bu öğrencilerden % 44'ü (n = 199), bireysel, % 56'sı (n = 253) takım sporuyla ilgilenmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20.84'dür. Araştırmaya katılan öğrencilere ölçme araçları yüz yüze uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin ölçmek Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ short form) kullanılmıştır. Fiziksel öz saygı düzeylerini ölçmek için ise Karaçam (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Fiziksel Saygı Ölçeği (FSÖ) kullanılmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, Booth, 2003). UFAA, uluslararası arenada günlük olarak yapılan fiziksel aktiviteyi bireysel raporlara dayanarak fiziksel aktivite düzeyi hakkında geçerli ve karşılaştırılabilir bilgi elde etmek amacıyla geliştirilmiştir. (IPAQ, 2005). IPAQ'in dört kısa ve dört uzun formdan oluşan sekiz sürümü bulunmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin kendi kendine uygulanabilen son 7 gün kısa formu (IPAQ Short-Form) kullanılmıştır. IPAQ kısa formu oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır (Öztürk, 2005). Kısa formun toplam skorunun hesaplanması, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içer-

mektedir (IPAQ, 2005). Oturma puanı (sedanter davranış düzeyi) ayrı olarak hesaplanmaktadır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır (Savcı, Öztürk, Arıkan, İnal-İnce, ve Tokgözoğlu, 2006). Bu hesaplamalardan MET-dakika/hafta olarak bir skor elde edilmektedir.

UFAA verilerinin analizi için aşağıdaki değerler kullanılmıştır:

- Yürüme=3.3 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivite=4.0 MET
- Şiddetli fiziksel aktivite=8.0 MET

Örneğin haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/hafta skoru; 3.3x30x3=297 MET-dk/ hafta olarak hesaplanmaktadır. Bu sürekli skorlamayla ile birlikte, elde edilen kategorisel sayısal verilerle, kategorisel skorlama yapılmaktadır (Öztürk, 2005). Bu çalışmada kullanılan UFAA kısa formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Melda Öztürk tarafından 2005 yılında yapılmıştır. UFAA kısa ve uzun formları tekrar edilebilir ve karşılaştırabilir veri sağlamaktadır (kısa form için r = 0.69, uzun form için r = 0.64). Kriter geçerliği kısa formda r = 0.30, uzun formda r = 0.29 olduğu tespit edilmiştir (Öztürk, 2005).

Fiziksel saygı ölçeği (FSÖ)

Fiziksel saygı ölçeği (FSÖ) Confalonieri, Gatti, Ionio ve Traficante (2008) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçeye uyarlanması Karaçam (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin beşli likert tipi dereceleme biçiminde oluşturulmuş 12 maddesi bulunmaktadır. Ölçekte 5 maddeden oluşan görünüm (örnek madde: Keşke daha iyi görünsem), 3 maddeden oluşan kilo (örnek soru: Vücut ağırlığımı değiştirmekle uğraşırım) ve 4 maddeden oluşan atıf (örnek madde: Başkaları dış görünüşümün iyi olduğunu düşünür) olmak üzere üç alt boyutu vardır. Ölçekte 2, 4, 6, 8, 10, 12 numaralı maddeler ters puanlanır. Ölçekten alınan yüksek puan fiziksel saygı seviyesinin yüksek olduğunu gösterir. FSÖ için açıklanan varyansın % 57.76 olduğu görülürken ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışmalarında, görünüm alt boyutunun iç tutarlılığı 0.73, kilo alt boyutunun iç tutarlılığı 0.76 ve atıf alt boyutunun iç tutarlılığı 0.64 olarak belirlenmiştir. FSÖ'nün 3 faktörlü yapısının doğrulanması için yapılan DFA sonuçları modelin iyilik uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir (χ^2/sd = 3.69, RMSEA = 0.087, CFI = 0.89, GFI = 0.92).

Bu araştırma grubuna uygunluğuna yönelik yapılan analizlerde, FSÖ için açıklanan varyansın % 61.12 olduğu görülürken ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışmalarında, görünüm alt boyutunun iç tutarlılığı 0.75, kilo alt boyutunun iç tutarlılığı 0.72 ve atıf alt boyutunun iç tutarlılığı 0.69 olarak belirlenmiştir. FSÖ'nün 3 faktörlü yapısının doğrulanması için yapılan DFA sonuçları modelin iyilik uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir (χ^2/sd = 2.72, RMSEA = 0.06, CFI = 0.90, GFI = 0.95).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikli olarak veri seti hatalı değer, aykırı değer, normallik ve çoklu bağıntı açısından incelenmiştir. Bu süreçte hatalı olarak girilen veri olmadığı gözlenmiştir. Verilerin çözümlenmesi SPSS 21 programı kullanılarak yapılmıştır. Dağılımın normalliği Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Eldeki verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür ($p>0.05$). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin ve fiziksel öz saygı düzeylerinin cinsiyet, spor branşı, sigara içme durumu ve alkol kullanma durumuna göre karşılaştırmalarında t testi, değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Değişkenler	Erkek (n = 281)		Kadın (n = 171)		t	sd	p
	$\overline{x}$	S	$\overline{x}$	S			
MET puan	4023.70	2396.85	3312.25	2353.25	3.08	450	**0.00***
FSÖ toplam	32.88	6.43	31.45	7.95	2.09	450	**0.03***
Görünüm alt boyutu	15.74	3.80	15.76	3.62	.05	450	0.95
Kilo alt boyutu	6.46	3.08	5.87	3.65	1.84	450	0.07
Atıf alt boyutu	10.67	3.26	9.81	3.39	2.68	450	**0.00***

* $p < 0.05$

Tablo 1. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının cinsiyete göre t testi sonuçları

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının cinsiyete göre t-testi sonuçlarına ilişkin tablo 1 incelendiğinde, MET puanı, FSÖ toplam ve atıf alt boyutu ile beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının cinsiyetleri arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Görünüm ve kilo alt boyutları ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının cinsiyetleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Değişkenler	Bireysel spor (n = 199)		Takım sporu (n = 253)		t	sd	p
	$\overline{x}$	S	$\overline{x}$	S			
MET puan	3892.13	2658.34	2646.33	2180.22	1.80	450	0.28
FSÖ toplam	32.46	7.20	32.24	6.99	0.33	450	0.74
Görünüm alt boyutu	15.78	3.86	15.72	3.63	0.17	450	0.86
Kilo alt boyutu	6.22	3.14	6.24	3.45	0.07	450	0.94
Atıf alt boyutu	10.45	3.25	10.26	3.40	0.58	450	0.56

* $p<0.05$

Tablo 2. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının yapılan spor türüne göre t testi sonuçları

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının yapılan spor türüne göre t-testi sonuçlarına ilişkin tablo 2 incelendiğinde, MET puanı, FSÖ toplam, görünüm, kilo ve atıf alt boyutları ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının yaptıkları spor türü arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Değişkenler	Sigara içen (n = 145)		Sigara içmeyen (n = 307)		t	sd	p
	$\overline{x}$	S	$\overline{x}$	S			
MET puan	3149.68	2173.73	4040.23	2455.67	3.73	450	**0.00***
FSÖ toplam	32.58	7.28	32.22	6.98	0.50	450	0.61
Görünüm alt boyutu	15.80	4.01	15.72	3.60	0.20	450	0.83
Kilo alt boyutu	6.13	3.22	6.28	3.36	0.47	450	0.63
Atıf alt boyutu	10.64	3.34	10.20	3.33	1.30	450	0.19

* p<0.05

Tablo 3. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının sigara içme durumlarına göre t testi sonuçları

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının sigara içme durumlarına göre t-testi sonuçlarına ilişkin tablo 3 incelendiğinde, MET puanı ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sigara içme durumlarında sigara içmeyenler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). FSÖ toplam ve alt boyutları ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sigara içme durumları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Değişkenler	Alkol kullanan (n = 133)		Alkol kullanmayan (n = 319)		t	sd	p
	$\overline{x}$	S	$\overline{x}$	S			
MET puan	3894.31	2531.31	3696.28	2348.78	0.79	450	0.42
FSÖ toplam	31.90	6.88	32.52	7.15	0.84	450	0.40
Görünüm alt boyutu	14.89	4.00	16.11	3.55	3.19	450	**0.00***
Kilo alt boyutu	6.36	3.27	6.18	3.34	0.50	450	0.61
Atıf alt boyutu	10.65	3.41	10.22	3.30	1.25	450	0.21

* p<0.05

Tablo 4. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının alkol kullanma durumlarına göre t testi sonuçları

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının alkol kullanımı durumlarına göre t-testi sonuçlarına ilişkin tablo 4 incelendiğinde, Görünüm alt boyutu ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının alkol kullanma durumlarında alkol kullanmayanlar lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0.05). MET puanı, FSÖ toplam, kilo ve atıf alt boyutları ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının alkol kullanma durumları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Değişkenler	***n***	**Yaş**	**BKİ**
MET puanı	452	-0.04	**-0.14****
FSÖ toplam	452	0.07	**-0.21****
Görünüm alt boyutu	452	0.06	**-0.12****
Kilo alt boyutu	452	0.06	**-0.16****
Atıf alt boyutu	452	0.00	**-0.18****

** p<0.01, * p<0.05

Tablo 5. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının yaş ve BKİ korelasyon sonuçları

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının yaş ve BKİ korelasyon sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan, görünüm, kilo ve atıf alt boyutları ile yaşları arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı ile BKİ arasında ($r = -0.14$, $p<0.01$) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının FSÖ toplam puan, görünüm, kilo ve atıf alt boyutları ile BKİ arasında ($p<0.01$) negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. MET puanı	1.00	0.02	-0.05	-0.01	**0.14****
2. FSÖ toplam		**1.00**	**0.72****	**0.68****	**0.63****
3. Görünüm alt boyutu			1.00	**0.26****	**0.15****
4. Kilo alt boyutu				1.00	**0.16****
5. Atıf alt boyutu					1.00

** $p<0.01$, * $p<0.05$

Tablo 6. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan ve alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları tablo 6'da verilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET puanı ile atıf boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0.14$, $p<0.01$). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET puanı ile FSÖ toplam, görünüm ve kilo alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının birbiriyle pozitif yönlü anlamlı ilişkiler oldukları görülmektedir. FSÖ toplam puan ile alt boyutları arasında en yüksek ilişkinin FSÖ toplam puan ile görünüm alt boyutu ($r = 0.72$, $p<0.01$), en düşük ilişkinin ise görünüm boyutu ile atıf boyutu arasında olduğu belirlenmiştir ($r = 0.15$, $p< 0.01$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel öz saygı düzeylerinin bazı değişkenlerle ilişkisi ve bazı değişkenler açısından karşılaştırılması incelenmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET puanı ile cinsiyetleri arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde çalışmaların büyük bir kısmı, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu gösteren çalışmalar olduğu görülmüştür (Ölçücü, Vatansever, Özcan, Çelik ve Paktaş, 2015; Savcı vd., 2006; Erdoğan, Certel ve Güvenç., 2011; Vural, Eler ve Güzel, 2010; Shibata, Oka, Nakamura ve Muraoka, 2007; Genç vd., 2002; Fişne, 2009). Elde edilen bu bulgu alan yazın ile paralellik göstermektedir. Erdoğan vd. (2011) bu durumu hemen hemen tüm dünyada yaygın olarak bölge, ırk ve kültürel fark gözetmeden erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olması; anatomik özellikler, fiziksel yapı ve toplumsal rollerle ilişkili olarak açıklamıştır. Ancak Tekkanat (2008) öğretmen adayları üzerine yaptığı çalışmada çalışmanın aksine cinsiyete göre anlamlı fark bulamamıştır. Alan yazındaki bu farklılığın çalışılan grubun kendine özgü yapısından kaynaklan-

dığı düşünülmektedir. FSÖ toplam ve atıf alt boyutu ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının cinsiyetleri arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Dotse ve Asumeng (2014) yaptıkları çalışmada çalışmanın paralelinde cinsiyet ile fiziksel saygı arasında erkekler lehine anlamlı bir fark olduğunu bulmuşlardır. Ancak alan yazında farklı gruplar üzerine yapılan çalışmalarda bu çalışmanın aksine fiziksel öz saygı düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Adıgüzel, 2018; Karaçam, 2016; Karaçam vd., 2017; Karaçam ve Adıgüzel, 2016). Alan yazındaki bu farklılığın çalışılan grubun kendine özgü yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET puanlarının yaptıkları spor türü açısından karşılaştırmasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bireysel ve takım sporları olarak birçok farklı branşta ve farklı lig düzeylerinde faaliyet gösteren öğrencilerin antrenman sayıları ve kendi spor branşlarına özgü antrenman içeriklerinin farklı olması beklenmektedir. Dolayısıyla antrenman şiddetleri, kapsamı ve içeriklerinin farklı olmasından dolayı MET değerlerinin de değişken olması olasıdır. Bu sebeple, çalışmada bireysel ve takım sporu olarak aynı kategori ve branşlarda faaliyet gösteren öğrencilerin MET değerleri açısından karşılaştırılması daha doğru sonuçlar elde etmemizi sağlayacaktır. Bu durumda çalışmanın sınırlılıklarından biri olarak kabul edilebilir. Ayrıca yapılan ayrıntılı alan yazın taramasında beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının spor türüne göre MET puanlarını inceleyen bir çalışmaya da rastlanılmamıştır. FSÖ toplam, görünüm, kilo ve atıf alt boyutları ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının yaptıkları spor türü arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yapılan ayrıntılı alan yazın taramasında beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının yapılan spor türüne göre FSÖ puanlarını inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Çalışmanın bu yönüyle alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET puanı ile sigara içme durumlarında sigara içmeyenler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Çalışmanın paralelinde Burton ve Turrell (2000) sigara içenler arasında fiziksel aktivitenin düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Ancak çalışmanın aksine Erdoğan vd. (2011) yaptıkları çalışmada tütün tüketen ve tüketmeyen bireylerin % 95 düzeyinde fiziksel aktivite yapmadıklarını belirtmişlerdir. Alan yazındaki bu farklılığın çalışılan grubun kendine özgü yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir. FSÖ toplam ve alt boyutları ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sigara içme durumları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Uzun, Balcı, Günay, Özdil ve Öztürk, (2018) yaptıkları çalışmada çalışmanın paralelinde sigara kullanımıyla beden algıları arasında anlamlı fark bulamamıştır. Çalışma alan yazındaki çalışmayla paralellik göstermektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının görünüm alt boyutu ile alkol kullanma durumlarında, alkol kullanmayanlar lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu durum alkol kullanımının kişinin kendi görümünde olumsuz algıya neden olduğu şeklinde yorumlanabilir. MET puanı, FSÖ toplam, kilo ve atıf alt boyutları ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının alkol kullanma durumları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Uzun vd. (2018) yaptıkları çalışmada alkol kullanımıyla beden algıları arasında anlamlı fark bulamamıştır. Çalışma alan yazındaki çalışmayla paralellik göstermektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET Puanı, FSÖ toplam puan, görünüm, kilo ve atıf alt boyutları ile yaşları arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir. Karaçam (2016), Karaçam vd. (2017) ve Karaçam ve Adıgüzel (2016) beden eğitimi öğretmenleri üzerine yaptıkları çalışmalarda yaş ile fiziksel öz saygı düzeyleri arasında çalışmanın paralelinde sonuçlara ulaşmıştır. Araştırma bu yönüyle alan yazındaki diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET puanı ile BKİ arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durum MET puanı arttıkça BKİ puanının azaldığı, BKİ puanı arttıkça da MET puanının azaldığı şeklinde yorumlanabilir. Raustorp, Pangrazi ve Stahle

(2004) yılında 7-14 yaş grubu öğrencilerde yaptıkları bir çalışmada, pedometreyle elde edilen fiziksel aktivite değerleri ile BKİ arasında bir ilişki bulamamışlardır. Hallal, Victora, Wells ve Lima'nın (2003) çalışmasında fiziksel inaktivite ile BKİ arasında bir ilişkiye rastlanılmadığı belirtilmiştir. Sedanter bayanların BKİ ile fiziksel aktivite değerleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmanın sonucunda BKİ değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (Abanoz, 2018). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının FSÖ toplam puan, görünüm, kilo ve atıf alt boyutları ile BKİ arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu durum BKİ puanı arttıkça görünüm, görünüm puanı arttıkça da BKİ puanın düştüğü şeklinde yorumlanabilir. Karaçam (2016), Karaçam ve Adıgüzel (2016) ve Karaçam ve Pulur (2016) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel öz saygı düzeylerini inceledikleri çalışmalarda BKİ değerlerine göre zayıf ve normal kilolu öğretmenlerin fiziksel öz saygı düzeylerinin kilolu olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Hamurcu (2014) yaptığı çalışmada BKİ kategorisine göre obezite derecesi arttıkça fiziksel öz saygı düzeyinin düştüğünü belirtmiştir. Bu araştırmanın sonuçları ile alan yazındaki diğer araştırma sonuçları paralellik göstermektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET puanı ile atıf alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. MET değerindeki artış fiziksel olarak daha aktif olunduğunu ortaya koymaktadır ki daha az aktif bireylere göre fiziksel olarak aktif bireylerin daha iyi bir kardiorespiratuar ve kassal fitnes düzeyine sahip olduğunu, daha sağlıklı ve iyi bir vücut kompozisyonu olduğunu ve kemik sağlığının daha iyi olduğunu destekleyen güçlü kanıtlar mevcuttur (WHO, 2010). Dolayısıyla, daha iyi bir fiziksel görünüme sahip bireylerin fiziksel özellikleri ile ilgili olumlu ifadeler kullanılabilir ki bu da çalışmada bu iki değişken arasında ilişki olmasını açıklayabilir. Alan yazın taramaları sonucunda MET değeri ile atıf alt boyutu ilişkisini değerlendiren bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının MET puanı ile FSÖ toplam, görünüm ve kilo alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının FSÖ toplam puan ve alt boyutlarının birbiriyle pozitif yönlü bir ilişkisi tespit edilmiştir. FSÖ toplam puan ile alt boyutları arasında en yüksek ilişkinin FSÖ toplam puan ile görünüm alt boyutu, en düşük ilişkinin ise görünüm boyutu ile atıf boyutu arasında olduğu görülmüştür. Adıgüzel (2018), Karaçam (2016), Karaçam vd. (2017) ve Karaçam ve Adıgüzel (2016) farklı gruplar üzerine yaptıkları çalışmalarda FSÖ toplam puan, görünüm, kilo ve atıf alt boyutlarının birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmanın sonuçları ile alan yazındaki diğer araştırma sonuçları paralellik göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyini temsil eden MET puanlarında cinsiyet ve sigara içme durumlarının önemli birer değişken olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeylerinin artması ile beden kitle indeksi değerlerinde azalmalar olduğu belirlenmiştir. Ayrıca MET puanlarının artması sonucu atıf alt boyutu puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının FSÖ ve atıf alt boyutu puanları açısından erkeklerin lehine anlamlı bir fark belirlenmiştir. Alkol kullanımının görünüm alt boyutunu olumsuz etkilediği ayrıca beden kitle indeksi değerlerinin artması sonucu FSÖ toplam puan, görünüm, kilo ve atıf alt boyut değerlerinin azaldığı belirlenmiştir. Bu bağlamda, genç nüfusumuzun fiziksel aktivite düzeylerini azaltacak dolayısıyla sağlık problemleri yaşamasına sebep olabilecek kötü alışkanlar kazanmasını engellemek ve onları bu alışkanlardan korumak için gerekli tedbirler alınmalı, fiziksel, bilişsel ve sosyal özelliklerin gelişimine katkı sağlayacak fiziksel aktivitelerin özendirilmesi ve bu aktiviteleri gerçekleştirebilecek gerekli olanakların sağlanması gerekmektedir. Tüm bu olanakların sağlanması sonucunda, kendine güvenen, kendini iyi ifade edebilen, benlik ve öz saygısı yüksek, toplumsal yaşantıya uyumlu ve duyarlı bir genç nüfus yetiştirerek ülkemizin gelişimine katkı sağlanmış olacaktır.

KAYNAKLAR

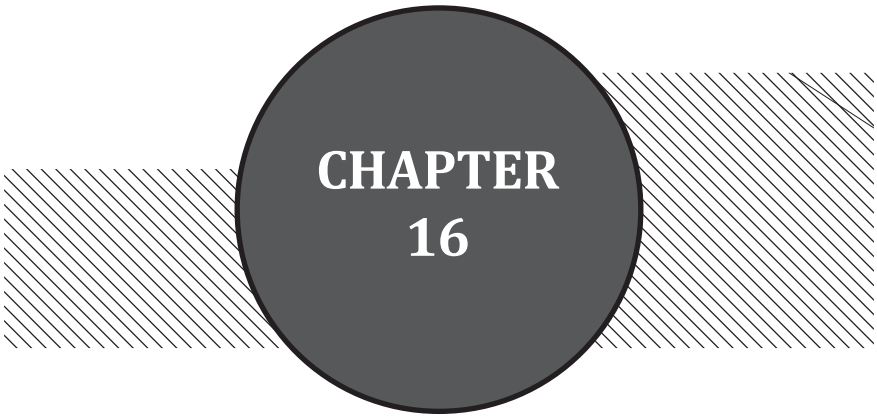
1. Abanoz, E. I. (2018). Sedanter kadınların fiziksel aktivite değerleri ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2): 37-41.
2. Adams, G., Turner, H., Bucks, R. (2005). The experience of body dissatisfaction in men. *Body Image*, *2*(3): 271-283.
3. Adıgüzel, S. N. (2018). Basketbol hakemlerinin fiziksel öz saygıları ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2):129-137.
4. Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 20:1-15.
5. Aşçı, H. (2004a). Benlik algısı ve egzersiz. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4):237-239.
6. Aşçı, H. (2004b). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1):39-48.
7. Balady G. J. (2009). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 6th ed, Philadelphia, London, Lippincott Williams & Wilkins.
8. Burton, N. W., Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Prev Med,* 31:673-81.
9. Confalonieri, E., Gatti, E., Ionio, C., Traficante, D. (2008). Body esteem scale: A validation on Italian adolescents. *TPM–Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, *15*(3):153-165.
10. Craig, C. L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* 35 1381-1395.
11. Dotse J. E., Asumeng M. (2014). Relationship between body ımage satisfaction and psychological well-being: the impact of africentric values. *Journal of Social Science Studies, 2*(1):320.
12. Erdoğan, M., Certel, Z., Güvenç, A. (2011). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: Obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*, *46*(3):97-107.
13. Fişne, M. (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
14. Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. (2009). How to design and evaluate research in education (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
15. Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., Güneş, G. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite Sıklığı. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, *9*(4).
16. Hallal, P .C., Victora, C. G., Wells, J. C., Lima R. C. (2003). Physcial inactivity: prevalence and associated variables in brazilian adults. *Medicine Science and Sports Exercise*, 35:1894-1900.
17. Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul***.**
18. IPAQ research committee guidelines for data processing and analysis of international physical activity questionnaire. (2005). http://www.ipaq.ki.se (13.01.18)

19. Karaçam, A. (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
20. Karaçam, A., Adıgüzel, N. S. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2): 62-74.
21. Karaçam, A., Pulur, A., Adıgüzel, S. N. (2017). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki haz ve fiziksel öz saygi düzeyleri arasindaki ilişkinin incelenmesi. Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2): 62-74
22. Lee, R. L. T., Loke, A. J. T. Y. (2005). Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nursing*, 22(3):209-220.
23. Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of personality assessment*, *76*(1): 90-106.
24. Nigg, C. R., Corneya, K. S. (1998) Transtheoretical model: examining adolescent exercise behavior. *Journal of Adolescent Health*, 22:214-224.
25. Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2015*(4):294-303.
26. Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
27. Raustorp, A., Pangrazi, R. P., Stahle, A. (2004). Physical activity level and body mass index among school children in south-eastern sweden, *Acta Paediatr*, 93:400-404.
28. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., Tokgözoğlu, L. (2006) Physical activity levels of university students. *Archieves of Turkish Cardiology*, 34: 166-172
29. Schilder, P. (1950). The Image and appearance of the human body. New York: Int. J. Univ. Press.
30. Shibata , A., Oka, K., Nakamura, Y., Muraoka, I. (2007). Recommended level of physical activity and health-related quality of life among Japanese adults. *Health and quality of life outcomes*, *5*(1):64. doi: 10.1186/1477-7525-5-64
31. Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
32. Tessier, S., Vuillemin, A., Bertrais, S., Boini, S., Le Bihan E., Oppert, J. M., Hercberg, S., Guillemin, F., Briançon, S. (2006) Association between leisuretime physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*, 23-3.
33. Uğur, G. (1996). Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
34. Uzun, R., Balcı, E., Günay, O., Özdil, K. ve Öztürk, K. G. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde yeme tutumları, beden algısı, benlik saygısı ve ilişkili etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi* (2):48-63.
35. Velioğlu, P., Pektekin, Ç., Anlı, T. (1992). *Hemşirelikte kişilerarası ili*şkiler. Eskişehir: AÖF.
36. Vuillemin, A., Boini, S.,Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, j.M., Hercberg S., Guillemin, F., Briancon, S. (2005) Leisure time physical activity and health related quality of life. *Preventive Medicine*, 41:562-569

37. Vuori, I. (1998). Does physical activity enhance health? *Patient Education and Counseling*, 33: 95-103.
38. Vural, Ö., Eler, S., Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7:69-75.
39. WHO (2002) http://www.who.int/whr/2002/en/Chapter1.pdf(26.03.08)
40. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO; 2010. [updated 2010 November 17; cited 2015 October 24]. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf
41. Wolin, K.Y., Glynn, R.C., Graham, A. C., Lee I. M., Ichiro, K. (2007). Related quality of life in U.S. Women long-term physical activity patterns and health. *American Journal of Preventive Medicine,* 32(6):490–499.

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarında İş Stresinin İncelenmesi

Mustafa Önder ŞEKEROĞLU[1]



[1] Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

1. GİRİŞ

Pek çok insanın günümüz koşullarında hayatında belirli dönemlerde ve belirli derecelerde yaşadığı stres, artık çağımızın önemli sorunlarından biri durumuna gelmiştir. Stresin bireyleri fiziksel, duygusal ve psikolojik yönden etkilemesinin yansımaları toplumsal hayata ve iş yaşamına da etki ettiğinden dolayı birçok araştırmaya konu olmuş ve çeşitli şekillerde ifade edilmiştir.

Stres kelime anlamı olarak bunalım, gerginlik, zorlama gibi anlamları içermekle birlikte, kavram olarak bireyin algılanan çevresel tehdit unsurlarına karşı verdiği fiziksel ve ruhsal tepkidir. (Nahavandi ve Malekzadeh 1998). Davis'e (1982:83) göre stres; bireyin duygu ve düşünce sürecinde ya da fiziki şartlarında çevresi ile mücadele edebilme gücüne karşı tehdit oluşturan gerilim durumudur. Morgan (1993:26) ise dış ve iç ortamdan kaynaklanan faktörlerle organizmanın bozulan uyumunun tekrar denge durumuna geçme çabasını stres olarak ifade etmektedir. Bireyin gerilim, baskı, endişe ve üzüntüye sebebiyet veren duyguları yaşaması (Ivanvewich ve Mattason, 1996: 648) olarak ifade edilen stres, modern çağla birlikte bir hastalık olarak nitelendirilmektedir (Rojas ve Kleiner, 2000:103). Vücudun strese neden olan etkenlere bağlı olarak verdiği ve farlılıklar gösteren kimyasal ve fiziksel tepkilerin stres olduğu düşünüldüğünde de dikkate alınması gereken bir durum olduğu görülmektedir (Alzaeem vd. 2010: 240). Stresin başlama sınırı kişinin dayanma gücüdür. Bireyden kaynaklanan, dayanma gücünü aşan, kişiye göre kendisini tehdit eden her türlü ilişki stres olarak tanımlanabilir (Lazarus, 1985:1421). Stres, kişinin psikolojik ve fizyolojik yapılarına etki ettiğinden dolayı, sosyal ilişkileri ve iş yaşamını da etkileyen psikolojik bir süreçtir. Çağın hastalığı olarak ifade edilen stres, günlük ve iş yaşamının bir parçası haline gelmiş ve çoğu insanın farkına varmadan yaşadığı bir durum olmuştur (Tutar, 2000:204; Güçlü, 2001).

Günümüz koşullarında iş hayatının insan yaşamında önemli hale gelmesiyle birlikte, bireyler genellikle işlerinden veya çalıştıkları örgütlerden kaynaklı stres yaşamaktadır. İş yaşamında bireylerin karşılaştığı stres genel anlamda iş stresi olarak ifade edilebilir. Çalışma ortamının dinamik olması, örgütte stres yaratan unsurların varlığı günümüz çalışanlarında belirli seviyede neredeyse tüm çalışanlarda iş stresine neden olmaktadır. Çünkü çalışma ortamı dinamiktir ve örgütte stres yaratan unsurlar her zaman bulunmaktadır (Ironson, 1992:35; Pehlivan 2002:20). İş stresi; kişileri fiziksel ve duygusal yönden tehdit altına alan ve tehdit eden, iş ortamının özelliklerine karşı sergilenen tepkiler olarak tanımlanabilir. İş hayatının temel bir sorunu olarak kabul edilen stres çalışma yaşamında bireyin yapması gereken işlevleri yerine getirmesini de engellemektedir (Örücü ve Demir, 1999: 59; Cam, 2004: 2; Jamal, 2005: 130). Çalışma yaşamını önemli derecede etkileyen ve pek çok örgütsel davranış değişkenini etkileyen iş stresi, çalışanların performanslarında önemli bir role sahiptir. İş stresi, kişiden kaynaklanan bireysel dayanma gücünü aşan, bireye göre kendisini tehdit eden, ilişkilerin toplamıdır (Lazarus,1985). Schabracq'a (2003) göre iş stresi, kişinin kendi iş performansı üzerindeki kontrol kaybına gösterdiği bir tepkidir ve kişinin karşılayabileceğinden çok daha fazla bilgi, beceri ve yeteneği talep eder. Kişi, üstlendiği görevi üzerinde kontrolünü kaybettiği için, bir şekilde göstermek zorunda olduğu performansı, kendisine bir stres kaynağı olarak yansımaktadır.

Örgütlerin başarı veya başarısızlıkları büyük ölçüde çalışanlarına bağlı olduğundan, iş stresi, hem bireyi hem de çalıştığı örgütü etkileyen önemli sorunlarından biridir. Örgütte belirli rol ve görevleri yerine getiren kişi, bireysel stres kaynakları yanında örgüt ortamından kaynaklanan unsurlardan dolayı da iş stresiyle karşı karşıya kalmaktadır. Stresin oluşmasında bireyin kişilik özelliklerinin önemli olduğu vurgulansa da, çoğu kez kişinin içinde yaşadığı çevre ve çalışma koşullarından dolayı strese maruz kaldığı bilinmektedir (Tınaz, 2005:39-40; Akgündüz, 2006: 1).

Strese neden olan faktörler genel olarak iki temel grupta toplanabilir. Bunlar, bireysel faktörler ve örgütsel faktörlerdir. Bireysel faktörler; kişilik yapısı (A ve B tipi kişilik özellikleri), biyolojik ve bedensel faktörler, bireyin yaşadığı olaylar, yaşam tarzı, sosyal ilişkileri, ekonomik durumdur. Örgütsel faktörler ise; iş yükü, iş yapısı, işle ilgili rol belirsizliği ve rol çatışması, kişilerarası çatışma, iş ilişkileri, çalışma koşulları, örgütsel kültür, örgütsel yapı, iş güvenliği ve kariyer sorunlarıdır (Albrect, 1988; Nahavandi ve Malekzadeh, 1998. Bhuin vd., 2005: 148).

Bireyin kişilik yapısı, geçmişte yaşadığı olaylar ve tecrübeleri, olayları algılama şekli, diğer bireylerle olan ilişkileri ve psikolojik durumu gibi bireysel farklılıklar strese neden olduğu gibi stresten etkilenme düzeyini belirleyebilir (Newstrom and Davis, 2002: 369). Bununla birlikte, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, iş yerindeki çalışma yılı gibi sosyo-demografik faktörler de yaşanılan stres üzerinde etkilidir (Özmutaf, 2006:77). Bireyin çalıştığı örgütün yapısal özellikleri ve örgütsel süreçler, örgütsel politikalar, fiziksel çalışma şartları, rol belirsizlikleri, rol çatışmaları, bireyin görevinden beklentileri, çalışma arkadaşlarından beklentileri, kariyer hedefleriyle aile yaşantısının uyumsuz olması gibi örgütsel nedenlerden dolayı kişi iş stresine maruz kalabilir (Luthans, 1992: 403-412; Okutan ve Tengilimoğlu, 2002: 5; Tınaz, 2005:39-40; Durna, 2006: 323-324).

Stresin birey ve örgüt üzerinde çeşitli etkileri ve sonuçları bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar iş stresinin çalışanın fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. İş stresi çalışanlar üzerinde endişe, korku, kaygı, motivasyon eksikliği gibi duygusal, ileri düzeylerde de uyuşturucu ve alkol problemleri gibi fizyolojik etkilere yol açmaktadır (Ironson, 1992:35). Örgütsel açıdan baktığımızda da iş stresinin örgüt içerisinde etkinlik ve verimlilikte azalma, maddi kayıplar, mal ve hizmet kalitesinin düşmesi, iş kazaları gibi sonuçlarının olduğu görülmektedir (Ertekin, 1993: 5; Huang vd., 2002: 298; Taşlıyan ve Güven, 2006: 208; Eroğlu, 2009: 496). Ayrıca iş stresi yaşayan bireyin performansının düşük olması, işe gitmemesi (devamsızlık), işten ayrılması ve yabancılaşması kaçınılmaz bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Küçük, 2015: 372).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde hemen her meslek grubunun iş stresine maruz kaldığı görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde; sağlık çalışanları (Tarakçıoğlu, 2004; Topuz, 2006; Polat, 2008; Alkaya, 2009; Kaya, 2010), üst düzey yöneticiler (Mavili, 2001; Cooper ve Spector, 2002), sekreterler (Güler vd., 2001; Arpacı, 2005), banka çalışanları (Ceyhan ve Siliğ, 2005; Kalay, 2009; Zonana, 2011), maden işçileri (Hargreaves, 1999), polisler (Gül, 2008; Çam ve Çakır, 2008), öğretmenler (Öztürk, 2008) ve gazetecilerin (Bağ, 2012) iş stresini yüksek düzeyde yaşadıkları görülmektedir. İş stresi, özellikle insanlarla yoğun ilişkiler gerektiren mesleklerde daha çok görülmektedir (Işıkhan, 2004:48).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, betimsel ve ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırma amaçlarına uygun olarak "betimsel" ve "ilişkisel" araştırma modelleri kullanılmıştır. Geçmişteki ya da mevcut bir olayı var olduğu şekliyle betimlemeye yönelik araştırmalarda tarama modellerinden yararlanılır (İslamoğlu, 2003). Tarama modelinin türlerinden biri olan ilişkisel tarama modellerinde ise; iki ya da daha fazla sayıda değişken arasındaki birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesi belirlenmeye çalışılır. İlişkisel tarama, korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişki olmak üzere iki şekilde yapılmaktadır. (Karasar, 1999).

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan 318 çalışan oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada İş Stresi (İsveç İş Yükü-Kontrol-Destek Anketi) Ölçeği ile katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.3.1. İş Stresi (İsveç İş Yükü-Kontrol-Destek Anketi) Ölçeği

Bu araştırmada, Karasek ve arkadaşları tarafından geliştirilen (1981), Demiral ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan İş Stresi (İsveç İş Yükü-Kontrol-Destek Anketi) Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, iş yükü, beceri kullanımı, karar verme ve sosyal destek sorularını içeren 4 alt boyut ve 17 sorudan oluşmaktadır. İş stresi ölçeğinde ilk beş soru iş yükünü ifade ederken, beceri kullanımı alt boyutundaki 4 soru ve karar verme alt boyutundaki 2 soru iş kontrolü boyutunu temsil etmektedir. Sosyal destek alt boyutunda ise 6 madde yer almaktadır. Ölçeğin 4 alt boyutu bulunmakla birlikte esas olarak 3 ana alt bölümden oluşmaktadır. Ölçekteki bazı ifadeler ters puanlanmıştır. İş yükü, beceri kullanımı ve karar serbestliği alt boyutları için yanıt seçenekleri "sıklıkla", "bazen", "nadiren" ve "hiç bir zaman"dan oluşmaktadır. Sosyal destek için ise "tamamen katılıyorum", "kısmen katılıyorum", "kısmen katılmıyorum" ve "tamamen katılmıyorum" seçenekleri vardır.

2.4. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 23 paket programında değerlendirilmiştir. Sosyo-demografik verilerin çözümlenmesinde yüzde ve frekans analizi kullanılmıştır. Cinsiyetlere ve yöneticilik durumuna göre toplam puan ve alt faktörlerin karşılaştırılması independent t testi ile yapılmıştır. Gelir düzeyi ve Meslekteki kıdem yılına göre karşılaştırmalar tek yönlü varyans analizi (Anova) ile yapılmıştır. Anova sonucunda çıkan farklılıkların karşılaştırılması için Tukey HSD testi kullanılmıştır. Değişkenler arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını kontrol etmek için korelasyon analizi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	244	76,7
	Kadın	74	23,3
Gelir Düzeyi	Alt düzey	52	16,4
	Alt-orta düzey	104	32,7
	Orta düzey	151	47,5
	Orta-üst düzey	9	2,8
	Üst düzey	2	0,6
Meslekteki Kıdem Yılı	0-5 yıl	115	36,2
	6-10 yıl	50	15,7
	11-15 yıl	47	14,8
	16-20 yıl	26	8,2
	21-25 yıl	47	14,8
	26 yıl ve üstü	33	10,4

Yöneticilik Durumu	Var	94	29,6
	Yok	224	70,4

Tablo 1. Araştırma katılan bireylerin sosyo-demografik verileri

Yapılan frekans analizine göre araştırmaya katılan bireylerin;

- Cinsiyet değişkeni incelendiğinde, %76,7'si erkek ve %23,3'ü kadın
- Gelir düzeyi incelendiğinde, %16'4'ü alt düzey, %32,7'si alt-orta düzey, %47,5'i orta düzey, %2,8'i orta-üst düzey ve %0,6'sı üst düzey
- Meslekteki kıdem yılına göre, %36,2'si 0-5 yıl, %15,7'si 6-10 yıl, %14,8'i 11-15 yıl, %8,2'si 16-20 yıl, %14,8'i 21-25 yıl ve %10,4'ü 26 yıl ve üstü
- Yöneticilik durumu incelendiğinde %29,6'sı yöneticilik var ve %70,4'ü yöneticilik yok şeklinde cevap verdikleri belirlenmiştir.

	Cinsiyet	**N**	**Aritmetik Ortalama**	**Standart** Sapta	**t**	**p**
İş yükü	Erkek	244	2,99	,54	1,33	>0,05
	Kadın	74	2,90	,52		
Beceri kullanımı	Erkek	244	2,92	,64	0,24	>0,05
	Kadın	74	2,90	,59		
Karar verme	Erkek	244	3,10	,90	-0,32	>0,05
	Kadın	74	3,14	,89		
Sosyal destek	Erkek	244	3,44	,63	1,20	>0,05
	Kadın	74	3,33	,68		
İş stresi (Toplam)	Erkek	244	3,11	,49	0,68	>0,05
	Kadın	74	3,07	,51		

Tablo 2. Cinsiyete göre iş stresi ve iş stresi alt boyutlarının karşılaştırılması

Tablo 2'ye göre iş stresi toplam puanı ve alt faktörleri olan iş yükü, beceri kullanımı, karar verme ve sosyal destek toplam puanları arasında cinsiyetlere göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

		N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	F	p	Tukey HSD
İş yükü	Alt düzey	52	3,08	,54	2,48	<0,05	Farklılığın sebebi alt ve üst düzey gruplar *
	Alt-orta düzey	104	2,95	,47			
	Orta düzey	151	2,94	,56			
	Orta-üst düzey	9	3,13	,51			
	Üst düzey	2	2,00	,84			
Beceri kullanımı	Alt düzey	52	2,90	,67	1,97	>0,05	---
	Alt-orta düzey	104	2,86	,65			
	Orta düzey	151	2,95	,59			
	Orta-üst düzey	9	3,30	,58			
	Üst düzey	2	2,12	,53			
Karar verme	Alt düzey	52	2,94	,98	1,82	>0,05	---
	Alt-orta düzey	104	3,13	,89			
	Orta düzey	151	3,12	,88			
	Orta-üst düzey	9	3,66	,353			
	Üst düzey	2	2,25	1,06			
Sosyal destek	Alt düzey	52	3,44	,60	0,49	>0,05	---
	Alt-orta düzey	104	3,35	,67			
	Orta düzey	151	3,44	,64			
	Orta-üst düzey	9	3,57	,33			
	Üst düzey	2	3,58	,58			
İş stresi (Toplam)	Alt düzey	52	3,09	,53	1,80	>0,05	---
	Alt-orta düzey	104	3,07	,48			
	Orta düzey	151	3,11	,49			
	Orta-üst düzey	9	3,41	,31			
	Üst düzey	2	2,48	,22			

Tablo 3. Gelir Düzeyine Göre İş Stresi Anova Sonuçları

Gelir düzeyi ile iş yükü arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın nedeni alt düzey ve üst düzey gruplardan kaynaklanmaktadır. İş stresi toplam puanı ve beceri kullanımı, karar verme, sosyal destek alt faktörlerinde gelir düzeyine göre herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

		N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	F	p
İş yükü	0-5 yıl	115	3,02	,52	0,55	>0,05
	6-10 yıl	50	2,88	,52		
	11-15 yıl	47	2,94	,54		
	16-20 yıl	26	2,96	,46		
	21-25 yıl	47	3,00	,53		
	26 yıl ve üstü	33	2,93	,65		
Beceri kullanımı	0-5 yıl	115	2,95	,64	0,20	>0,05
	6-10 yıl	50	2,88	,61		
	11-15 yıl	47	2,92	,59		
	16-20 yıl	26	2,82	,67		
	21-25 yıl	47	2,92	,66		
	26 yıl ve üstü	33	2,94	,62		
Karar verme	0-5 yıl	115	3,13	,87	0,61	>0,05
	6-10 yıl	50	3,21	,99		
	11-15 yıl	47	3,18	,80		
	16-20 yıl	26	2,86	1,17		
	21-25 yıl	47	3,06	,84		
	26 yıl ve üstü	33	3,06	,85		
Sosyal destek	0-5 yıl	115	3,44	,57	1,45	>0,05
	6-10 yıl	50	3,43	,54		
	11-15 yıl	47	3,47	,65		
	16-20 yıl	26	3,30	,73		
	21-25 yıl	47	3,50	,59		
	26 yıl ve üstü	33	3,16	,92		
İş stresi(Toplam)	0-5 yıl	115	3,13	,46	0,57	>0,05
	6-10 yıl	50	3,10	,48		
	11-15 yıl	47	3,13	,47		
	16-20 yıl	26	2,99	,57		
	21-25 yıl	47	3,12	,49		
	26 yıl ve üstü	33	3,02	,58		

Tablo 4. Kıdem Yılına Göre İş Stresi Anova Sonuçları

Tablo 4 incelendiğinde meslekteki kıdem yılına göre iş stresi toplam puanı ve iş yükü, beceri kullanımı, karar verme, sosyal destek alt faktörlerinde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (p>0,05).

	Yöneticilik Durumu	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	P
İş yükü	Var	94	3,00	,55	0,57	>0,05
	Yok	224	2,96	,53		
Beceri kullanımı	Var	94	2,98	,56	1,24	>0,05
	Yok	224	2,89	,65		
Karar verme	Var	94	3,11	,87	0,06	>0,05
	Yok	224	3,10	,91		
Sosyal destek	Var	94	3,37	,65	-0,66	>0,05
	Yok	224	3,43	,64		
İş stresi (Toplam)	Var	94	3,12	,46	0,36	>0,05
	Yok	224	3,09	,51		

Tablo 5. Yöneticilik Durumuna Göre İş Stresi Ve İş Stresi Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Yöneticilik durumuna göre iş stresi toplam puanı ve iş yükü, beceri kullanımı, karar verme ve sosyal destek alt faktörlerinin toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Bağımlı Değişkenler	İş Yükü	Beceri kullanımı	Karar verme	Sosyal destek
Beceri kullanımı	.464**	.501**		
Karar verme	.327**			
Sosyal destek	.119*	.343**	.389**	
İş stresi	.607**	.784**	.829**	.643**

*P<0,05; **P<0,01; N (318)

Tablo 6. Korelasyon analizi sonuçları

Katılımcıların iş stresi düzeyinin alt boyutları arasındaki ilişkinin tespitine yönelik olarak yapılan korelasyon testi sonuçları tablo 5.'te sunulmuştur. Bağımlı değişkenler arasında, anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, iş yükü değişkeni ile beceri kullanımı değişkeni (r=.464; p<0.01) karar verme değişkeni (r=.327; p<0.01) ve iş stresi (r=.607; p<0.01) arasında orta düzeyde pozitif yönlü, iş yükü değişkeni ile sosyal destek değişkeni (r=.119; p<0.05) arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Beceri kullanımı değişkeni ile karar verme değişkeni (r=.501; p<0.01) ve sosyal destek değişkeni (r=.343; p<0.01) arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilirken, beceri kullanımı değişkeni ile iş stresi (r=.784; p<0.01) arasında, istatistiksel olarak yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Karar verme değişkeni ile sosyal destek değişkeni (r=.389; p<0.01) arasında orta düzeyde pozitif yönlü, karar verme değişkeni ile iş stresi (r=.829; p<0.01) arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilirken, sosyal destek değişkeni ile iş stresi (r=.643; p<0.01) arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA

İş stresi düzeylerinin sosyo-demografik özelliklere göre farklı olup olmadığının incelendiği bu çalışmada, Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının iş stresi düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Özmutaf (2006), Erdoğan vd. (2009), Baklacı, (2013) yaptıkları araştırmada, çalışanların iş stresi düzeyi ile erkek veya kadın olmaları arasında anlamlı bir fark olmadığını, stresin cinsiyet üzerinde aynı etkiye sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Aynı şekilde Örücü ve Demir (1999), Sarıtaş (2010) ve Yıldırım (2010) tarafından yapılan çalışmalarda da cinsiyetin stres düzeyi üzerinde etkili olmadığını saptamıştır. Yapılan bu araştırmaların sonuçları da çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Cinsiyet değişkeninin iş stresi üzerinde etkili olmaması, kurumsal faktörlerin kadın ve erkek çalışanlar üzerinde eşit bir şekilde etki gösterdiğini düşündürebilir. Son zamanlarda giderek artan iş yaşamındaki rekabetin kadın ve erkek tarafından aynı şekilde yaşanması, özel yaşamda kadın ve erkeğin benzer rolleri üstlenmesi de bu sonucu açıklayabilir. Buna karşın cinsiyet değişkeninin iş stresi üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır. Polat (2006) ile Atalay ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında cinsiyet değişkeninin iş stresi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gelir düzeyinin düşük olması ve ekonomik sıkıntılar stres üzerinde önemli etkilere sahip olabilmektedir (Brown/Ralph, 1999: 9; Lo, 2002: 124). Baklacı (2013) ve Gök (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da gelir düzeyi ile çalışanların iş stresi düzeyi arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Buna karşın çalışmamızda iş stresi toplam puanı, beceri kullanımı, karar verme, sosyal destek alt boyutlarında gelir düzeyine göre herhangi bir farklılığa rastlanmamasına rağmen, gelir düzeyi ile iş yükü arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırmalara göre aşırı iş yükü, işle ilgili stres kaynakları arasında en önemli ve en çok karşılaşılan etken olup, aşırı iş yükünün yüksek düzeyde strese yol açtığı belirtilmektedir (Montgomery vd., 1996: 25).

Bu çalışmada meslekte kıdem yılı ile iş stresi toplam puanı ve iş stresinin alt boyutları olan iş yükü, beceri kullanımı, karar verme ve sosyal destek toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Özmutaf (2006), Özkaya ve ark. (2008), Tokmak ve ark. (2011), Özçelik ve ark. (2012), Erşan ve ark. (2013)'nın çalışmalarında da meslekte geçirilen süre ile iş stresi arasında farklılığa rastlanmaması bu çalışmanın sonucuyla örtüşmektedir. Ayrıca Örkeli (2014), tarafından yapılan çalışmada, iş ve fiziksel çevreye ait stres kaynaklarına ilişkin algıları katılımcıların meslekteki süresine göre anlamlı farklılık göstermediği, stres kaynaklarından hiçbiri ile meslekteki süre arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Örkeli (2014)'nin çalışmasının sonucu bu çalışmanın bulgusuyla paralellik göstermektedir. Bu karşın yapılan bazı çalışmalar da meslekte hizmet süresi değişkenlerinin stres üzerinde etkili olduğu göstermektedir (Yücel, 2010; Atalay ve ark., 2015).

İş yaşamında yetki alanının genişlemesi ve sorumlulukların artması, üst mevkilere atanma, yöneticilik görevinin bulunması, bireylere ekonomik kazanç ve toplumsal statü sağlamasına karşın, görevin getirdiği aşırı iş yükü iş stresine sebep olabilmektedir. Yıldırım (2010) çalışmasında yönetsel görevin, iş yükü ve karar verme üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Yücel (2010), Baklacı (2013) ve Kabul (2016) çalışanların stres düzeylerinin, işyerindeki mevki ve yönetsel görevlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada ise çalışanların yöneticilik görevinin bulunup bulunmamasının iş stresi üzerinde etkili olmadığı sonucuna varılmış olması yapılan diğer çalışmaların sonuçlarıyla tezat oluşturmaktadır.

Katılımcıların iş stresi düzeyinin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesiyle, iş yükü değişkeni ile beceri kullanımı değişkeni, karar verme değişkeni ve iş stresi arasında orta düzeyde pozitif yönlü, iş yükü değişkeni ile sosyal destek değişkeni arasında istatis-

tiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Beceri kullanımı değişkeni ile karar verme değişkeni ve sosyal destek değişkeni arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilirken, beceri kullanımı değişkeni ile iş stresi arasında, istatistiksel olarak yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Karar verme değişkeni ile sosyal destek değişkeni arasında orta düzeyde pozitif yönlü, karar verme değişkeni ile iş stresi arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilirken, sosyal destek değişkeni ile iş stresi arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Baklacı, (2013) tarafından yapılan çalışmada, iş yükü ile beceri kullanımı ve sosyal destek arasında pozitif ve anlamlı; beceri kullanımı ile karar verme ve sosyal destek arasında pozitif ve anlamlı; karar verme ve sosyal destek arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çıkan bu sonuçlar çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERILER

Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü kapsamında yürütülmüş olan bu çalışmada, çalışanların cinsiyet, meslekte kıdem yılı, yöneticilik durumu değişkenlerinin iş stresi üzerinde etkili olmadığı; gelir düzeyinin sadece iş stresinin alt boyutu olan iş yükünde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu çalışmada iş stresi ile iş yükü, beceri kullanımı, karar verme ve sosyal destek arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir. Ülkemizde sporun yönetilmesi ve toplumun her kesimine yayılmasına büyük katkılar sağlayan Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin bu anlamda toplumsal sorumlulukları oldukça fazladır. Bu kurumlarda çalışanların topluma hizmet kalitesini yükseltebilmeleri içinde, kurumsal aidiyet hissetmeleri, rahat, huzurlu ve stresten uzak çalışmaları gerekmektedir. Bu anlamda iş stresine neden olan kaynakların bilinmesi önem taşımaktadır.

Çalışmanın sonuçları doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir. Çalışanların iş stresini azaltmak amacıyla kişisel ve kurumsal eğitimlerinin desteklenmesi, kongre, seminer ve kurslara katılımlarının sağlanması yararlı olabilir. Çalışanların bilgi ve yeteneklerine göre eşit iş yükü dağılımının yapılmasına dikkat edilebilir. Çalışanlara stresle ilgili eğitimler, bilgiler ve stresle mücadele etme tekniklerinin öğretilmesiyle birlikte verimlilik ve performans arttırılabilir. İş yükünü azaltıcı teknik ve yöntemlerin gösterilmesiyle iş yükünün iş stresi üzerindeki etkisi azaltılabilir. İş stresi hem kişisel hem de kurumsal nedenlerden kaynaklanmaktadır. Bu çalışmada çalışanların sosyo-demegrafik özellikleri incelenmiştir. Kurumsal stres kaynakları çalışanlarda işe devamsızlık, sıkıntı, yorgunluk, düşük performans gibi durumlara sebep olduğundan, kurumsal stres kaynaklarının bilinmesi iş stresini azaltmakta önem taşımaktadır. Dolayısıyla başka çalışmalarda kurumsal stres kaynaklarının iş stresi üzerindeki etkilerinin incelenmesi de alan yazına, konuyla ilgili kurum ve kuruluşlara da katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

1. Akgündüz, S. (2006). Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve Banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
2. Albrect, K. (1988). Gerilim ve Yönetici, (Çev: K. Tosun) İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayın No: 197.
3. Alkaya, S. (2009). İş Stresi: Türkiye'deki Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanelerinde Çalışan Uzman Psikiyatrist Hekimlerin İş Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi. Manisa.
4. Alzaeem, A.Y., Sulaiman, S.A. ve Wasif Gillani, S. (2010). Assesment of the Validity and Reliability for a Newly Developed Stress in Academic Life Scale (SALS) for Pharmacy Undergraduates. International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health, 2 (7), 239-256.

5. Arpacı, F. (2005). Sekreterlerin Çalıştıkları Yöneticinin Kademesine Göre Stres Kaynaklarının İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi 17,1-7.
6. Atalay, A., A. Yücel, A. S. ve Korkmaz, M. (2015). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri Çalışanlarının Örgütsel Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bil. Fak., 13 (1), 17-28.
7. Bağ, V. (2012). Gazetecilerde İş Stresi: Balıkesir İli Yerel Basınında çalışan Gazetecilerin İş Stresi Kaynaklarına İlişkin Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
8. Baklacı, E. (2013). İş Stresi Ve Tükenmişlik Arasındaki İlişki: Banka Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
9. Bhuin, S., Mengüç, B.ve Borsboom, R. (2005). Stressors and Job Outcomes in Sales: A Triphasic Model Versus a Liner-QuadraticİnteractiveModel. Journal of Business Research, 8, 141-150.
10. Brown, M. and Ralph, S. (1999), Using The DYSA Programme to Reduce Stress and Anxiety in First-Year University Students, Pastoral Care, Sept.,8 -13.
11. Cam, E. (2004). Çalışma Yaşamında Stres ve Kamu Kesiminde Kadın Çalışanlar. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. Erişim: 13.01.2019 https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/71
12. Ceyhan, A. ve Siliğ, A. (2005). Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyleri ile Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi, 5(2), 43-55.
13. Cooper, C. L. ve Spector, P. E. (2002). ManagerialStress in GreaterChina: The Direct and Moderator Effects of Coping Strategiesand Work Locus of Control". Applied Psychology: An International Review, 51(4), 608-621.
14. Çam, S. ve Çakır, İ. (2008). Polislerde İş Stresi Algısının Kişisel ve Göreve Bağlı Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. Polis Bilimleri Dergisi,10(3), 21-40.
15. Davis, K. (1982). İşletmelerde İnsan Davranışı. Çeviren: Kemal Tosun vd., İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayını, No: 199.
16. Demiral, Y., Ünal, B., Kılıç, B. Soysal, A., Bilgin, A.C., Reyhan Uçku, R. ve Theorell, T. (2007). İş Stresi Ölçeğinin İzmir Konak Belediyesi'nde Çalışan Erkek İşçilerde Geçerlilik ve Güvenirliğinin İncelenmesi. Toplum Hekimliği Bülteni, 26(1),11-18.
17. Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 2 (1), 319-343.
18. Erdoğan, T., Ünsar, S. ve Süt, N. (2009). Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İİBF Dergisi, 14 (2), 447-461.
19. Eroğlu, F. (2009). Davranış Bilimleri, İstanbul: Beta Yayıncılık.
20. Erşan, E. E., Yıldırım, G. Doğan, O. ve Doğan, S. (2013). Sağlık Çalışanlarının İş Doyumu ve Algılanan İş Stresi İle aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi,14,115-121.
21. Ertekin, Y. (1993). Stres ve Yönetim (Yayın No:253). Ankara: TODAİE Yayınları.
22. Gök, Sibel (2009). "Çalışma Yaşamının Önemli Bir Sorunu: Örgütsel Stres". Marmara Üniversitesi İİBF Dergisi, XXVII (II), 429-448.
23. Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. Gazi Üniversitesi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 21(1), 91- 109.

24. Gül, S. K. (2008). ABD Polisinde İş Stresi. Polis Bilimleri Dergisi, 10(1),1-13.
25. Güler, Z., Başpınar, Ö. ve Gürbüz, H. (2001). İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama, TC. Anadolu Üniversitesi Yayınları, No:1322, Eskişehir.
26. Hargreaves, G. (1999). Stresle Baş Etmek, Çev: A. C. Akkoyunlu, İstanbul: Doğan Kitap Yayıncılık.
27. Huang, G. D., Teuerstein, M. and Sauter, S. L. (2002). Occupational Stres and Work-Related Upper Extremity Disorders: Concepts and Models. American Journal of Industrial Medicine, 41, 298-314.
28. Ironson, G. (1992). Work, Job Stress and Health. Work, Families and Organizations, In Sheldon Zedeck (ed), San Francisco: Jossey-Bass.
29. Işıkhan, V. (2004). Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları. Ankara: Sandal Yayınları.
30. Ivancevich, J.M. ve. Matteson, M. T. (1996). Organizational Behavior and Management. Fourth Edition. Boston: Irwin McGraw-Hill.
31. İslamoğlu, H. A. (2003). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. İstanbul: Beta Yayınları.
32. Jamal, M. (2005). Short Communication: Personal and Organizational Outcomes Related to Job Stres and Type-A Behavior: A Study of Canadian and Chinese Employees. Stres and Health, 21, 129-137.
33. Kabul, M. (2016). Çalışanların Örgütsel Stres Kaynakları Ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. Yüksek Lisans Tezi. beykent üniversitesi, İstanbul.
34. Kalay, F. (2009). Bilişim Teknolojilerinin İş Stresi ve İş Doyumu üzerindeki Etkileri: Kuram ve Bankacılık Sektöründe Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
35. Karasar, N. (1999). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
36. Karasek R, Baker D, Marxer F, Ahlbom A, Theorell T. (1981). Job decision latitude, job demands, and cardiovascular disease: a prospective study of Swedish men. Am J Public Health, 71(7), 694-705.
37. Kaya, E. (2010). İş Stresi ve Tükenmişlik Duygusunun İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkileri: Sağlık Personeli üzerinde Bir Uygulama.Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
38. Küçük, F. (2015). Hastane Başhekimlerinin Yönetsel Stres Faktörlerine Maruz Kalma Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma: Şanlıurfa İli Örneği Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 6(12), 367-385.
39. Lazarus, A. A. (1985). Setting the Record Straight. American Psychologist, 40(12), 1418-1419.
40. Lo, Ruth (2002); "A Longitudinal Study of Perceived Level of Stress, Coping and Self-Esteem of Undergraduate Nursing Students: An Australian Case Study", Journal of Advanced Nursing, 39(2),119
41. Luthans, F. (1992). Organizational Behaviour (Sixth Edition). New York: McGraw-Hill Inc.
42. Mavili-Aktaş, A. (2001). Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi ve Kişilik Özellikleri. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, 56 (4), 2-25.
43. Montgomery, D. C., Blodgett, J. G. and Barnes, J. H. (1996); A Model of Financial Securities Salespersons' Job Stres, The Journal of Services Marketing, 10(3), 21-38.

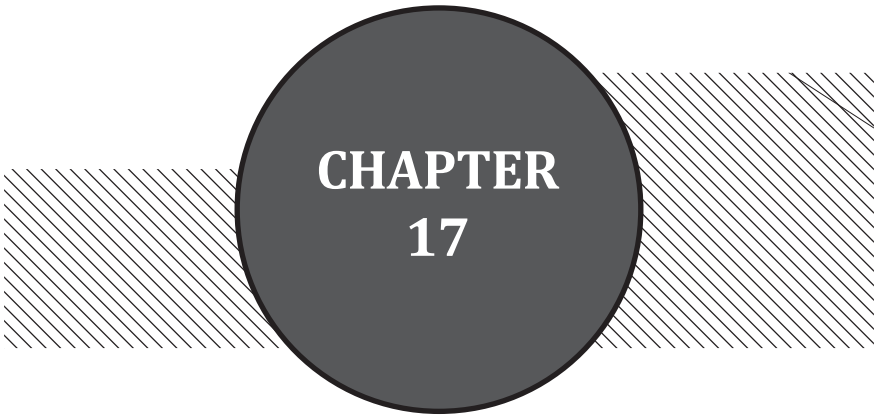
44. Morgan, G. (1993). İşte ve Yaşamda Stresi Yenmenin Yolları. (Çeviren: Şebnem Çağla), İstanbul: Ruh Bilim Yayınları.
45. Nahavandi, A. ve Malekzadeh, A. R. (1998). Organizational Behavior. New Jersey: Prentice-Hall.
46. Newstrom, J.W. and Davis, K. (2002). Organizational Behavior: Human Behavior ar Work. 11th Edition. McGraw-Hill\ Irwin.
47. Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 4,15-42.
48. Örkeli, E. K.(2014). Çalışanlarda İş Stresi (Sağlık Çalışanları Üzerine Bir Uygulama) Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Ankara.
49. Örücü, E. ve Demir, B. (1999). Banka Çalışanlarında İş Stresi ve Muğla ili Örneği. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 13(1), 59.
50. Özçelik, N. Gülsün, M. Özçelik, F. ve Öztosun, M. (2012). Yöneticilerin Zaman Yönetimi Becerilerinin İş Stresi Üzerine Etkisi. Anatolian Journal of Clinical Investigation. 6(4),231-238.
51. Özkaya, M. O.,V. ve Ekinci, T. (2008). Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi. Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. Yönetim ve Ekonomi, 15(1),163-179.
52. Özmutaf, N. M. (2006). Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi. 23(1-2),75-81.
53. Öztürk, N. (2008). Bayan Öğretmenlerde İş-Aile Çatışmasının İş Stresi ve Performansa Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
54. Pehlivan, İ. (2002). Yönetimde Stres Kaynakları. Ankara: Pegem Yayınları.
55. Polat, İ. (2006). İşyeri Ergonomisinin Örgütsel Stres Üzerine Etkisi: Erzurum İlindeki Banka Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
56. Polat, N. (2008). Hemşirelerde İşe Bağlı Stres ve İş Doyumu. Bir Eğitim Hastanesinde Saha Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Ankara.
57. Rojas, V. M. ve Kleiner, B. H. (2000). The Art and Science of Effective Stress Management, Management Research News, 23-7/8,103-106.
58. Sarıtaş, Mustafa (2010). "Öğretim Elemanlarının İş Doyumu ve İş Stresi Düzeylerinin Belirlenmesi". e-Journal of New World Sciences Academy, 5(2): 81-92.
59. http://www.newwsa.com/sayi_detay.asp?d=1&dergi_id=1&sayi_id=316 (Erişim Tarihi: 06.12.2018).
60. Schabracq, M.C. (2003).EverydayWell-BeingandStress in WorkandOrganisations, (Ed.) Marc J. Schabracq, Jacques A. M. Winnubst, Cary L. Cooper, The Handbook of Work and Health Psychology, Chichester: John Wiley&Sons Ltd.
61. Tarakçıoğlu, S. (2004). Bursa Yöresindeki Konaklama İşletmesi Yöneticilerinin Stres Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2,183-201.
62. Taşlıyan, M. ve Güven, M. (2006). Stres ve Yönetimi, Çağdaş Yönetim Araçlarından Seçmeler. (Ed. M. Şerif Şimşek-Said Kıngır), Ankara : Nobel Yayın.
63. Tınaz, P. (2005). Çalışma Yaşamından Örnek Olaylar. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
64. Tokmak, C; Kaplan,Ç; Türkmen, F. (2011). İş Koşullarının Sağlık Çalışanlarında Yol Açtığı Stres Üzerine Sivas'ta Bir Araştırma. İşletme Araştırmaları Dergisi, 3(1),49-68.

65. Topuz, A. (2006). Hemşirelerde Rol Çatışması ve Rol Belirsizliği, İş Stresi ve Aralarındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi. Sivas
66. Tutar, H. (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
67. Yıldırım, Yunus (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Görevli Akademisyen Personelin Örgütsel Stres ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
68. Yücel, R. (2010). İş Yerinde Stres Kaynakları Yönetimi ve Konuya İlişkin Bir Alan Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
69. Zonana, M. (2011). İş Stresinin İş Görenlerin Örgütsel Sosyalleşme Düzeylerine Etkileri ve Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Futbol Seyircilerinde Saldırganlık, Şiddet ve Holiganizme Yönelik Davranışların Önlenmesinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Etkisi

Osman GÜMÜŞGÜL[1]

Mehmet ACET[2]



[1] Dr. Öğr. Üyesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

[2] Prof. Dr., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

1. GİRİŞ

Başkalarına fiziksel veya psikolojik zarar verme niyeti taşıyan tüm davranışlar olarak tanımlanan saldırganlık, ister ikili ilişkilerde görüldüğü gibi kişilerin birbirlerine aşağılayıcı sözler söylemesiyle; isterse de milyonlarca kişinin katledildiği savaşlarda görüldüğü sekliyle ortaya çıkmış olsun, dünya tarihi kadar eski bir olgudur (Tuzgöl, 2000).

Saldırganlığın, insan yaşamının her yanına nüfuz etmiş ve kaçınılmaz bir parçası olduğu kabul edilmekle birlikte, ivedi olarak çözülmesi gereken sorun; insanların başkalarına saldırma nedenlerini saptamak ve saldırganlığın kurbanlar, saldırgan ve toplum üzerindeki zararlı etkilerini azaltma yollarını bulmaktır. Saldırganlığa ilişkin birçok tanımlama ve tanımlama konusunda çok az uzlaşma bulunmaktadır. Kimileri saldırganlığı itme, vurma gibi fiziksel özellikler ile açıklarken, kimileri tehditkar konuşma, sözlü aşağılama gibi özellikleri de bu kavrama eklemektedirler. Bazıları kendi türüne zarar vermeyi saldırganlık olarak tanımlarken, bazıları canlı ya da cansız varlıklara zarar verme niyetiyle yapılan davranışları bu kapsamda değerlendirmektedir (Hogg & Vaughan, 2007).

Saldırganlık; kişiliğin oluşması için zorunlu, canlının sosyal ve coğrafi ortamda yerini alabilmesini sağlayan bir istidattır. Saldırı ise, saldırganlığın aktif hale gelişidir. Her canlı varlığını korumak mecburiyeti nedeniyle çevresini saran dünyaya karşı belirli bir ölçüde saldırıda bulunmak zorundadır (Acet, 2005).

Saldırganlık, öfkenin, kızgınlığın dışa vurum şekillerinden olan saldırganlıkla ilgili ortak tek bir tanımdan bahsetmek mümkün değildir. Saldırganlık, bireyin kendisine veya başkalarına yönelik ortaya koyduğu rahatsızlık verici davranışlar şeklinde tanımlanabileceği gibi, bireyin kendini tehlikelerden korumak için ortaya koyduğu alternatif bir davranış biçimi olarak da tanımlanabilir (Uğur, 2013).

Saldırganlık, genellikle doğuştan var olduğu kabul edilen bir dürtüdür. Bunun dışında çevrenin olumsuz tutum veya gereksiz engellenmeler, çocuğa yöneltilen saldırganlıkları, çocukta saldırganlığın oluşmasına veya saldırganlık dürtüsünün beslenerek güçlenmesine neden olabilir. Bazen de bu dürtü çocuğun kendi kendisini yaralaması, öfke nöbetleri, saç koparma gibi uyum bozuklukları ortaya çıkar. Dışa dönül saldırganlıkla yemekleri dökme, bebekleri dövme, oyuncakları kırma, tepinme ve ısırma gibi belirtiler sık görülür. Saldırganlık cinsel dürtü gibi insanda var olan bir dürtüdür ve insanın yaşaması için gereklidir (Gümüşdağ, 2004).

Saldırganlık, canlı ya da cansız bir objeye zarar verme ile sonuçlanan biyolojik olduğu kadar toplumsal temelleri de bulunan birbiri ardına tekrarlanan davranışlar olarak da tanımlanabilmektedir (Butovskaya, 1999).

Saldırganlık, başka bir bireye kasten zarar verme niyetiyle yapılan, failin hedefe zarar vereceğine inandığı ve hedefin kaçınmaya çalıştığı eylem saldırganlıktır (Anderson & Bushman, 2002).

Saldırganlığın tanımını yapmak için göz önünde bulundurulacak etmenler saldırganlığın kendisi veya saldırganlıkta bulunan bireyin niyetidir. Saldırganlığın kendisi göz önünde bulundurulduğunda başka bireylere zarar vermek olarak tanımlanmaktadır. Saldırgan bireyin niyeti göz önünde bulundurulduğunda ise hedefe zarar verme niyetiyle girişilen bir davranış olarak tanımlanır (Eroğlu, 2014).

Saldırganlık; öfke, düşmanlık, rekabet, engellenme, korku gibi durumlardan kaynaklanan ve karsısındakine zarar vermeyi, onu durdurmayı ona engel olmayı ya da kendini korumayı hedefleyen fiziksel, sözel veya sembolik her türlü davranıştır. Sağlıklı bir yoldan kendini ortaya koyma biçiminde ve öz koruyucu olabileceği gibi, yıkıcı davranışlarda olduğu gibi olumsuz da olabilir. Saldırganlığın hedefi diğer insanlar olabileceği gibi, genelleşerek kurumlar, fiziksel çevre ya da depresyonda olduğu gibi kişinin kendisi de olabilir (Budak, 2000).

Saldırganlık yine öfke, korku gibi duygular, engellenme, düşmanca davranışlar gibi durumlardan kaynaklanan ve karşısındaki kişiye zarar vermeyi, ona engel olmayı veya kendini korumayı hedefleyen fiziksel, sözel her türlü davranış olarak da tanımlanmaktadır (Koç, 2011).

Saldırganlık, kişinin bir gereksinime bağlı olarak, çevreye zarar verme, eşyaları kırma, dökme, küfür etme, insanlara vurma, ısırma, itme, tekmeleme, bağırıp çağırma, öfke nöbetleri, yerinde duramama, elini kolunu ısırma, saçını yolma, aşırı heyecanlanma biçiminde ortaya çıkması ya da kişinin saldırganlığını içine atarak olumlu ya da olumsuz sergileme gibi davranışları ve tehditleri olarak tanımlanmaktadır (Olcay, 2008).

Bir başka tanımda saldırganlık hakim olmak, yenmek amacı ile güçlü, şiddetli, etkili bir hareket ve eylem; bir işi bozmaya, engellemeye yönelik düşmanca, yaralayıcı, yıkıcı, hırpalayıcı amaç taşıyan her türlü davranıştır. Bununla birlikte literatüre bakıldığında şiddet, zorbalık, öfke, saldırganlık kavramlarının bir arada ya da birbirlerinin yerine kullanıldığı da görülmektedir (Nair, 2014).

Berkowitz (1998) ise saldırganlığı; başka birine fiziksel ya da psikolojik zarar verme amacıyla yapılan sözel veya fiziksel bir davranış olarak tanımlamıştır.

Holiganizm

Futbolun oynandığı hemen her ülkede bazı futbol seyircileri gerek stadyum içerisinde gerek stadyumların dışında kaos yaratmışlardır (Dunning, 1988; Pratt & Salter, 1988). Taraftarlığı ve fanatizmi şiddet boyutuna vardıran, çevreye zarar veren ve kötü davranışlarda bulunan kimseler holigan olarak tanımlanmaktadır.

Holiganizm karşılıklı önyargı ve düşmanlıklarla beslenen sosyokültürel bir süreçtir. Gruplar arasında ilişkiye geçildiğinde bu düşmanlıklar çatışmaya dönüşmekte ve spor müsabakaları da bu tür düşmanlıkların çatışmaya dönüşmesi rizikosunu taşıyan uygun ortamları oluşturmaktadır (Keskin, 2008).

Holigan; özellikle futbolda fanatizmi besleyen ve çevreye zarar vermeye eğilimli taraftar, serseri, hayta olarak tanımlanmaktadır (Mirioğlu, 2007). Holiganlar, taraftarlığı şiddet boyutuna vardıran, çevreye zarar veren ve azgınca davranışlarda bulunan kimsedir (Ayan, 2006).

Holiganlar, her ne kadar bir takıma bağlı gibi gözükseler de, takımın skoru veya başarısı onlar için pek de önemli değildir. Holiganların amacı, sadece olay çıkartmaktır (Arıkan, 2007).

Holiganlar, toplumda azınlık görüşleri savunan gruplar psikolojik olarak sapan kişiler olarak tanımlanırlar, bu grupların görüşleri sapma olarak görünerek küçümsenir. Sporda seyircilerden olan holigan gruplar da bu çerçevede aktivite gösterenlerdir (Kuru, 2000). Holiganlar için, takımın kazanıp kaybetmesi önemli değildir. Onlar için önemli olan kavga etmek, kırıp dökmektir (Karabıyık, 2003).

Futbol taraftarları halkın her kesiminden olabildiği gibi futbol holiganları da halkın her kesiminden olabilmektedir (Pearson, 2012).

Holiganların genel özellikleri ile ilgili olarak;

- Holiganların kesin olarak anti-sosyal bir kişilik yapısına sahip oldukları, çevreye uyum sağlayamadıkları,
- Holiganların, yaptıkları hareketlerin sonuçlarından utanmadıkları ve pişmanlık duymadıkları,
- Sorumluluk duygusu taşımadıkları,
- Çok rahat yalan söyledikleri ve hırsızlık yaptıkları,
- Kuralları tanımadıkları ve çok rahat kavga çıkarttıkları,

- Büyük çoğunluğunun aşırı alkol kullandıkları,
- Yaptıklarının tamamen bilincinde oldukları, söylenebilir (Acet, 2001).

Futbolda Holiganizm Savları

Psikolojik Sav (Ritüel Şiddet Savı)

Peter Marsh ve arkadaşlarının öncülüğünü yaptıkları Holiganizmin Psikolojik Savı, 70'li yılların ortası ile 80'li yılların başlarında sosyal psikolojiden devşirilen etojenik paradigma ile geliştirilmiştir. Bu sav, futbol holiganizmini bilinen saldırganlıktan ziyade ritüelleşmiş sembolik bir olağan durum olarak ele almıştır. Özellikle genç erkeklerin erkeklik güçlerini, yaşadıkları çevreye göstermelerine aracılık eden ritüelleşmiş bir dışavurumdur. Bu ritüel dışında saldırganlık sınırlarına taşma durumu, belli kanunlar ve yasalar tarafından engellenmektedir (Marsh, 1978; Marsh & Campbell, 1982; Mash, vd., 1978).

Ayrıca bu sav, rastgele dizilmiş gibi görülen tribün sıralarının aslında taraftarların gerçek sosyal kimliklerini inşa ettiğini vurgulamaktadır. Tesadüfi olmanın çok uzağında, genç futbol taraftarları, toplumun önemli bir kısmı tarafından dışlanan akranlarını tanıyıp onlara itibar ederek, grup sadakati ve kendi saldırganlık arzuları arasında denge oluşturmak gayreti içine girmektedirler (Becker, 1963; Wolfgang, vd., 1972).

Marsh' ın rastlantısal, olağan durum olarak üzerinde durduğu ritüel şiddet savı zamanla futbol holiganizmini açıklamakta yetersiz kalmıştır. Holiganların sosyo-ekonomik durumlarını, politik görüşlerini ve diğer değişkenleri görmezden gelen bu sav, geliştirilmek üzere fazlasıyla eleştirileri üzerine çekmektedir.

Antropolojik Sav

Psikolojik savda olduğu gibi, Antropolojik savlar da holiganizmi, özellikle gençlerin doğalarında bulunan olağan dışavurum olarak ele almaktadır. 1980'lerin başında Desmond Morris bu gençler için futbol karşılaşmasının, avlanma, dini tören veyahut gösteri gibi temel toplumsal bir olay anlamına geldiğini savunarak Antropolojik Savı ortaya attı. Bu sava göre, holiganların davranışları otomatikleşmiş sembolik davranışlar haline gelmektedir. Bu durum sadece taraftarları değil futbolcuları ve kulüp yöneticilerini de etkileyerek kulübün bu imaj ile anılmasına neden olmaktadır. Kulübün parçaları olan taraftarlar, futbolcular, yöneticiler ortak bayrak, logo, forma, konuşma jargonu ve davranış biçimi benimsemektedir (Auge, 1982; Brohm, 1983; Brohm, 1993; Bromberger, 1998; Bromberger, vd., 1987; Dal Lago, 1990a; Dal Lago, 1990b; De Biasi, 2002; Ehrenberg, vd., 1987; Morris, 1981; Onofri & Ricci, 1984; Vassort, 1999; Zahopoulos, 2004).

Psikolojik Savdaki gibi holiganların davranışlarını gerçek fiziki şiddet ve saldırgan davranıştan çok uzağa koyan bu sav da holiganların davranışlarının nedenlerini tam olarak açıklayamamaktadır.

Sosyolojik Savlar

Holiganizm ile ilgili sosyolojik savlar: siyasal sosyolojiye dayalı sav, alt kültür savı ve normlara aykırı davranış sosyolojisinden esinlenerek hazırlanan sav olarak geliştirilmiştir.

Siyasal Sosyolojiye Dayalı Sav

60'lı yılların sonunda Ian Taylor, holiganizme Marksist açıdan bakan bir sosyologtur. Ona göre futbol, geleneksel işçi sınıfının katılımcı demokrasi ile yönettiği, hafta sonu eğlencesi olduğu kadar adeta futbolcularla kulüp yöneticileriyle birlikte takımlarıyla bütünleştiği bir faaliyettir. Ancak giderek profesyonelleşen, küreselleşen futbolda bu demokrasiden bahsetmek güçleşmiş, futbol halkın kontrolünden de çıkmıştır.

Taylor'a göre;

- Kulüplerin zengin iş adamları tarafından idare edilmesi,
- Oyuncuların gelirlerinin artması,
- Oyuncuların süper yıldız statüsüne çıkarılmaları, kulüplerin taraftarlarından uzaklaşmasına neden olmuştur.

Bu arada Taylor'un tarihsel değerlendirmesine göre işçi sınıfı da değişime uğramış gelişen teknolojiye bağlı olarak sınıf değerleri karmaşası yaşanır olmuştur. Ona göre; futbol maçlarındaki şiddet, işçi sınıfının zengin elit sınıfların eline geçmiş, saha kontrolünü yeniden ele geçirme girişimi olarak ortaya çıkmaktadır. Kulüplerin demokratikleşmesi ile futboldaki şiddetin azalacağı varsayımında kendisi de iyimser değildir. Yerel ekonomi, politika ve devlet katındaki güç yasasında demokratikleşme olmadan, tek başına düşünülemeyeceği söylenmektedir (Taylor, 2014).

Taraftarı oldukları kulüplerin avuçlarından kayıp gittiklerini gören ve büyük hayal kırıklıklarına uğrayan taraftarlar, futbol dünyasında yeniden demokrasi arayışlarını saldırgan davranışlar içerisine girerek aramışlar ve tepkilerini bu yolla göstermişlerdir. Onlar için bu engellemeye en yerinde cevap şiddet olacaktır (Taylor, 2014).

Bu savın geçerliliğini, futbolun 1960'lardan itibaren farklı bir boyut kazandığını günümüzde hala savunabilmekteyiz. Ancak bu savın geliştirilmiş formları bile İngiltere' deki futbol holiganizminin nedenlerini açıklayabilirken ülkemiz ve diğer Avrupa ve dünya ülkeleri gibi, İngiltere dışında işçi sınıfının zaten o yıllarda futbola hükmetmediği ülkelerdeki holiganizmi açıklayamamasından dolayı yetersiz kaldığını söyleyebilmekteyiz.

Alt Kültür Savı

1950'lerde Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilen suçlu alt kültürü kavramı, özellikle suçbilimciler tarafından benimsenmiştir (Wolfgang, vd., 1972). Bu sava göre, dezavantajlı sosyal sınıftan gelen ve bir üst sınıf tarafından kabul görmeyen gençler, kendilerini baskın kesime kabul ettiremediklerinde saldırgan davranış gösterebilmektedir. Sosyal bilimler tarafından hızla ilgi gören bu sav, futbol holiganizmi üzerine çalışan araştırmacılar tarafından da ilgi çekici ve açıklayıcı bulunmuştur.

John Clarke (1976), futbol holiganlarının başını çeken dazlakları göz önünde bulundurduğu çalışmasında futbol holiganizminin ebeveyn otoritesi ve toplumun geri kalan kesimi karşısında kimliklerini ispat etmek amacıyla kendi alt kültürünü oluşturan yaş grubundan meydana gelen sembolik sosyal bir etkileşim olduğu sonucunu çıkarmıştır. Bu açıdan baktığımızda, genç futbol taraftarları, tüketim toplumunda görülen özgürleşme ve kendini ispat etme eğiliminde olan gençlere bir örnek teşkil etmektedir. Futbol da onlar için bu olumsuz davranışlarını sergileyebilecekleri ticari bir serbest zaman aktivitesine dönüşmüştür. Ayrıca bu sav, futbolun şiddet içeren yönünü kendilerine ciddi anlamda serbest zaman aktivitesi haline getirmiş holiganlar gerçek taraftarlar değildir.

Bu sav, her ne kadar yaşa dayalı alt kültür ile holiganizmi açıklamaya çalışsa da farklı kültürleri de içine alarak farklı ülkelerdeki holiganizm olaylarını açıklamada yetersiz olarak görülebilmektedir.

Normlara Aykırı Davranış Sosyolojisinden Esinlenerek Hazırlanan Sav

70'lerde bazı araştırmacılar gibi Cohen de futbol holiganizmini medya tarafından oluşturulan ve büyütülen bir durum olarak görmüştür. Cohen' in analizine göre, medya sistemli bir şekilde tribün olaylarını ve holiganların davranışlarını fazlasıyla abartarak ve çarpıtarak kamuoyu gözünde bir düşman yaratmakta böyle orta ve üst tabaka insanların oluşturduğu sınıfı, statükoyu koruyarak, bir nevi gündem değiştirmektedir (Cohen, 1973).

Bununla birlikte günümüzde, futbol holiganizminin boyutunu analiz etmek için bu olayların medyada bulduğu yer temel alınmaktadır. Ancak holiganizm olaylarını sosyal et-

kilerden ve holiganizmin tarihsel içeriğinden arındırarak sadece kitle iletişim araçlarının eline bırakmak oldukça sağlıksız bir uygulamadır. Medyanın bazı haberlerde olduğu gibi tribün olaylarını ve holigan davranışları abarttığı düşünülmektedir. Bazı çalışmalar medyanın yaptığı haberler ile futbol holiganizmini körüklediğini savunmaktadır (Hall, 1978; Jewkes, 2004; Maigret, 2004; Whannel, 1979).

80'li yıllardan itibaren İngiltere' de medyanın holiganizm olaylarının birçoğunu haber yapmayarak ve duyurmayarak bu olayların neredeyse yok edilmesine yardımcı olduğu rapor edilmektedir (Dunning, 1999; Dunning, 2000; Redhead, 1997; Taylor, 1982).

Bu savın, spordaki şiddet olaylarının çözümünde hala faydalanabileceği düşünüldüğü gibi, genel olarak şiddet ve saldırganlık olaylarında medyanın yaptığı haberler konusunda tavsiye niteliği taşıyabileceği düşünülmektedir.

Futbolda Holiganizmin Tarihsel Süreci

Futbol holiganizmi, özellikle İngiltere' de olmak üzere tüm Avrupa'da futbolun profesyonel bir spor branşı olarak oynandığı zamandan beri önemli bir sorun olarak görülmüştür (Rookwood & Buckley, 2007; White, 1982). Örneğin, 39 taraftarın öldürüldüğü 1985 Heysel Stadyumu faciası İngiliz holiganların karıştığı en trajik ve en önemli olaylardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Chisari, 2004; Scraton, 1999; Young, 1986).

Holiganizmin başlangıç yılları 1. Dünya Savaşı öncesine dek gelmektedir. İki dünya savaşı arasında yükselişini sürdüren Holiganizm, 50"li yılların sonlarına doğru düşüşe geçtiyse de 60'lı yıllarda yeniden yükselişe geçmiştir. Bu gün artık yalnızca İngiltere'de değil, dünyanın birçok ülkesinde Holiganizm varlığını sürdürmektedir. Futbol alanında bir 'izm' yaratacak denli etkili olan 'holigan kimdir?', "taraftardan ne farkı vardır?" ve "Böyle bir ayrım yapılabilir mi?" sorularını beraberinde getirir. İlk kez İngiltere'de ortaya çıkan holiganlar, işçi sınıfının alt katmanlarındaki ailelerin çocukları; işleri yok, toplumsal güvenceleri yok, toplum içinde adam yerine konulmuyorlardı. Kendileriyle, aileleriyle kısaca içinde yaşadıkları toplumla sorunları vardı ve tepkilerini toplum normlarına karşı çıkarak; yakıp yıkarak, kırarak şiddet eylemleriyle ifade ediyorlardı. Büyük kalabalıkların toplandığı futbol alanları ise stadyumlar ve çevreleri dâhil, onlara kendilerini taraftar kimliği altında kolayca gizleyebilecekleri ortamı sağlıyordu. Bu bağlamda holiganların, futbolu kullandıklarını söyleyebilmekteyiz (Sert, 2000).

Holiganizm kavramının ilk olarak Büyük Britanya'da ortaya çıktığı düşünülmektedir. 1898 yılında Daily News gazetesinin maçlarda kavga çıkaran fanatik gruplara, Londra'da sürekli kavga ve hır gür çıkarmasıyla ün salmış, ayyaş, Patrick Hoolihan ya da Hooligan ismini verip "holigan çeteleri" tabirini kullanmasıyla doğduğu düşünülmektedir (Hobbs & Robin, 1991).

Batı Avrupa'da sık gözlemlenen holiganizm olayları Doğu Avrupa'yı da çok geçmeden etkisi altına almıştır. Gerek kulüp müsabakalarında gerek milli müsabakalarda holiganizm olayları meydana gelmiştir (Beiu, 2005; Brimson, 2003; Smolik, 2004).

Boş Zaman Kavramı

Hayatın içinde kapladığı yere göre uzun ya da kısa, tekrar edilmesi imkânsız, başlangıcı ve sonu bilinen, saat ile ölçülebilen bir bölümü olan zaman, farklı sınıflara ayrılmaktadır;

- Var olmakla ilgili zaman
- Geçimle ilgili zaman
- Boş zaman.

İngilizce'de "boş zaman" kelimesinin karşılığı olan "leisure", Latince'de ise "izin verilmiş olmak" veya "özgür olmak" anlamına gelen "licere" kelimesinden türetilmiştir. Bununla beraber, Fransızca'da "boş zaman" anlamına gelen "loisir", lisans ve özgürlük kelime-

lerinin İngilizce karşılığı "licence" ve "liberty"de buradan türetilmiştir. Genel olarak boş zaman, askıdan kurtulmak, kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek, seçme özgürlüğü, işten sonra (bireye) arta kalan zaman, zorunlu sosyal yükümlülükler yerine getirildikten sonra kalan zaman şeklinde tanımlandığını görmekteyiz (Cordes & İbrahim, 2003; Torkildsen, 2005).

Günümüzde endüstri ve teknolojideki gelişmeler, kalkınma ve refahtaki büyük aşamalar ile makinenin insan üzerindeki egemenliği çalışmaya bir tepki oluşturarak, boş zamanlara olan ilginin artmasına neden olmuştur (Demirel & Harmandar, 2009).

Boş zaman kavramının tanımı evrensel olmamakla birlikte farklılıklar gösterse de, boş zaman genellikle özgür iradeyle, haz almak amacı ile yapılan aktivitelerin gerçekleştiği zaman dilimi olarak açıklanmaktadır (Işık, vd., 2013). boş zaman, kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorluklarından veya bağıntılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı bir zamandır (Ekinci, vd., 2014; Üstün & Kalkavan, 2013).

Boş zaman; serbest zaman olarak ifade edilirken uyumak, yemek yemek, vücut temizliği yapmak, okula gidip gelmek, ders veya bir iste çalışmak dışında kalan vakit veya kişinin üretime yönelmiş faaliyetleri sırasında veya onu takiben girişmekte olduğu üretim dışında harcayabileceği zaman olarak tanımlanmaktadır (Ağılönü, 2007).

Tezcan (1994)'a göre boş zaman; kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zaman olarak, yani kişinin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu is hayatının dışındaki zamandır.

Bir grup yazar zorunluluk olmaksızın, öznel bir şekilde kullanılan zamanı, boş zaman (leisure) olarak tanımlamışlardır (Goodale & Godbey, 1988; Henderson, vd., 1996). Zaman baskısı ise bir kişinin zorunluluklarına yetemeyecek derecede az olan zamanla karşılaşmasıdır (Gunthorpe & Lyons, 2004).

Serbest ya da boş zaman nahoş ya da tatsız yükümlülüklerden uzakta geçirilen süredir, hoş yükümlülükler ise burada temelde serbest zaman olarak ele alınır. Diğer bir deyişle, serbest (boş) zamana sahip birey, söz konusu etkinliği canlandırma konusunda önemli seviyede zorlama hissetmez (Stebbins, 2016).

Serbest zaman fikrinin, günümüzde göz ardı edilen ilerleme fikrinin yerini alabileceğine yönelik bir takım önermeler sunulmaktadır. Bunlar:

1. Serbest zaman etkinlikleri mecburi olmayan (genel) etkinliklerdir.
2. Serbest zaman etkinlikleri katılımcıların yapmak istediği temel etkinliklerdir.
3. Serbest zaman etkinlikleri zorunlu yükümlülüklerin dışında ki zaman olarak ifade edilen boş zamanlarda yapılır.
4. Serbest zaman sosyal bir kurumdur.
5. Serbest zaman etkinlikleri coğrafik farklılıkları içermektedir.
6. Serbest zaman iş/yaşam dengesi için bir dayanak noktasıdır.
7. Serbest zaman etkinlikleri bireylerin boş zamanlarında yaptıklarıdır.
8. Serbest zaman dünya genelinde eşsiz bir imaja sahiptir (Stebbins, 2016).

Serbest Zaman Davranışını Açıklayan Teoriler

Serbest zaman davranışlarını açıklayan teorilere bakıldığında, modern toplumlarda boş zamanın insanların tecrübeleri ve davranışlarını nasıl ve ne yönde etkilediklerini açıkladıkları görülebilmektedir. Bu nedenle bu teorilerin neler olduğunu ve neleri açıkladığını bilmek önemlidir. Psikoloji disiplini temelli bu teoriler Aristocu teori, telafi etme teorisi, dağılma teorisi, aşinalık teorisi, kişisel topluluk teorisi ve kendini geliştirme teorisi olarak sıralanmaktadır. Bunlara ek olarak, kendini keşfetme teorisi, otokontrol teorisi,

akış teorisi, ciddi boş zaman teorisi ve kısıtlar teorisi, psikoloji ve sosyal psikoloji disiplinlerinde yer alan ve boş zaman davranışlarını açıklayan diğer teorilerdir (Metin, 2013).

Aristocu teori (Aristotelian Theory)

Aristo serbest zaman kavramını insan davranışının amacı ve bütün davranışların yönlendiği varış noktası olarak açıklamaktadır. İnsanların boş zaman kapsamında özgürlüğe kaçışları bulunmaktadır. Bu teoriye göre boş zaman, bireyin zihnini, ruhunu, karakterini geliştirdiği bir olgudur. Aristocu teoriye göre, toplumsal bir sınıfsal ayrımdan bahsetmek gerekmektedir. Ayrıca boş zaman tüketimindeki bu kültürel ve sınıfsal farklılıklar toplumun devamlılığı için kaçınılmazdır. Boş zamanın spesifik özelliklerini tam olarak kapsayamadığı düşüncesi Aristocu teorinin eleştirileri aldığı nokta olarak düşünülmektedir. (Bammel & Bammel, 1992).

Telafi etme teorisi (Compensatory Theory)

Telafi etme teorisinde, çalışma yaşamdaki baskın güç olarak düşünülmektedir. Bu teori boş zamandan ise, iş alanındaki eğlence ve sıkılganlıkların her ikisini de telafi eden bir unsur olarak bahsetmektedir. Telafi etme teorisi modern toplumdaki boş zaman davranışını açıklayabilse de bazı mesleklerin boş zamanda yapılan etkinlikleri içermesini açıklayamamaktadır. Örneğin bir beden eğitimi öğretmeninin mesleğini gerçekleştirirken serbest zamanlarında antrenörlük yapabilmekte, bazı toplumlarda dişçiler serbest zamanlarında saatçilik ile ilgilenebilmektedir (Parker & Paddick, 1990).

Dağılma teorisi (Spillover Theory)

Bu teori aslında telafi etme teorisinin tam tersidir. Telafi etme teorisinde çalışmanın tam tersi bir yaşam biçimi gerçekleşirken; dağılma teorisinde çalışma yaşamına paralel olarak boş zamanda da çalışma yaşamındaki yapılan iş yönünde davranışların ve rollerin şekillenmesi söz konusudur. Mesela bir eğitici boş zamanlarında da sürekli olarak eğitme istekli davranışlar göstermektedir. Yaz tatilinde bile etrafına çocukları toplayıp onlarla eğitici aktiviteler gerçekleştirebilmektedir (Köktaş, 2004). Bu teori modern boş zaman davranışını açıklarken birçok bireyin boş zamanlarında çalışma hayatlarına uygun aktiviteler gerçekleştirdiğini savunurken telafi etme teorisindeki gibi sadece bazı boş zaman davranışlarını açıklayabilmesi yönünden eleştiriler almaktadır.

Aşinalık teorisi (Familiarity Theory)

Aşinalık teorisine göre bir etkinlikten iyi bir deneyim sağlamış, oldukça fazla haz almış birey, ikinci kere veya daha fazla aynı deneyimi gerçeklemek isteyecektir. Örneğin yaz tatilinde güzel bir yere gitmiş olan bir kişi bir sonraki sene aynı yere gitmek istemeyebilmekte, balık tutmaktan haz almış bir birey özellikle kendini yenileme ihtiyacı duyduğu anlarda yeniden balık tutma aktivitesini tercih edecektir. Bireyler, bu teoriye göre ikiye ayrılmıştır: Yerleşik ve sabitlik arayışındaki bireyler ve hareket etmekten haz alan değişiklik arayan bireyler. Serbest zaman faaliyetlerine ayrılan bütçenin artması ile modern toplumda hareket etmekten haz alan ve değişiklik arayan bireyler daha fazla görülmektedir. Bu sayede bireyler yeni yerler görmekte ve yeni boş zaman faaliyetleri keşfedebilmektedir (Veal & Lynch, 2001).

Kişisel topluluk teorisi (Personal community theory)

Kişisel topluluk teorisine göre, bireylerin boş zaman davranışları arkadaş çevresi, aile ve komşular gibi bazı etki grupları tarafından etkilenerek şekillenmektedir. Bununla birlikte, sosyal bir varlık olan insan boş zaman faaliyetleri ve ilgilendikleri aktiviteler aracılığıyla yeni arkadaşlar ve yeni gruplar arayışında bulunmaktadır. Birlikte yapılan aktiviteler bireyler arasındaki iletişimi arttırmaktadır. Özellikle ailelerin birlikte gerçekleştirdikleri boş zaman faaliyetleri aile ilişkilerini sıkılaştırmaktadır (Yılmaz, 2002).

Eski zamanlarda birden fazla kuşağın aynı evde yaşadığı, aile kavramının daha ön plana çıktığı gözlemlenirken günümüzde özellikle gençlerin ailelerinin evlerini eğitim veya çalışma amaçlı terk ettiği ve aile olgusunun gücünü yitirdiği gözlemlenebilmektedir. Boş zaman faaliyetlerinin paylaşımı aile olgusunun yeniden toparlanmasına yardımcı olacağı düşünülebilmektedir. Aile olgusundan ziyade arkadaş etkisi boş zaman faaliyetlerinin belirlenmesinde oldukça etkili rol oynamaya devam etmektedir.

Bu teori de yalnızca bazı modern serbest zaman davranışını açıkladığı ve tüm faaliyetlere inemediği düşüncesiyle eleştiriler almaktadır.

Kendini Geliştirme Teorisi (Self-development theory)

Kendini geliştirme teorisi, Dumazedier'in serbest zamanın üç temel fonksiyonundan söz ettiği boş zamanın üç boyutu teorisinden esinlenmiştir. Bu üç temel fonksiyon: rahatlama, eğlence ve kişisel gelişim fonksiyonlarıdır. Dumazedier'e göre, bir gün, bireylerin yaşamak için çalışmak zorunda kalmayacak olmaları onlar için öncelikli yaşam motivasyonu olacaktır. Burada, 'tükenmişliğin üstesinden gelmeliyiz' sloganıyla, rahatlama fonksiyonu boş zaman için ön koşul olmaktadır. Eğlence fonksiyonu boş zaman faaliyetlerine eğlence penceresinden bakan fonksiyon olmaktadır. Kişisel gelişim fonksiyonu ise boş zamanın süreklilik arz eden parçalarından biri olmaktadır.

Modern toplumlarda, bireyler çalışmayı kişisel gelişimden daha az önemli görmektedir. Gün geçtikçe daha çok çalışan ücretli izinli olduğu günlerde boş zamanlarını kendini geliştirmeye yönelik faaliyet ile ilgilenmektedir. Yine modern toplumlarda öğrenciler gelecekte icra edecekleri mesleklerine yönelik eğitim tercihlerini kazanacakları paraya göre değil alacakları hazza göre yapmaktadırlar.

Bununla birlikte günümüzde boş zamanların artmasıyla birlikte, bireyler televizyon izleme gibi kolay yoldan eğlence fonksiyonu sağlayan aktiviteleri tercih ederek Dumazedier' in üçlemesinden ilk ikisi olan rahatlama ve eğlence fonksiyonlarını gerçekleştirmektedir. Bu boş zaman algısının bireyin kendini geliştirmesi için yeterli olmaması modern toplumlarda bu teorinin geçerliliğinin eleştirilmesine yol açmaktadır (Bammel & Bammel, 1992).

Kendini keşfetme teorisi (Self-determination theory)

Kendini keşfetme teorisi yaratılıştan var olan davranışların daha fazla ortaya çıkarılması için dışarıdan gelen teşvikler gibi ödüllerin neden ve nasıl içselleştirmiş olduğunu açıklamaktadır. Buna ek olarak kendini keşfetme teorisi insanın doğasında var olan motivasyonun anlaşılmasını sağlamaktadır (Ryan & Deci, 2004). Bu teori, boş zaman davranışlarının kısıtlamalara rağmen nasıl mevcut sürenin üzerinde sürdürüldüğü ve teşvik edildiğinin anlaşılmasında yardımcı olmaktadır. Kısıtlamalar genel olarak üç yönde toplanmaktadır (Crawford, vd., 1991). Bunlar ferdi iç kısıtlamalar, davranışlar, kişisel faktörler ve alçakgönüllülük gibi bireysel ve içerden gelen psikolojik şartlardır. Ferdi dış kısıtlamalar, arkadaşlar, aile üyeleri ve iş arkadaşları gibi diğerleri ile etkileşim ile ortaya çıkmaktadır. Yapısal kısıtlamalar çevredeki dış koşullardan ortaya çıkan aktivitelerin maliyeti ve fırsatların kesilmesi gibi faktörleri içerir (Metin, 2013).

Oto-kontrol Teorisi (Self-regulatory theory)

Oto-kontrol teorisi, en faydalı serbest zaman faaliyeti seçimini amaçlamaktadır. Bahçecilik, binicilik gibi aktivitelerin serbest zaman hedeflerinin seçimi süreci aktivitelerdeki kısıtlamaların üstesinden gelinmesi ve kişilerin deneyiminin en üst düzeye taşınması bu teori tarafından açıklanmaktadır (Godbey, vd., 2005).

Akış Teorisi (Flow theory)

Akış teorisine göre davranışlar sürdürülerek icra edilmektedir. Çünkü kolay bir şekilde kendiliğinden değer biçilen performans da geribildirim ve basit çarpıcı hedefler yer almaktadır. Bireyin beceri seviyesinin, aktivitelerin doğurduğu mücadele ile karşılaşması için yeterlidir. Akış başarıldığında, bireyin tecrübeleri tatminkarlık seviyesinde ve eğlence seviyesinde artış gözlemlenmektedir. Böylece katılımdaki devamlılık kolaylaşmış olacaktır (Bahadır, 2010).

Ciddi serbest zaman teorisi (Serious leisure theory)

Ciddi serbest zaman, özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren, oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetler ile ilgili kariyer elde etmek amacıyla, seçilen etkinliğe sistematik bir şekilde katılım göstererek takip etmek için harcanan zaman dilimidir. Ciddi serbest zaman aktiviteleri ise, kariyer elde etmek amacıyla oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan, kendine özgü bilgi, beceri ve deneyim gerektiren amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetlerdir (Akyıldız, 2013).

En basit şekliyle ciddi serbest zaman perspektifi, ayırt edici özelliklerini, benzerliklerini ve karşılıklı ilişkilerini aynı anda sergileyerek serbest zaman etkinliklerinin üç ana biçimini sentezleyen teorik bir çerçeve olarak tanımlanabilmektedir. Buna ek olarak Perspektifin üç türü: ciddi uğraşılar (ciddi serbest zaman /adanmışlık), kayıtsız (günlük-sıradan) ve proje tabanlı serbest zaman etkinliği, farklı psikolojik, sosyal, kültürel ve tarihsel koşullarla şekillenmektedir. Bu türlerin her biri, kendisiyle ilgili bir dizi etkinlik biçimi için kavramsal bir şemsiye işlevi görmektedir. Perspektif olgusunun ismini bahsedilen bu türlerin ilkinden almış olması, hiçbir şekilde Perspektifin bu üç tür arasında soyut anlamda en üstün ya da önemli olduğu anlamına gelmez. Perspektifin bu şekilde adlandırılması sadece başlangıcının ciddi serbest zaman çalışmalarına dayanmasından kaynaklanır; gerçekte, entelektüel orijinallik yönünden bakıldığında bu tür serbest zaman etkinlikleri diğer ikisinin manevi babası olarak kabul edilir. Ayrıca, ciddi serbest zaman etkinlikleri, çoğu kez kayıtsız ve proje tabanlı serbest zaman etkinliklerinin analizlerine olanak sağlayan bir ölçüt haline gelmiştir. Böylece, Perspektife ilk türün adının verilmesi düşünsel (bilişsel) tanınmayı kolaylaştırmakta ve ilgilenenler için de konuyu aşina hale getirmektedir (Stebbins, 2016).

Kısıtlamalar Teorisi (Constrains Theory)

Kısıtlamalar teorisi, serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreatif etkinliklere katılımla ilgili sınırlılık ya da diğer bir ifade ile kısıtlamaları açıklamak için kullanılmaktadır. Boş zamanla ilgili kısıtlılıklar, boş zaman etkinliklerine katılım sıklığını azaltan, katılımı tamamen engelleyen ya da süresini kısaltan ve elde edilen deneyimi ya da memnuniyeti olumsuz etkileyen unsurlardır. Bu unsurlar kişilerin boş zamanlarını serbest zamanın motivasyonuna uygun olmayan bir biçimde değerlendirerek kendilerini olumsuz olarak etkilemesine neden olmaktadır. Bu anlamda kısıtlamalar teorisi bu kısıtlılıkların nedenlerini açıklayan bir kavramsal bütün sunmaktadır (Aahperd, 2011).

2. YÖNTEM

Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde saldırganlık, saldırganlık ile ilgili kuramlar, holiganizm, futbolda holiganizm savları, boş zaman kavramı, boş zaman davranışını açıklayan teoriler kavramsal olarak ele alınmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde ise seyircilerin saldırganlık ve şiddet düzeylerini belirlemek için Güçlü ve Şanlı (2013) tarafından geliştirilen Sporda Seyirci Saldırganlığı ve Şiddet Ölçeği ve ikinci ölçek olarak Witt ve Ellis tarafından 1985 yılında geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından yapılan "Leisure Diagnostic Battary" (Serbest Zaman Teşhis Batarya-

sı)'nın bir bölümü olan "Short Form - Perceived Freedom in Leisure" (Kısa Form - Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük) ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya Türkiye Futbol Federasyonu Süper Ligin Süleyman Seba Sezonunda farklı coğrafi bölgelerden katılım sağlayan 13 takımdan 2625 seyirci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada futbol seyircilerinin saldırganlık düzeyleri ile serbest zamanda algılanan özgürlük puanları ilişkisinin incelemesi için Korelasyon Analizi yapılmıştır.

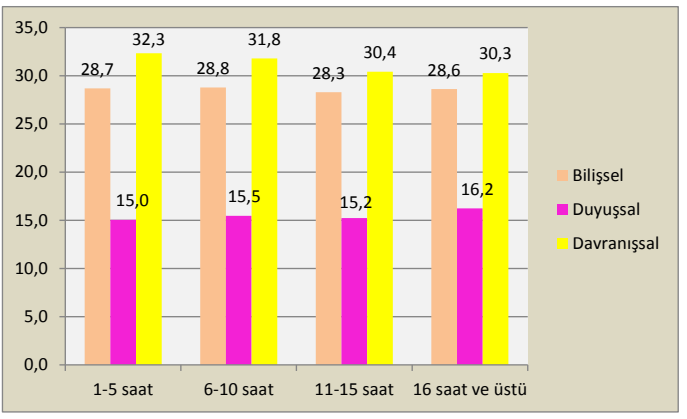
3. BULGULAR

	Davranışsal	Bilişsel	Duyuşsal	Bilgi ve Beceri	Heyecan ve Eğlence
Davranışsal	1.000				
Bilişsel	0,733	1,000			
Duyuşsal	0,344	0,608	1,000		
Bilgi ve Beceri	0,304	0,228	0,008	1,000	
Heyecan ve Eğlence	0,364	0,264	-0,014	0,797	1,000

Tablo 1. Futbol Seyircilerinin Saldırganlık Düzeyleri ile Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Puanları İlişkisi

Futbol seyircilerinin saldırganlık düzeyleri ile serbest zamanda algılanan özgürlük puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek için 0.01 anlamlılık düzeyinde korelasyon analizi uygulanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, davranışsal saldırganlık alt boyutu ile bilişsel saldırganlık alt boyutu, duyuşsal saldırganlık alt boyutu, bilgi ve beceri alt boyutu, heyecan ve eğlence alt boyutu arasında; bilişsel saldırganlık alt boyutu ile duyuşsal saldırganlık alt boyutu, bilgi ve beceri alt boyutu, heyecan ve eğlence alt boyutu arasında; bilgi ve beceri alt boyutu ile heyecan ve eğlence alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sporda saldırganlık ölçeği alt boyutlarından olan davranışsal saldırganlık alt boyutu ile serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği alt boyutlarından olan bilgi ve beceri ve heyecan ve eğlence alt boyutları puanları arasındaki ilişki zayıf; sporda saldırganlık ölçeği alt boyutlarından olan bilişsel saldırganlık alt boyutu ile serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği alt boyutlarından olan bilgi ve beceri alt boyutu arasındaki ilişki çok zayıf, heyecan ve eğlence alt boyutu ile istatistiki açıdan ilişkisi zayıf; sporda saldırganlık ölçeği alt boyutlarından olan duyuşsal saldırganlık alt boyutu ile serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği alt boyutlarından olan bilgi ve beceri alt boyutu arasındaki ilişki çok zayıf, heyecan ve eğlence alt boyutu ile istatistiki açıdan ilişkisi ters yönde çok zayıf olarak tespit edilmiştir.



Grafik 1. Sahip Olunan Haftalık Serbest Zaman Değişkenine Göre Sporda Seyirci Saldırganlığı Ve Şiddet Düzeyleri

Sahip olunan haftalık serbest zaman değişkenine bağlı olarak futbol seyircilerinin sporda seyirci saldırganlığı ve şiddet düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için 0.05 anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı.

Yapılan analizlere göre, sahip olunan haftalık serbest zaman değişkenine göre davranışsal alt boyut, bilişsel alt boyut ve duyuşsal alt boyutlarda istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

4. TARTIŞMA

Futbol seyircilerinin saldırganlık düzeyleri ile serbest zamanda algılanan özgürlük puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek korelasyon analizi uygulanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, davranışsal saldırganlık alt boyutu ile bilişsel saldırganlık alt boyutu, duyuşsal saldırganlık alt boyutu, bilgi ve beceri alt boyutu, heyecan ve eğlence alt boyutu arasında; bilişsel saldırganlık alt boyutu ile duyuşsal saldırganlık alt boyutu, bilgi ve beceri alt boyutu, heyecan ve eğlence alt boyutu arasında; bilgi ve beceri alt boyutu ile heyecan ve eğlence alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sporda saldırganlık ölçeği alt boyutlarından olan davranışsal saldırganlık alt boyutu ile serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği alt boyutlarından olan bilgi ve beceri ve heyecan ve eğlence alt boyutları puanları arasındaki ilişki zayıf; sporda saldırganlık ölçeği alt boyutlarından olan bilişsel saldırganlık alt boyutu ile serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği alt boyutlarından olan bilgi ve beceri alt boyutu arasındaki ilişki çok zayıf, heyecan ve eğlence alt boyutu ile istatistiki açıdan ilişkisi zayıf; sporda saldırganlık ölçeği alt boyutlarından olan duyuşsal saldırganlık alt boyutu ile serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği alt boyutlarından olan bilgi ve beceri alt boyutu arasındaki ilişki çok zayıf, heyecan ve eğlence alt boyutu ile istatistiki açıdan ilişkisi ters yönde çok zayıf olarak tespit edilmiştir.

Serbest zaman özgürlük ölçeği alt boyutlarından bilgi ve beceri alt boyutu ve heyecan ve eğlence boyutu ile saldırganlık ölçeği alt boyutlarından davranışsal ve bilişsel düzeyde saldırganlık arasında düşük seviyede de olsa istatistiki açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre serbest zamanda algılanan özgürlük hissi arttıkça az da olsa saldırgan davranış artmaktadır. Bu sonucu, serbest zamanda algılanan özgürlük, algılanan yetkinlik, algılanan kontrol ve algılanan içsel motivasyon ile birlikte bireyin saldırgan davranışa duyduğu öz güvenle yönelebileceği, aynı deşarjı futbol stadyumlarında da arayacağı şeklinde yorumlayabilmekteyiz.

Taşğın (2000)' ın yaptığı araştırmada, futbol seyircilerinin maça gitmedikleri hafta sonu hangi serbest zaman aktivitesine katıldıkları araştırılmıştır. Araştırmaya katılan seyircilerin % 43,5'i gezerim, % 21,9' u evde oturur TV izlerim, % 14,4' ü piknik yaparım, % 11,3'ü kahbeye giderim, % 6,8'i ziyarete giderim cevabını vermişlerdir.

Yapılan analizlere göre, sahip olunan haftalık serbest zaman değişkenine göre davranışsal alt boyut, bilişsel alt boyut ve duyuşsal alt boyutlarda istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Haftalık serbest zamana en az sahip olan bireylerin bilişsel ve duyuşsal düzeyde saldırganlık puanlarının daha yüksek çıkmasının sebebi bireylerin serbest zaman aktivitelerine vakit ayırmadıkça ve git gide tek düze hayatın içine girdikçe dışavurumlarını saldırgan davranışlar ile sergileyebileceği olarak gösterilebilmektedir.

Erdoğan (2012)'ın yapmış olduğu çalışmada da serbest zaman etkinliği yapan ve yapmayan katılımcılar kaygı düzeyleri açısından karşılaştırılmış ve serbest zaman etkinliği yapan katılımcıların daha az kaygı düzeylerine sahip oldukları anlaşılmıştır.

KAYNAKÇA

1. AAHPERD, (2011). *Leisure Education in the Schools: Promoting Healthy Lifestyles for All Children and Youth.* California: AAHPERD Convention.
2. Acet, M. (2001). *Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler.* Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
3. Acet, M. (2005). Sporda Saldırganlık ve Şiddet. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
4. Ağılönü, A. (2007). *Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri ve Model Belirleme.* Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
5. Akyıldız, M. (2013). Ciddi Ve Kayıtsız Katılımcıların Kişilik Özellikleri İle Boş Zaman Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
6. Anderson, C.A., Bushman, B.J. (2002). Human aggression, *Annual Review of Psychology,* 53, 27-51.
7. Arıkan, Y. (2007). Futbolda şiddet ve polis. *Polis Bilimleri Dergisi.* 9: 109-132.
8. Auge, M. (1982). Football: de l'histoire sociale a l'anthropologie religieuse. *Le Debat,* 19, 59–67.
9. Ayan, S. (2006). Şiddet ve fanatizm. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi. 7: 191-209.
10. Bahadır, A. (2010). Investigating The Life Quality and Some Psychological Characteristics of Students Aged 13-15 Who Have Partıcipated Recreational Facilities. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
11. Bammel, L. L., Bammel G. (1992). Leisure and Human Behavior (2. Baskı). Madison: Brown & Benchmark.
12. Becker, H. (1963). *Outsiders.* New York: Free Press.
13. Beiu, A. (2005). Football Related Violence in Romania (Bildiri). 10. International Congress of History of Sport, Sport and Violence, Sevilla.
14. Berkowitz, L. (1988). Frustrations, appraisals and aversively stimulated aggression. *Aggressive Behavior,* 14, 3-11.
15. Brimson, D. (2003). *Eurotrashed: The Rise and Rise of Europe's Football Hooligans.* Londra: Headline.
16. Brohm, J. M. (1983). La religion sportive. Eléments d'analyse des faits religieux dans la pratique sportive', *Actions et Recherches Sociales*, 10–13(3), 101–17.
17. Brohm, J. M. (1993). *Les meutes sportives.* Paris: L'Harmattan.
18. Bromberger, C. (1998). *Le match de football.* Paris: Maison des sciences de l'homme.
19. Bromberger, C. Hayot, A. ve Mariottini, J. M. (1987). Allez l'OM! forza juve! la passion pour le football a Marseille et a Turin. *Terrain*, 8: 8–41.
20. Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları*.
21. Butovskaya, M ve Kozintsev, A. (1999). Aggression friendship and reconciliation in Russian primary school children. *Aggressive Behavior,* 25(2), 125-139.
22. Chisari, F. (2004) The cursed cup: Italian responses to the 1985 Heysel disaster. *Soccer and Society. 5*(2), 201-218.
23. Cohen, S. (1973). *Campaigning against Vandalism: Vandalism.* Londra: The Architectural Press.
24. Cordes, K.A, İbrahim, H.M. (2003). Applications in Recreation & Leisure, For Today and Future (3. Baskı). Boston: McGraw-Hill Companies.

25. Crawford, D.W.; Jackson, E.L, Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences,* 13(4), 309-320.
26. Dal Lago, A. (1990a). *Descrizione Di Una Battaglia.* Bologna: Il Mulino.
27. Dal Lago, A. (1990b). Ermeneutica del calcio. *Rassegna italiana di sociologia 3*, 293–323.
28. Dal Lago, A. (1990b). Ermeneutica del calcio. *Rassegna italiana di sociologia 3*, 293–323.
29. Dunning, E. (1999). *Sport Matters.* London: Routledge.
30. Dunning, E. (2000). Towards a sociological understanding of football hooliganism as a world phenomenon, *European Journal on Criminal Policy and Research,* 8, 141–62.
31. Dunning, E., Murphy, P. ve Williams, J. (1988) *The Roots of Football Hooliganism.* London: Routledge.
32. Ehrenberg, A., Chartier, R. ve Auge, M. (1987). Sport, religion et violence, *Esprit,* 4, 63–70.
33. Erdoğan, M. (2012). Boş Zaman Etkinliği Yapan ve Yapmayan Üniversite Sınavına Hazırlanan 12. Sınıf Öğrencilerinin Test Başarı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
34. Ekinci, E., Kalkavan, A., Üstün, Ü.D, Gündüz, B. (2014). Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-13.
35. Eroğlu, Y. (2014). Ergenlerde Siber Zorbalık Ve Mağduriyeti Yordayan Risk Etmenlerini Belirlemeye Yönelik Bütüncül B*ir Model Önerisi. Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa*.
36. Godbey, G.C.; Caldwell, L.L.; Floyd, M., Payne, L.L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine,* 28(2), 150-158.
37. Gunthorpe, W., Lyons, K. (2004). A predictive model of chronic time pressure in the Australian population ımplications for leisure research, *Leisure Sciences,* 26, 201-213.
38. Hall, S. (1978). *The Treatment of Football Hooliganism in the Press.* Londra: Inter-action Imprint.
39. Henderson, K.A., Bialeschki, D.M., Shaw, S. M., Freysinger, V.J. (1996). *Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure.* Venture: State College, PA.
40. Hobbs, D., ve Robins, D. (1991). The boy done good: Football violence, changes and continuities. *The Sociological Review,* 39(3), 551-579.
41. Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2007). *Sosyal Psikoloji. (İ. Yıldız, A. Gelmez, Çev.). Ankara: Ütopya Yayınları.*
42. *Işık, U., Karakuş, S., Üstün, Ü.D., Gümüşgül, O., Kaplan, M., Demirel, M. (2013). Yaz Spor Okullarının Yeterliliği Ve Ebeveynlerin Çocuklarından Boş Zamanlarını Değerlendirme Beklentileri. I. Rekreasyon Araştırma Kongresi: 31 Ekim–3 Kasım 2013, Kuşadası, Aydın*.
43. Jewkes, Y. (2004). *Media & Crime.* London: Sage.
44. Karabıyık, Ç. (2003). Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlığı Yordayan Bazı Değişkenler. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
45. Keskin, D.H.Ş.N. (2008). Türkiye'deki Yazılı Spor Basınında Kadın Futbol Yazarlarının Holiganizmin Önlenmesindeki Rolü. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
46. Koç, B. (2011). Okullarda Şiddet (2. Baskı). e-Yazı, İstanbul.
47. Köktaş, Ş., (2004). Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme. Ankara: Nobel Yayın.

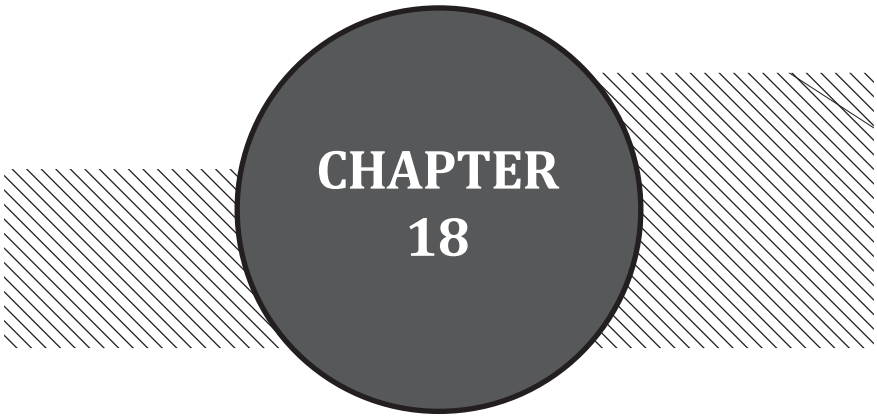
48. Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Basımevi*.
49. Lapa, Y.T., Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi,* 23 (1), 24-33.
50. Maigret, E. (2004). *Sociologie de la Communication et des Medias.* Paris: Armand Colin.
51. Marsh, P. (1978). *Aggro: The Illusion of Violence.* London: Dent.
52. Marsh, P. ve Campbell, A. (1982). *Aggression and Violence.* Oxford: Blackwell.
53. Marsh, P., Rosser, E., Harre, R. (1978). *The Rules of Disorder.* London: Routledge & Kegan Paul.
54. Metin, T.C. (2013). *Boş Zaman Literatürünün Dünyadaki Gelişimi: Leisure Science Dergisinde Yayımlanan Makaleler Üzerine Bir İnceleme. Yüksek lisans tezi, Eskişehir*.
55. Mirioğlu, M. (2007). Futbol Haberlerinin Sunumunda Şiddet: Hürriyet, Zaman Ve Birgün Gazetelerinden Futbol Sunumlarının Analizi. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
56. Morris, D. (1981). *The Soccer Tribe.* London: Jonathan Cape.
57. Nair, B. (2014). Ergenlerin Saldırganlık Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
58. Olcay O. (2008). Bazı Kişisel ve Ailesel Değişkenlere Göre Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Sosyal Yetenekleri ve Problem Davranışlarının Analizi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
59. Onofri, M. ve Ricci, A. (1984). *I ragazzi della curva.* Il Mulino. 295(5), 813–35.
60. Parker, S., Paddick, R. (1990). *Leisure in Australia.* Cheshire: Longman.
61. Pearson, G. (2012). *An Ethnography of English Football Fans: Cans, Cops and Carnivals.* Manchester: Manchester University Press.
62. Pratt, J., Salter, M. (1984). *A Fresh Look at Football Hooliganism.* London. E&FN Spon.
63. Redhead, S. (1997). Some reflections on discourses on football hooliganism. *The Sociological Review,* 39(3), 479–86.
64. Rookwood, J. ve Buckley, C. (2007). The significance of the olympic soccer tournament. *Journal of Olympic History.* 15(3), 1-8.
65. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology,* 25(1), 54-67.
66. Scraton, P. (1999). *Hillsborough: The Truth.* London: Mainstream.
67. Sert, M. (2000). Gol Atan Galip, Futbola Sosyolojik Bir Bakış. İstanbul: Bağlam Yayınları.
68. Smolik, J. (2004). Football Hooliganism from the Standpoint of Extremism. *Central European Political Studies Review*, 5 (on-line), ISSN 1212-7817.
69. Stebbins, A. (2016). *Serbest Zaman Fikri (M. Demirel, N.E. Ekinci, Ü.D. Üstün, U. Işık, O. Gümüşgül, Çev.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi. 2011*.
70. Taşğın, Ö. (2000). *Fenerbahçe Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Profili.* Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
71. Taylor, I. (1982). *Class, Violence and Sport.* Toronto: University of Toronto Press.
72. Taylor, I. (2014). *Sport, Culture and Ideology.* Londra: Routledge.
73. Torkildsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management (5. Baskı). London: Routledge.
74. Torkildsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management (5. Baskı). London: Routledge.

75. Tuzgöl, M. (2000). Ana-baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Psikolojik Danışma ve *Rehberlik Dergisi,* 2 (14), 39-48.
76. Uğur, E. (2013). Lise Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Saldırganlık Tepkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
77. Üstün, Ü.D., Kalkavan, A. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması I. Rekreasyon Araştırma Kongresi: 31 Ekim–3 Kasım 2013, Kuşadası, Aydın.
78. Vassort, P. (1999). *Football et Politique.* Paris: Passion.
79. Veal, A.J., Lynch, R. (2001). *Australian Leisure.* Sydney: Longman.
80. Whannel, G. (1979). Football, crowd behaviour and the press, *Media, Culture and Society 1*, 327–42.
81. White, A. (1982) Soccer hooliganism in Britain. *Quest*. *34*, 1, 11-21.
82. Wolfgang, M. E., Figlio, R. M. ve Sellin, T. (1972). *Delinquency in a Birth Cohort.* Chicago: University of Chicago Press.
83. Yılmaz, Z. (2002). Kütahya İli Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Dağılımı Ve Değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
84. Young, K. (1986). The killing field: Themes in mass media responses to the Heysel Stadium riot. *International Review for the Sociology of Sport.* 21, 252-264.
85. Zahopoulos, C. (2004). O Politismos Ton Gipedon. Selanik: Ianos.

Özel Spor Merkezlerine Giden Bireylerin, Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Yönelik Görüşleri

Levent VAR[1]

Mehtap YILDIZ[2]



[1] Dr., Öğretim Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

[2] Dr., Öğretim Üyesi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

GİRİŞ

Kadınların spor etkinliklerine katılımları batı kültürlerinde ilk uygarlıklardan 19. yüzyıla kadar kültürden kültüre farklılıklar göstermiştir. Orta Çağ'daki dini bakış açısı nedeniyle kadınların spor yapamadıkları da bilinen bir gerçektir. Rönesans ve Reform dönemlerinde kadınların halk şölenleri kapsamında çeşitli spor müsabakalarına katıldıkları gözlenmiştir. 18. yüzyılda Amerika'da kadınların spora katılımında bir gelişme sağlanamamışken, Avrupa'da 19. yüzyılda bile kadınların spor etkinliklerine çok fazla katılamadıkları görülmektedir. 1896'da ilk kez yapılan Modern Olimpiyat Oyunları'na da kadınların sporcu olarak katılamadıkları bilinmektedir. Kadınların spor yapmaları için büyük bir mücadelenin öncülüğünü yapan Fransız Alice Milliat'ın 20. yüzyılın ilk çeyreğindeki çabaları kadınların o yıllardan itibaren spora katılımlarının önünü açmıştır (Memiş ve Yıldıran, 2011).

Kadınların spor yapmalarını engelleyen sebeplerin ülkelere, kültürlere, sosyal bilince ve dini inançlara göre değiştiği söylenebilir (Pfister, 2008). Coakley (2001) kadınların daha az spora katılmalarının nedenlerini kültür, etnik yapı, ırk, sosyal sınıf ve hükümet politikaları olarak ifade etmiştir. Toplumun kadına hem fiziksel hem de duygusal yönden zayıf ve güçsüz bireyler olarak bakışı ve sporun erkek egemen bir etkinlik olarak görülmesi, kadınların toplumda spora katılımını engelleyen faktörlerin başındadır. Kadın ve erkek arasındaki hem sosyal hem de kültürel farklılıklar toplumsal cinsiyet açısından değerlendirilmesi gereken önemli bir sorundur (Akkaya ve Kaplan, 2014).

Toplumda kadının ve erkeğin yapısal özelliklerine göre şekillenmiş davranış kalıpları bulunmaktadır. Bu davranışlar hem aile içerisinde hem de eğitim kurumlarında kendiliğinden gerçekleşmektedir. Bunun sonucunda kadın ve erkek kendine ait rolleri benimseyerek ve içselleştirerek davranışa dönüştürmektedir (Özdemir, 2018).

Kadınların spora katılımına yönelik toplumda oluşan genel kanı, yarışma sporlarına yoğun katılımın kadınların çocuk yetiştirmelerini engelleyeceği, dövüş sporlarının kadınların üreme organları ve göğüsleri için tehlikeli olabileceği, kadınların ince kemik yapılarından dolayı daha kolay sakatlanabileceği, mensturasyon problemlerine ve duygusal problemler yaşamalarına neden olacağı şeklindedir. Bununla birlikte, kadınlar sporda cinsel taciz, fiziksel yıldırma, eril önyargılar, toplumsal cinsiyet kalıp yargılar ve dışlanma gibi durumlarla da baş etmek zorundadır (Koca ve Bulgu, 2005).

Sporun tüm paydaşlarında görülen kadına yönelik eşitsizliklerin katılım boyutunda okul takımları, kulüp, spor merkezlerinde yaşanması, yarışma boyutunda yerel, ulusal, uluslararası düzeyde görülmesi, liderlik boyutunda antrenör, yönetici olabilme düzeyinde gözlenmesi, medya boyutunda görevler alabilme düzeyinde ortaya çıkması kadın erkek eşitsizliğinin görünür olmasını sağlamaktadır (Koca, 2006).

Sporda mevcut olanaklardan kadın ile erkeğin eşit yararlanma fırsatının olması, spor kurumlarında kadın ile erkeğin eşit temsil edilmesi ancak kadınlara hem toplumda hem de spor ortamında bakış açısının değişikliği ile mümkün olabilecektir. Bu nedenle, toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri kadına yüklenen kadınlık kimliğinden kurtulması ile sağlanabilecektir (Koca, 2011).

Kadınlar dünyanın birçok ülkesinde doğduktan itibaren erkek egemen bir toplumda yaşamaya mecbur bırakıldıklarından, Feminist akımlar, Global Kadın Hakları Hareketi, Uluslararası birlik ve kuruluşlar toplumda var olan cinsiyet ayrımcılığına dikkat çekmeye çalışmışlardır (Özbey ve Güzel, 2011). Bu bağlamda, değişen dünya geleneksel kadın bedeninin değişmesine, sağlık, güzellik, spor ve serbest zaman ilişkisi ise kadınlarda yeni bir bakış açısının gelişimine neden olmuştur. Türkiye'de son yıllarda kadınlar için step, aerobik, yoga, pilates gibi sporların popülerliği artmıştır (Koca, 2006).

Dünyada ve Türkiye'de son yıllarda kadınların spora katılımında bir artış olduğu bilinse de, Türkiye'de kadınların spora katılımına ilişkin hem kadınların hem de erkeklerin

düşüncelerinin nasıl olduğunun belirlenmesi önemlidir. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı Türkiye'de özel spor merkezlerine giden bireylerin kadınların spor etkinliklerine katılımlarına yönelik görüşlerinin incelenmesidir.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Araştırmada tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte olan ya da mevcut olan bir durumu olduğu gibi ortaya koymayı amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2015).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 72 kadın ve 79 erkek olmak üzere, toplam (n=151) Türkiye Hatay İlindeki 5 farklı özel spor merkezine giden bireyler oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Özel spor merkezlerine giden bireylerin kadınların spor etkinliklerine katılımlarına yönelik görüşlerini ölçmek üzere araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve Kızılyallı (2014) tarafından geliştirilen "Kadın ve Sporun Sosyal Boyutu Ölçeği (KSSBÖ)" kullanılmıştır. Bu ölçek 5'li Likert Tipi 39 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri ,32 ile ,73 arasında, faktör yük değerleri ise ,30 ile ,80 arasında değişmektedir. Cronbach Alpha iç tutarlık testinde güvenirlik katsayısı ,769'dur.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel olarak analiz edilmesinde SPSS 22,0 paket programı kullanılarak, sonuçlar $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uyup uymadıklarını belirlemek için normallik testi uygulanmıştır. Katılımcıların sayısı (n=151) 30'un üstünde olduğu için Kolmogorov-Smirnov tablosuna bakılmıştır (Alpar, 1997). Kolmogorov-Smirnov tablosuna göre; değişkenler ($p>0.05$) olduğu için normal dağılmıştır. Bu nedenle değişkenlere parametrik test uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistikler (Tablo 1) için frekans ve yüzde analizi, cinsiyetlere göre kadın ve sporun sosyal boyutunun karşılaştırılması (Tablo 2) için Independent-Samples T Testi, spor yapma durumuna göre kadın ve sporun sosyal boyutunun karşılaştırılması (Tablo 3) için One-Way ANOVA, eğitim düzeyine göre kadın ve sporun sosyal boyutunun karşılaştırılması (Tablo 4) için One-Way ANOVA, araştırmanın değişkenlerinin cinsiyetlere göre toplam puanlarının karşılaştırılması (Tablo 5) için Independent-Samples T Testi analizi yapılmıştır.

Bulgular

		f	%
Cinsiyet	Kadın	72	47,68
	Erkek	79	52,32
	Toplam	151	100,0
Spor yapma durumu	Haftada 1-2 saat	21	13,9
	Haftada 3-4 saat	40	26,5
	2 haftada bir 1-2 saat	8	5,3
	Ayda 3-4 saat	24	15,9
	Düzenli	58	38,4
	Toplam	151	100,0
Öğrenim durumu	İlkokul	8	5,3
	Ortaokul	8	5,3
	Lise	48	31,8
	Üniversite	87	57,6
	Toplam	151	100,0
Anne eğitim durumu	Okuryazar	30	19,9
	İlkokul mezunu	53	35,1
	Ortaokul mezunu	22	14,6
	Lise mezunu	22	14,6
	Üniversite mezunu	21	13,9
	Lisansüstü	3	2,0
	Toplam	151	100,0
Baba eğitim durumu	Okuryazar	14	9,3
	İlkokul mezunu	33	21,9
	Ortaokul mezunu	17	11,3
	Lise mezunu	47	31,1
	Üniversite mezunu	33	21,9
	Lisansüstü	7	4,6
	Toplam	151	100,0

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Deneklerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Araştırmaya 72 kadın ve 79 erkek katılmıştır. Araştırmaya katılanların % 13,9'unun haftada 1-2 saat spor yaptığı, % 26,5'inin haftada 3-4 saat spor yaptığı % 5,3'ünün 2 haftada 1-2 saat spor yaptığı, % 15,9'unun ayda 3-4 saat spor yaptığı, % 38,4'ünün ise düzenli spor yaptığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların öğrenim durumları, % 5,3 ilkokul, % 5,3 ortaokul, % 31,8 lise ve % 57,6 üniversitedir. Araştırmaya katılanların anne eğitim durumları, % 19,9 okuryazar, % 35,1 ilkokul % 14,6 ortaokul, % 14,6 lise, % 13,9 üniversite, % 2,0 lisansüstü mezunu oldukları, baba eğitim durumları ise % 9,3 okuryazar, % 21,9 ilkokul, % 11,3 ortaokul, % 31,1 lise, % 21,9 üniversite ve % 4,6'sı lisansüstü mezunu oldukları tespit edilmiştir.

	Cinsiyet	N	x±sd	t	p
1. Spor, erkeklere özgü bir faaliyettir.	Kadın	72	4,58±1,20	0,34	0,734
	Erkek	79	4,52±1,13		
2. Spor, kadınlar açısından toplumsallaşma aracıdır.	Kadın	72	3,89±1,40	-0,34	0,734
	Erkek	79	3,96±1,24		
3. Spor yapan kadınlar toplumsal yaşamda başarılı olurlar.	Kadın	72	4,14±1,30	0,316	0,752
	Erkek	79	4,08±1,14		
4. Kadınların yapmamaları gereken spor dalları vardır (motor sporları, vücut geliştirme ve mücadele sporları gibi).	Kadın	72	3,65±1,54	-0,337	0,737
	Erkek	79	3,73±1,43		
5. Kadınların, spor salonlarında spor yapmalarını uygun buluyorum.	Kadın	72	4,19±1,35	0,737	0,462
	Erkek	79	4,03±1,46		
6. Spor, kadınların boş zamanlarını değerlendirmeleri için uygun bir faaliyettir.	Kadın	72	3,78±1,47	-1,757	0,081
	Erkek	79	4,18±1,32		
7. Kadınların tek başlarına açık alanlarda ya da parklarda, spor yapmalarını uygun bulmuyorum.	Kadın	72	3,78±1,71	0,752	0,453
	Erkek	79	3,57±1,68		
8. Kadınlar her yaşta spor yapabilir.	Kadın	72	4,61±0,94	0,513	0,609
	Erkek	79	4,53±0,96		
9. Bedensel temas içeren sporlar kadınlar için uygun değildir.	Kadın	72	3,21±1,57	0,99	0,324
	Erkek	79	2,95±1,63		
10. Spor yapan kadınların cinsel tacize uğrama olasılığı vardır.	Kadın	72	3,40±1,61	2,438	**,016***
	Erkek	79	2,78±1,51		
11.Düzenli spor yapan evli kadın evini, eşini ve çocuğunu ihmal edebilir.	Kadın	72	3,82±1,63	2,545	**,012***
	Erkek	79	3,16±1,53		
12.Kadın anatomisi spor yapmaya uygundur.	Kadın	72	4,33±1,14	0,586	0,559
	Erkek	79	4,23±1,07		
13. Spor yapan kadınların vücutlarını sergilemelerini uygun bulmuyorum.	Kadın	72	2,69±1,72	-0,661	0,51
	Erkek	79	2,87±1,61		
14. Spor yapan kadınları itici buluyorum.	Kadın	72	3,67±1,81	1,479	0,141
	Erkek	79	3,23±1,83		
15. Kadınların, erkek antrenörlerle çalışmalarını uygun bulmuyorum.	Kadın	72	2,44±1,64	-1,586	0,115
	Erkek	79	2,87±1,67		
16. Spor yapan kadın kendine güvenir.	Kadın	72	4,25±1,18	0,479	0,633
	Erkek	79	4,15±1,32		
17. Kadınlar spor yapmak için eşlerinden ya da babalarından izin almalıdırlar.	Kadın	72	3,79±1,56	2,03	**,044***
	Erkek	79	3,25±1,69		
18. Spor kadınların fiziksel gelişimlerine katkıda bulunur.	Kadın	72	4,19±1,34	-0,102	0,919
	Erkek	79	4,22±1,15		

19. Spor, kadının bedenine zarar verir.	Kadın	72	3,75±1,70	0,856	0,394
	Erkek	79	3,51±1,79		
20. Spor yapan kadın dış görünüşüne önem veren kadındır.	Kadın	72	4,24±1,25	0,7	0,485
	Erkek	79	4,09±1,33		
21. Spor yapan kadın sağlıklı anne olur.	Kadın	72	4,50±0,98	1,731	0,086
	Erkek	79	4,16±1,35		
22. Profesyonel kadın sporcular erkek sporcular kadar başarılıdırlar.	Kadın	72	4,35±1,05	1,122	0,264
	Erkek	79	4,13±1,33		
23. Spor yapan kadın sağlıklıdır.	Kadın	72	4,25±1,36	-0,63	0,53
	Erkek	79	4,38±1,17		
24. Kadınların sporla profesyonel olarak ilgilenmelerini doğru bulmuyorum.	Kadın	72	3,89±1,52	1	0,319
	Erkek	79	3,63±1,62		
25. Kadınların eşleri ya da babaları yanlarında olmadan spor yapmalarını uygun bulmuyorum.	Kadın	72	4,31±1,39	1,143	0,255
	Erkek	79	4,05±1,35		
26. Spor yapan kadın disiplinlidir.	Kadın	72	3,99±1,37	-0,366	0,715
	Erkek	79	4,06±1,22		
27. Spor yapan kadınların temel sağlık kuralları ve ilk yardım hakkında bilgileri vardır.	Kadın	72	3,74±1,43	1,29	0,199
	Erkek	79	3,43±1,47		
28. Kadın sporcuların müsabakalar için şehir dışına çıkmalarını uygun bulmuyorum.	Kadın	72	3,81±1,56	-0,277	0,783
	Erkek	79	3,87±1,45		
29. Kadınların spor sayesinde yeni insanlarla tanışmaları iyi bir durumdur.	Kadın	72	4,13±1,36	1,326	0,187
	Erkek	79	3,82±1,43		
30. Spor, kadınların birçok görevin üstesinden gelebilme becerilerini geliştirir.	Kadın	72	4,29±1,19	1,005	0,317
	Erkek	79	4,09±1,28		
31. Spor yapan kadınlar başkalarına karşı hoşgörülü ve saygılıdır.	Kadın	72	3,89±1,55	-0,243	0,808
	Erkek	79	3,95±1,50		
32. Spor, kadınlara iş birliği içinde çalışma alışkanlığı kazandırır.	Kadın	72	4,22±1,18	1,654	0,1
	Erkek	79	3,86±1,47		
33. Spor yapmak kadınların kendilerine güvenlerini artırır.	Kadın	72	4,33±1,14	1,778	0,078
	Erkek	79	3,96±1,40		
34. Spor yapan kadınlarda liderlik özellikleri gelişir.	Kadın	72	4,00±1,38	0,878	0,381
	Erkek	79	3,80±1,44		
35. Spor kadınların psikolojik gelişimlerine katkıda bulunur.	Kadın	72	4,14±1,38	0,615	0,54
	Erkek	79	4,00±1,40		
36. Spor yapmak kadının üreme organlarına zarar verir.	Kadın	72	4,26±1,36	0,438	0,662
	Erkek	79	4,16±1,42		
37. Spor yapan kadınların karar verme becerileri gelişir.	Kadın	72	3,93±1,43	0,082	0,935
	Erkek	79	3,91±1,44		
38. Eğitim hayatı devam eden kadınların, spor hayatı da devam eder.	Kadın	72	3,57±1,66	-1,041	0,3
	Erkek	79	3,84±1,48		
39. Spor yapan kadınlar stres ve heyecanla daha kolay başa çıkarlar.	Kadın	72	4,35±1,16	0,165	0,869
	Erkek	79	4,32±1,13		

*p<0,05

Tablo 2. Ölçek maddelerinin cinsiyete göre kadın ve sporun sosyal boyutu açısından karşılaştırılması

Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin "Spor yapan kadınların cinsel tacize uğrama olasılığı vardır" ifadesine verdikleri yanıtlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [t=2,438; p<0,05]. Ortalamalar dikkate alındığında spor yapan kadınların cinsel tacize uğrama olasılığı vardır görüşüne kadınlar (x=3,40) erkeklerden (x=2,78) daha fazla katılmaktadırlar.

Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin "Düzenli spor yapan evli kadın evini, eşini ve çocuğunu ihmal edebilir" ifadesine verdikleri yanıtlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [t=2,545; p<0,05]. Ortalamalar dikkate alındığında düzenli spor yapan evli kadın evini, eşini ve çocuğunu ihmal edebilir görüşüne kadınlar (x=3,82) erkeklerden (x=3,16) daha fazla katılmaktadırlar.

Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin "Kadınlar spor yapmak için eşlerinden ya da babalarından izin almalıdırlar" ifadesine verdikleri yanıtlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [t=2,03; p<0,05]. Ortalamalar dikkate alındığında kadınlar spor yapmak için eşlerinden ya da babalarından izin almalıdırlar görüşüne kadınlar (x=3,79) erkeklerden (x=3,25) daha fazla katılmaktadırlar.

Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin ölçeğin diğer maddelerine verdikleri yanıtlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<0,05).

Tablo 3. Spor yapma durumuna göre kadın ve sporun sosyal boyutunun karşılaştırılması

(I) Spor	(J) Spor	Mean Difference (I-J)	p
Haftada 1-2 saat	Haftada 3-4 saat	-11,55000	,286
	2 haftada bir 1-2 saat	5,12500	,980
	Ayda 3-4 saat	3,12500	,989
	Düzenli	-11,55172	,232
Haftada 3-4 saat	Haftada 1-2 saat	11,55000	,286
	2 haftada bir 1-2 saat	16,67500	,281
	Ayda 3-4 saat	14,67500	,073
	Düzenli	-,00172	1,000
2 haftada bir 1-2 saat	Haftada 1-2 saat	-5,12500	,980
	Haftada 3-4 saat	-16,67500	,281
	Ayda 3-4 saat	-2,00000	,999
	Düzenli	-16,67672	,255
Ayda 3-4 saat	Haftada 1-2 saat	-3,12500	,989
	Haftada 3-4 saat	-14,67500	,073
	2 haftada bir 1-2 saat	2,00000	,999
	Düzenli	-14,67672	**,048***
Düzenli	Haftada 1-2 saat	11,55172	,232
	Haftada 3-4 saat	,00172	1,000
	2 haftada bir 1-2 saat	16,67672	,255
	Ayda 3-4 saat	14,67672	**,048***

*p<0,05

Tablo 3'de spor yapma durumlarına göre kadın ve sporun sosyal boyutunun karşılaştırılması sonucunda düzenli spor yapanlar ile ayda 3-4 saat spor yapanlar arasında ,048 (p<0.05) düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir.

(I) öğrenim	(J) öğrenim	Mean Difference (I-J)	p
İlkokul	Ortaokul	,12500	1,000
	Lise	6,35417	,871
	Üniversite	-7,16810	,811
Ortaokul	İlkokul	-,12500	1,000
	Lise	6,22917	,878
	Üniversite	-7,29310	,802
Lise	İlkokul	-6,35417	,871
	Ortaokul	-6,22917	,878
	Üniversite	-13,52227*	**,004****
Üniversite	İlkokul	7,16810	,811
	Ortaokul	7,29310	,802
	Lise	13,52227*	**,004****

**p>0,01

Tablo 4. Eğitim düzeyine göre kadın ve sporun sosyal boyutunun karşılaştırılması

Tablo 4'de eğitim durumlarına göre kadın ve sporun sosyal boyutunun karşılaştırılması sonucunda eğitim durumu lise olanlar ile üniversite olanlar arasında ,004 (p<0.01) düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir.

Anne ve baba eğitim durumuna göre kadın ve sporun sosyal boyutunun karşılaştırılması (p>0,05) sonucunda anlamlı farklılık bulunamamıştır.

	Cinsiyet	N	x±sd	t	p
Spor yapma	Kadın	72	3,04±1,57	-2,653	**,009****
	Erkek	79	3,69±1,45		
Öğrenim	Kadın	72	3,22±0,95	-2,858	**,005****
	Erkek	79	3,59±0,63		
Anne eğitim	Kadın	72	2,69±1,41	-,339	,735
	Erkek	79	2,77±1,40		
Baba eğitim	Kadın	72	3,23±1,40	-2,090	**,038***
	Erkek	79	3,70±1,36		

*p>0,05 **p>0,01

Tablo 5. Araştırmanın değişkenlerinin cinsiyetlere göre toplam puanlarının karşılaştırılması

Tablo 5'de araştırmanın değişkenlerinin cinsiyetlere göre toplam puanlarının karşılaştırılması sonucunda kadın ve erkekler arasında spor yapma durumuna göre ,009 (p<0.01) düzeyinde erkekler lehine, öğrenim durumlarına göre ,005 (p<0.01) düzeyinde erkekler lehine ve baba eğitim durumuna göre ,038 (p<0.05) düzeyinde erkekler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Tablo 2'deki sonuçlara göre, ölçek maddeleri cinsiyete göre kadın ve sporun sosyal boyutu açısından karşılaştırıldığında spor yapan kadınların cinsel tacize uğrama olasılığı vardır görüşüne kadınların erkeklerden daha fazla katıldıkları belirlenmiştir. Bu durum spor ortamında kadınların cinsel tacize maruz kalma durumlarının halen devam ettiği şeklinde açıklanabilir. Spor etkinliklerine katılan kadınlara toplumun cinsel bir meta bakış açısı geliştirdiği söylenebilir. Toplumda kadınların spor etkinliklerinde giydikleri

kıyafetlerin onların cinsel görünüşlerini ön plana çıkardığı fikrinin hâkim olduğu düşünülebilir. McGregor (1998) kadın sporcuların spor ortamında cinsel tacize uğradıklarını belirlemiştir. Yaprak ve Amman (2009) kadını spordan uzaklaştıran önemli etkenlerden taciz sorununun kadınların spora katılımını engellediğini belirlemişlerdir. Kavasoğlu ve Yaşar (2016) kadınların cinsel istismar ve tacize maruz kalabilecekleri nedeniyle spor yapmalarının zorlaştığını saptamışlardır. Trolan (2013) erkek sporcuların kadın sporcuların atletik yetenekleri yerine hala bedenleri ile ilgili saplantı içerisinde olduklarını, medyanın da bu eşitsizliği vurgulamaya devam ettiğini belirlemiştir. Karahüseyinoğlu (2008) kız çocuğu olanların % 57'sinin kendilerinin yaptıkları sporlara çocuğunun yönelmesine karşı çıktıklarını belirlemiştir. Akkaya ve Kaplan (2014) Türk toplumunda kadının ev işleriyle anılan bir varlık olarak görüldüğünü, aynı zamanda kadınların fiziksel güçsüzlüğü ve görünümü yanında, başarılı kadın sporcuların kadınlık ve dişilik özellikleri ile ön plana çıkarıldığını ifade etmişlerdir. Yılmaz ve Ulaş (2016) kadınların açık alanlarda fiziksel aktivite yaparken apartman, kahvehane gibi mekânlardan rahatsızlık duyduklarını ve bu nedenden dolayı sınırlı oranda fiziksel aktivitelere katıldıklarını tespit etmişlerdir.

Düzenli spor yapan evli kadın evini, eşini ve çocuğunu ihmal edebilir görüşüne kadınların erkeklerden daha fazla katıldıkları tespit edilmiştir. Kadınların bu düşünceye sahip olma nedeni olarak toplumun kadına çocukluktan itibaren yüklediği kişilik özellikleri gösterilebilir. Kadınların ev işleri ve çocuklara bakma işlerinin kendilerine ait olduğu fikrini benimsedikleri söylenebilir. Kavasoğlu ve Yaşar (2016) ataerkil yapının ve evlilik sorumluluğunun kadınların spora yönelmelerini engellediğini, kadınların cinsiyet eşitsizliği ve ayrımcılık yaşadıklarını belirlemişlerdir. Emir ve diğ. (2015) boksun erkek hakimiyetinde ve erkek sporu olarak görüldüğü sonucuna varmışlardır. Whiteside ve Hardin (2011) kadınların kadın sporlarını izlemelerinde bile engeller olduğunu belirlemişlerdir.

Kadınlar spor yapmak için eşlerinden ya da babalarından izin almalıdırlar görüşüne kadınların erkeklerden daha fazla katıldıkları saptanmıştır. Tatar ve diğ. (2009) kadınların spora katılımını etkileyen faktörler arasında eşlerinin ve ailelerinin izin vermemesinin yanında gelenek-görenekler ile inançların da önemli olduğunu belirtmişlerdir. Kavasoğlu ve Yaşar (2016) kadın sporcuların ataerkil değer yargıları, aile baskısı ve ekonomik özgürlüğün olmayışı, estetik görünümlerine zarar geleceği gibi nedenlerle spor yapmalarının zorlaştığını tespit etmişlerdir. Khan ve diğ. (2012) kadınların spor yapmak istediklerini ancak kültür, aile ve toplumun bakış açısı nedeniyle spor etkinliklerine katılamadıklarını ifade etmişlerdir. Shaw ve Hoeber (2003) spor organizasyonlarında üst düzey yönetim rollerinde bile erkek egemen yapının baskın olduğunu tespit etmişlerdir.

Tablo 3'teki sonuçlara göre, spor yapma durumlarına göre kadın ve sporun sosyal boyutunun karşılaştırılması sonucunda düzenli spor yapanlar ile ayda 3-4 saat spor yapanların görüşlerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç spor yapan bireylerin kadınlarında spora katılmasına olumlu baktıkları şeklinde yorumlanabilir. Spor yapan bireylerin sporun yararlarını bildikleri için kadınlarında spora katılmasını önemli gördükleri ve sporun toplumsal gelişimin öncüsü olduğu düşüncesini benimsedikleri şeklinde açıklanabilir. Çünkü sporun yaşam kalitesini ve hayata bakışı değiştiren önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir. Bulgu ve diğ. (2007) kadınların fiziksel aktiviteye kendine ait zaman, kendini ifade etme fırsatı ve ev-dışına çıkma nedenleriyle tercih ettiklerini belirlemişlerdir. Kadınların fiziksel aktiviteye katılımının, yaşam biçimlerini olumlu etkilediğini ve yaşam kalitelerini yükselttiğini tespit etmişlerdir. Baştuğ ve Kuru (2009) sporcu kadınların yaptıkları spora yönelik gelişen kaslı vücut yapıları nedeniyle bedenlerini algılama düzeylerinin spor yapmayan kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Scheerder ve diğ. (2006) kadınların spora katılımlarında spor deneyimlerinin önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 4'teki sonuçlara göre, eğitim durumuna göre kadın ve sporun sosyal boyutunun karşılaştırılması sonucunda lise ve üniversite mezunu olanların görüşlerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğitim seviyesi yükseldikçe kadının spor etkinliklerine katılımına yönelik bakış açısının değiştiği şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla eğitim düzeyi geliştikçe cinsiyet ayrımcılığının azalacağı ve kadınların da spora katılımlarının daha da artacağı söylenebilir. Seifi ve Mahdavi (2015) İran'da karate sporuyla uğraşan kadınların spora katılımında sosyal sınıf düzeylerinin ve aile desteğinin artmasının önemli olduğunu belirlemişlerdir. Scheerder ve diğ. (2006) kadınların spora katılımlarını ergenlik dönemlerindeki eğitim düzeyinin, anne babanın sosyoekonomik durumunun etkilediğini tespit etmişlerdir.

Tablo 5'teki cinsiyet değişkeni ile diğer değişkenlerin karşılaştırılması sonuçlarına göre, erkeklerin spor yapma, öğrenim durumu ve baba eğitim durumuna göre kadın ve sporun sosyal boyutuna ilişkin görüşlerinin kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç spora katılım gösteren kadınların bile toplumda var olan cinsiyet ayrımcılığını kabullendikleri ya da bu değişimin kolay olmayacağını düşündükleri şeklinde yorumlanabilir. Arslan ve Koca (2006) hem kadın sporcular ile ilgili haber metinlerinde hem de fotoğraflarda toplumsal cinsiyet vurgusunun öne çıkarıldığını tespit etmişlerdir. Şallı ve diğ. (2016) toplumun kadını sporda hep ikinci planda değerlendirdiğini, kadınlara estetik temelli, erkeklere kuvvet temelli sporların uygun görüldüğü tespit etmişlerdir. Özdemir (2018) sporda kaslı ve atletik bir yapının erkeklere özgü, zarif ve estetik bir yapının ise kadınlara özgü olduğunu belirlemiştir.

Günümüzde kadınların spor etkinliklerine katılımının geçmiş yıllara oranla arttığı gözlenebilir bir gerçektir. Altıntaş ve Bayar Koruç (2014) spora katılım motivasyonu açısından geçmiş yıllara oranla kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılık olmama nedenini kadın sporcular için spora katılımın giderek artış göstermesine ve yaygınlaşmasına bağlı olduğunu belirtmişlerdir.

Ancak halen bazı sporların erkeklere bazı sporların ise kadınlara özgü olarak şekillendiği görülmektedir. Yüksel (2014) kadınların yüzme, yürüyüş, fitness, pilates, step-aerobik, voleybol, cimnastik, binicilik, tenis, bisiklet, buz pateni sporlarını, erkeklerin ise atletizm, uzakdoğu sporları, futbol, basketbol, güreş, kayak, atıcılık, dağcılık, boks, vücut geliştirme gibi sporları tercih ettiklerini tespit etmiştir. Erkeklerin pilates, step-aerobik, buz pateni gibi sporların kadınlara özgü olarak, kadınların güreş, vücut geliştirme, kick-boks, sörf gibi sporları erkeklere özgü olarak düşündüğünü belirlemiştir.

Sonuç olarak, günümüzde kadınlar spor etkinliklerine daha fazla katılsalar da, kadınların spora katılımını engelleyen kültürel faktörlerin değişiminin zaman alacağı düşünülmektedir. Toplumda hem erkeklerin hem de kadınların spora bakış açısının değişebilmesi için eğitim yoluyla toplumdaki kadına yönelik kalıp yargıların aşılması gerekmektedir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda hem erkek hem de kadınlarla nitel araştırmalar yapılarak karşılaştırma yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Alpar, R. (1997). Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemlere Giriş-I. Bağırgan Yayınevi, Ankara
2. Altıntaş, A., & Bayar Koruç, P. (2014). Determining Participation Motivation of Young Athletes With Regard to Gender and Sport Type. *International Journal of Science Culture and Sport,* Special Issue 1, 61-67.
3. Akkaya, C., & Kaplan, Y. (2014). Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Spor Medyasında Kadın. International Journal of Science Culture and Sport, 2(Special Issue 2), 177-182.

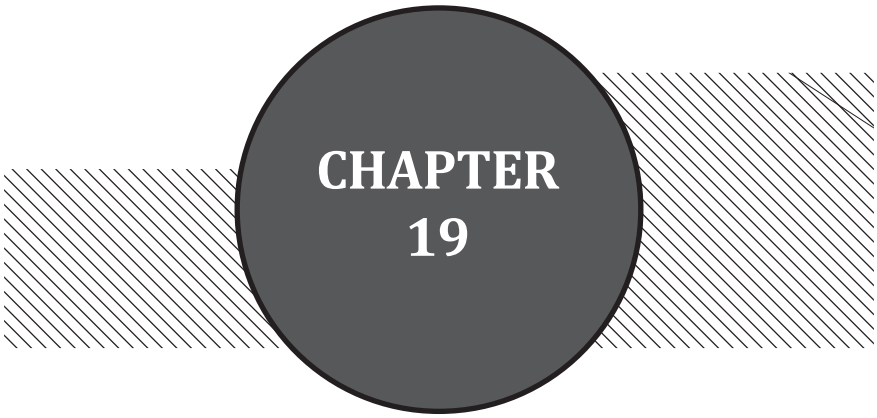
4. Arslan, B., & Koca, C. (2006). An Examination of Representation of Women Athletes-Related Articles in Daily Newspapers. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 17 (1), 1-10.
5. Baştuğ, G., & Kuru, E. (2009). Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri ve Cinsiyet Rolleri Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2).
6. Bulgu, N., Arıtan, C. K., & Aşçı, F. H. (2007). Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite. Spor Bilimleri Dergisi, 18(4), 167-181.
7. Coakley J. (2001). *Sport in Society: Issues & Controversies*. Seventh Ed. New York: McGraw-Hill.
8. Emir, E., Karaçam, M. Ş., & Koca, C. (2015). Kadın Boksörler: Boks Ringinde ve Ringin Dışında Sürekli Eldiven Giymek. Spor Bilimleri Dergisi, 26(4), 136-153.
9. Karahüseyinoğlu, M. F., & Gündoğdu, C. (2008). The Factor of Gender Directed Towards Traditional Sport. Sport Sciences, 3(4), 159-167.
10. Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayınevi, Ankara.
11. Kavasoğlu, İ., & Yaşar, M. (2016). Toplumsal Cinsiyet Normlarının Dışındaki Sporcular. Spor Bilimleri Dergisi, 27(3), 118-132.
12. Khan, M. Y., Jamil, A., Khan, U. A., Kareem, U. & Imran, G. (2012). Female Students Opinion about Women's Participation in Sports. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences,* 2 (9), 275-283.
13. Kızılyallı, M. (2014). Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Görüşleri. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
14. Koca, C. (2011). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımıyla İncelenmesi, Proje No: 109K358, Ankara.
15. Koca, C. (2006). Gender Relations in Physical Education and Sport. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 17 (2), 81-99.
16. Koca, C., Bulgu, N., & Bilimleri, S. (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış.
17. McGregor, M. (1998). Harassment and abuse in sport and recreation. Canadian Association for Health, *Physical Education, Recreation and Dance*, 64, 2, 4-13.
18. Özbey, S., & Güzel, P. (2011). Olimpik Hareket ve Kadın. Balikesir University Journal of Social Sciences Institute, 14(25).
19. Memiş, U. A., & Yıldıran, İ. Batı Kültürlerinde Kadınların Spora Katılımlarının Tarihsel Gelişimi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(3), 17-26.
20. Özdemir, N. (2018). Physical Education Teachers of the Future Describe What is the Role of Women in Sport. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 16* (1), 119-124.
21. Pfister, G. (2008). Equalıty And Social Missions: Muslim Women and Their Opportunities to Participate in Sport and Physical Activities. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, *19* (4), 250-260.
22. Seifi, L. & Mahdavi, M. S. (2015). The Survey of Effective Social Factors on the Trend to Karate in Female Karate Players of Tehran City. *Journal of Novel Applied Sciences, 4* (7), 758-763.
23. Shaw, S. & Hoeber, L. (2003). A Strong Man is Direct and a Direct Woman is a Bitch: Gendered Discourses and Their Influence on Employment Roles in Sport Organizations. *Journal of Sport Management, 17* (4), 347-375.

24. Şallı, A. O., Amman, M. T., & Küçük, V. (2016). Sosyal Belirleyiciler Ekseninde Sporun Değişen İmgeleri. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 37-45.
25. Scheerder, J., Thomis, M., Vanreusel, B., Lefevre, J., Renson, R., Eynde, B. V. & Beunen, G. P. (2006). Sports Participation Among Females From Adolescence To Adulthood: A Longitudinal Study. *International Review for the Sociology of Sport, 41* (3-4), 413-430.
26. Tatar, G., Tozoğlu, E., & Pehlivan, Z. (2009). 20-40 Yaş Arası Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi (Sivas il merkezi örneği). Atatürk Journal of Physical Education and Sport Sciences, 11(3), 28-41.
27. Trolan, E. J. (2013). The impact of the media on gender inequality within sport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 91,* 215-227.
28. Yaprak, P., & Amman, M. T. (2009). Sporda Kadınlar ve Sorunları. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 39-49.
29. Yılmaz, A., & Mehmet, U. (2016). Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar. Spor Bilimleri Dergisi, 27(3), 101-117.
30. Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve Spor. Tarih Okulu Dergisi, 7(19), 663-684.
31. Whiteside, E. & Hardin, M. (2011). Women (Not) Watching Women: Leisure Time, Television, and Implications for Televised Coverage of Women's Sports. *Communication, Culture and Critique, 4* (2), 122-143.

Futbolda Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanlar

Gürkan DİKER[1]

Raif ZİLELİ[2]



[1] Ar. Gör. Dr. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

[2] Dr. Öğr. Üyesi. Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu

Futbolu diğer birçok branştan ayıran özelliklerden belki de en önemlisi, oyun yapısı bakımından sporcuda bulunması gereken multifaktöriyel yapıdır. Futbol kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon ve esneklik gibi motorik özelliklerin etkileşiminin yanı sıra teknik-taktik, çevresel faktörler, psikolojik faktörler gibi birçok özelliği içinde barındıran kaotik bir yapıya sahiptir. Bir futbol maçının 90 dakikalık süresi boyunca düşük yoğunluklu aktivitenin varlığının yanında yüksek şiddetli birçok aktivitenin de olduğu söylenebilir. Oyuncuların yüksek şiddetli hareketleri kaliteli bir şekilde gerçekleştirebilmesi için anaerobik dayanıklılık özelliğinin (Stone, 2009) ve bu hareketleri aynı kalitede yorgunluk oluşmadan arka arkaya tekrarlayabilmesi için (toparlanma) ise aerobik dayanıklılık özeliğinin gelişmiş olması gerekmektedir (Castanga, 2008). Bu nedenle futbolda performans, sporcunun yoğun egzersizleri tekrarlı olarak gerçekleştirebilme kapasitesine bağlıdır. Futbolun kalitesi oyun boyunca gerçekleştirilen yüksek şiddetli koşuların miktarı ile ilişkilidir. Futbolun oyun süresi içerisinde belirli aralıklarda maksimal düzeyde aktiviteler gerçekleşmektedir. Bu yoğun aralıklarda anaerobik enerji tüketimi oldukça yüksektir (Krustrup ve ark., 2006a) ve yorgunluğa karşı fizyolojik mekanizmalar tükenebilir (McKenna ve ark., 2008). Bu nedenle oyuncuların yüksek şiddetli aktivitelerle baş edebilmesi için aerobik ve anaerobik antrenmanlar yapması gerekmektedir. Futbolda geliştirilmesi gereken özelliklerin fazla olması, ancak yeterli zaman diliminin olmaması farklı tür antrenmanların aynı antrenman biriminde kullanılmasını zorunlu hale getirmiştir. Ancak eşzamanlı olarak yapılan antrenmanlarda bir özelliğin gelişiminin sağlanmasının yanı sıra diğer bir özelliğin aynı oranda gelişip gelişmediği veya birbirlerini nasıl etkiledikleri tam olarak bilinmemektedir (Bangsbo, 2015). Yüksek şiddetli aralıklı antrenmanlar, hem aerobik mekanizmaları hem de anaerobik mekanizmaları geliştirdiği düşünülen ve son zamanlarda oldukça ilgi gören antrenman yöntemlerindendir. Yüksek şiddetli aralıklı antrenmanlar, belirli bir süre içerisinde şiddetin dalgalanmasıyla ifade edilen ve aralarda tam dinlenme veya aktif dinlenme şeklinde uygulanan antrenman yöntemleridir.

Bu çalışmada, yüksek şiddetli aralıklı antrenmanların çeşitlerine, bu antrenmanlarda kullanılan enerji sitemlerine, yüksek şiddetli aralıklı antrenman yöntemlerine ve yüksek şiddetli antrenmanlar ile ilgili yapılan literatür çalışmalarına kısaca değinilmiştir.

YÜKSEK ŞİDDETLİ ARALIKLI ANTRENMAN ÇEŞİTLERİ

Yüksek şiddetli aralıklı antrenman (YŞAA) genellikle KAH_{maks} % 80-95'inde gerçekleştirilen "maksimale yakın" antrenmanlar olarak tanımlanır (Macinnis ve Gibala, 2017). YŞAA, kalp ve kasın metabolik fonksiyonlarını etkili bir şekilde artırabildiği bildirilmiştir (Buchheit ve Laursen, 2013). YŞAA yönteminin, sporcuların fiziksel performanslarını artırmak için en etkili yöntemlerden birisi olduğu düşünülmektedir (Billat, 2001; Laursen, 2012).

YŞAA protokolleri, maksimal oksijen alımını veya VO_{2maks}'ın yüksek yüzdelerine denk gelen oranlarda antrenman yapmayı sağladığı ve oksijen taşıma ve kullanma sistemlerini maksimum derecede ön plana çıkardığı için oldukça yaygın bir şekilde kullanılan bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır (Lursen, 2002; Midgley, 2006). VO_{2maks}'a yakın şiddetli egzersizler, hem büyük motor ünitelere (ör: tip2 kas fibrilleri) etki eden (Altenburg, 2007) hem de sırasıyla oksidatif ve miyokard genişlemesiyle birlikte, maksimuma yakın kalp debisine ulaşması bakımından önerilen antrenman yöntemlerinden olmuştur (Buchheit ve Laursen, 2013). Optimal bir uyarı için (kardiyovasküler ve periferal adaptasyonlar), sporcunun kırmızı bölgede yani VO_{2maks}'ın %90' ından fazlasında birkaç dakika harcaması gerektiği vurgulanmıştır (Laursen, 2002; Midgley, 2006). Metabolik sistem birbirinden ayrı ancak aynı zamanda birbirleriyle ilişkili üç durumu ifade eder;

1. Depolanmış fosfojenlerin kullanımı (ATP ve PCr),
2. Karbonhidratların aerobik ortam olmadan parçalanması (anaerobik glikolitik enerji üretimi),

3. Karbonhidrat ve yağların oksijenin varlığında parçalanması (oksidatif mekanizma veya aerobik sistem) (Gastin, 2001).

YŞAA programlanırken, kardiyovasküler verilerin (oksijen alımı) (Faisal, 2009) yanı sıra depolanmış enerji (Christmass, 1999) ve kardiyak otonom stres yanıtları (Haddad 2009) birincil değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna göre, YŞAA oturumu tasarlanırken anaerobik glikolitik enerjinin katkısı, nöromüsküler yük, iskelet kas türü dikkate alınması gereken ikincil öğelerdir (Buchheit ve Laursen, 2013). Bir YŞAA oturumundaki akut fizyolojik yanıtı birkaç faktör belirler. Birinci olarak, sporcunun branşı ve o spor branşına ait hareket profilinin saptanmasıdır. Örneğin 800 metre koşucusuna muhtemelen anaerobik temelli bir YŞAA programı tasarlanmalıdır (Laursen, 2012). Oldukça önemli olan ikinci faktör de, antrenman periyotlamasında YŞAA' nın yeridir. Örneğin futbol gibi takım sporlarında, ilk aşama, aerobik kapasitenin geliştirmesi ve bunun ardından YŞAA gibi anaerobik temelli antrenmanların uygulanmasıdır. Buna ek olarak YŞAA yapılacak günlerin seçimi de önemlidir. Belirli bir YŞAA oturumuyla ilişkili fizyolojik yük, diğer fiziksel ve teknik/taktiksel antrenman oturumlarıyla ilişkili olarak düşünmek, aşırı yüklenmeyi önlemek ve optimal yüklenmeyi sağlamak için önemlidir (optimal verim düzeyini yakalamak ve sakatlanma riskini en aza indirmek) (Hoff, 2004). Bunların dışında, antrenörün yeteneği, en uygun YŞAA oturumunun seçiminde doğru zamanlama ve doğru yerde yapılmasının da etkili olacağı düşünülmektedir (Buchheit ve Laursen, 2013).

YŞAA oldukça fazla değişkenin olduğu ve buna bağlı olarak farklı protokollerin olduğu antrenmanlardır. Bu değişkenlerden şiddet, süre ve dinlenme periyotları en başta sayılabilir (Astrand, 1960). Tekrar sayısı ve set sayısı, setler arası dinlenme süreleri ve kapsam toplam iş yükünü belirlemektedir. Egzersiz türü (koşu, bisiklet, kürek çekme, düz koşu ya da yön değiştirmeli koşu) de YŞAA değişkenlerinden biridir. Her bir değişkeni manipüle etmek muhtemelen metabolik, kardiovasküler veya nöromüsküler tepkiler üzerinde doğrudan etkili olacaktır. Birden fazla değişken aynı anda manipüle edildiğinde, bütün değişkenler birbirleriyle ilişkili olduğundan antrenmanın etkisinin tahmin edilmesi zorlaşır (Buchheit ve Laursen, 2013). YŞAA, özellikle futbol gibi sporlarda, oyun profiline uygun olması sebebiyle antrenmanlarda sıklıkla kullanılan antrenman yöntemlerinden birisi olmuştur. Antrenmanlarda sıklıkla kullanılmasına rağmen literatür bilgisi yetersizdir. Özellikle egzersizin şiddetinin yüksek olması sebebiyle enerjinin sağlanması aşamasında metabolik düzenleyicilerin anlaşılması oldukça karmaşıktır (MacLaren ve Morton, 2012).

Araştırmacılar, YŞAA sırasında metabolik regülasyonu incelemek için geleneksel metod olarak, bisiklet protokolleri veya motorize olmayan koşu bantları kullanmaktadır. Bu modellerin kullanılması, güç çıktısının sayısal değerlerini yansıtması bakımından tekrar sayılarının doğru uygulanması, sürekli olarak maksimallere ulaşılması ve kasın maksimum kapasitesine ulaşılabilmesi için avantaj sağlamaktadır. Takım sporlarında aktivite profillerinin maçtan maça değiştiği göz önüne alındığında, bu tür spor aktiviteleri sırasındaki enerji mekanizmalarının düzenlenmesini anlamak oldukça karmaşıktır (MacLaren ve Morton, 2012).

YÜKSEK ŞİDDETLİ ARALIKLI ANTRENMANLARDA KULLANILAN ENERJİ SİTEMLERI

Yüksek şiddetli aralıklı antrenman modeli, kısa süreli yüksek şiddetli tekrarlar ve dinlenme içeren antrenman formudur. YŞAA başlangıçta "sprint antrenmanları" olarak sprint performansını artırmak için kullanılmıştır ve anaerobik metabolizmayla güçlü ilişkileri olduğu kanıtlanmıştır. Örneğin yüksek enerjili fosfatların (ATP ve fosfokreatin) ve glikojenin (glikoliz ve glikojenoliz) parçalanması gibi. Nitekim, YŞAA, iskelet kasında kreatinfosfat depolarının kapasitesini ve glikolitik enzim aktivitesini (fosfokreatinkinaz) geliştirir. Ayrıca birçok yeni bulgu YŞAA' nın subsrat taşıyıcıları ve mitokondiriyal enzim

aktivitesiyle ilişkili olduğundan subsrat oksidatif kapasiteyi artırdığı vurgulanmaktadır (Hoshino, 2016).

Yüksek şiddet (maksimale yakın veya supra maksimal) içeren YŞAA gözönünde bulundurulduğunda (keratin fosfat hidrolizi, adenilat kinaz reaksiyonu, anaerobik sistem) karbonitrat baskın substratdır; ancak özellikle yüksek şiddetli eforlar arasındaki dinlenme periyotlarında ve egzersiz periyodu uzadığında enerji veren reaksiyonlar için lipid oksidasyonu da önemlidir. Bu konuda sık rastlanılan bir yanılgı da, YŞAA başlıca enerji mekanizmasının anearobik glikoliz kaynaklı olduğudur (oksidadif metabolizmanın hiçbir etkisinin olmaması). Ancak kasılma başlangıcından itibaren aerobik ve anaerobik sistemlerin ikisi de aktive olur ve aslında aerobik sistemin katkısı egzersizin süresi uzadıkça daha önemli hala gelir. (MacLaren ve Morton, 2012).

YÜKSEK ŞİDDETLİ ARALIKLI ANTRENMAN YÖNTEMLERİ

Yüksek şiddetli aralıklı antrenmanlar egzersiz süresine ve tekrar aralarındaki dinlenme sürelerine göre kategorilere ayrılmıştır. Literatüre bakıldığında özellikle VO_{2maks} şiddetinden daha şiddetli çalışmaların oldukça fazla olduğunu görmekteyiz. Bu çalışmalar birbirlerinden bağımsız bir şekilde sprint, veya interval olarak kategorilendirilmektedir (Ross & Leveritt, 2001; Laursen & Jenkins, 2002). Bu tip egzersizlere genel olarak supramaksimal egzersizler denilmektedir (Laila, 2010). Bu çalışmaların ortak özelliklerinin sadece yüksek şiddetli egzersiz olduğu, süre, tekrar ve toparlanma periyodunun birbirlerinden farklı olduğu yani herhangi bir standardının olmadığı görülmektedir (Laila, 2010). Anaerobik antrenmanların bir kısmı sürat antrenmanları gibi maksimal şiddetli ve kısa süreli (2-10s) ve bunu takiben uzun dinlenme periyotları olan (50-100 s) egzersiz sistemleridir (Reilly&Bangsbo, 1998). Süratte devamlılık antrenmanı, diğer anaerobik antrenman sistemi olarak tanımlanmıştır ve üretim ve verim antrenmanları olarak ayrılmıştır (Reilly&Bangsbo, 1998).

Üretim antrenmanı, 40 saniyeden daha kısa süren, maksimal şiddete yakın uzun süreli dinlenme aralıkları olan (egzersiz süresinin 45 katı) sonraki tekrarda maksimal performans göstermesi için toparlanma süresi uzun olan egzersizlerdir. Verim antrenmanlarının ise egzersiz süresi 5-90 s arası ve toparlanma süresi kısa (egzersiz süresinin 3 katı) ve sonucunda egzersiz devam ettiği için biraz daha düşük yoğunluk ve ilerleyici bir yorgunluk birikimi ile sonuçlanır.

Süratte devamlılık antrenmanları hem anaerobik gelişimi hem de aerobik gelişimi önemli derecede geliştirir bu tip antrenmanlarla glikoliz oranı giderek artar ve egzersiz tekrarlandığında aerobik enerji üretimi artar (Bangsbo, 2001; Medbo & Tabata, 1989; Tabata 1997).

Genel olarak 10 dakikadan daha az süren supramaksimal ve tekrarlanan yüksek şiddetli egzersizler, dayanıklılık antrenmanı yapanlarda, süratte devamlılık antrenmanı performansını belirgin bir şekilde artırdığıyla ilgili bir görüş birliği vardır (Laila, 2010).

YÜKSEK ŞİDDETLİ ANTRENMANLAR İLE İLGİLİ YAPILAN LİTERATÜR ÇALIŞMALARI

İyi antrenmanlı futbolcuların süratte devamlılık antrenmanları sonucunda VO_{2maks} değerlerinde %3-7' lik bir gelişim olduğunu bildirilmiştir (Laila, 2010). Genç futbolcuların, sezon içerisinde süratte devamlılık antrenmanları yaparak, Yo-Yo_{IRT2} gibi şiddeti giderek artan aralıklı egzersizlerde, egzersiz yapma kapasitesini %11 artırdığı bildirilmiştir (Ingebrigtsen, 2013). Hill-Hass (2009), 9 genç futbolcunun, müsabaka dönemi öncesi yaptığı 7 haftalık süratte devamlılık antrenmanlarının Yo-Yo_{IRT1} performansında %22,1 lik bir artış olduğunu bildirmiştir. Bir başka çalışmada, 7 elit futbol oyuncusu, 4 hafta haftada 3 gün yapılan 10-12*30 saniyelik maksimal koşuların Yo-Yo_{IRT1} performansını %6,1 geliştirdiği belirtilmiştir (Thomassen, 2010).

Altın ve Kaya (2012), 14–16 yaş grubu 30 futbolcuda 10 hafta boyunca haftada üç gün yapılan intensiv interval antrenman metodunun aerobik güce etkisini araştırdıkları çalışmalarında, YŞAA nın futbolcuların aerobik kapasitelerinde olumlu bir etkisi olduğunu bildirmişlerdir (Altın ve Kaya, 2012). Impellizeri ve ark., (2006), 29 futbolcuyla 8 hafta yapılan yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın sporcuların VO_{2maks} değerlerinde %0.8' lik bir gelişim olduğunu bildirmişlerdir (Impellizeri ve ark., (2006). Yine yapılan bir başka çalışmada, Meckel ve ark., (2014), 20 futbolcuyla yaptıkları YŞAA antrenmanlarının sporcuların VO_{2maks} değerlerinde %6.8' lik bir gelişim olduğunu rapor etmişlerdir.

Mohr ve Krustrup (2016), futbolculara 4 hafta uyguladıkları yüksek şiddetli aralıklı antrenmanların sporcuların tekrarlı sprint performansına %2-4 oranında etkisinin olduğunu bildirmişlerdir. Bir başka çalışmada, antrenmansız bireylerde 8 haftalık süratte devamlılık antrenmanının tekrarlı sprint performansında, ortalama sprint zamanını %4 geliştirdiğini bildirilmiştir (Mohr, 2007).

Siegler ve ark., (2003), 34 futbolcuyla 10 hafta yapılan yüksek şiddetli aralıklı antrenman sonucunda mekik koşusu testinde ve 20 m sprintte artışa, yağ dokusunda ise azalmaya neden olduğunu bildirmişlerdir (Siegler ve ark., 2003). Faude ve ark., (2014), 19 futbolcuyla 4 hafta uyguladıkları antrenmanların sporcuların bireysel anaerobik eşik değerlerinde artışa fakat 5m, 10m, 30m sprint değerlerinde değişime neden olmadığını rapor etmişlerdir (Faude ve ark., 2014). Bir başka çalışmada ise, Ferrete ve ark., (2014), 24 futbolcuyla 26 hafta boyunca yaptıkları normal futbol antrenmanlarına ek fonksiyonel YŞAA (squatlar, sıçramalar & interval sprintler) çalışmasında; Yo-Yo_{IRT1} performansında, dikey sıçrama mesafesinde ve otur-uzan testinde artışa, 15m sprintte ise değişime neden olmadığını bildirmişlerdir (Ferrete ve ark., 2014). Sperlich ve ark., (2011) ise, 19 futbolcuyla 5 hafta boyunca yaptıkları YŞAA sprint antrenmanlarının sporcuların 20m, 30m, 40m sprint değerlerinde anlamlı artışa neden olduğunu bildirmişlerdir (Sperlich ve ark., 2011). Benzer bir şekilde Tonnessen ve ark., (2011), 20 futbolcuyla 10 haftalık YŞAA sprint antrenmanlarının 20m ve 40m sprint değerlerinde artışa neden olduğunu bildirmişlerdir (Tonnessen ve ark., 2011).

SONUÇ

Sonuç olarak aerobik ve anaerobik yapı futbolda başarı için önemli parametrelerdir. Yüksek şiddetli aralıklı antrenmanların sporcuların fiziksel performansını önemli derecede geliştirdiği ve başarılı sonuçlar verdiği bildirilmektedir. Fakat birim antrenman, antrenman içeriğine göre, farklı düzeylerde, hem metabolik hem de nöromüsküler sistemi zorlayacak düzeyde olmalıdır. Futbolun oyununun yapısı gereği birden fazla parametrenin geliştirilmesi gerekmektedir. Ancak gerek hazırlık döneminin kısa oluşu, gerekse müsabaka döneminin yoğun olması bu özelliklerin gelişimi için yeterli sürede antrenmana izin vermemektedir. yüksek şiddetli aralıklı antrenmanlar da kısa sürede birden fazla parametreyi geliştirdiğinden antrenmanlarda yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. ALTENBURG TM, DEGENS H, VAN MECHELEN W, et al. (2007), Recruitment of single muscle fibers during submaximal cycling exercise, *J Appl Physiol*, 103: 1752–6.
2. ALTIN M, Kaya M. (2012), The effect of intensity interval training method on aerobic and anaerobic power in football players aged 14–16, Selçuk *university journal of physical education and sport science,* 14 (2): 253-256.
3. ASTRAND L, ASTRAND PO, CHRISTENSEN EH, HEDMAN R. (1960), Intermittent muscular work, *Acta Physiol Scand*, 48: 448–453.
4. BANGSBO J. (2015), Performance in sports - with specific emphasis on the effect of intensified training, *Scand J Med Sci Sports*, 25: 88-99.

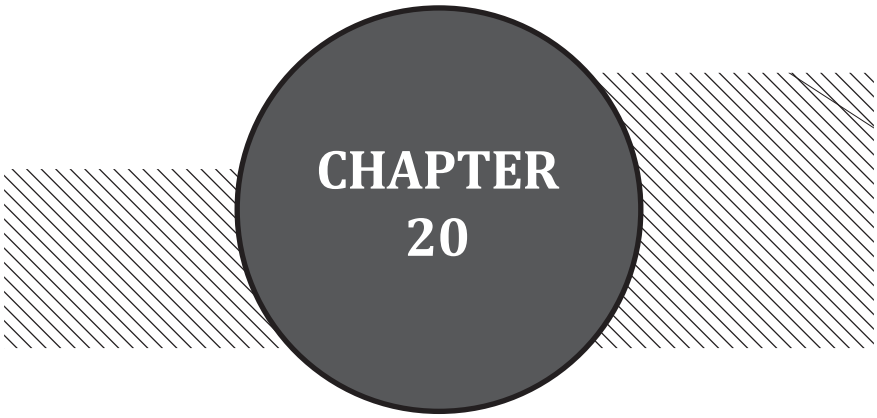
5. BANGSBO J, KRUSTRUP P, GONZALEZ-ALONSO J, SALTIN B. (2001), ATP production and efficiency of human skeletal muscle during intense exercise: effect of previous exercise, *Am J Physiol Endocrinol Metab,* 280: E956-E964.
6. BILLAT LV. (2001), Interval training for performance: a scientific and empirical practice. Special recommendations for middle and long-distance running. part I: aerobic interval training, *Sports Medicine*, 31: 13–31.
7. BUCHHEIT M, P.B. LAURSEN. (2013), High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: part I: Cardiopulmonary emphasis, *Sports Med*, 43: 313-338.
8. CASTAGNA C, MANZI V, RAMPINI E, D'OTTAVIO S, MANZI V. (2008), The Yo–Yo intermittent recovery test in basketball players, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11: 202-208.
9. FAISAL A, BEAVERS KR, ROBERTSON AD, et al. (2009), Prior moderate and heavy exercise accelerate oxygen uptake and cardiac output kinetics in endurance athletes, *J Appl Physiol*, 106: 1553–63.
10. FAUDE O, STEFFEN A, KELLMANN M, and MEYER, T. (2014), The effect of short-term interval training during the competitive season on physical fitness and signs of fatigue: a crossover trial in high-level youth football players, *Int. J. Sports Physiol. Perform*. 9, 936–944.
11. FERRETE C, REQUENA B, SUAREZ-ARRONES L, and de VILLARREAL, ES, (2014). Effect of strength and high-intensity training on jumping, sprinting, and intermittent endurance performance in prepubertal soccer players, *J. Strength Cond. Res*. 28, 413–422.
12. GASTIN PB. (2001), Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise, *Sports Medicine*, 31: 725-41.
13. HILL-HAAS SV, COUTTS A, ROWSELL G, DAWSON B. (2009), Generic versus small-sided game training in soccer, *Int J Sports Med*, 30: 636– 642.
14. HILL-HAAS SV, DAWSON BT, COUTTS AJ, ROWSELL GJ. (2009), Physiological responses and time–motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players, *J. Sports Sci*, 27:1–8.
15. HOFF J, HELGERUD J. (2004), Endurance and strength for soccer players, *Sports Medicine*, 34(3): 165-180.
16. HOSHINO, D., KITAOKA, Y. & HATTA, H. (2016), High-intensity interval training enhances oxidative capacity and substrate availability in skeletal muscle, *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine,* 5(1), pp.13–23.
17. IAIA FM, BANGSBO J. (2010), Speed endurance training is a powerful stimulus for physiological adaptations and performance improvements of athletes, *Scand J Med Sci Sports*, 20: 11-23.
18. IMPELLIZZERI FM, MARCORA SM, CASTAGNA C, REILLY T, SASSI A, IAIA FM, et al. (2006), Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players, *Int. J. Sports Med*, 27, 483–492.
19. INGEBRIGTSEN J, JEFFREYS I, RODAHL S. (2013), Physical characteristics and abilities of junior elite male and female handball players, *J Strength Cond Res*, 27: 302-309.
20. KRUSTRUP P, MOHR M, NYBO L, JENSEN JM, NIELSEN JJ, BANGSBO J. (2006), The yo-yo ır2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer, *Med. Sci. Sports Exerc*, 38(9): 1666–1673.
21. LAURSEN PB. (2012), Interval training for endurance. In: Mujika I, editor. Endurance training: Science and practice. 41–50.
22. LAURSEN PB, JENKINS DG. (2002), The scientific basis for high-intensity interval training: Optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes, *Sports Med*, 32: 53–73.

23. MACLAREN D, MORTON J. (2012), Biochemistry for sport and exercise metabolism, *John Wiley & Sons*, Ltd.
24. MACINNIS MJ, GIBALA MJ. (2017), Physiological adaptations to interval training and the role of exercise intensity, *J Physiol,* 595.(9): 2915–2930.
25. MCKENNA MJ, HARGREAVES M. (2008), Resolving fatigue mechanisms determining exercise performance: Integrative physiology at its finest, *J Apply Physiol,* 104(1):286-287.
26. MECKEL Y, HAREL U, MICHAELY Y, and ELIAKIM A. (2014), Effects of a very short-term preseason training procedure on the fitness of soccer players, *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 54:432–440.
27. MEDBO JI, TABATA I. (1989), Relative importance of aerobic and anaerobic energy release during short-lasting exhausting bicycle exercise, *J Appl Physiol*: 1881-6.
28. MOHR M, THOMASSEN M, GIRARD O, RACINAIS S, NYBO L. (2016), Muscle variables of importance for physiological performance in competitive football, *Eur J Appl Physiol*, 116: 251-262.
29. MOHR M, KRUSTRUP P, NIELSEN JJ, NYBO L, RASMUSSEN MK, JUEL C, BANGSBO J. (2007), Effect of two different intense training regimes on skeletal muscle ion transport systems and fatigue development, *Am J Physiol Reg Integr Comp Physiol*, 292: 1594-1602.
30. MIDGLEY AW, MCNAUGHTON LR. (2006), Time at or near VO2max during continuous and intermittent running: a review with special reference to considerations for the optimisation of training protocols to elicit the longest time at or near VO2max, *J Sports Med Phys Fitness*, 46: 1–14.
31. REILLY, T. AND BANGSBO, J. (1998), Anaerobic and aerobic training. In Training in Sport: Applying Sport Science (edited by B. Elliott), 351-409. Chichester: John Wiley.
32. ROSS A, LEVERITT M. (2001) Long-term metabolic and skeletal muscle adaptations to short-sprint training: implications for sprint training and tapering, *Sports Med*, 31(15): 1063–82.
33. SIEGLER J, GASKILL S, and RUBY B. (2003), Changes evaluated in soccerspecific power endurance either with or without a 10 week, in season, intermittent, high intensity training protocol. *J. Strength Cond. Res,* 17, 379–387.
34. SPERLICH B, de MARÉES M, KOEHLER K, LINVILLE J, HOLMBERG HC, and MESTER J. (2011), Effects of 5 weeks of high-intensity interval training vs. volume training in 14-year-old soccer players, *J. Strength Cond. Res*, 25, 1271–1278.
35. STONE KJ, OLIVER JL. (2009), The Effect of 45 minutes of soccer specific exercise on the performance of soccer skills, *Int J Sports Physiol Perform*, 4(2): 163-75.
36. TABATA I, IRISAWA K, KOUZAKI M, et al. (1997), Metabolic profile of high intensity intermittent exercises, *Med Sci Sports Exerc*; 29: 390-5.
37. THOMASSEN, M, CHRISTENSEN, PM, GUNNARSSON, TP, NYBO, L, AND BANGSBO, J.(2010), Effect of 2-wk intensified training and inactivity on muscle Na+-K+ pump expression, phospholemman (FXYD1) phosphorylation, and performance in soccer players, *J Appl Physiol,* 108: 898–905 .
38. TØNNESSEN E, SHALFAWI SAI, HAUGEN T, and ENOKSEN E. (2011), The effect of 40-m repeated sprint training on maximum sprinting speed, repeated sprint speed endurance, vertical jump, and aerobic capacity in young elite male soccer players. *J. Strength Cond. Res,* 25, 2364–2370.

13-15 Yaş Grubu Spor Yapan Görme Engellilerin Statik ve Dinamik Denge Etkinliklerinin Karşılaştırılması

Mustafa KAYA[1]

Atilla PULUR[2]



[1] Dr. Öğretim Görevlisi, Erciyes Üniversitesi

[2] Prof. Dr., Gazi Üniversitesi

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Görme özürlülerin, toplum içinde diğer özür ve hastalıklara oranla özel bir yeri olduğu kabul edilen bir gerçektir. Bu özel konumu, görme özrünün toplumda görülme oranına değil, bu özür grubuna ait psikolojik, gelişim ve eğitim ile ilgili sorunların zorluğuna ve karmaşıklığına bağlamak gerekir (Günaydın, 1993). Çocukların öğrenmelerinin hemen hemen tamamı görme ve işitme duyularıyla olmaktadır. Bu duygulardan birinin zedelenmesi, yani görme ya da işitme fonksiyonunun yitirilmesi öğrenmeyi etkilemektedir (İnce,1996). Görme yetersizliğinden etkilenmiş çocukların normal çocuklarla aynı gelişim aşamasını izleyerek büyüdükleri ancak, gelişimlerinin normal çocuklara oranla daha yavaş olduğu gözlenmektedir (Adelson Ve Fraıberg, 1974).Yapılan araştırmalarda görme yetersizliğinden etkilenmiş çocukların görenlere oranla sıklıkla karşılaştıkları problemlerin başında postür bozuklukları, kas gelişimi ve vücut dengesi yetersizliği, yürüme becerileri bozuklukları gelmektedir. Görme yetersizliğinden etkilenmiş çocuklarda, gören çocuklardan farklı olarak bu problemlere daha sıklıkla rastlanması yetersiz hareket pratiği, statik olma eğilimi ve görsel uyarıların yokluğuna bağlanmaktadır (Özsoy, 1998).

Bu araştırmamızda; Görme özürlü spor yapan gençlerin statik ve dinamik dengelerinin, spor yapmayan görme özürlü gençlerle karşılaştırıldığında, aralarında farklılaşma olup olmadığı karşılaştırılacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

Körlüğün değişik tanımları yoktur. Ancak yine de körlük tanımlarından en iyi tanımın hangisi olduğu konusunda oldukça yoğun tartışmalar vardır. Körlük yaygın olarak iki şekilde tanımlanmaktadır. Bunlar körlüğün yasal ve eğitsel tanımlarıdır. Yasal tanım tıp alanında çalışanlar ve diğer ilgililer tarafından kullanılırken, eğitsel tanım ise eğitimciler tarafından kullanılan tanımdır.[4] Yasal tanım görme keskinliğinin ve görme alanının değerlendirilmesiyle ilgilidir, görme yetersizliğinden etkilenmiş olan kişinin var olan yasal olanaklarından yararlanılmasında gerekli olan görme gücüne sahip olup, olmadığının belirlenmesinde kullanılır. Örneğin, görme yetersizliğinden etkilenmiş çocuklar, görme engelliler için açılmış sınıf ve okullara bu tanıma göre yerleştirilir (Özsoy, 1998).

2.1. Görme Engelli Öğrencilerin Tanılanması

Görme yetersizliğinden etkilenmiş öğrencilerin özel eğitim hizmetlerinden yararlanmaları tanılanmalarıyla mümkün olmaktadır. Görme yetersizliğinden etkilenmiş öğrenciler tanılanıp etiketlendikten sonra eğitim hizmetlerinden yararlanabilmektedirler. Genel olarak yetersizlikten etkilenmiş öğrencilerin tanılanması ve eğitim hizmetlerinin belirlenmesinde iki tür modelden yararlanılmaktadır. Bunlar; Eğitsel Tanılama ve Tıbbi Tanılama modelidir (**Özsoy, Özyürek** ve Epirek, 1998).

2.1.1. Eğitsel Tanılama Modeli

Eğitsel tanılama modeli, öğrencilerle eğitim öğretime nereden başlanacağına yönelik öğrencilerin disiplin alanlarındaki varolan düzeylerinin belirlenmesine hizmet etmektir. Öğrencilerin disiplin alanlarına yönelik varolan düzeylerini belirleyebilmek için de ölçüt bağımlı testlerden yararlanılmaktadır (Tuncer, 1994). Ölçüt Bağımlı Testler; belirli bir davranış alanına bağlı olan ve daha önceden belirlenmiş bir performans standardı bulunan testlerdir (Baumgrantner, 1991). Eğitsel tanılama modelinde, sorunun yalnızca öğrenciden değil, çevreden de kaynaklandığı düşünülerek, öğrenciler için gereli ortam düzenlemelerine gidilmesine imkân sağlamaktadır (Tuncer, 1994).

2.1.2. Tıbbi Tanılama Modeli

Tıbbi Tanılama Modeli hastalık modelidir. Bu modelde yetersizliğin türü, derecesi, nedenleri, oluş zamanı ve nasıl bir gelişim göstereceğine yönelik veriler üzerinde durulmaktadır (Özyürek ,1995). Toplanan tıbbi verilerin değerlendirilmesi sonucunda çocuğun kör olduğu tespit edildiğinde, özel eğitim ortamlarına gönderilmektedir. Tıbbi tanılama modelinde sorunun bireyden kaynaklandığını düşünülmekte ve bu düşünce sonucunda yetersizlikten etkilenen bireylerin ayrı okullarda toplanması benimsenmektedir (Tuncer, 1994).

2.2. Görme Engellilerin Sınıflandırılması

Gerekli Düzeltmeler Yapıldıktan Sonra Görme Kaybına Bağlı Olarak Yapılan Sınıflama:

Yasal Körlük: Gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra bile 20/200 görme keskinliğine sahip olan bireylerdir. Görme açısı 20 dereceden daha fazla değildir.

Kısmi Körlük: Normal gözün 60m uzaklıktan görebileceği şeyleri ancak 3-6m uzaklıkta görebilirler. 5/200-10/200 görme gücüne sahiptirler.

Hareket Algısı: Normal gözün 60m uzaklıkta görebileceği şeyleri ancak 90cm-1.5m uzaklıktan görebilir. Bu yetenek tamamen algısaldır. 3/200-5/200m görme gücüne sahiptirler.

Işık Algısı: Ancak 90cm mesafedeki güçlü bir ışığı ayırt edebilirler. Fakat 90cm uzaklıktaki bir el hareketini ayırt edemezler. 3/200 ya da daha az görme gücüne sahiptirler.

Tamamen Körlük: Göze doğrudan gelen güçlü bir ışığı tanıyamazlar (Gesfed,2000).

2.2.1. Görme Engellilerin Yasal Olarak Sınıflandırılması

Yasal tanımlama, görme keskinliği ve görme alanı dikkate alınarak yapılmaktadır. Kör, bütün düzeltmelerden sonra iki gözünde de görme keskinliği 1/10'dan az olan ve eğitim-öğretim çalışmalarında görme gücünden yararlanmasına imkân olmayan kişi olarak tanımlanmaktadır (Özçelik,1985).

2.2.2. Nedenlerine Göre Sınıflandırma

Kalıtımsal Nedenler: Gen ve kromozomlardaki yapısal bozukluklardan kaynaklanmaktadır (Hammerman, 1982). Ayrıca doğum öncesi annenin geçirmiş olduğu hastalıklar nedeniyle meydana gelen görme **özürü** de bu grupta yer almaktadır (kan uyuşmazlığı, kızamıkcık, frengi vb.) (Aytek, 1978).

2.2.3. Engelli Oluş Zamanına Göre Sınıflandırma

I. Doğuştan Görme Özürlüler

II. Sonradan Görme Özürlü Olan Kişiler olmak üzere 2 grupta incelenmektedir (Özçelik,1985).

Doğuştan olduğu belirtilen görme kayıplarının büyük bir kısmı ya doğum sırasında veya doğumu takip eden ilk beş yılda meydana gelmektedir. Gören kişinin bütün duyuları, görme fonksiyonuna uygun gelişmektedir. Doğuştan görme özürlü olan kişilerde ise duyu gelişimi; araştırma ve tahminler ile gerçekleşmektedir. Bu durum, az görenler, görme gücünü sonradan yitirenler ve doğuştan görme özürlüler arasında temel farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Kayıhan, 1989).

Bir duyunun herhangi bir şekilde algılanmamış olması, o duyunun hiçbir zaman bilinemeyeceği sonucunu doğurmaktadır. Doğuştan total görme özürü bulunan bir kişi, görsel kavramları şekillendiremez. Sonradan görme özürlü olan bir kişi ise, düşüncelerini gerçeği yakın bir görme paterni ile şekillendirebilir. Doğuştan görme **özüründe,** görsel deneyimlerin olmaması nedeniyle, düşünceler diğer duyular ile şekillenebilmektedir. Gör-

sel uyarılar ne kadar uzun süreli algılanmışsa, o kişinin kavramları algılama ve şekillendirmesi, bir başka deyişle eğitimi o ölçüde başarılı olmaktadır. Sonradan görme özürlülerde duyunun kaybı, doğuştan görme özürlülerde ise duyunun hiç algılanmamış olması nedeniyle yukarıda açıklanan durum ortaya çıkmakta ve görme özürlülerin incelenmesinde, doğuştan veya sonradan görme özürlü olmanın primer olarak ele alınması gerektiği sonucuna varılmaktadır (Kayıhan, 1989; Bigelow,1990).

2.2.4. Spor Açısından Sınıflandırılması

B1 Derecesi: Tamamen görmezler. Işık algısına sahip olabilirler. Ama herhangi bir mesafeden el şeklini tanıyamazlar.

B2 Derecesi: El şeklini algılayabilirler, ancak görme keskinliği 20/600'den daha iyi değildir. Görme açıları görsel alanda 5 dereceden daha azdır.

B3 Derecesi: Görme açıları 5-20 derece arasındadır. 20/600-60/600 görme gücüne sahiptirler.

Bu sınıflandırmaya göre her sınıf kendi arasında görme engellilerin yapabilecekleri spor branşını uygulamaktadır (Özer, 2001).

2.3. Görme Engellilerde Fiziksel Görünüş

Görme engellilerde fiziksel görünüş (postür), duruş anlamına gelip, vücudun çeşitli kısımlarının birbiriyle olan ilişkisine bağlıdır (Günaydın, 1993).

Düzgün postür; fizyolojik, anatomik ve estetik şartlara dayanmaktadır. Fizyolojik olarak; sistemlerin etkili fonksiyon görmelerini sağlamakta, anatomik olarak; kasları, en az stres altında bırakacak şekilde iyi bir denge ve düzenleme oluşturmakta, estetik anlamda ise; anatomik ve fizyolojik bütünlüğe bağlanmaktadır (Jensen, Schultz ve Bangerter, 1983).

2.4. Denge

Denge; statik ve dinamik, hareket sırasında vücudun istenen pozisyonunu sağlayabilme yeteneğidir (İmamoğlu, Savranbaşı ve Kolukısa, 2000). Motor fonksiyon komponentlerinden olan denge; görme, proprisepşın vestibüler organlar ve motor sistemler arasındaki bağlantı ile gerçekleşmektedir (Kayıhan, 1989). Görsel uyarıların algılanması ve dengenin sağlanmasını içeren mekanizmadaki herhangi bir bozukluk, hareketlerde inkoordinasyona neden olmaktadır. Vestibuler sistem, başın pozisyonuna bağlı olarak görsel uyarıların yardımı ile dengeyi sağlayan özel bir sistemdir. Dengenin sağlanması, bu sistemin kontrolü altında bulunan kas tonusu ve nöromusküler refleksler aracılığı ile gerçekleşmektedir . Denge, kas iskelet sisteminin durumuna, yaşa, görsel ve vestibüler uyarılara ve bu kompanentler arasındaki bütünlüğe bağlı olarak değişebilmektedir (Bohannon vd., 1984).

Dengeyi fiziksel olarak üç temel faktör etkilemektedir.

Ağırlık Merkezinin Yüksekliği: Ağırlık merkezi destek yüzeyine ne kadar yakın ise, denge ve stabilite o kadar iyi olmaktadır.

Destek Yüzeyinin Genişliği: Destek yüzeyi ne kadar geniş olursa, denge ve stabilite o kadar iyi olacaktır.

Ağırlık Merkezi: Destek yüzeyinin merkezine ne kadar yakınsa, denge ve stabilite o kadar iyi sağlanmaktadır (Hockey, 1981).

Vücut dengede olduğu zaman, tüm kuvvetlere karşı kendini ayarlar. Bunu üç şekilde gerçekleştirir.

- Gravitenin merkezi
- Denge ve stabilizasyon

- Postür (Ergün ve Baltacı,1997).

Tanımdan da anlaşıldığı gibi iki çeşit dengeden söz edebiliriz.

2.4.1. Statik Denge

Yer çekimi çizgisinin ve destek yüzeyi genişliğinin ayarlanması ile oluşturulan değişik pozisyonları, sabit bir şeklinde sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Statik Denge Testleri, destek yüzeyi değişmeksizin vücudun stabilitesini koruyarak, değişik pozisyonları sürdürebilme süresi kayıt edilerek yapılmaktadır (Hockey, 1981).

2.4.2. Dinamik Denge

Hareket halinde iken vücudun dengesini sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Dinamik Denge Testleri; hareket halinde iken dengenin korunabilme yeteneği incelenmektedir. Değerlendirmede, özel denge tahtaları, denge düzenekleri kullanılmaktadır (Hockey, 1981).

2.5. Görme Engellilerin Yapabildikleri Spor Branşlarından Bazıları

2.5.1. Goalball

Oyun üçer kişilik iki takım ile oynanır. Her takımda, en fazla üç yedek oyuncu vardır. Oyun, bir orta çizgiyle ikiye bölünmüş dikdörtgen biçiminde bir cimnastik salonu sahasında oynanır. Goller sahanın her iki ucuna atılır. Oyun, zilli bir topla oynanır (bell-ball). Oyunun amacı, karşı tarafın savunmasına karşı, her takımın topu yuvarlayarak rakibin kale çizgisinden geçirmesidir. Goalball için kullanılan saha 18 metre (±5 metre), uzunluğunda ve 9 metre (±5 metre) genişliğinde bir dikdörtgen biçiminde olmalıdır. Bir oyun, 10 dakikalık iki eşit yarıya bölünmüş toplam 20 dakikadan oluşacaktır (IBSA, 2003).

2.5.2. Torball

Oyunun Özellikleri;

Torball görme özürlü erkek ve kadınlar tarafından oynanan bir oyundur. Bu oyun, spor salonunda üçer oyuncudan oluşan iki takımla oynanır. Dikdörtgen bir sahanın dar taraflarında birer kale vardır. Oyunda kullanılan top, oyun alanının bir ucundan diğer tarafına gerilmiş üç ip altından atılması gereken bir (bell ball) zilli toptur. Oyunun amacı, topu rakip takımın kale çizgisinden geçecek şekilde atmaktır ve rakip takım da bunu engellemeye çalışır. Sonraki hareket, savunmayı yapan takımın hücuma, daha önce hücumda olanın da savunmaya geçmesidir. Oyun alanı 16 metre uzunluğunda ve 7 metre eninde bir dikdörtgendir. Sınır çizgileri 4-6cm genişliğinde olmalıdır. Ölçüler çizgilerin dış köşelerinden alınmalıdır.

Maçın başlangıcında top, 500gr ağırlığa sahiptir. (10gr kadar bir tolerans vardır) ve dış çevresi 65-67cm'dir. Lastikten yapılmış ve küçük zilleri vardır.

İplerin yükseklikleri ortada 40cm olmalıdır (IBSA, 2003).

2.5.3. Atletizm

Tesis Düzenlemeleri ve Ekipman

B1 Sınıfı İçin:

B1 sınıfı yarışmalar, tüm saha yarışmalarında ve 1500m'ye kadar (1500m dahil) tüm koşma yarışmalarında onaylı opak gözlükler ya da uygun bir göz siperi giymelidir.

Akustik yardımın kullanıldığı B1 sınıfı yarışlarda (örneğin uzun atlama, üçlü atlama ve yüksek atlama) izleyicilerden tam sessizlik istenecektir(IBSA, 2003).

B2 Sınıfları İçin

Mevcut tesiste görsel değişikliklere izin verilir (örneğin; toz, koni, bayraklar, vs). Akustik sinyaller de kullanılır(IBSA, 2003).

B3 Sınıfı İçin

IAAF Kuralları bütün olarak izlenecektir

Koşma Yarışları: B1, B2 ve B3 sınıfı için; 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, Maraton yarışması erkeklerde ve bayanlarda, 10.000m ise her üç sınıfta sadece erkeklerde uygulanmaktadır. Çoklu yarışlarda 4x100m Bayrak Yarışı erkek ve bayanlarda uygulanırken, Saha Yarışlarında uzun atlama, üçlü atlama, yüksek atlama, disk, cirit, gülle atma her üç sınıf için erkek ve bayanlarda, çekiç atma ise sadece erkeklerde yapılmaktadır. Ortak Yarışlar B1, B2 ve B3 sınıfı için Pentatlon erkek ve bayanlarda yapılmaktadır. Skorlar mevcut IAAF Skor listelerinden hesaplanacaktır (IBSA, 2003).

2.5.4. Yüzme

Erkekler: Serbest; 50m, 100m, 200m, 400m, 1500m; Sırtüstü, 50m, 100m, 200m; Kurbağalamada, 50m, 100m, 200m; Kelebekte, 50m, 100m, 200m; Ind Karma Bayrak Yarışlarında, 100m, (sn), 200m, 400m; Serbestte, 4x50m, 4x100m; Karmada, 4x50m, 4x100m olarak yarışmaktadırlar.

Bayanlar:

Serbestte; 50m, 100m, 200m, 400m, 800m

Sırtüstü; 50m, 100m, 200m

Kurbağalama; 50m, 100m, 200m

Kelebekte; 50m, 100m, 200m

Ind Karma Bayrak Yarışında; 100m, (sn), 200m, 400m

Serbestte; 4x50m ve 4x100m

Karmada; 4x50m ve 4x100m'de yarışmaktadırlar.

Bir yarış içerisinde önerilen tüm müsabakalar B1, B2 ve B3 sınıfı yüzücüler içerecektir. IBSA Dünya kayıtları her sınıf için tutulacaktır (IBSA, 2003).

2.5.5. Atıcılık

Atıcı, arkası olmayan bir tabureye serbest bir şekilde oturmalıdır. Ayakları zeminde olabilir. Tüfeği iki eli, omuzu, yanağı ve omzunun yanındaki göğsünün bir kısmı ile tutmalıdır. Yalnız bir dirsek masa ya da pano üzerinde durmalıdır ve vücudu panodan tamamen uzakta olmalıdır. Pano/ tablo çerçevesinden destek alınmamalıdır. Bir atış askısına izin verilir.

Yarışma kategorileri B1, B2 ve B3 kategorilerine dâhil olan görme engelliler yalnız bir sınıf oluşturur. Özel yarışlar erkekler ve kadınlar için organize edilir (IBSA, 2003).

2.5.6. Satranç

Gözleri gören ve görme engelli (yasal olarak kör) oyuncular arasındaki satrançta her oyuncu iki oyun tahtası kullanılması talep edebilir. Gözleri gören oyuncu normal bir tahta kullanırken görme engelli oyuncu özel olarak yapılmış bir oyun tahtası kullanabilir. Özel olarak yapılan oyun tahtası aşağıdaki gereklilikleri karşılamalıdır:

3. MATERYAL VE METOD

3.1. Denekler

Bu çalışmamız Ankara Göreneller Görme Engelliler Spor Kulübü sporcularından doğuştan görme özürlü ve 13-15 yaşları arasında olan gönüllü 15 erkek görme engelli sporcu deney grubu olarak, Göreneller Görme Engelliler İlköğretim Okulundan 13-15 yaş arasında ve doğuştan görme özürlü gönüllü 15 erkek öğrencide kontrol grubu olarak alınmıştır. Deneklerin hepsinde kas-iskelet sistemine ait herhangi bir problemin bulunmamasına ve görme duyusunun yokluğu dışında ikinci bir problemin bulunmamasına dikkat edilmiştir. Seçilen deney grubu en az 2 yıldır kulüp takımında goal-ball, atletizm vs. gibi sportif faaliyette bulunan bireylerden oluşturulmuştur. Kontrol grubu ise sadece okulda Beden Eğitimi derslerine katılmakta olup, sportif faaliyette bulunmayan bireylerden oluşturulmuştur.

3.2. Kullanılan Statik ve Dinamik Denge Testleri

3.2.1. Statik Denge Testleri

3.2.1.1. Flamingo Denge Testi

Genel dengenin ölçülmesinde kullanılmaktadır. Şekilde görüldüğü üzere boyutları belli bir kiriş üzerinde tek ayakta dengenin sağlanması istenir.

1dk sürede dengesini korumayı başarması için gerekli deneme sayısı (düşmeler hariç) hesaplanır. Örneğin 5 deneme yapan denek 5 elde eder. İlk 30sn içerisinde deneğin 15 defa ara vermesi halinde test sona ermiş sayılır ve testi başaramayacağı kabul edilerek deneğe "sıfır" puan verilir (Hazar ve Taşmektepligil, 2008).

3.2.1.2. Tek Ayak Üzerinde Denge Testi

Deney grubunu oluşturan olgularda denge, tek ayak üzerinde durma süresi kronometre ile belirlenerek değerlendirilir. Test sırasında olguların ellerini yanda tutmalarına ve destek yüzeyini değiştirmemelerine dikkat edilir. Bu kurallar dışına çıkıldığında test sonuçlanır. Testin sonuçlandırılmasında 360sn üst limit olarak alınır (Kayıhan,1989 b).

3.2.1.3. Denge Tahtası

30cm çapında, yerden 10cm yüksekliğinde alt orta kısmında dört oval ayağı bulunan daire biçiminde tahtadan yapılmış olan bu materyalde, deneğin iki ayağı ile tahtanın üzerine çıkıp, herhangi bir ucu yere değmeyecek pozisyonda beklemesi ile dengenin sağlanması istenir.

Deneğin dengede kaldığı en iyi süre saniye cinsinden kaydedilir (Göreneller Okul arşivi).

3.2.2. Dinamik Denge Testleri

3.2.2.1. Sekme

Bir adım zıplama bir adım yürüme hareketinin ard arda yapılmasını içerir. 4 kez ya da daha fazla bu hareketi yaparsa (+) olarak kaydedilir (Özer, 2001).

3.2.2.2. Denge Sağlama Testi

Denek hakim ayağının üzerinde durur ve ellerini kalça hizasına koyar. Sonra ağırlığını taşımayan bacağının dizini büker ve hakim ayağının diz kapağına destekler. Elleri kalçadan düşene kadar ya da ağırlık taşımayan ayağı hareket etmeye başlayıncaya kadar her 5sn'de 180^0'lik kendi çevresinde dönmeye devam eder.

Dengesi çok iyi olan kişiler bu testi 2dk süreyle yapabilirler. Ama normal dengeye sahip insanlarda bu süre sadece 30sn'dir (Arnot,1983).

3.2.2.3. Dinamik Denge Testi

Denek, ayakları arasındaki genişlik omuz genişliğinde olacak şekilde bir yerde ayakta durur. Hareketsiz olmakla birlikte destek almadan kendi kontrolünü sağlar. Ayaklarını hareket ettirmeden ileri doğru 12-15inç (30.4-38.1cm) kadar eğilir (1inç= 25.4mm) ve bu şekilde birkaç saniye sabit durur. Buraya kadar başarılı olan denek ayağının birini yerden kaldırır ve kontrollü bir şekilde durabilen denek ayağını değiştirir ve devam eder. Diğer ayakla da 10sn durabilen deneğin dinamik kontrolünün olduğu ve gerçek fonksiyonel hareketlerde başarı gösterebileceğini ifade eder (www.nasm.org.).

3.3. Test Yöntemleri

Değerlendirmeye alınan total görme özürlü deneklerin, görme özürlü oluş zamanı ve görüş gücü hakkındaki bilgiler Ankara Göreneller Görme Engelliler İlköğretim Okulu'nda öğrencilere yönelik oluşturulan dosyalardan alınmıştır. Testlerin uygulanmasında aşağıdaki yöntemler kullanılmıştır:

Yaş: Deney ve kontrol grubunun nüfus cüzdanı bilgilerinden doğum tarihleri yıl olarak alınmıştır.

Boy: Deneğin ayağı çıplak ağırlığı iki bacağa aktarılmış, anatomik durumda kollar sarkıtılmış, baş horizontal frankfart durumunda iken, deneğin topuğu duvara gelerek dik duruşu muhafaza edilerek, topuk, kalça çıkıntısı scapulanın ve başın en geri kısmı duvara temas halinde iken, cetvel vertex'e sıkıştırılıp 0.1cm hassaslık derecesindeki çelik mazura ile ölçüm alınmıştır.

Vücut Ağırlığı: Deneğin ayakları çıplak durumda, üzerinde ağırlığı göz ardı edilecek bir şort var iken, denek baskülün üzerinde ağırlığını iki bacağa dağıtmış ve dik bir durumda vücut ağırlığı ölçülmüştür.

Flamingo Denge Testi

Deneklere gerekli ısınma süreleri verildikten sonra, Flamingo denge aleti dokunularak anlatılmış, denge aletinin üzerine ayaklarının basması sağlanmış ve hareketi nasıl yapacakları konusunda deneme yaptırılmıştır. Daha sonra adidas marka kol saadi kronometresi ile 1dk sürede gerekli deneme sayısı (düşmeler hariç) hesaplanmış ve sonuç kaydedilmiştir.

İlk 30sn içerisinde deneğin 15 defa ara vermesi halinde test sona ermiş ve deneğin testi başaramayacağı kabul edilerek deneğe "sıfır" puan verilmiştir.

Tek Ayak Üzerinde Denge Testi

Deneklere tek ayak üzerinde durmaları söylenmiş, deneğin teste başlamasıyla birlikte adidas marka kol saatinin kronometresi ile sn cinsinden ölçüm alınmış ve sonuç kaydedilmiştir. Test sırasında deneğin elleri yanlarda tutulmuş, destek yüzeyini değiştirmeleri durumunda test sonuçlandırılmıştır.

Denge Tahtası

Denek, denge tahtası üzerinde, denge tahtasının kenarları yere temas etmeyecek duruma geldiğinde adidas marka kol saati kronometresi ile denge tahtasının kenar yüzeylerinden herhangi bir yeri yere temas edinceye kadar geçen süre sn cinsinden kaydedilmiştir.

Sekme

Deneğe bir adım zıplama, bir adım yürüme hareketi önce anlatılmış, bir deneme yapılmıştır. Denek bir kere sekmiş, diğer ayağıyla yürüme adımı almış, yürüme aldığı adımla tekrar sekmiş ve diğer ayağıyla yürüme adımı olacak şekilde hareketi 4 kez ya da daha fazla yapması durumunda (+) olarak kaydedilmiştir.

Denge Sağlama Testi

Denek hakim ayağı üzerinde dururken ellerini kalça hizasına konması istenmiş, yardımla diğer ayak tabanı dizden bükülerek hakim ayağının üzerine yerleştirilmiştir. Deneğin kendi çevresinde 5sn içerisinde 180^0'lik dönmesi istenmiş ve bu 180^0'lik dönüşü 121, 122, 123, 124, 125 şeklinde sesli olarak bildirilmesi sonucu tamamlaması istenmiş, sonuç adidas marka kol saati kronometresi ile sn cinsinden kaydedilmiştir.

Dinamik Denge Testi

Deneklerin ayakları omuz genişliğinde olacak şekilde ayakta durmuş, hareketsiz bir şekilde destek almadan kontrolü sağlaması istenmiştir. Ayaklarını hareket ettirmeyen denek ileri doğru ortalama 35cm eğilen denek bu şekilde 2sn sabit durabildikten sonra ayağının birini yerden kaldırarak 10sn dengede durması istenmiştir. Bu hareketi yapabilen denek ayağını değiştirerek diğer ayakla da 10sn beklemesi istenmiş, süre adidas marka kol saati kronometresi ile sn cinsinden ölçülmüş, her iki ayakla 10sn'lik süreyi tamamlayan denek bu testte başarılı sayılmış ve sonuç (+) olarak kaydedilmiştir. Deney grubuna ve kontrol grubuna yukarıdaki statik ve dinamik denge testleri uygulanmış, farklılıkları araştırılmıştır. Literatür taranmış, bu konudaki uzman kişilerle görüşmeler yapılmıştır.

Bütün bu testlerden elde edilen veriler istatistiksel yöntemlerden flamingo denge testi, tek ayak denge testi, denge tahtası testi, denge sağlama test sonuçları t testi uygulanarak, sekme testi ve dinamik denge testi sonuçları ise Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi uygulanarak sonuçlar karşılaştırılmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmamıza Ankara Göreneller Spor Kulübünden 15 doğuştan total görme özürlü sporcu deney grubu, Ankara Göreneller Görme Engelliler İlköğretim Okulu'nda eğitim gören yaş ve cinsiyet dağılımları benzer Goalball, atletizm vs. gibi aktif spor yapmayan 15 görme engelli öğrenci kontrol grubu olmak üzere toplam 30 kişi alınmıştır.

Araştırmaya alınan deney ve kontrol grubunun tamamı erkeklerden oluşturulmuştur.

	YAŞ	BOY	VÜCUT AĞIRLIĞI
Deney Grubu N=15	14.53±0.63	167.27±6.49	56.53±9.27
Kontrol Grubu N=15	13.60±0.74	155.00±8.89	46.27±10.05

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubunun Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Dağılımları

Deney grubundaki olguların yaşları 13 yıl ile15 yıl arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 14.53±0.63 yıl, kontrol grubunun yaşları ise 13 yıl ile15 yıl arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 13.60±0.74 yıldır.

Deney grubunun boyları 151.00cm ile 174.00cm arasında değişmekte olup boy ortalamaları 167.27±6.49cm, kontrol grubunun ise boyları 140.00cm ile 169.00cm arasında değişmekte olup, boy ortalamaları 155.00±8.89cm'dir. Deney grubunun vücut ağırlığı 41.00kg

ile69.00kg arasında değişmekte olup vücut ağırlığı ortalamaları 56.53±9.27kg, kontrol grubunun ise vücut ağırlığı 30.00kg ile 68.00kg arasında değişmekte olup, vücut ağırlığı ortalamaları 46.27±10.05kg'dır.

TEST	DENEY GRUBU N=15	KONTROL GRUBU N=15	ANLAMLILIK t, z
Flamingo Denge Testi	18.47±2.17	12.67±12.57	P>0.05, t =1.78
Tek Ayak Üzerinde Denge Testi	69.76±68.82	19.58±12.52	P<0.05, t = 2.83
Denge Tahtası	3.20±0.79	2.13±0.79	P<0.01, t = 4.22
Sekme			P<0.05, z = -2.00
Denge Sağlama Testi	6.33±2.42	2.54±1.45	P<0.01, t= 5.87
Dinamik Denge Testi			P>0.05, z = -0.71

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun Statik ve Dinamik Denge Testleri Dağılımları

Flamingo denge testi değerleri açısından iki grup karşılaştırıldığında, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (P>0.05, t =1.78).

Tek ayak üzerinde denge testi değerleri açısından iki grup karşılaştırıldığında, iki grup arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (P<0.05, t =2.83).

Denge tahtası testi değerleri açısından iki grup karşılaştırıldığında, iki grup arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (P<0.01, t =4.22).

Sekme testi değerleri açısından iki grup karşılaştırıldığında, iki grup arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (P<0.05, z =-2.00).

Denge sağlama testi değerleri açısından iki grup karşılaştırıldığında, iki grup arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (P<0.01, t = 5.87).

Dinamik denge testi değerleri açısından iki grup karşılaştırıldığında, iki grup arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır (P>0.05, z = -0.71).

5. TARTIŞMA

Spor yapan görme engellilerin statik ve dinamik denge etkinliklerinin karşılaştırılmasında bulgularımızın diğer yazar ve araştırmacıların bulguları arasındaki ilişkiler şu şekilde belirtilmiştir. Denge, kas iskelet sisteminin durumuna, yaşa, görsel ve vestibüler uyarılara ve bu komponentler arasındaki bütünlüğe bağlı olarak değişebilmektedir (Bohannon vd., 1984). Mcleod ve Hensen, dengenin vestibüler, proprioseptif, motor ve görsel nörofizyolojik yapıların bütünlüğü ile sağlandığını, bunlardan birinin yetersizliğinde olumsuz yönde etkileyeceğini vurgulamışlardır (Mcleod ve Hensen, 1989). Nobles ve Bink, görme özürlülerde önemli bir problem olarak zayıf denge görüldüğünü vurgulamışlardır (Nobles ve Bink, 1989). Pereira, yapmış olduğu çalışmasında, görme özürlü gençler ile benzer yaş ve cinste gören kişileri denge süreleri açısından karşılaştırıldığında iki grup arasındaki farkın görenler lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulmuştur (Pereira, 1990). Günaydın, T. yapmış olduğu çalışmada görme engelli olmayan gruba tek ayak üzerinde denge testini gözler açık ve gözler kapalı olarak uygulamış, iki durumda dengelerini koruma süreleri ile görme engeli grubun dengelerini koruma sürelerini karşılaştırmış, sonuçta gören grubun gözler kapalı denge süre ortalamaları ile görme engelli grubun arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Görme yetisi olan grubun gözler açık denge testi süre ortalaması ile görme engelli grup arasındaki fark, görme yetisi olan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur (Günaydın, 1993). Günaydın, T. yapmış olduğu çalışmasında görme yetisi olan gruba gözleri kapalı iken dengenin sürdürülmesinde

görülen yetersizlik, görsel uyarıların dengenin sağlanmasında önemine katkıda bulunmak açısından iyi bir örnek oluşturmuştur. Bu durumun yanı sıra doğuştan total görme özürlülerde denge süresi ile görme duyusunun elimine edildiği gören kişiler arasındaki denge süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmayışı, bir başka deyişle benzer denge süresi ortalamalarına sahip olmaları, görmenin denge üzerine etkisi açısından dikkat çekici bulmuştur (Günaydın, 1993). Murhpy 5-6 yaşlarındaki 6 görme özürlü çocuk üzerinde video kaydıyla yapmış olduğu incelemelerde, düşük egzersiz toleransının yanı sıra bu çocuklarda, koşma, sıçrama, tırmanma, atlama, denge gibi yeteneklerde yetersizlik gözlendiğini belirtmiştir (Murphy Ve O'drriscoll,1989).Yaptığımız literatür taramasında görme engellilerin denge sağlama yeteneklerinin bu bireylerin aktif spor yapıp yapmamasının etkilerini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle çalışmamızın yeni bir bakış açısı getirebileceğini düşünmekteyiz.

Çalışmamızda Flamingo denge testi açısından aktif spor yapan ve yapmayan görme engelliler arasında istatistiksel bir fark bulunamamıştır. Bu durum Flamingo denge testinin skorlama kriterleriyle ilgili olabileceği gibi belki de denek sayısının yetersiz olmasıyla açıklanabilir.

Çalışmamızda tek ayak üzerinde denge testi, denge tahtası, sekme ve denge sağlama testi sonuçları, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durum aktif spor yapmanın belki de proprioseptif ve vestibüler sistemlerin kompanzasyonunu olumlu yönde geliştirdiğini düşündürmektedir. Çalışmamızda dinamik denge testi sonuçları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. Bu, dinamik denge testinin subjektif bir test metodu olmasından kaynaklanabileceği gibi, dinamik denge sağlamada proprioseptif ve vestibüler sistemlerin görme sisteminden daha fazla rol oynamasından kaynaklanabileceğini de düşündürmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Statik ve dinamik dengenin sağlanmasında, düzenli spor yapan görme engelliler sedanter görme engellilere göre daha başarılıdır. Flamingo testinde ve dinamik denge testinde spor yapan ve yapmayan görme engelliler arasında istatistiksel bir fark bulunmaması denek sayısının fazla olmamasından kaynaklanıyor olabileceği için daha geniş denek gruplarında benzer çalışmaların yapılması faydalı olacaktır. Spor yapan görme engellilerin vücut dengelerini sağlamada daha başarılı olması, görme engellilerin spora yönlendirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. ADELSON, E., FRAIBERG, S.: "Gross Motor Development in Infents Blind from Brith", Child Development, 45:114-126, 1974.
2. AKIN, H.: "Puberte Dönemi Sedanterler ile Futbolcuların Bazı Antropometrik ve Biomotorik Özelliklerinin Karşılaştırılması", Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 1999.
3. ARNOT, B.: "Nordic Skiing Tests", Outside Magazine, Newyork, October, 1983.
4. AYTEK, M.: "Türkiye'de En Çok Rastlanan Körlük Nedenleri ve Önleme Çareleri", Körlük ve Sorunları, 1. Baskı, No:1, ss.35-40, Türkiye Körler Vakfı Yayınları, Ankara, 1978.
5. BAUMGRANTNER, Ted. Aue Jackson Andrew: "Measurment For Evaluation In Physical Education And Exercise Science", Mn.C. Brown Pubulishers. Chicago, 1991.
6. BIGELOW, A.: "Relationship Between the Development of Language and Thought in Young Blind Children", J. Usually Impairment and Blidness, ss.414-418, October, 1990.
7. BOHANNON, R.W. ve diğerleri: "Decrease in Timed Balance Test Scores With Aging", Phys. Ther., 64(7): 1067-1070, 1984.

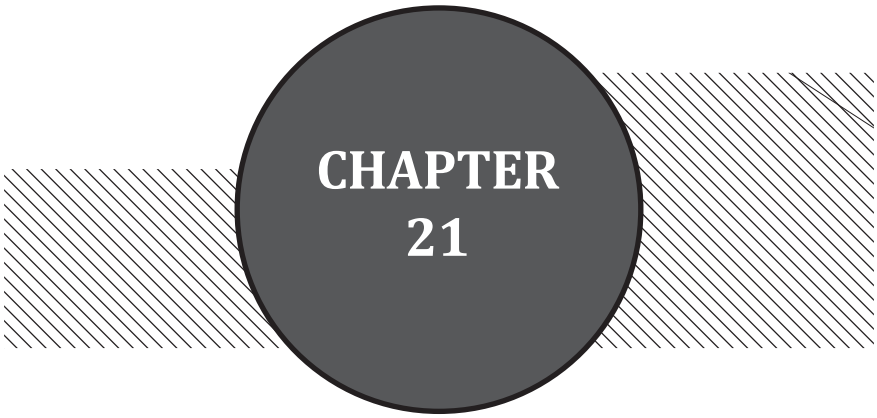
8. CLARK, M.: National Academy of Sports Medicine (www.nasm.org.) Erişim Tarihi: 10 Mayıs 2003.
9. ERGUN, N., BALTACI, G.: Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri, Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları: 20, s.96, Ankara, 1997.
10. GÖRENELLER GÖRME ENGELLİLER İLKÖĞRETİM OKULU Arşivi, Ankara.
11. GÜNAYDIN, T. "Görme Özürlü ve Sağlıklı Gençlerde Motor Değerlendirme Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma", Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara,1993.
12. HAMMERMAN, S.: "Özürlü Çocuklar; Bulundukları Toplum İçinde Eğitimleri, Sakatlığın Önlenmesi ve Rehabilitasyonu", Çev: Hasan Karatepe, 1. Baskı, Ankara, 1982.
13. Hazar, F., Taşmektepligil,Y. Puberte Öncesi Dönemde Denge Ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, Vı (1) 9-12
14. HOCKEY, R.V.: "Skill and Motor Ability", Physical Fitness: The Patway to Healthful Living", 4. Baskı, St. Louis Toronto, London, , ss.113-118, 1981.
15. IBSA: Uluslararası Kör Sporları Federasyonu Yayınları, 2003.
16. İMAMOĞLU, O., SAVRANBAŞI, R., KOLUKISA, S.: Güreşe Başlama Yaşı Ne Olmalıdır?, Ankara, 2000.
17. İNCE, G. "Göreneller İlkokul 5. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitiminde Amaçlarını Gerçekleştirme Düzeylerinin Değerlendirilmesi", Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1996.
18. JENSEN, C.R., SCHULTZ, G.W., BANGERTER, B.L.: "Applied Kinesiology and Biomechanics", 3. Baskı, Mc.Graw-Hill Book Company, 1983.
19. KAYIHAN, H.: "Görme Özürlülerin Rehabilitasyonu", Fizyoterapi Rehabilitasyon, 6(1): 49-62, 1989.
20. KAYIHAN, H.: "Hemiplejide İş ve Uğraşı Tedavisi", Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yayınları, 1. Baskı, No:3, Ankara, 1989. (b)
21. McLEOD, B., HENSEN, E.: "Effects of The Eyerobics Visual Skills Training Program on Static Balance Performance of Male and Female Subjects", Preceptual Motor Skills, 69: 1123-1126, 1989.
22. MURPHY, M.F., O'drriscoll, M.: Observations on the Motor Development of Visually Imparied Children", Physiotheraphy, 749: 505-508, 1989.
23. NOBLES, L.B., BİNK, M.P.: "Sensory Integration in The Rehabilion of Blind Adults", The Am. J. Occup. Ther., 339, 559-564, 1989.
24. ÖZÇELİK, İ.: Görme Özürlülerin Rehabilitasyonu, İnönü Üniversitesi, Malatya, 1985.
25. ÖZER, D.S.: Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, Mayıs 2001.
26. ÖZSOY, Y., ÖZYÜREK, M., EPİREK, S.: Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar, Özel Eğitime Giriş, 11. Baskı, ss.25-26, Karatepe Yayınları, Ankara, 1998.
27. ÖZYÜREK, M.: Görme Güçlüğünden Etkilenmiş Çocukların İlkokullarda Eğitimi İçin Öğretmen Rehberi, Milli Eğitim Yayınları, Ankara, 1995.
28. PEREIRA, L.M.: "Spatial Concepts and Balance Performance: Motor Learning in Blind and Visually Impaired Children", Journal of Visually Impairment and Blidness, ss.109-111, March 1990.

29. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Görme Engelliler Spor Federasyonu Başkanlığı: "Görme Engelli Sporcuların Eğitimi ve Aktiviteleri", s.36, Ankara, 2000.
30. TUNCER, A.T., "Görme Engelli Öğrencilere Basamak Değeri Eldeli Toplama Öğretiminde Basamaklandırılmış Öğretim Yöntemiyle Sunulan Bireyselleştirilmiş Öğretim Materyalinin Etkinliği", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 1994.

Farklı Liglerde Yarışan Erkek Alp Disiplini Kayakçıların Denge Parametreleri ile Yarış Performansları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi[1]

Hayati ARSLAN[2]

Çağrı ÇELENK[3]



[1] Bu çalışma Hayati ARSLAN'ın 502349 numaralı Yüksel Lisans Tezinden Üretilmiştir.

[2] Araştırma Görevlisi, Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri

[3] Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri

GİRİŞ

Son yıllarda ülkemizde spora yapılan yatırımlar sayesinde sporcularımızın üst düzey başarılar alması hedeflenmiştir. Özellikle Erciyes Dağı'nda yapılan master planı, kış sporlarının gelişimine büyük katkı sağlayacaktır. Ancak yapılan bu tesisler sporsal başarı için tek başına yeterli olmayacaktır. Sporsal başarı için antrenmanların bilimsel çalışmalarla desteklenmesi gerekir. Doğru antrenman metodu ile sporcularda yaralanma riskinin en aza indirilmesi, enerjinin boşa harcanması ve zaman kaybını engellemek amaçlanır. Sporcuların iyi durumda olmaları ve bu durumu devam ettirmeleri gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında spor ve denge ilişkisi daha iyi ortaya çıkmaktadır.

Spor, iç ve dış faktörlerle birlikte motive edilmiş kişilerin karmaşık fiziksel becerilerini kullanması veya fiziksel çabayı gerektiren kurumsallaştırılmış rekabete dayanan aktivitelerdir (Zorba, 1999). İnsan bedeni için denge, gövdenin yer çekimine, iç ve dış kuvvetlerin etki ettiği dizilimin korunabilmesi ve gövdeyi etkileyen kuvvetler toplamının sıfırlanabilmesidir (Akman, Karataş, 2003). Postur ve dengenin sağlanması birbiriyle çok yakın ilişkili olmasına rağmen aynı anlama gelmezler. Denge, postürün korunmasını içine alan daha geniş bir kavramdır ve esas itibariyle kas aktivitesinin koordinasyonudur (Noyan, 2003).

Spor açısından denge önemli ve geliştirilebilir bir motorik özelliktir. Denge, İyi bir performans sergilemek ve performansı arttırmak için gerekli bir unsurdur. Çoğu spor da güç ve hızlı hareket yeteneği kazanmadan önce daha önemli olan faktör stabiliteyi kazanabilmektir. Yön değiştirmede, durmada, başlamada, bir nesneyi tutmada veya nesneyi hareket ettirmede, vücudun belirli bir pozisyonda korunmasında önemli roller üstlendiği bilinmektedir. Denge durumunun bozulması, hareketin olması sonucudur. Aslında basit bir adım bile bir kontrollü yere inme hareketidir (Altay, 2001).

Denge, destek alanı üzerinde vücudun duruşunu koruma yeteneği olarak tanımlanabilir (Spirduso, 1995). Denge, iyi bir performansın temelini oluşturmaktadır. İnsanın denge sağlamadaki kabiliyeti, diğer motor sistemlerin gelişme göstermesinde belirleyici bir unsurdur (Aksu, 1994). Dengenin kontrolü, duyusal girdilerin bir araya gelmesiyle beraber esnek hareket şekillerinin planlanması ve uygulanmasını içeren karmaşık bir motor yetenektir (Ferdjallah vd., 2002). Denge, statik ve dinamik denge olarak ikiye ayrılır (Muratlı, 1997). Statik denge, vücudun dengesini belli bir noktada ya da pozisyonda sağlama yeteneği olarak tanımlanırken, dinamik denge; vücudun hareket halindeyken dengesini sağlama yeteneğidir (Hazar, Taşmektepligil, 2008).

Her sporcunun spor yaşı yükseldikçe denge seviyesinde belirli bir artış gözlenir. Uzun süreli sportif aktivite ve antrenmanlar, günlük yapılan aktivitelerde postural kontrol ve spordaki denge, iç ve dış uyaranların algılandıktan sonra harmanlanarak kullanılmasını gerektirir. Denge, sporcunun yerçekimi kuvvetlerine karşı vücudu dik durumda tutabilme yeteneği ve koordinasyonun bir birleşimidir (Erkmen, 2006). Fizik tedavide, egzersiz programları ile bozulmuş denge fonksiyonları arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışmada, denge ve düşmelerin yol açtığı kırıkların önlenmesinde denge rotasyonunun büyük önem arz ettiği bildirilmektedir. Ağrı kontrolü ile kombine edilen egzersiz uygulamasının denge üzerinde daha etkili sonuçları olduğu tespit edilmiştir (Wegener, Kisner, Nichols, 1997).

Bu çalışmada alp disiplini kayakçılarının dinamik denge parametrelerinin değerlendirilerek, dengenin yarış performansına etkisinin olup olmadığı amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya, Türkiye Kayak Federasyonu (TKF)'nun alp disiplini dalında düzenlemiş olduğu, resmi bir müsabakada yarışan ve sağlık sorunu bulunmayan 18-27 yaşları arasında alp disiplini 1. liginden (A1) 10 elit kayakçı ve alp disiplini 2. liginden (A2) 11 elit olmayan kayakçı olmak üzere toplam 21 erkek kayakçı gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma için, Erciyes Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır.

Çalışma Yöntemi

Çalışmaya katılan bireylere öncelikle, yapılacak araştırmaya ve alınacak ölçümlere dair sözlü ve yazılı açıklamalar yapıldı. Çalışmaya katılmayı kabul edenlere Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (BGOF)'nu doldurması sağlandı. Gönüllülerin cihazı kullanmayı öğrenmeleri ve ölçümlerden güvenilir sonuçlar elde etmek amacıyla önceden deneme ölçümleri yapılmıştır. Gönüllü sporcuların statik ve dinamik denge ölçümleri, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu laboratuvarında gerçekleştirildi. Sporcuların test günü dinlenik durumda olmalarına ve son 2 gün öncesine kadar antrenman yapmamasına dikkat edilmiştir. Sporcuların yarışma dereceleri, 2014-2015 sezonunda Türkiye Kayak Federasyonunun resmi yarışlarındaki final etabı sonuçlarından elde edilmiştir.

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümleri

Sporcuların vücut ağırlıkları hassaslık derecesi 0.01 kg ve boy uzunlukları 0.01 m olan SECA boy kilo ölçer cihazı ile ölçülmüştür. Ölçümlerde sporcular çıplak ayaklı ve şortlu olarak ölçülmüştür.

Denge Ölçümleri

Çalışmamızda denge ölçümü için Biodex Denge Sistemi (Biodex, Inc, Shirley, New York) kullanıldı. Biodex denge cihazı, gönüllülerin sabit durmasının yanı sıra anterior-posterior ve medial-lateral hareket etmesine olanak sağlayan oynar platformdan oluşmaktadır. Platform 1-12 arası hareketlilik derecesine sahiptir. 12. Seviye, en sabit platform iken, 1. Seviye, en hareketli platformu oluşturur. Bu çalışmada dinamik dengenin 2. seviyesi ve statik denge değerleri alındı. Gönüllülere ölçüm esnasında hareket etmemeleri ve konuşmamaları söylenmiştir. Denge ölçümleri sonucunda 3 farklı parametreden veri elde edildi. Bu parametreler;

1. Toplam Denge İndeksi (Overall Stability Index) -(OSI)
2. Ön-Arka Denge İndeksi (Anterior/posterior Stability Index) -(APSI)
3. İç-Dış Denge İndeksi (Medial Lateral Stability Index) -(MLSI)

Statik Denge Ölçümleri

Statik denge ölçümü, çift ayak ve ayakta düz pozisyonda yapılmıştır. Ölçüm sabit platformda, ayaklar omuz genişliğinde açık ve ayakların duruş pozisyonları platformun x ve y ekseni üzerindeki çizgiler dikkate alınarak, orjin noktasına eşit uzaklıkta duracak şekilde ayarlanmıştır. Gönüllülerden test esnasında kollarını yanda vücuda paralel bir şekilde tutmaları istenmiştir. Denge ölçümü 30 sn. ve dinlenme süresi 10 sn. olacak şekilde 3 tekrar olarak yapılmıştır. Tekrarların ortalamasından elde edilen veriler kaydedilmiştir. Dengesini tümüyle kaybeden veya kenar platformdan destek alan gönüllülerin testi sonlandırılmış, ölçüm tekrar yapılmıştır.

Dinamik Denge Ölçümleri

Dinamik denge ölçümü, çift ayak ve ayakta düz pozisyonda uygulanmıştır. Ölçüm, denge cihazının 2. seviyesinde ayaklar omuz genişliğinde açık ve ayakların duruş pozisyonları x ve y ekseni üzerindeki çizgiler dikkate alınarak platformun orjin noktasına eşit uzaklıkta duracak şekilde ayarlanmıştır. Gönüllülerden test esnasında kollarını göğüs hizasında çapraz pozisyonda tutmaları istenmiştir. Denge ölçümü 30 sn. ve dinlenme araları 10 sn. olacak şekilde 3 tekrar olarak yapılmıştır. Tekrarların ortalamasından elde edilen veriler kaydedilmiştir. Dengesini tümüyle kaybeden veya kenar platformdan destek alan gönüllülerin testi sonlandırılmış, ölçüm tekrar yapılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programı yardımıyla analiz edilmiştir. Verilere ait ortalama ve standart sapma değerlerini içeren tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov Smirnov testi ile bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Verilerin istatistiki analizinde iki grubu karşılaştırmak için Student t testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiye bakmak için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık ($p<0,05$) ve ($p<0,01$) olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

		Yaş (Yıl)	Boy (Cm)	Vücut Ağırlığı (Kg)	Spor Yaşı (Yıl)
A1	Ortalama	22,10	172,50	67,21	11
	SS	2,60	6,88	12,05	3,68
	N	10	10	10	10
A2	Ortalama	19,45	172,55	70,18	8
	SS	1,57	5,94	18,17	2,14
	N	11	11	11	11
Toplam	Ortalama	20,71	172,52	68,77	9,43
	SS	2,47	6,24	15,26	3,28
	N	21	21	21	21

Tablo 1. Kayakçılara ait tanımlayıcı bilgiler

Araştırmaya katılan elit sporcularının (A1 Ligi) ortalama yaşı 22.10±2,60 yıl, ortalama boyu 172,50±6,88 cm, ortalama vücut ağırlığı (VA) 67,21±12,05 kg, spor yaşı ortalaması 11±3,68 yıl olarak tespit edilmiştir. Elit olmayan (A2 Ligi) sporcularının yaş ortalaması 19,45±1,57 yıl, boy ortalaması 172,55±5,94 cm, VA ortalaması 70,18±18,17 kg, spor yaşı ortalaması 8±2,14 yıl olarak tespit edilmiştir. Elit olan (A1) ve Elit olmayan (A2) toplam 21 kayakçının yaş otalaması 20,71±2,47 yıl, boy ortalaması 172,52±6,24 cm, VA ortalaması 68,77±15,26 kg, spor yaşı ortalaması 9,43±3,28 yıl olarak tespit edilmiştir.

Boy Uzunluğu (cm)		n	r	p
Statik	OSI	21	-,167	,469
	APSI	21	-,326	,150
	MLSI	21	,101	,663
Dinamik	OSI	21	,420	,058
	APSI	21	,425	,056
	MLSI	21	,399	,073
Büyük Slalom		20	,052	,827
Slalom		18	-,125	,621

Tablo 2. Kayakçıların boy uzunluğu ile statik/dinamik denge parametreleri, büyük slalom ve slalom yarış sonuçları arasındaki ilişki

A1 ve A2 ligi kayakçılarının boy uzunluğu ile statik denge testi parametreleri OSI, APSI, MLSI puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). A1 ve A2 ligi kayakçılarının boy uzunluğu ile dinamik denge testi parametreleri OSI, APSI, MLSI puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). A1 ve A2 ligi kayakçıların boy uzunluğu değerleri ile büyük slalom ve slalom yarış değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Vücut Ağırlığı (kg)		n	r	p
Statik	OSI	21	-,266	,245
	APSI	21	-,302	,184
	MLSI	21	-,181	,433
Dinamik	OSI	21	,719**	,000
	APSI	21	,712**	,000
	MLSI	21	,744**	,000
Büyük Slalom		20	,195	,410
Slalom		18	-,083	,743

Tablo 3. Kayakçıların VA ile statik/dinamik denge parametreleri, büyük slalom ve slalom yarış sonuçları arasındaki ilişki

A1 ve A2 ligi kayakçılarının VA değerleri ile statik denge testi parametreleri OSI, APSI, MLSI puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Kayakçıların VA değerleri ile dinamik denge testi parametresi OSI puanı arasında yüksek derecede pozitif yönlü [r=0,719; p<0,05], APSI puanı ile arasında yüksek derecede pozitif yönlü [r=0,712; p<0,05], MLSI puanı ile arasında yüksek derecede pozitif yönlü [r=0,744; p<0,05] bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. A1 ve A2 ligi kayakçılarının VA değerleri ile büyük slalom ve slalom yarış sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Spora Başlama Yaşı Grup	Statik Denge		OSI	APSI	MLSI
8 yıl ve aşağısı	Büyük Slalom Yarış Sonuçları	r	-,192	-,420	,584
		P	,595	,227	,076
		n	10	10	10
	Slalom Yarış Sonuçları	r	,508	-,019	,428
		P	,163	,962	,250
		n	9	9	9
9 yıl ve üzeri	Büyük Slalom Yarış Sonuçları	r	,590	,590	,351
		P	,072	,073	,320
		n	10	10	10
	Slalom Yarış Sonuçları	r	,403	,602	,173
		P	,282	,086	,657
		n	9	9	9

Tablo 4. Kayakçıların spora başlama yaş gruplarına göre büyük slalom ve slalom yarış sonuçları ile statik denge parametreleri arasındaki ilişki

A1 ve A2 Ligi kayakçılarının spora başlama yaş gruplarına göre (8 yıl ve aşağısı, 9 yıl ve üzeri) büyük slalom ve slalom yarış sonuçları ile statik denge testi parametreleri OSI, APSI, MLSI test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Spora Başlama Yaşı Grup	Dinamik Denge		OSI	APSI	MLSI
8 yıl ve aşağısı	Büyük Slalom Yarış Sonuçları	r	,228	,296	,111
		P	,527	,406	,759
		n	10	10	10
	Slalom Yarış Sonuçları	r	,521	,445	,220
		P	,150	,230	,570
		n	9	9	9
9 yıl ve üzeri	Büyük Slalom Yarış Sonuçları	r	,744*	,761*	,746*
		P	,014	,011	,013
		n	10	10	10
	Slalom Yarış Sonuçları	r	,326	,347	,351
		P	,392	,361	,354
		n	9	9	9

Tablo 5. Kayakçıların spora başlama yaş gruplarına göre büyük slalom ve slalom yarış sonuçları ile dinamik denge parametreleri arasındaki ilişki

A1 ve A2 Ligi kayakçılarının spora başlama yaşı sekiz yıl ve altında olan kayakçıların, dinamik denge testi parametreleri olan OSI, APSI, MLSI test puanları ile büyük slalom ve slalom yarışını bitirme süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Spora başlama yaşı dokuz yıl ve üzerinde olan kayakçıların, dinamik denge testi parametresi OSI puanı ile büyük slalom yarışını bitirme süresi arasında yüksek derecede pozitif yönlü [r= 0,744; p<0,05], APSI puanı ile büyük slalom yarışını bitirme süresi arasında yüksek derecede pozitif yönlü [r= 0,761; p<0,05], MLSI denge puanı ile büyük slalom yarışını bitirme süresi arasında istatistiksel olarak yüksek derecede pozitif yönlü [r= 0,746; p<0,05] bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. OSI APSI ve MLSI denge puanları ile slalom yarışını bitirme süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p<0,05).

	Spora Başlama Yaşı	N	Ortalama	SS	p
Büyük Slalom Yarış Sonuçları (sn)	8 yıl ve aşağısı	10	128,30	5,09	,016*
	9 yıl ve üzeri	10	121,45	6,33	
Slalom Yarış Sonuçları (sn)	8 yıl ve aşağısı	9	130,37	8,03	,099
	9 yıl ve üzeri	9	121,11	13,45	

Tablo 6. Spora başlama yaş gruplarına göre kayakçıların büyük slalom ve slalom yarış sonuçlarının karşılaştırılması

Çalışmaya katılan kayakçılarda spora başlama yaşı 8 yıl ve aşağısı ile 9 yıl ve üzeri olarak ayrılan grupların büyük slalom yarış sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Spora başlama yaşı 8 yıl ve aşağısı ile 9 yıl ve üzeri olarak ayrılan grupların slalom yarış sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

	Kayak Ligi	N	Ortalama	SS	p
Büyük Slalom Yarış Sonuçları (sn)	A1	10	120,29	4,37	,000**
	A2	10	129,45	5,13	
Slalom Yarış Sonuçları (sn)	A1	9	119,34	11,92	,017*
	A2	9	132,15	7,70	

Tablo 7. A1 ligi ve A2 ligi kayakçılarının büyük slalom ve slalom yarış sonuçlarının karşılaştırılması

A1 ligi sporcularının büyük slalom yarış sonucu ortalamaları 120,29±4,37 sn ve slalom yarış sonucu ortalamaları 119,34±11,92 sn, A2 ligi sporcularının büyük slalom yarış sonucu ortalamaları 129,45±5,13 sn ve slalom yarış sonucu ortalamaları 132,15±7,70 sn olarak tespit edilmiştir. A1 ve A2 Ligi sporcularının büyük slalom yarış sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,01). A1 ve A2 Ligi sporcularının slalom yarış sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Kayak Ligi	Statik Denge		OSI	APSI	MLSI
A1	Büyük Slalom Yarış Sonuçları	r	,739*	,666*	,403
		P	,015	,035	,248
		n	10	10	10
	Slalom Yarış Sonuçları	r	,467	,629	,165
		P	,205	,069	,671
		n	9	9	9
A2	Büyük Slalom Yarış Sonuçları	r	-,303	-,482	,484
		P	,395	,158	,157
		n	10	10	10
	Slalom Yarış Sonuçları	r	,233	-,202	,257
		P	,545	,602	,505
		n	9	9	9

Tablo 8. A1 ligi ve A2 ligi kayakçılarının büyük slalom ve slalom yarış sonuçlarının statik denge parametreleri arasındaki ilişki

A1 ve A2 ligi kayakçılarının büyük slalom ve slalom yarış sonuçları ile statik denge testi parametreleri OSI, APSI, MLSI test puanları arasındaki korelasyon analizi neticesinde A1 Ligi kayakçılarının, statik denge testi parametresi OSI puanı ile büyük slalom yarışını bitirme süresi arasında istatistiksel olarak yüksek derecede pozitif yönlü bir ilişki [r=0,739; p<0,05], APSI puanı ile büyük slalom yarış sonuçları arasında orta dercede pozitif yönlü bir ilişki [r=0,666; p<0,05] olduğu tespit edilmiştir. Diğer parametreler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05)

Kayak Ligi	Dinamik Denge		OSI	APSI	MLSI
A1	Büyük Slalom Yarış Sonuçları	r	,615	,592	,685*
		P	,058	,072	,029
		n	10	10	10
	Slalom Yarış Sonuçları	r	,023	-,004	,144
		P	,954	,991	,712
		n	9	9	9
A2	Büyük Slalom Yarış Sonuçları	r	,229	,293	,164
		P	,524	,411	,650
		n	10	10	10
	Slalom Yarış Sonuçları	r	,612	,580	,536
		P	,080	,101	,137
		n	9	9	9

Tablo 9. A1 ligi ve A2 ligi kayakçılarının büyük slalom ve slalom yarış sonuçlarının dinamik denge parametreleri arasındaki ilişki

A1 ve A2 ligi kayakçılarının büyük slalom ve slalom yarış sonuçları ile dinamik denge testi parametreleri OSI, APSI, MLSI puanları arasındaki korelasyon analizi neticesinde A1 ligi kayakçılarının MLSI puanı ile büyük slalom yarış sonuçları arasında istatistiksel olarak orta derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir [r= 0,685; p<0,05]. Diğer parametreler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Denge, yerçekimine karşı vücut merkezinin minimal kaymayla veya maksimal sabitlikte kalabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Kejonen, Kauranen, Vanharanta, 2003). Denge, merkezi sinir sistemi tarafından kontrol edilir ve vestibüler, somatosensoriyel ve vizüel sistemlerden gelen duyu bilgilerinin birleşimi ile sağlanır (Wright, Lyons, Navalta, 2013). Literatürde statik ve dinamik denge olarak iki tür dengeden bahsedilmektedir. Statik denge, sabit bir pozisyonda minimal hareket ile dengenin sağlanması olarak tanımlanırken dinamik denge ise hareket halinde vücut pozisyonunun korunması olarak tanımlanmaktadır (Winter, Patla, Frank, 1990). Denge, alp disiplininde sporcuyu başarıya ulaştıracak en önemli motorik özelliklerden biridir. Alp disiplini kayakçılarının daha iyi bir performans sergilemesi için güçlü bir denge duyusuna sahip olması gerekmektedir (Raschner et al., 2001). Çalışmamızda alp disiplini A1 ve A2 ligi sporcularının statik ve dinamik denge değerlerinin, büyük slalom ve slalom yarış sonuçlarına etkisi incelenmiştir.

Çalışmamızda, boy uzunluğu değerleri ile statik-dinamik denge parametreleri ve yarış (slalom-büyük slalom) sonuçları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Kayakçıların, VA değerleri ile statik denge parametreleri ve yarış (büyük slalom-slalom) sonuçları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Kayakçıların VA değerleri ile dinamik denge parametreleri OSI, APSI, MLSI arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kejonen vd.,'ne (2003) göre antropometrik değişkenler organizmanın denge limitlerini ve motor stratejilerini etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Boy, vücut ağırlığı, vücut kitlesi gibi bazı antropometrik değişkenler doğrudan postural denge ile ilişkilidir (Maria et al., 2013). Literatürde antropometrik değişkenler ile denge performansları arasında ilişkiyi araştıran çalışmalar mevcuttur. Araştırmaların çoğunluğu obez adolesanlar (Mcgraw et al., 2000), yaşlılar (Prado, Stoffregen, Duarte, 2007); (Mainenti et al.,2011); (Swanenburg et al., 2008) ve sporcular gibi özel grupların değerlendirilmesi için yapılmıştır (Maria et al., 2013). Özellikle boy ve vücut ağırlığının denge üzerine etkisini inceleyen çalışmalarda farklı sonuçlar gözükmektedir. Boy uzunluğu ve ağırlık merkezi kavramları düşünüldüğü zaman erkeklerin boy uzunluğunun daha fazla olması ve ayak uzunluklarının etkisi nedeni ile ağırlık merkezlerinin daha önde olması sebebiyet vermektedir (Denerel, 2011). Bryant ve ark. (2005) çalışmalarında, uzun boylu kişilerde ağırlık merkezinin öne doğru kaydığını ve ayak bileğinde açısal değişiklik olduğunu belirtmişler. Bunun sonucunda da ayağın basınç merkezinin değiştiğini ve bunun da denge testi sırasındaki salınımları arttırdığını vurgulamışlardır. Hansen ve ark. (2000) spor yönünden aktif olan bireylerin katıldığı bir çalışma sonucunda vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun hem statik hem de dinamik denge skoru ile ilişkisi olmadığını belirtmiştir. Erkmen ve ark. (2007) yaptıkları çalışmada erkek sporcuların vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun statik denge ile pozitif korelasyonu olduğunu saptarken, dinamik denge ile boy uzunluğu ve vücut ağırlığı arasında ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Akgöl (1997), ise uzun boylu kişilerin denge testlerinde daha başarılı olduklarını bildirmiştir. Sağlık problemi olmayan bireyler üzerinde yapılan başka bir çalışmada erkeklerin vücut kitle indeksi (VKİ) ve vücut kitlesi ile denge değerleri arasında yüksek dereceli pozitif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Ancak çalışmada erkek sporcuların boyları ile denge değerleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Maria et al., 2013). Başka bir çalışmada VKİ ile postural denge düzeyleri incelendiğinde

aralarında pozitif bir ilişki olduğu ancak anlamlı farklılıklara rastlanmadığı belirtilmiştir (Greve et al., 2007). Hansen ve ark. (2000) , Erkmen ve ark. (2007) ve Akgöl'ün (1997) aksine, erkekler ve tüm katılımcılar ele alındığı zaman vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve VKİ ile dinamik denge skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir korelasyon olduğu bulunmuştur (Denerel, 2011). Bu veriler sonucunda erkeklerde VKİ, boy uzunluğu ve vücut ağırlığının dinamik denge skorunu olumsuz etkilediği söylenebilir ancak mevcut literatür incelenmesinde böyle kesin bir kanıya varmak için literatürdeki çalışmaların oldukça yetersiz olmasından dolayı konuyla ilgili yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Denerel, 2011). Yapılan çalışmada da referans edilen çalışmaların sonuçlarına paralel olarak vücut ağırlığının dinamik denge üzerine etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde boy uzunluğu, vücut ağırlığı gibi antropometrik özelliklerin denge performansını pozitif veya negatif yönde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Çalışmamızın sonuçlarında da, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerlerinin statik denge ile aralarında anlamlı ilişki bulunamazken, VA ile dinamik denge değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun nedeni ise hareketsiz bir yüzeyde(statik) antropometrik değişkenlere karşı postürün stabilizasyonunu korumasının daha kolay olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Ancak hareketli bir yüzeyde antropometrik değişkenlerin etki derecesinin her seviyede daha fazla olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla VA'nın dinamik dengeyi etkilediği söylenebilir. Çalışmamızın sonuçları da bunu destekler niteliktedir.

Çalışmada spora başlama yaşı 8 yıl ve aşağısı ile 9 yıl ve üzerinde olan sporcuların, büyük slalom ve slalom yarış sonuçları ile statik denge parametreleri OSİ, APSI ve MLSI arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Spora başlama yaşı 8 yıl ve aşağısında olan sporcuların büyük slalom ve slalom yarış sonuçları ile dinamik denge parametreleri OSI, APSI ve MLSI arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Spora başlama yaşı 9 yıl ve üzeri olan sporcuların büyük slalom yarış sonuçları ile dinamik denge parametreleri OSI, APSI ve MLSI arasında anlamlı ilişki bulunurken, slalom yarış sonuçları ile dinamik denge parametreleri OSI, APSI ve MLSI arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Spora başlama yaşına göre 8 yıl ve aşağısı ile 9 yıl ve üzeri grupların büyük slalom yarış sonuçları arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, her iki grubun slalom yarışma sonuçları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, cinsiyet ve spor aktivitesi gibi faktörler denge performansını etkileyebilir (Davlin, 2004). Spora katılım somatosensörik ve otolitik bilgiyi kullanma yeteneğini geliştirir (Perrin et al., 2002); (Paillard et al., 2006) Bu nedenle sporcular, sporcu olmayanlardan daha iyi denge yeteneğine sahiptirler (Perrin et al., 2002). Yapılan bazı çalışmalarda farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların farklı seviyede denge yeteneğine sahip oldukları ve herhangi bir spor branşında vestibüler (işitsel), görsel ve somatosensörik özelliklerin bazı şekillerle geliştirilebileceği belirtilmiştir (Paillard et al., 2006). Sporcuların denge ve benzeri birçok özelliğinin gelişmiş olmasının en temel nedenlerinden biri spora katılımdır. Bu özelliklerin seviyesi de antrenman sayısı veya spora katılımın süresi ile değişlik göstermektedir. Paillard ve Noe'nin (2006) yaptığı çalışmada futbol ve basketbol oyuncularının spor yaşlarının fazla olmasından dolayı denge yeteneklerinin de iyi olduğu belirtilmektedir. Ayrıca farklı tip spor branşlarında sporcuların seviyeleri ve spor yaşları denge yetenekleriyle yakından ilişkilidir (Paillard, Noe. 2006). Başka bir çalışmada ise basketbolcuların ve yüzücülerin tek bacak üzerinde dengede kalma sürelerinin spor yaşı ile birlikte arttığı belirtilmiştir (Hahn et al., 1999). Çalışmamızın sonuçları ile literatürdeki çalışmaların sonuçları paralellik göstermektedir. Gürkan (2011), yaptığı çalışmada futbolcular ile sedanterlerin denge değerleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiş ve bu denge seviyelerinin spor yapma süresi ve kategori farkına göre artış gösterebileceğini belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise 7 günlük alp kayağı aktivitesinin başlangıç seviyesinde ve orta seviyedeki Polonyalı öğrencilerin denge performanslarını geliştirdi-

ği görülmüştür (Wojtyzek, Paslawska, Raschner, 2014). Hyderen at al. (2013) yaptıkları çalışmada yaşamlarını 2800 m yükseklikte sürdüren 3800 m irtifada antrenman yapan yarışçıların 3 gün yapılan kayak çalışması sonrasında denge performanslarında gelişme olduğunu göstermiştir.

Yapılan çalışmalarda sporcuların spor yaşına paralel olarak denge performanslarında gelişim sağlandığı tespit edilmiştir. Çalışmamızda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bunun nedeni olarak sporcuların kayak üzerinde geçirdikleri sürenin fazla olması ya da spora katılımı ile sporcuların dinamik koşullara uyum sağlamasını daha kolaylaştırdığı söylenebilir. Dolayısıyla sporcuların performanslarında spor yaşı ile birlikte pozitif katkı sağlandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmaya katılan A1 ve A2 ligi sporcularının büyük slalom ve slalom yarış sonuçları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu çalışmada A1 ligi sporcularının büyük slalom yarış sonuçları ile statik denge parametreleri OSI ve APSI değerleri ile arasında anlamlı ilişki tespit edilirken, MLSI değeri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. A1 ligi sporcularının slalom yarış sonuçları ile statik denge parametreleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada A2 ligi sporcularının büyük slalom ve slalom yarış sonuçları ile statik denge parametreleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan A1 ligi sporcularının büyük slalom yarış sonuçları ile dinamik denge parametresi MLSI değeri arasında anlamlı ilişki tespit edilirken, büyük slalom yarış sonuçlarının dinamik denge parametreleri OSI ve APSI değerleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. A1 ligi sporcularının slalom yarış sonuçları ile dinamik denge parametreleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. A2 ligi sporcularının büyük slalom ve slalom yarış sonuçları ile dinamik denge parametreleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Cote at al. (2005) postüral kontrol ve dinamik dengenin, günlük yaşam aktiviteleri ve sportif aktivitelerde optimum performans için gerekli olduğunu bildirmişlerdir. Yapılacak olan denge çalışmaları ile sporcularda istenilen özelliğe uygun gelişmeler sağlanarak, denge yetisi gereken branşlarda performans artışı sağlanabilir (Gökmen, 2013). Altay (2001), belirttiğine göre; sportif becerilerde dengenin, daha iyi performans gösterenler ile göstermeyenler arasında ayrım yapılmasında bir etken olduğunu ve motor becerilerin sergilendiği bedensel gelişim için pozitif yönde bir ivme kazandırdığını bildirmiştir.

Erkmen ve ark. (2010) futbolcularda denge performansı ile fonksiyonel performans arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmalarında futbolcuların yalnızca tek ayak duruş denge skoru ile dikey sıçrama arasında orta düzeyde anlamlı korelasyon saptandığı bildirilmiştir. Futbolcularda üç adım atlama mesafesi ve dikey sıçrama değerleri ile denge performansı arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada futbolcuların denge performanslarının üç adım atlama ve dikey sıçrama mesafesiyle ilişkili olmadığı bildirilmiştir (Hamilton et al., 2008). Demiral (2007), yaptığı araştırmada judoya yeni başlayan grubun 3 yıl boyunca statik, dinamik denge ve koordinasyon değerlerini takip etmiş ve 3 yıl sonunda dereceye giren judocuların(başarılı grup) statik, dinamik denge ve koordinasyon değerleri arasında anlamlı farklılık tespit ederken, 3 yıl sonunda dereceye giremeyen judocularda(başarısız grup) ise anlamlı farklılık olmadığının tespit edildiğini bildirmiştir. Yapılan başka bir çalışmaya göre 3 aylık izokinetik egzersizlerin ardından APSI, MLSI ve OSI değerlerinde sırasıyla %38,4, %35 ve % 42'lik bir azalma meydana gelmiştir (Kim, Cha, Dennis, 2011). Başka bir çalışmada buz hokeycilerin izokinetik kuvveti ile statik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir (Özçelik, 2014). Benzer şekilde yazılı kaynaklarda buz hokeycilerde kuvvet ve denge arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmış ve o çalışmada da bacak kuvvet ile denge arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Behm et al., 2005). Diğer branşlarda yapılan araştırmalar neticesinde sporcuların performansları ile denge düzeyleri arasındaki sonuçların farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Alp disiplini kayağı optimum postural kontrolü gerektiren, son derece zorlu ve değişken bir ortamda yapılmaktadır (Wojtyzek, Paslawska, Raschner, 2014). Kayarken hız değişikliği, çelikler üzerinde dönerken arazi ya da kar koşulları üzerinde sürekli küçük ayarlamalar yapmak gereklidir (Wojtyzek, Paslawska, Raschner, 2014). Artan hızla birlikte son derece dinamik koşullar altında yapılan inişlerde sporcuların denge kaybını önlemesi için iç ve dış güçleri dengeleyebilmelidir (Taube, Gollhofer, 2012). Bir alp kayakçısının performansı esnasında öne-arkaya ve içe-dışa doğru dengesini ayarlaması gerekir (Wojtyzek, Paslawska, Raschner, 2014) ve ağırlık merkezi üzerine etki eden tüm kuvvetlerin toplamını dengede tutabildiği sürece düşmez ve inişini tamamlayabilir (LeMaster, 2010). Bu da bizlere dinamik dengenin bu branş için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Alp disiplini sporcularının daha iyi bir performans sergilemesi için güçlü bir denge duygusuna sahip olması gerekmektedir. Bu gereksinimler yapılan biomekanikal çalışmalarla teyit edilmiştir (Raschner et al., 2001).

Uzmanlar, kayarken üst vücutta yaşanan hareketliliğin kayakçının dengesini negatif yönde etkilediğini belirtmektedir. Bu nedenle, kayak seviyesi ne olursa olsun, bir kayakçının üst vücut pozisyonunun sabit bir şekilde olması gerektiği üzerinde durulmuştur (Wojtyzek, Paslawska, Raschner, 2014). Yapılan bu çalışmada da literatür bulgularına paralel olarak vücut stabilizasyonu iyi olan sporcuların yarış sonuçları vücut stabilizasyonu iyi olmayan sporculara göre daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Başka bir düşünceye göre yeni başlayan kayakçılar ayaklarını daha fazla açarak kaymaları dengelerini düzenlemeleri için büyük katkı sağlamaktadır. Oysa kayağa özgü daha iyi dengeye sahip uzman kişiler, ayak pozisyonları daha yakın bir şekilde kayarlar veya hız ve pist koşullarına göre bu genişlikte değişiklik görülebilmektedir (Wojtyzek, Paslawska, Raschner, 2014). Bu düşünceden yola çıkarak yapılan çalışmada denge değerleri iyi olan sporcuların bacak pozisyonları daha yakın olacağı için dış kuvvetlere(hava, rüzgar vs.) karşı oluşturacağı direnç daha az olacaktır. Aksine denge değerleri daha kötü olan sporcuların bacak pozisyonları daha geniş olacağı için dış etkenlere(hava, rüzgar vs.) karşı oluşturacakları direnç artacaktır. Bunun sonucunda da denge değerleri iyi olan sporcuların denge değerleri kötü olan sporculara göre daha iyi sonuç elde etmeleri normal bir sonuç olarak gözükmektedir. Yapılan başka bir çalışmada kayaklı çalışmaya ek olarak denge çalışmalarının yapıldığı 2 haftalık kampın etkisi incelenmiş ve iniş yarışması performansının sadece kayaklı çalışma yapan gruba göre daha iyi gelişim sergilediği görülmüştür (Malliou, 2004). Hyderen at al. (2013) ve Wojtyczek at al. (2014) yaptıkları çalışmalarda kayaklı çalışmalar neticesinde öğrencilerin denge performanslarında gelişim yaşandığını belirtmişlerdir. Sportif etkinliklerin kişilerin yaşamlarına olumlu etkileri bilinmekte olduğu gibi denge özelliğinin de geliştirilmesine bağlı olarak sportif faaliyetlerde önemli yer tutmaktadır (Çebi, 2013).

Dengenin sportif becerilerde sporcular arasındaki performans ayrımında da bir etken olabileceği yapılan çalışmalarla desteklenmektedir. İnsanın denge sağlamadaki yeteneği, diğer motor sistemlerin gelişmesinde ve gün içerisindeki zamanlarda belirleyici bir faktör olabilir (Wojtyzek, Paslawska, Raschner, 2014); (Ünver, Atan, 2015); (Çelenk, Arslan, Aktuğ ve Şimşek, 2018). Çebi (2013), Cote at al. (2005), Perrin at al. (2002) çalışmalarının sonuçlarına göre yapılan sportif etkinliklerin denge performansına etkisinin olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızın sonuçlarında bazı denge parametrelerinin büyük slalom yarış sonuçlarına etkisi olduğu saptanmıştır. Literatür sonuçlarının da bu çalışmadaki bulguları desteklediği görülmüştür.

Sonuç olarak alp disiplini sporcularının denge ve yarış performanslarının ilişkisine bakmak amacı ile yapılan bu çalışmada denge antrenmanları sporcuların kayak tekniğini, kayak performansını ve dengeyi olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Sporcuların denge parametreleri, fiziksel özellikleri ile yarış sonuçları arasında tespit edilen farklılıklar A1 ligi kayakçılarının, A2 ligi kayakçılarına göre daha yoğun antrenman programlarına ve zorlu müsabaka koşullarına maruz kalmalarının bir uyumu şeklinde değerlendirilebilir.

Kayak sporcuları ve antrenörlerinin yapılan antrenman ve yarışmalarda en iyi sonucu almak için denge performansını arttırıcı çalışmaların sıklıkla yapılması önerilmektedir. Ayrıca alp disiplini kayağında dengenin yarış performansını etkileyip etkilemediğinin daha iyi anlaşılması için bu konuda daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akgöl, AC. (1997). Değişik Yaş Guruplarında Dengenin Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
2. Akman, N., Karataş, M. (2003). Temel ve Uygulanan Kinezyoloji, Haberal Eğitim Vakfı Yayınevi, Ankara s.363.
3. Aksu, S. (1994). Denge Eğitiminin Etkilerinin Postüral Stres Testi İle Değerlendirilmesi, Yüksek lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara s.64
4. Altay, F. (2001). Ritmik Cimnastikte İki Farklı Hızda Yapılan "Chaine Rotasyon" Sonrasında Yan Denge Hareketinin Biomekanik Analizi, Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara s.167-168
5. Behm DG, Wahl MJ, Button DC, Power KE ve Anderson KG. (2005). Relationship between hockey skating speed and selected performance measures. 19:(2):326-331.
6. Bryant, EC., Trew, ME., Bruce, AM., Kuisma, RM. ve Smith, AW. (2005). Gender Differences in Balance Performance at The Time of Retirement. J Clin Biomech, (5): 330-335
7. Cote KP, Brunet ME, Gansneder BM. ve Shultz, SJ. (2005). Effects of pronated and supinated foot postures on static and dynamic postural stability, Journal of Athletic Training. 40:(1): 41-46.
8. Çebi, M. (2013) Farklı Engel Gruplarındaki Sporcuların Denge, Solunum Kapasitesi Ve Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Samsun s.80-87.
9. Çelenk, Ç., Arslan, H., Aktuğ, ZB. ve Şimşek, E. (2018). The Comparıson between Statıc and Dynamıc Balance Performances of Team and Indıvıdual Athletes. European Journal of Physical Education and Sport Science. 4:(1):28-34.
10. Davlin, CD. (2004). Dynamic Balance İn High Level Athletes. Percept. Mot. Skills. 98: 1171-1176.
11. Demiral, Ş. (2007). Bayan Judocularda Yetenek Seçimi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, s.42-44.
12. Denerel, HN. (2011). Statik ve Dinamik Germe Egzersizlerinin Dinamik Denge Üzerine Akut Etkisi, Spor Hekimligi Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, İzmir
13. Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, AS. ve Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı Branşlardaki Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması. Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; (3): 115
14. Erkmen, N., Taşkın, H., Sanioğlu, A., Kaplan T,. ve Baştürk, D. (2010). Relationships between Balance and Functional Performance in Football Players. Journal of Human Kinetics, 26: 21-29.
15. Erkmen, N. (2006). Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması, Doktora Tezi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara s.102

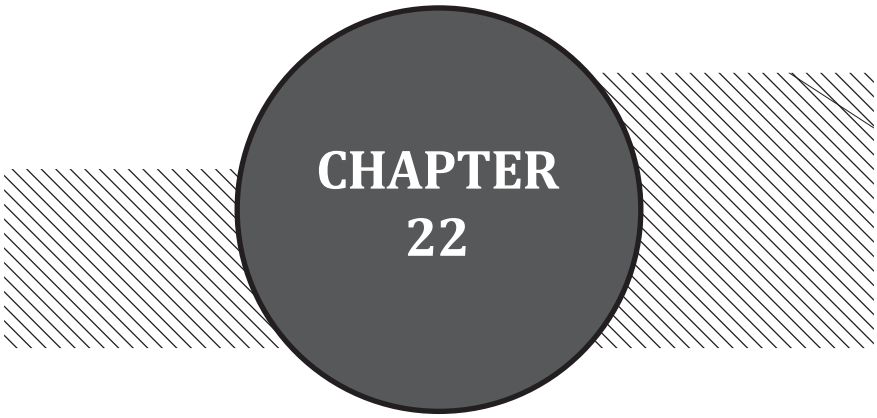
16. Ferdjallah, M., Harris, GF., Smith, P. ve Wertsch, JJ. (2002). Analysis Of Postural Control Synergies During Quiet Standing in Healthy Children and Children With Cerebral Palsy. Clinical Biomechanics 17: 203-210
17. Gökmen, B. (2013). Denge Geliştirici Özel Antrenman Uygulamalarının 11 Yaş Erkek Öğrencilerin Statik ve Dinamik Denge Performanslarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Samsun
18. Greve, J., Alonso, A., Bordini, AC. ve Camanho, GL. (2007) Correlation between Body Mass İndex and Postural Balance. Clinics. 62:(6):717-719.
19. Gürkan, AC. (2011). Birinci ve Bölgesel Ligde Oynayan Elit Kadın Futbolcuların Denge Dağılımlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
20. Hahn, T., Foldspang, A., Vestergaard, E. ve Ingeman-Hansen, T. (1999). One-leg standing balance and sports activity. Scand J Med Sci Sports, Munksgaard, 9: 15-18.
21. Hamilton, RT., Shultz, SJ., Schmitz, RJ. ve Perrin, DH. (2008). Triple-Hop Distance as a Valid Predictor of Lower Limb Strength and Power. Journal of Athletic Training, 43:(2): 144-151.
22. Hansen, MS., Dieckmann, B., Jensen, K. ve Jakobsen, BV. (2000). The Reliability Of Balance Tests Performed On The Kinesthetic Ability Trainer (KAT 2000), Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, (8): 180-185.
23. Hazar, F., Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge Ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, (1) 9.12.2008.
24. Hydren, JR., Kraemer, WJ., Volek, JS., Dunn-Lewis, C., Comstock, BA., Szivak, TK., Hooper, DR., Denegar, CR., Maresh, CM. (2013). Performance Changes during a Weeklong High-Altitude Alpine Ski-Racing Training Camp in Lowlander Young Athletes. J Strength Cond Res, 27(4): 924-937.
25. Kejonen, P., Kauranen, K., Vanharanta, H. (2003). "Relationship Between Anthropometric Factors and Body-Balancing Movements İn Postural Balance," Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 84; 17-22.
26. Kim, K., Cha, JY., Dennis, W. (2011). Fell, The Effect of Contralateral Training: Influence of Unilateral İsokinetic Exercise on One-Legged Standing Balance of The Contralateral Lower Extremity in Adults, Gait & Posture (34): 103–106.
27. LeMaster, R. (2010). Ultimate skiing, Champaign, IL, Human Kinetics.
28. Mainenti, MRM., Rodrigues, EC., Oliveira, JF., Ferreira, AS., Dias CM. ve Silva, ALS. (2011). "Adiposity and Postural Balance Control: Correlations between Bioelectrical İmpedance and Stabilometric Signals in Elderly Brazilian Women," Clinics 66:(9):1513–1518
29. Malliou, P., Amoutzas, K., Theodosiou, A., Gioftsidou, A., Mantis, K., Pylianidis, T. ve Kioumourtzoglou, E. (2004). Proprioceptive Training for Learning Downhill Skiing, Percept Mot Skills, 99:(1): 149-154.
30. Maria, J., Greve, DA., Cuğ, M., Dülgeroğlu, D., Guilherme., Brech, GC. ve Alonso, AC. (2013). Relationship between Anthropometric Factors, Gender, and Balance under Unstable Conditions in Young Adults BioMed Research International, s.5
31. McGraw, B., McClenaghan, BA., Williams, HG., Dickerson, J. ve Ward, DS. (2000). "Gait and Postural Stability in Obese and Nonobese Prepubertal Boys," Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 81:(4): 484-489.
32. Muratlı, S. (1997). Çocuk ve Spor–Antrenman Bilimi Işığı Altında, Bağırgan Yayınevi, Ankara. s.294

33. Noyan, A. (2004). Yaşamda ve Hekimlikte Fizyoloji, Meteksan Matbaası, Ankara. (14): 336-337
34. Özçelik, A. (2014). Buz Hokeycilerinde Çeviklik, Sürat, Kuvvet ve Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
35. Paillard, T., Noe, F., Riviere, T., Marion, V., Montoya, R. ve Dupui, P. (2006). Postural Performance And Strategy İn The Unipedal Stance of Soccer Players at Different Levels of Competition. J Athl Train. 41: 172-176.
36. Paillard, T. ve Noe, F. (2006). Effect Of Expertise And Visual Contribution On Postural Control İn Soccer, J Med Sci Sports, 16: 345-348.
37. Perrin, P., Deviterne, D., Hugel, F. ve Perrod, C. (2002). Judo, Beter Than Dance, Develops Sensorimotor Adaptabilities İnvolved İn Balance Control. Gait Posture. (15):187-194.
38. Prado, JM., Stoffregen, TA. and Duarte, M. (2007). "Postural Sway during Dual Tasks in Young And Elderly Adults," Gerontology, 53:(5): 274-281
39. Raschner C, Schiefermüller C, Zallinger G et al. Carving Turns Versus Traditional Parallel Turns - A Comparative Biomechanical Analysis. In: Müller E, Schwameder H, Raschner C, Lindinger S, Kornexl E, eds. Science and Skiing II, Hamburg, Dr. Kovac Verlag, 2001: 203-217.
40. Spirduso, WW. (1995). Balance, Posture and Locomotion. in: Physical Dimensions of Aging. Human Kinetics, Champaing, Illionis s.152-185.
41. Swanenburg, J., Bruin, ED., Favero, K., Uebelhart, D. ve Mulder, T. (2008). "The Reliability of Postural Balance Measures in Single and Dual Tasking in Elderly Fallers and Non-Fallers," BMC Musculoskeletal Disorders (9);162-164.
42. Taube, W., Gollhofer, A. (2012). Postural control and balance training. In: Gollhofer A, Taube W, Nielsen JB, eds. Routledge Handbook of Motor Control and Motor Learning, New York, s.252-280.
43. Ünver, Ş. ve Atan, T. (2015). Investigation of the Changes in Performance Measurements Based on Circadian Rhythm. Anthropologist. 19:(2): 423-430.
44. Wegener, L., Kisner, C. ve Nichols, D. (1997). Static and dynamic balance responses in persons with bilateral knee osteoarthritis. J OrthopSports Phys Ther. 25:138.
45. Winter, DA., Patla, AE. ve Frank, JS. (1990). Assessment of Balance Control İn Humans. Med Prog Technol, 16: 31-51.
46. Wojtyczek, B., Pasławska, M. ve Raschner, C. (2014). Changes in the Balance Performance of Polish Recreational Skiers after Seven Days of Alpine Skiing. Journal of Human Kinetics. 44: 29-40.
47. Wright, KE., Lyons, T., Navalta, JW. (2013). Effects of Exercise İnduced Fatigue on Postural Balance: A Comparison of Treadmill Versus Cycle Fatiguing Protocols. Eur J Appl Physiol, 113: 1303-1309.
48. Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, GSGM Eğitim Dairesi, Ankara, s.601.

Ülkemizdeki Yerli Turistlerin Nevşehir –Kozaklı Bölgesindeki Termal Kaplıca Tercihlerindeki Faktörler ile Rekreatif Etkinliklerin Yeterlilik Durumlarının İncelenmesi

Mustafa KARAKUŞ[1]

Abdusselam KÖSE[2]



[1] Erciyes Universitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

[2] Uşak Universitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

GİRİŞ

Geçmişten günümüze yaşanan teknolojik gelişmeler insanlık tarihinde önemli yeniliklere neden olmanın yanı sıra ciddi problemleri de beraberinde getirmiştir. Şehirlerdeki hava, su, toprak kirliliği, nüfus artışının sebep olduğu kalabalık yaşam, kişisel yükümlülük ve zorunluluklar, toplumsal sorunların meydana getirdiği sıkıntılar ve rutin hayat tarzı gibi çeşitli olumsuzluklar insanları psikolojik ve fizyolojik yönden yıpratmaktadır.(1)

Ayrıca teknolojinin insan gücüne duyulan ihtiyacı azaltması ve bu yeni yasam biçimi ile ortaya çıkan boş zaman, stres, is tatminsizlikleri ve sosyal çevre baskıları türünden olumsuzluklar turizm ve rekreasyon olayının önemini ortaya koymaktadır (2).

Turizm, yabancıların sürekli yerleşmeye dönüşmeyecek ve herhangi bir kazanç getirici faaliyetle ilişkili olamayacak şekilde seyahat etmelerinden ve konaklamalarından dolayı ortaya çıkan olayların ve ilişkilerin tümüdür "(3).

Rekreasyon ise Latince "yenilenme, tazelenme" anlamındaki "recreare" sözcüğünden gelmektedir. Bu anlamıyla rekreasyon, çalışma faaliyetleri ile tükenen bedensel ve zihinsel kaynakların "yeniden yaratılması" amacını taşır (4,5).

İnsanlar, hoşça vakit geçirmek için dinlenme, eğlenme ve merak gibi nedenlerle çeşitli turizm ve rekreasyon aktivitelerine katılırlar. Benzer amaçlar doğrultusunda Yapılan bu aktiviteler insanların hayat kalitesini artırarak tatmin düzeylerini etkilemektedir (6). Her problem beraberinde bir çözüm gerektirmekte ve insanların sorunlarına yanıt olmaktadır. Boş zaman olarak karşımıza çıkan problem turizm hareketini ortaya çıkarmış ve yeni boyutlar kazandırmıştır. Ve bu gelişmeler Turizm olayına yeni boyutlar kazandırarak gelişmesini sağlamıştır (1).

Özellikle çalışan bireylerin yaşamış olduğu bu tür olumsuzluklar bireyleri eski güçlerini kazanacakları farklı etkinliklere yöneltmektedir.Bu anlamda geçmişten günümüze insanların şifa bulmak ve içinde bulunduğu rutin hayattan kendilerini kurtarmak maksadıyla insanlar tarafından termal kaplıcalar sürekli tercih edilmiştir. Termal kaynaklar bakımından ciddi bir potansiyele sahip olan ülkemiz, Türkiye jeotermal potansiyeli bakımından, Avrupa'da ilk, dünyada ise yedinci sırada yer almaktadır(7).Türk turizmine dinamizm kazandıracak bir turizm türü olan "Termalizm", mevcut termal tesislerin sayı ve nitelik açısından yetersiz olması nedeniyle beklenilen taleplere istenilen şekilde hizmet verememektedir. Ayrıca bu tesislerde, modern termal turizm işletmeciliğinin bir gereği olan rekreatif faaliyetlerin de yetersiz olduğu ortadadır. (8)

Bu çalışmanın amacı, Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki mevcut termal kaynaklarımızın zenginliğine rağmen, yeterince gelişememiş olan termal tesislerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak tercih edilme durumları ve sportif rekreasyon aktiviteleri ile birlikte ele alınarak geliştirilmesi üzerinde durulacaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma alanını Nevşehir-Kozaklı Termal Kaplıcaları oluşturmaktadır. Çalışmanın ana materyalini kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ziyaretçiler ile yapılacak yüz yüze anket çalışmalarından elde edilecek veriler oluşturmuştur. Araştırmada gerek ziyaretçilerin sosyo-ekonomik özelliklerinin saptanması, gerekse alanın rekreasyonel ve turizm amaçlı kullanım değerinin ortaya konulabilmesi için 421 adet anket yerinde yapılmış olup, bu anketler araştırmanın ana materyalini oluşturmuştur. Ayrıca, araştırma alanı ile ilgili her türlü yayın, belge ve harita da materyal olarak kullanılmıştır. Yerel yönetimle ve Kozaklı Termal Kaplıcaları İşletme yetkililerileriyle yüz yüze görüşmelerden elde edilen bilgiler de materyal olarak kullanılmıştır. Ayrıca, alana ilişkin bilgiler, plan kararları, uygulama çalışmaları, projeler, ulusal ve uluslararası yayınlar, raporlar, istatistikler, yönteme ilişkin çalışmalar ve literatürler, arazide yapılan incelemelerden elde edilen tespitler, fotoğraflar, slaytlar araştırmada materyal olarak kullanılmıştır.

Termal Turizm Merkezleri hem turizm hem rekreasyonun bir arada olduğu kullanım alanlarıdır. Bu çalışmada uygulanan yöntem; Yerli turistlerin termal kaplıca keşfedici ve tanımlayıcı araştırma modeli yöntemidir. Bu amaçla bu tez çalışması kapsamında çalışma alanının rekreatif faaliyet yeterlilik durumlarının tespiti için bu yöntem kullanılmıştır. Tez çalışmasında uygulanmak üzere hazırlanan anket formları çeşitli ülkelerde benzer amaçla ele alınan çalışmalar incelenerek, araştırma alanı ve ziyaretçi özelliklerine göre belirlenmiştir. Ankette yer alan soruların ankete katılanlar tarafından kolayca anlaşılmasını sağlamak amacıyla anket çalışması yüz yüze yapılmıştır. Kozaklı Termal Kaplıcalarına bir yıl boyunca gelen toplam yerli turist sayısı araştırmanın popülâsyonunu oluşturmaktadır.

Çalışmada izlenen yöntem altı aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar aşağıda sunulan başlıklar çerçevesinde ele alınmıştır:

1. Çalışmayı yönlendiren, alana ve çalışma konusuna ilişkin teorik bilgilerin ortaya konulması.
2. Termal İşletmelerdeki tercih faktörleri ve ziyaretçi özellikleri ile tercihlerinin belirlenmesine yönelik anketlerin hazırlığı ve anketlerin uygulanması.
3. Rekreatif etkinliklerinin yeterlilik durumları ile mevcut durumun tespiti (Değerlendirmeler istatistiki olarak SPSS program desteği ile yapılmıştır) ve yerli turist tercihlerinin belirlenmesi.
4. Ziyaretçi tercihleri ve koruma alanı planlama kriterleri ışığında alanla getirilebilecek kullanımlara ilişkin senaryoların oluşturulması ve bu senaryolara göre anket hazırlanması.
5. Anket sonuçlarının değerlendirilmesi (Değerlendirmeler SPSS program desteği ile yapılmıştır).
6. Sonuç, öneriler ve genel değerlendirmenin yapılması.

3.1. Araştırmanın Konusu

Yerli turistlerin Nevşehir –Kozaklı bölgelerindeki termal kaplıca tercihlerindeki faktörlerin ve bölgedeki rekreatif etkinliklerin yeterlilik durumlarının incelenmesidir.

3.2. Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Yerli turistlerin termal kaplıca tercihlerindeki faktörlerin ve rekreatif etkinliklerinin yeterlilik durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla nitelikli termal turizm tesislerimizin hizmet standartları, rekreasyon imkanları incelenerek karşılaşılan sorunlar için çözüm önerileri geliştirilmesi hedeflenmiştir.

3.3. Araştırmanın Sınırları

Bu araştırma aşağıdaki sınırlar dikkate alınarak değerlendirilmelidir:

- Araştırma Nevşehir ili, Kozaklı ilçesi ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma için, 421 anket formu dağıtılmış, anket formlarının hepsinin geri dönüşü olmuş ve tüm anketler değerlendirmeye tabi tutulmuştur.
- Anket formlarının dağıtımı çeşitli koşullar altında gerçekleştirilmiştir; formlar Kozaklı bölgesine gelen yerli turistlere belirlenen otellerde uygulanmıştır. Bu nedenle katılımcıların ifadeleri aynı koşullar içinde cevapladıkları düşünülmektedir.
- Araştırmada ulaşılan turistlerin yerli olması bir sınır olarak kabul edilebilir.

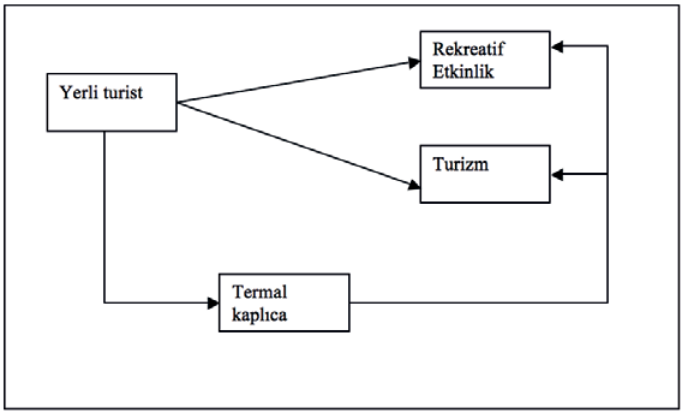
3.4. Araştırmanın Metodolojisi

3.4.1.Örneklem

Araştırmanın örneklemini Nevşehir ilinin Kozaklı ilçesine, çeşitli termal otellere gelen 421 yerli turist oluşmaktadır. Nevşehir ilinin Kozaklı ilçesinin seçilmesinde termal su kaynaklarını ve bu kaynakları işleten otellerin sayısının bu ilçede jeopolitik açıdan, diğer yerlere göre daha yetersiz olması etkili olmuştur.

3.4.2. Araştırmanın Modeli ve Araştırma Soruları

3.4.2.1.Araştırmanın Modeli



Literatür çalışması yapıldıktan sonra amaca uygun olarak oluşturulan anket formu toplam 5 bölümden oluşmaktadır. Uygulamaya geçmeden önce belirlenmiş bir tesiste deneme amacıyla 50 kişiye uygulanmış olup yanlış anlaşılmaya sebebiyet verebilecek sorular düzeltilmiştir. Yapılan araştırmada veri toplama hedefi olarak Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal turizm işletmelerine en az bir gün süreyle konaklamak için gelen yerli turistlerden 421 kişiye ulaşmak amaçlanmıştır. Anket çalışması öncesinde yöneticilerle yapılan görüşmeler esnasında işletmelerde kalan misafirlere birebir anket uygulaması yapabileceğimiz belirtilmiştir. Çalışmanın sağlıklı sonuçlara ulaşabilmesi için tezin amacı üyelere tarafımdan anlatılmış olup gönülsüz üyelere yaptırılmamıştır. Anket formu üyeler tarafından doldurulurken programları aksatmayacak ve aceleye getirilmeyecek şekilde planlanmıştır. Anket formları katılımcılara kafeterya veya lobide boş zamanlarını sohbet ederken veya dinlenirken geçirdikleri zaman içerisinde takdim edilerek anketlerin doldurulması sağlanmıştır. Çalışmamızın başarıya ulaşabilmesi için tesis yöneticisi ve çalışan personelden yardım alınmıştır. Anket çalışmamız sonbahar ve kış aylarını içine alan bir süreyi kapsamıştır.

3.4.4.Verilerin Analizi Ve Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS istatistik programına yüklenmiş ve her türlü analiz bu program aracılığı ile yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla ki-kare, frekans analizi, çapraz tablo analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır.

4. BULGULAR

Yerli turistlerin Nevşehir-Kozaklı bölgelerindeki termal kaplıca tercihlerindeki faktörlerin ve bölgedeki rekreaktif etkinliklerin yeterlilik durumlarının incelenmesine ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	Erkek	224	53,2	53,2
	Bayan	197	46,8	46,8
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.1. Cinsiyet Değişkenlerine ait yüzdelik dilimler

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenliğine bağlı olarak değerlendirildiğinde %53,2 si erkeklerden oluşurken %46,8 bayanlardan oluştuğu görülmektedir.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	18-25	116	27,6	27,6
	26-35	175	41,6	41,6
	36-45	93	22,1	22,1
	46-55	22	5,2	5,2
	56 +	15	3,6	3,6
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.2. Yaş Değişkenlerine ait yüzdelik dilimler

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenlerine bakıldığı zaman %41,6sı 26-35 yaş aralığındaki bireylerden oluşurken 27,6 sı 18-25 yaş arası bireylerden geri kalan kısmının 36 ve üzeri yaş değişkenlerinden oluşmaktadır.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	Evli	274	65,1	65,1
	Bekar	139	33,0	33,0
	Bosanmis	8	1,9	1,9
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.3. Medeni Durum Değişkenlerine ait yüzdelik dilimler

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenlerine bağlı olarak değerlendirildiğinde büyük çoğunluğunun evli bireylerden oluştuğu görülmektedir.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	ilkogrenim	83	19,7	19,7
	lise	117	27,8	27,8
	onlisans	77	18,3	18,3
	lisans	111	26,4	26,4
	Yukseklisans	33	7,8	7,8
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.4. Öğrenim Durumu Değişkenlerine ait yüzdelik dilimler

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin öğrenim durumu değişkenlerine bağlı olarak değerlendirildiğinde en az katılımın yüksek lisansa sahip bireylerin olduğu görülmektedir.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	500-1500	126	29,9	29,9
	1501-2500	209	49,6	49,6
	2501-3500	61	14,5	14,5
	3501-4500	21	5,0	5,0
	4501+	4	1,0	1,0
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.5. Ortalama Aylık Gelir Değişkenlerine ait yüzdelik dilimler

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin ortalama aylık gelir değişkenlerine bağlı olarak değerlendirildiğinde büyük çoğunlunu 1501-2500 arası gelire sahip bireylerden oluştuğu görülürken 3501 ve üzeri gelire sahip olan bireylerin çok fazla tercih etmedikleri görülmektedir.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	İç Anadolu	228	54,2	54,2
	Marmara	48	11,4	11,4
	Akdeniz	30	7,1	7,1
	Karadeniz	47	11,2	11,2
	Ege	25	5,9	5,9
	Doğuanadolu	13	3,1	3,1
	Güneyanadolu	30	7,1	7,1
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.6. Yaşadığı Yer Değişkenlerine ait yüzdelik dilimler

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin yaşadığı yer değişkenlerine bağlı olarak değerlendirildiğinde büyük çoğunluğun iç Anadolu bölgesinden olduğu görülmektedir.

Eğlence		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	Hayır	386	91,7	91,7
	Evet	35	8,3	8,3
	Toplam	421	100,0	100,0
Spor				
Geçerli	Hayır	394	93,6	93,6
	Evet	27	6,4	6,4
	Toplam	421	100,0	100,0
Zindelik				
Geçerli	Hayır	393	93,3	93,3
	Evet	28	6,7	6,7
	Toplam	421	100,0	100,0
Merak				
Geçerli	Hayır	392	93,1	93,1
	Evet	29	6,9	6,9
	Toplam	421	100,0	100,0
Tedavi				
Geçerli	Hayır	346	82,2	82,2
	Evet	75	17,8	17,8
	Toplam	421	100,0	100,0
Dinlenme				
Geçerli	Hayır	138	32,8	32,8
	Evet	283	67,2	67,2
	Toplam	421	100,0	100,0
Diğer				
Geçerli	Hayır	420	99,8	99,8
	Evet	1	,2	,2
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan Örnek Bireylerin Kozaklıdaki Termal Merkezlere Geliş Amaçları

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin geliş amaçlarına bağlı olarak değerlendirildiğinde 67,2 sinin dinlenme,17,8'nin tedavi amaçlı geldiği görülürken geri kalan kısmının eğlence, merak, zindelik, spor gibi seçenekleri tercih edenlerden oluştuğu görülmektedir.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	İlk kez	201	47,7	47,7
	2.kez	130	30,9	30,9
	3.kez	39	9,3	9,3
	Sürekli	51	12,1	12,1
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.8. Tesise Geliş Sıklığınız

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin tesise geliş sıklıklarına bağlı olarak değerlendirildiğinde ilk kez gelenlerin çoğunlukta oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılan örnek bireylerin Kozaklıda tatil yapmalarına etki eden faktörler Tablo 4.9– Tablo 4.13 arasında verilmiştir.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	Kesinlikle Katılmıyorum	66	15,7	15,7
	Katılmıyorum	92	21,9	21,9
	Kararsızım	58	13,8	13,8
	Katılıyorum	117	27,8	27,8
	Kesinlikle Katılıyorum	88	20,9	20,9
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.9. Sifali Kaplicalara Sahip Olması Nedeniyle Tercih Edilme Durumu

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin kozaklıda tatil yapmalarına etki eden faktörlere bağlı olarak yapılan değerlendirilmede şifalı kaplıcalara sahip oluşunun çoğunluk tarafından tercih sebebi olduğu görülmektedir.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	Kesinlikle Katılmıyorum	75	17,8	17,8
	Katılmıyorum	56	13,3	13,3
	Kararsızım	98	23,3	23,3
	Katılıyorum	111	26,4	26,4
	Kesinlikle Katılıyorum	81	19,2	19,2
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.10. Ucuz Tatil Olanakları Sunuyor Olması Nedeniyle Tercih Edilme Durumu

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	Kesinlikle Katılmıyorum	87	20,7	20,7
	Katılmıyorum	61	14,5	14,5
	Kararsızım	88	20,9	20,9
	Katılıyorum	107	25,4	25,4
	Kesinlikle Katılıyorum	78	18,5	18,5
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.11. Fitness & Welness Merkezinin Olması Nedeniyle Tercih Edilme Durumu

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin kozaklıda tatil yapmalarına etki eden faktörlere bağlı olarak yapılan değerlendirilmede tesislerde fitness ve welness merkezinin oluşunun %35,2 oranında katılımcılar tarafından(katılmayanlar ve kesinlikle katılmayanlar) tercih nedeni olmadığı görülmektedir.Geri kalanlar kararsız ve tercih nedeni olduğuna katılan bireylerden oluşmaktadır.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	Kesinlikle Katılmıyorum	62	14,7	14,7
	Katılmıyorum	55	13,1	13,1
	Kararsızım	82	19,5	19,5
	Katılıyorum	118	28,0	28,0
	Kesinlikle Katılıyorum	104	24,7	24,7
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.12. Yüzme Havuzlarının Olması Nedeniyle Tercih Edilme Durumu

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin kozaklıda tatil yapmalarına etki eden faktörlere bağlı olarak yapılan değerlendirilmede yüzme havuzlarının oluşunu tercih edenlerin (katılanlar ve kesinlikle katılanlar)%52,7olduğu görülmektedir.Geri kalanlar kararsız ve tercih nedeni olduğuna katılmayan bireylerden oluşmaktadır.

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	Kesinlikle Katılmıyorum	46	10,9	10,9
	Katılmıyorum	96	22,8	22,8
	Kararsızım	72	17,1	17,1
	Katılıyorum	98	23,3	23,3
	Kesinlikle Katılıyorum	109	25,9	25,9
	Toplam	421	100,0	100,0

Tablo 4.13. Kadınlara Özel Müstakil Yerlerin Olması Nedeniyle Tercih Edilme Durumu

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin kozaklıda tatil yapmalarına etki eden faktörlere bağlı olarak yapılan değerlendirilmede bölgede kadınlara özel müstakil yerlerin oluşu seçeneğini tercih edenlerin (katılanlar ve kesinlikle katılanlar) %49,2 olduğu görülmektedir.Geri kalanlar karasız ve tercih nedeni olduğuna katılmayan bireylerden oluşmaktadır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Ülkemiz termal turizm için gerekli olan kaynakların zenginliği ve üstün nitelikli olması açısından şanslı konumdadır. Bu olumlu şartlara rağmen ülke turizmine büyük bir dinamizm kazandırabilecek olan termal turizmimiz yeterince gelişememiştir. Oysa ki bu turizm türü, ekoturizm, mağara turizm, kültür turizm gibi diğer alternatif turizm türleriyle de kolayca entegre olabilecek bir yapıda olup bunun yanı sıra yılın her mevsiminde uygulanabilirliği ülke turizmi açısından büyük önem taşımaktadır.

Yaptığımız çalışma termal turizmimizin rekreatif imkanlarla bütünleştirilebilmesine yönelik olmuştur. Rekreasyon olayı sağlık turizmi, dolayısıyla termalizmin için de büyük önem taşımaktadır. Fakat ülkemizde termal turizm arzımızın son derece kısıtlı olduğu göz önüne alındığında, rekreatif imkanların termalizm olayı içinde değerlendirilebilmesi, ancak termal turizm olayının gelişmesi ile mümkün olabilecektir. Rekreatif faaliyetlerin

yoğun olarak sunulabildiği tesisler modern anlamda hizmet verebilen nitelikli tesislerdir. Bu nedenle çalışmamızın uygulama kısmı Turizm Bakanlığı' ndan belgeli olan ve modern anlamda hizmet verebilecek tesisler üzerinde yapılmıştır.

Araştırma 2011-2012 yıllarında Nevşehir-Kozaklı bölgesine gelen 421 yerli turiste uygulanmıştır. Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenliğine bağlı olarak değerlendirildiğinde % 53.2' si erkeklerden oluşurken % 46.8' inin bayanlardan oluştuğu görülmektedir. (Tablo 4.1). Turan (2011) Kozaklıda termal kaplıcalara gelen 144 kişi üzerinde taptığı bir çalışmada bu araştırmaya benzer şekilde gelenlerin %55'ini erkekler, %45'ini ise kadınların oluşturduğunu belirtmiştir (7) . Araştırma sonuçlarına göre bölgeye gelen yerli turistlerin cinsiyet farklılıklarına bağlı kalarak yapılan değerlendirmede işletmelerin sahip olduğu termal havuz, Türk hamamı sauna,gibi hizmet alanları kadın ve erkek değişkenleri tarafından önemli tercih nedenleri olarak gösterilebilir.

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenlerine bakıldığı zaman %41,6 sı 26-35 yaş aralığındaki bireylerden oluşurken 27,6 sı 18-25 yaş arası bireylerden %22,1'i 36-45 yaş aralığındaki bireylerden %5,2'si 46-55 yaş aralığındaki bireylerden oluşurken %3,6'sının 56 ve üzeri yaş değişkenlerinden oluştuğu görülmektedir.(Tablo 4.2). Belkayalı'nın yaptığı araştırmada (2009) Yalova termal kaplıcalarına gelen turistlerin yaş değişkenlerine bakıldığı zaman(1) %16,2'sinin 18-24 yaş arası , %26,6'sının 25-34 yaş arası, %22,1'nin 35-44 yaş arası, %19,5'nin 45-54 yaş arası, %9,7'sinin 55-64, %5,8 65 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir (9). Sonuçlara bakıldığı zaman araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenleri göz önünde bulundurulduğunda 55 ve üzeri yaşlardaki bireylerin termal kaplıcalara katılım oranlarının düşük olduğu görülmektedir Termal tesislerden istifade edecek müşterilerin genellikle ileri yaşlarda olan kişiler olmasına rağmen genç ve orta yaş katılımcılar görülmüştür. Oysaki Birçok Avrupa devletlerinde termal tedavi ve kür ihtiyacı duyan ileri yaş gruplarının masrafları devlet tarafından karşılanmakta ve sigorta şirketleri tarafından bireyler termal kaplıcaları kullanmaları yönünde teşvik edilmektedirler.

Araştırmaya katılan katılımcıların %65,1 gibi büyük çoğunluğunun evli çiftlerden, %33,0' nın bekârlardan ve % 1,9 oranında boşanmış medeni durum değişkenlerinden oluştuğu görülmektedir Ayrıca Kozaklıda yapılan araştırmadaki sonuçlara göre termal merkezlerin çocuklar için uygun aktivitelere sahip olması evli katılımcılar için önemli ($p<0.05$) tercih nedenlerindendir. (Tablo 4.3).

Yapmış olduğumuz çalışmaya bağlı kalarak katılımdaki çoğunluğun evlilerden oluşmasına neden olarak ailece vakit geçirilecek sauna, havuz, Türk hamamı, çocuk parkları, çocuk havuzları gibi aile fertlerinin geneline hitap eden birçok hizmet alanının işletmelerde mevcut olması evli olan katılımcıların işletmeleri tercih etmeleri açısından neden olarak gösterilebilir.

Nevşehir-Kozaklı bölgesindeki termal merkezlerde yapılan araştırmaya katılan bireylerin Öğrenim durumu değişkenlerine bağlı olarak değerlendirildiğinde %19,7'si ilköğrenim,%27,8'i lise ,%18,3'ü ön lisans,%26,4'ü lisans, %7,8'inin ise yüksek lisansa sahip bireyler olduğu görülmektedir.(Tablo 4.4) Belkayalı'nın yaptığı araştırmada (2009) Yalova termal kaplıcalarına gelen müşterilerin öğrenim durumu değişkenleri üzerinde yapılan değerlendirmelerde % 46,1'nin üniversite, % 26,6 lise, %13'nün yüksek lisans, %7,8'nin ortaöğretim, %6,5'nin ilköğretim olduğu görülmektedir (9). *Katılımcıların eğitim düzeylerinin artışı veya düşüşüne bağlı olarak termal işletmeleri tercihleri arasında bir paralellik vardır. Eğitim düzeyleri önlisans ve üzeri olanların termal kaplıcaları lise ve ilköğrenimdekilere oranla daha fazla tercih ettikleri görülmektedir. Buna neden olarak termal kaplıcaların insan sağlığına olan faydalarının eğitim seviyesi yüksek olan bireyler tarafından daha fazla biliniyor olması önemli neden olarak gösterilebilir.*

Araştırmaya katılan bireyler ortalama aylık gelir değişkenlerine bağlı olarak değerlendirildiğinde 1501- 2500 arasında aylık gelire sahip olan katılımcıların % 49,6 oranında olduğu, % 29,9' nun 500-1500 oranında olduğu ayrıca tesise gelen katılımcıların % 14,5' nin 2501- 3500 arasında gelire sahip olduğu görülürken % 5 3501-4500, % 1' nin 4501 ve üzeri olduğu görülmektedir (Tablo 4.5). Sandıkçı ve Koray'ın Ege bölgesindeki yapmış oldukları bir çalışmada katılımcıların ağırlıklı bölümünü 1501-3000 TL gelire sahip olanlar (% 40,4) oluşturmaktadır (10)

Araştırmaya katılan bireylerin yaşadığı yer değişkenlerine bağlı olarak değerlendirildiğinde büyük %54,2'sinin iç Anadolu bölgesinden olduğu %11,4'nün Marmara,%11,2'sinin Karadeniz ,%7,1'nin Akdeniz ve güneydoğu Anadolu bölgesinden ve diğerlerinin Ege ve Doğu Anadolu bölgesinden olduğu görülmektedir. Sonuçlara göre bölgeye gelen yerli turistlerin çoğunluğu iç Anadolu bölgesinden gelen katılımcılardan oluşmaktadır. Buna neden olarak Kozaklı bölgesine iç anadolu bölgesindeki diğer şehirlerden ulaşımın kolay olması önemli neden olarak gösterilebilir. (Tablo 4.6).

Araştırmaya katılan örnek bireylerin tesise geliş amaçlarına bağlı olarak değerlendirildiğinde % 67,2 sinin dinlenme amacıyla bölgeyi tercih ettikleri görülmektedir. % 17,8'nin tedavi amacıyla geldiği görülürken eğlence amaçlı gelenlerin % 8,3, spor amaçlı gelenlerin % 6,4 diğerlerinin ise %,15,6 olduğu görülmektedir (Tablo 4.7). Sandıkçı ve Koray yaptığı araştırmada; (Termal turizm isletmelerinde kür Hizmetlerinin algılanan önemi: Ege Bölgesinde Bir Çalışma adlı çalışmasında katılımcıların % 40'ının "dinlenme", %38,2'sinin"tedavi"%21.8'ni ise iş, merak ve diğerleri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin Kozaklıdaki termal merkezlerin sunduğu terapi ve sağlık hizmetlerine bağlı olarak verdikleri cevaba göre, aletli jimnastik araçları (bisikletler, koşu bandı) bir hizmet ürünü olarak müşterilere sunulmasına %74,3 oranında, vitamin bar hizmetlerine % 90 oranında, psikoterapi ve rehabilitasyon ünitesi hizmetlerine %99,5 oranında hayır yanıtı vermiş oldukları görülmektedir (10).

Araştırmaya katılan bireylerin tesise geliş sıklıkları değerlendirildiğinde ilk kez gelenlerin %47,7,ikinci kez gelenlerin %30,9,üçüncü kez gelenlerin %9,3,sürekli gelenlerin %12,1 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin tesiste ortalama kalış sürelerine bağlı olarak yapılan değerlendirilmede 1-3 gün arasında kalanların %48,7, 3-5 gün arasında kalanların 38,5 bir hafta kalanların 8,8 on gün ve üzeri olanların % 4 olduğu görülmektedir **(**Tablo 4.8). Bayer (1997) yaptığı çalışmada, Afyon Oruçoğlu termal tesislerine gelen katılımcıların %64'ünün 0-3 gün, %34'ünün 4-8 gün, % 2'sinin 13 gün ve daha üzerinde kaldığı belirlenmiştir (11). Araştırma sonuçlarına neden olarak Kaplıcaya gelen katılımcıların ekonomik sıkıntıları, tatil süresinin azlığı, termal kaplıca tedavisi hakkında eksik bilgiye sahip olması gibi sosyal ve ekonomik nedenler katılımcıların otellerde uzun süreli kalmamalarına neden olarak görülmektedir. Termal kaplıcalarda etkili bir tedavi süresinin 14-21 gün arasında olduğu düşünülürse bu durum katılımcıların kaplıcaya tedavi amaçlı gelmelerini zorlaştırmaktadır. Ayrıca Kozaklı bölgesine gelen yerli turistlerin işletme içerisindeki aktivite seçeneklerinin kısıtlı olmaması yanı sıra tesis dışı aktivite olanaklarının da olmaması bölgenin cazibesini azaltmakta ve bölgeye tatile gelen turistlerin kalmalarını olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmanın yapıldığı bölgelerde katılımcıların vermiş olduğu cevaplar neticesinde terapi sağlık hizmetleri, yosun masajı, içme kürleri, vitamin bar, jimnastik salonları gibi hizmet ürünlerinin olmaması veya faaliyet göstermemesi bireylerin termal kaplıca taleplerinde tedavi ve spor amacıyla bölgeyi tercihlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Diğer yandan ülkemize tatil olanaklarının yılda bir defaya mahsus olarak yapılabildiği ve kültürel anlamda birçok alternatif turizm hareketlerinin ve diğer seçeneklerin olmasından ötürü termal turizmin yerli turistler tarafından tercih edildiği düşünülmektedir. Özellikle genç ve orta yaş kitle tarafından sağlıksal kaygıların çok fazla bulunmamasından ötürü

bölgeye gelen yerli turistlerin dinlenme ve eğlenme seçeneğinin daha fazla olduğu tedavi amacının ise düşük çıktığı görülmektedir. Fakat ileri yaş grupları tarafından bölgedeki termal kaplıcalar daha az tercih edilmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin kozaklıda tatil yapmalarına etki eden faktörlere bağlı olarak yapılan değerlendirilmede, şifalı kaplıcaların olmasının katılımcıların %48,7'si tarafından olumlu yönde bir tercih nedeni olduğu görülmektedir(Tablo 4.14(1)). Belkayalı'ya gore **(2009)** termal işletmelerin şifalı kaplıcalara sahip olmasından dolayı %75,3'ünün evet cevabı verdiği, geri kalanların ise hayır cevabı verdiği görülmektedir (9).

Termal işletmelerin sahip oldukları termal kaynaklar ve buna bağlı şifa içeren tedavi ürünlerinin (termal banyo, termal havuz, çamur banyoları vs.) insan sağlığı üzerindeki olumlu etkisi, bireylerin hastane ortamlarından kurtulma arzusu, ilaç kullanımlarından duyulan rahatsızlık, kronik rahatsızlıklar gibi önemli sebepler insanların şifalı kaplıcaları tercih etmelerine neden olarak gösterilebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin kozaklıda tatil yapmalarına etki eden faktörlere bağlı olarak yapılan çalışmada ucuz tatil olanakları sunuyor oluşunun katılımcılar tarafından %45,6 oranında katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum cevabını verdikleri ve bu nedenle yerli turistlerin kozaklıda tatil yapmasına etki eden önemli bir tercih nedeni olduğu görülmektedir (Tablo 4.14(4)). Bayer (1997); Oruçoğlu termal işletmelerine gelen küristler üzerinde yapılan çalışma neticesinde %52'si tesislerin pahalı olduğunu ifade etmektedir (11). Buna neden olarak bölgenin sahip olduğu iklim ve buna bağlı çoraklık, bölgedeki veya bölgeye yakın yerlerdeki kültürel zenginliklerin veya termal turizme entegre edilebilecek alternatif turizm ürünlerinin olmaması veya iyi tanıtılamaması bölgenin popülerliğini olumsuz yönde etkilemektedir ve bu işletmelerdeki fiyat ucuzluğuna neden olarak gösterilebilir. Ayrıca işletmelerde rekreasyon hizmetlerinin olmaması işletmelerdeki fiyatların düşmesine neden olarak gösterilebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin kozaklıda tatil yapmalarına etki eden faktörlere bağlı olarak yapılan değerlendirilmede tesislerde fitness ve welness merkezinin oluşundan dolayı katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum cevabı verenlerin %35,2 oranında olduğu görülmektedir(Tablo 4.14(9)). Araştırma sonrasında elde edilen bilgiler ve gözlemlerimiz neticesinde Kozaklı bölgesindeki termal tesislerde bulunan fitness ve welness merkezlerinde çalışan yeterli seviyede elemanların olmamaları, fitness ve wellness merkezlerinde kullanılacak olan aletlerin istenilen kalite ve yeterlilikte olmaması ayrıca bu kür merkezlerin harici serbest zamanlarda müşteri talebini karşılayacak büyüklükte olmaması müşteri egzersiz ihtiyaçlarını karşılayamamaya ve tatminsizliğe yol açmaya neden olabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin kozaklıda tatil yapmalarına etki eden faktörlere bağlı olarak yapılan değerlendirilmede yüzme havuzlarının oluşundan dolayı katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum cevabı verenlerin %52,7olduğu görülmektedir (Tablo 4.14(10)). Bunun sebepleri arasında bölgeye gelen turistlerin çoğunluğunun karasal bölgelerden olmasının havuz hizmetlerine daha fazla önem vermesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenlerinden elde edilen sonuçlara bağlı olarak kadınlara özel müstakil yerlerin olması durumlarına göre evli ve boşanmış katılımcıların çoğunluğu tarafından önemli ölçüde ($p<0.05$) tercih edilmekte olduğu görülmektedir.(Tablo 4.14(15)). Kozaklı termal kaplıcalara gelen kadın küristlere özel sauna hizmetleri, hamamlar, çamur banyosu, solaryum gibi sağlık ve terapi merkezlerinin olmasının ayrıca Kozaklı bölgesindeki termal tesislerde herhangi bir güvenlik zafiyetinin yaşanmaması gibi birçok nedenden dolayı bölgenin tercih edildiği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut termal merkezlere gelen yerli turistlerin bölgedeki termal kaplıca tercihlerindeki faktörlerin ve rekreatif faaliyet yeterlilik durumlarının değerlendirilmesi maksadıyla yapmış olduğumuz çalışmadaki sonuçlara göre eksikliklere bağlı olarak çözüm önerileri şu şekilde belirtilebilir.

Termal kaplıcalar, kaynak bakımından ülkemizde önemli bir potansiyele sahiptir. Jeotermal potansiyeli bakımından ülkemiz, Avrupa'da ilk, dünyada ise yedinci sırada yer almaktadır fakat böylesine önemli bir potansiyele sahip olan Türkiye, termal kaynaklarını turizm amaçlı olarak yeterince kullanamamaktadır. Oysa ki Türk turizmine dinamizm kazandıracak bu turizm türü kongre, golf, kültür, mağara turizmi gibi diğer turizm türleriyle de kolayca entegre olabilecek bir yapıda olup, rekreasyon hizmetleri ile bütünleştirilerek ülke turizmine büyük katkılar sağlayabilecek kapasitededir. Ayrıca bütün yıl içerisinde uygulanabilirliği termal turizmin önemini ortaya koymaktadır. Termal kaplıcalar sağlık sektörü içerisinde pek çok hastalığı tedavi etmek, stres ve bedensel yorgunlukları ortadan kaldırmak ve fiziksel tedavi-bakım gibi özellikleriyle doğal bir şifa merkezi, gelişen bir turizm hareketi olarak karşımıza çıkmaktadır.

- Termal su ve bunlara bağlı ürünlerle yapılan tedavi hizmetleri sağlık ve turizm bakanlığı tarafından denetlenmelidir. Sağlık bakanlığı denetiminde sağlık uzmanları atanmalı, kaplıca hekimliği geliştirilmelidir.
- S.S.K, Bağ-kur, Emekli sandığı gibi kuruluşlar termal tedavi hizmetlerini kısa zamanda bünyelerine almalıdırlar.
- İşletme imajı ve doğru bilgilendirme ile birlikte kişi memnuniyeti termal tesislerin tercihinde oldukça önemlidir. Nitekim katılımcıların termal tesisleri tercih etme nedenleri arasında arkadaş tavsiyesi birinci sırada gelmektedir. Bu amaçla Kozaklı kaplıcalarında bireysel memnuniyet göz önünde bulundurularak termal tesisler içerisinde kalite yönetimi oluşturulmalı ve bu standartlar her zaman denetlenebilir olmalıdır.
- Termal turizm işletmelerinde yapılacak aktivite ve hizmet ürünleri çeşitli görsel ve yazılı iletişim unsurları vasıtasıyla ulusal ve uluslararası pazarlara sunulmalıdır.
- Bölgesel reklam broşürü, katalog televizyon radyo gibi tanıtım araçlarında müşterilere doğru bilgiler sunulmalı ve işletmenin imajını güçlendirecek faaliyetler yapılmalıdır.
- İşletmelere rekreasyon ve spor ünitesi kurulmalı ve bu işletmelerde beden eğitimi ve spor yüksek okullarından mezun rekreasyon ve spor uzmanları istihdam edilmelidir.
- Rekreasyon ve spor uzmanları tarafından tesis içi ve tesis dışı yapılacak aktiviteler müşterilere tanıtılmalıdır.
- Bölgedeki diğer turizm hareketlerinin kozaklı termal kaplıcalarını tercih eden bireyler üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu nedenle Kozaklı ve yakın çevresindeki doğal ve kültürel turizm değerlerinin tanıtılması için işletmelerin kendi faaliyetlerine ek olarak gezi araçları (safari, atv, binicilik vs) ile turistlere bu hizmeti sunmalıdırlar.
- Bu bağlamda ihtiyaca ve kişilerin tercihlerine yönelik turlar düzenlenmeli ve bu turlar rekreatif etkinlikler programları kapsamına alınmalıdır.
- Kozaklı bölgesinde termal turizm anlayışının daha modern tesisleşme ve kaliteli hizmet anlayışına sahip olması için Nevşehir üniversitesine bünyesinde termal tesis alanlarında eğitim faaliyetleri gerçekleştirecek kurslar ve sertifika programları açılmalı.

- İşletme sahipleri veya çalışanların uluslar arası standartlarda bir termal bölge olma arzusu taşımalı ve termal işletmelerle alakalı güncel bilgiler takip edilmelidir.
- Kozaklı bölgesine yol ve çevre sağlığı konularında gerekli yatırımlar yerel yönetimler ve hükümet tarafından sağlanmalıdır. Bölge ağaçlandırılmalı, park alanları yapılmalıdır
- Gelen turistlerin işletmelerdeki hizmetlerle sınırlı kalmaması ve onlara bölgeyi yakından tanıma fırsatı sağlayacak belediye ve işletmelerin ortak düzenleyeceği kültürel hizmet alanları oluşturulmalıdır. turistlerle halkın iç içe olması sağlanmalıdır.
- Ayrıca Avrupa Birliği Uyum Süreci'nde bu standartların uluslararası alanda geçerliliği sağlanmalıdır. Bu bağlamda yurtiçi turistler ile yurtdışındaki turistlere yönelik olarak hizmetler aynı kalitede ve birbiriyle uyumlu şekilde değerlendirilmeli, yerli ve yabancı işletmecilerle ortak bir konsensüs sağlanmalıdır.
- Bu konuda yasal düzenlemeler için başta Avrupa Birliği Bakanlığı olmak üzere Sağlık Bakanlığı ile Kültür ve Turizm Bakanlığı çeşitli girişimlerde bulunmalıdır. Bu konu incelenirken başta Avrupa ülkeleri ve diğer gelişmiş ülkelerdeki nüfusla birlikte yaklaşık olarak 20 milyon kişilik bir termal turizm pazarının varlığı göz ardı edilememelidir.

Bu çalışmanın sonuçları ve önerileri göz önünde bulundurulduğunda, Kozaklı bölgesindeki ve ülkemizde en gelişmiş termal tesislerimizde rekreatif imkanların yeterli olmadığı ve imkanlarla tam bir bütünleşme sağlanamadığı ancak çeşitli uluslararası standartları içinde barındıran kalite yönetimi uygulamaları ile bu imkanların gelişeceği ve bireylerin zamanlarını daha etkili değerlendirebileceği sonucu ortaya çıkmıştır.

KAYNAKLAR

1. Orel FD, Yavuz MC, Rekreasyonel Turizmde Müşteri Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yıl:2003 Cilt:11, Sayı:11 Sayfa:62
2. Pehlivanoglu M T. Belgrad Ormanının Rekreasyon Potansiyeli ve Planlama ilkelerinin Tespiti, Doktora Tezi, _.Ü. Orman Mühendisligi Anabilim Dalı, Istanbul. 1986
3. Çevirgen A. Termal Kür Merkezlerinin Rekreatif Amaçlı Gelişimi Ve Örnek Bir Uygulama Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ve Otelcilik Ana Bilim Dalı Balıkesir 1996
4. Mieczkowski Z. World Trendsin and Recreation, the Canadian Geodrapher, 1981, s. 14.
5. Meriç S, Bozkurt Ö, Van Gölü'nün Rekreasyonel Turizm Potansiyelinin SWOT Analizi İle Değerlendirilmesi, Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), Haziran, 2017; 3(1): 154-167
6. Karaküçük S. Rekreasyon Boş Zaman Ve Değerlendirme Gazi Kitabevi 6. Baskı, Ss:69-76, Ankara 2008
7. Çetin T., Termal Turizm Potansiyeli Açısından Kozaklı (Nevşehir) Kaplıcaları p. 899-924, TURKEY Ss:900 Winter Volume 6/1, 2011
8. Eren E. Yönetim ve Organizasyon, İ.Ü. İşletme Fakültesi, Yayın No. 236, İstanbul, 1991 ss:95
9. Belkayalı N, Akpınar N, Yalova Termal Kaplıcaları'nın Rekreasyon ve Turizm Amaçlı Kullanımının Ekonomik Değerinin Seyahat Maliyeti Yöntemi ile Tespit Edilmesi, Coğrafi Bilimler Dergisi, CBD 7 (2), 177-184 (2009)

10. Sandıkçı M, Gürpınar K., Termal Turizm işletmelerinde Kür Hizmetlerinin Algılanan Önemi:Ege Bölgesinde Bir Araştırma. Afyon Kocatepe Universitesi, İ.İ.B.F. Dergisi C.X ,S I, Ss:105, 2008
11. Bayer E. Türk Termal Turizm Potansiyeli ile Tesisleri ve Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. 1997

Not: Bu yayın 311349 numaralı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.