



SPOR BİLİMLERİNDE ARAŞTIRMA VE DEĞERLENDİRMELER

MAYIS, 2021

CİLT II



EDİTÖRLER

DOÇ. DR. YAHYA DOĞAR
DR. MEHMET HASAN SELÇUK

YAZARLAR

OSMAN GIDIK
MURAT KUL
MEHMET ALİ HOROZOĞLU
ERMAN OR
GÖKALP DEMİR
OSMAN TOLGA TOGO
MURAT ERGİN
ÇİĞDEM BACAK
ALİ TÜVER

RIFAT YAĞMUR
SONNUR KÜÇÜK KILIÇ
SEZGİN KORKMAZ
BERKAN BOZDAĞ
AHMET İSLAM
ERKUT KONTER
OSMAN İMAMOĞLU
NURGÜL ÖZDEMİR
ULAŞ AKSOY

MEHMET YILDIZ
BETÜL ALTINOK
MUSTAFA BARIŞ SOMOĞLU
UBEYDE KILIÇASLAN
AKIN ÇELİK

İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel
Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Gece Kitaplığı
Editörler / Editors • Doç. Dr. Yahya DOĞAR
Dr. Mehmet Hasan Selçuk
Birinci Basım / First Edition • © Mayıs 2021
ISBN • 978-625-7411-67-7

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla
çoğaltılamaz.

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 Kitaplığı / Gece Publishing
Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak Ümit Apt.
No: 22/A Çankaya / Ankara / TR
Telefon / Phone: +90 312 384 80 40
web: www.gecekitapligi.com
e-mail: gecekitapligi@gmail.com



Baskı & Cilt / Printing & Volume
Sertifika / Certificate No: 47083

SPOR BİLİMLERİNDE ARAŞTIRMA VE DEĞERLENDİRMELER

Cilt II

EDİTÖRLER
DOÇ. DR. YAHYA DOĞAR
DR. MEHMET HASAN SELÇUK

İÇİNDEKİLER

Bölüm 13

ÇOCUK GELİŞİMİ VE SPOR

Osman GIDİK & Murat KUL 1

Bölüm 14

SPOR SAHALARINDA KALP KRİZİNE BAĞLI MEYDANA GELEN ÖLÜMLER VE BU ÖLÜMLER İÇİN ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Mehmet Ali HOROZOĞLU & Erman OR..... 19

Bölüm 15

FUTBOLDA MENAJERLİK UYGULAMALARI

Gökalp DEMİR 37

Bölüm 16

COVID-19 SONRASI SPORCULARIN SPORA DÖNÜŞ PROTOKOLLERİ

Osman Tolga TOGO..... 53

Bölüm 17

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİNİN ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN ÖĞRENCİLERİN SPORTİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARINA YÖNELİK TUTUMLARI

Murat ERGİN..... 67

Bölüm 18

FİZİKSEL UYGUNLUK TEST BATARYALARI

Çiğdem BACAK..... 85

Bölüm 19

REKREASYONEL BİR ETKİNLİK OLARAK DİJİTAL OYUNLAR

Ali TÜVER & Rıfat YAĞMUR 105

Bölüm 20

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA BEŞ FAKTÖR
KİŞİLİK ÖZELLİĞİ, BAŞARI YÖNELİMİ VE AKADEMİK ÖZ-
YETERLİK İLİŞKİSİ

Sonnur KÜÇÜK KILIÇ 119

Bölüm 21

KISA SÜRELİ YÜKSEK ŞİDDETLİ ARALIKLI ANTRENMANIN
ANAEROBİK PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

Sezgin KORKMAZ 145

Bölüm 22

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ KİTAP
OKUMA TUTUMLARI ÜZERİNE BİR KARŞILAŞTIRMA

Berkan BOZDAĞ 161

Bölüm 23

FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMANLARINA GÖRE
CESARET DÜZEYLERİ

Ahmet İSLAM & Erkut KONTER & Osman İMAMOĞLU 177

Bölüm 24

FUTBOL HAKEMLERİNİN İŞ DOYUM DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Nurgül ÖZDEMİR & Ulaş AKSOY 207

Bölüm 25

TÜRKİYE’DE YÜKSEKÖĞRETİMDE PROGRAM GELİŞTİRME
ÇALIŞMALARI VE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ
PROGRAMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Mehmet YILDIZ 221

Bölüm 26

KUANTUM LİDERLİK

Betül ALTINOK 237

Bölüm 27

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK KORKUSU
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (TRABZON İLİ ÖRNEĞİ)

Mustafa Barış SOMOĞLU & Ubeyde KILIÇASLAN &

Akın ÇELİK.....251

Bölüm 13

ÇOCUK GELİŞİMİ VE SPOR

Osman GIDIK¹

Murat KUL²

1 Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt, Orcid:0000-0003-0811-9324

2 Doç. Dr., Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt, Orcid:0000-0001-6391-8079

GİRİŞ

Çocukluk, 18. yüzyıldan günümüze gelen özel ve farklı bölümleriyle ele alınan bir dönemdir. Eğitimciler 19. yüzyılda, çocuklara gerekli imkanlar verildiğinde kendilerini daha iyi bir şekilde ifade edeceklerini bununla birlikte bedene ve ruhen daha sağlıklı büyüme göstereceklerini belirtmektedir (Muratlı, 1997). Çocukluk döneminde spordan 20. yy'da söz edilmeye başlanarak öncelikle varlıklı ailelerin çocuklarının ilgilendiği bilinmektedir (Lutzky ve Simpkins, 2009; Siesmaa ve ark., 2011).

Spor, günlük hayatımızda sıkça duyduğumuz, insan bedeninin oyun ve hareketler ile fiziki olarak geliştiren bir bilim dalı olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca sportif faaliyetlerin kişilerin yaşam tarzı haline geldiği bilinmektedir (Alpman, 1972; Filiz, 2002). Bununla birlikte, bireylerin hareketsiz yaşamdan kurtulma, sosyalleşme, oyunlar oynayıp neşelenme, eğlenme gibi isteklerinden dolayı yapılan daha sonralarında yarışlara odaklı olan ve belli kurallara dayalı hareketler olarak bilinmektedir. Sportif faaliyetlere katılmaları çocuklar için oldukça önemli olduğu bilinir ve günlük yaşamlarında bilgisayar, telefon ve televizyon karşısında geçirdikleri zamanlar nedeniyle çocuklarda kilo alımları, postür bozuklukları, kaslarda güçsüzleşme ve kemiklerde oluşan değişiklikler en başlıca etkiler olarak bilinmektedir. Bütün bu olumsuzlukların önüne geçme için sportif faaliyetlere katılma alışkanlıkları erken çocukluk dönemlerinde kazandırılmalıdır (Heper, 2012; Saka ve ark., 2008; Özer ve Özer, 2012).

Sporun çocuklarda ruhsal, bedensel ve sosyal gelişim için önemli olduğu ve özgüven gelişimi ile saygılı olmayı kurallar çerçevesinde öğrettiği belirtilmiştir (Çamlıyer, 1997). Son yıllarda günlük hareketleri neredeyse yok denebilecek düzeye çeken dijital gelişmeler en çok çocukları etkilemektedir. Hareket etmenin çocuk gelişimindeki yeri düşünüldüğünde bu olumsuz etki daha açık bir şekilde fark edilmektedir (Taşçı, 2010). Çocukların spor konusundaki tercihleri ve merakları ailede başlamaktadır. Erken çocukluk döneminde spora olan ilgi sadece çocuğun merakı ile ortaya çıkmaz, ailenin yönlendirmesi, ilgisi ve yaklaşımı bu ilgiyi doğrudan etkilemektedir (Korkmaz ve Erol, 2004; Yetim, 2005). Aile, çocuğun spora olan ilgisini, sportif faaliyetlerde rol almasını ve duyarlılığını belirlemede etkin rol oynamaktadır (Erdemli, 1991).

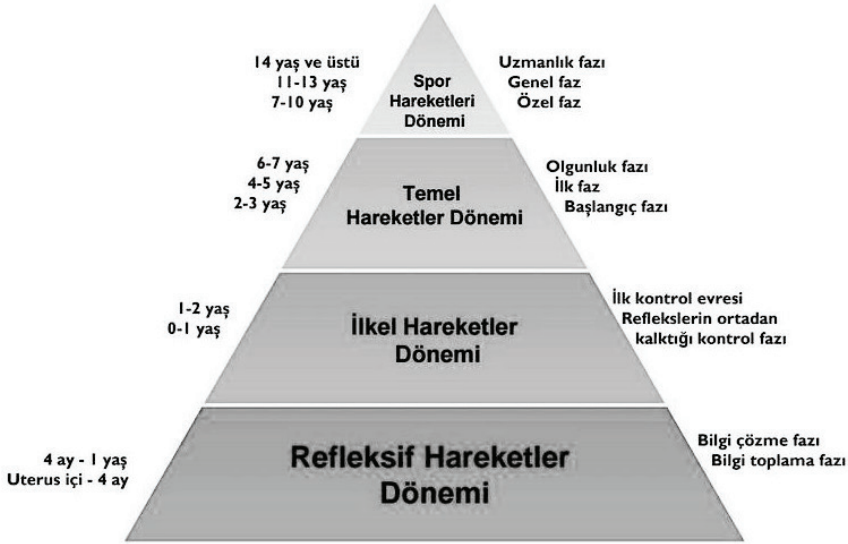
ÇOCUK GELİŞİM DÖNEMLERİ

Çocuk gelişimi üç farklı dönemde incelenmektedir. Bunlar; 0-6, 6-12 ve 12-18 yaşlar olarak gruplanmaktadır. Montessori'ye göre 0-6 yaş grubunun iki ayrı dönemde incelendiği ve bunların en yoğun öğrenme dönemleri olmakla birlikte, 0-6 yaş grubunu 0-3 yaş ilk evre,

3-6 yaş dönemini ise ikinci evre dönemi olarak tanımlanmaktadır. İkinci evrede öğrenme hızı yavaşlasa da çevresel duyarlılığın arttığı, çocuğun sosyal çevresiyle daha yakından ilgilendiği görülmektedir (Schafer, 2006; Wilbrandt, 2009). Üçüncü evrede ise; çocukta değişimler görülür, aynı zamanda dini hisleri gelişir, toplumsal ve ahlaki bilinç kazanarak yetişkinlik dönemine yaklaştığı görülmektedir. Dönemler birbirlerinden farklı olmalarının yanı sıra birbirleriyle bağlantılı olduğu da bilinmektedir (Montessori, 1953).

Motor Gelişim

Motor gelişim, doğum öncesi dönemden başlayıp, yetişkinlik sürecini de kapsayarak dört dönemde incelenmektedir (Şekil1.). Koşma, yürüme, sürünme gibi hareketler, çocukların yakalama, fırlatma gibi nesnelerle birlikte hareketleri, lokomotor hareketler ve denge hareketleri motor gelişim evreleri boyunca yapılmaktadır ve bu durumun çocuklar için oldukça zor olabileceği düşünülmektedir (Gallahue 1995; Çoknaz 2016).



Şekil 1. Gallahue (1982) motor gelişim dönemleri

Motor Gelişim Dönemleri

Motor gelişimin her dönemi birbirinden farklı olarak değerlendirilmektedir. İlk dönem, 0-1 yaş arasını kapsayan ve bebeğin yaşamsal faaliyetlerini sürdürmesi, kendini koruması ve motor gelişimin başlangıcı olarak değerlendirilen “refleksif hareketler dönemi” olarak adlandırılmaktadır (Şekil 2.). Bu dönem kendi içinde, ilk dört ay ve dört ay ile bir yaş arası süreleri kapsayan iki aşamadan oluşmaktadır. Anne karnındaki bebeğin anne ve babasının onunla konuşması, harekete teşvik etmesi ilk egzersizleri sayılabilir (Gallahue 1995; Ulutaş ve ark., 2017).



Şekil 2. Refleksif hareketler dönemi motor gelişim (Gallahue, 1982)

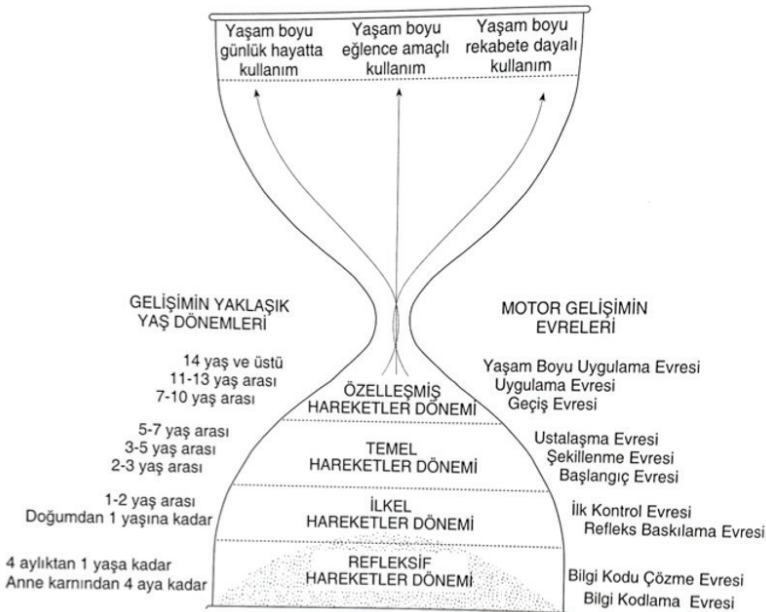
İlkel hareketler dönemi, refleksif hareketler döneminden sonra gelen bir dönemdir. Bu dönem 0-2 yaşları kapsayan ilk istemli hareketler dönemi olarak da bilinmektedir. Ayakta durabilme, emekleme ve oturma gibi becerileri kapsamaktadır. Olgunlaşmaya bağlı olarak karşımıza çıkan ve daha öncelerden tahmin edilebilen bir sırayla gerçekleşmekte olan bir dönemdir (Gallahue, 1982).

Gallahue, (1982) ilkel hareketler dönemini iki farklı evrede incelemiştir. İlki reflekslerin kaybolduğu fakat hareketlerin tam kontrol edilemediği evre, ikincisi ise hareketlerin amaca yönelik ve kontrol edilebilir olduğu evre olarak tanımlanmıştır (Şahin, 2016). Bu dönemde çocukların hareket eğitiminin temelleri atıldığından onlara sunulacak imkanlar çok önemlidir. Önceliğin çocuğun güvenliği olduğu ortamlarda, özellikle evde anne ve babanın katılımlarıyla yapılacak hareket

çalışmalarının sportif alışkanlıkların temelini oluşturacağı bilinmelidir (Çoknaz, 2016).

Motor gelişimin en yoğun olduğu ve 3-7 yaş arasını kapsayan dönem temel hareket dönemi olarak adlandırılmaktadır. Hayat boyu gerekli olan atlama, zıplama, yakalama, fırlatma gibi temel beceriler bu dönemde geliştiği için temel beceriler dönemi adı verilmiştir (Şahin, 2016). Gallahue ve Ozmun (1995)'e göre “acemilik, başlangıç ve olgunluk” olmak üzere üç dönemden meydana gelmekle birlikte birbirlerinden kesin çizgilerle ayrılmamaktadır. Acemilik dönemi 2-3 yaş, başlangıç dönemi 4-5 yaş ve olgunluk dönemi 6-7 yaş aralığını kapsamaktadır (Mirzeoğlu ve ark., 2003; Özer ve Özer., 2005).

Sporla ilgili hareketler dönemi, temel hareketler döneminden hemen sonra başlar ve bu dönemin bir parçasıymış gibi görünebilir. Bu dönemde işbirliği ve kurallı oyunlar dikkat çekmektedir. Bu özellikler ile sporla ilgili hareketler dönemi, temel hareketler döneminden ayrılmaktadır. Çocukların kuralları ve oyunlardaki görev paylaşımları öğrenebilmeleri için yetişkinlerin yönlendirmelerine ihtiyaç duyulmaktadır (Gallahue ve Ozmun, 1995; Tepeli, 2012). Genel geçiş evresi 7-10 yaş arası, özel hareket becerileri evresi 11-13 yaş arası, spor dalına özgü hareketler evresi 14 yaş ve üzerindeki çocuklarda görünmektedir (Şekil 3.). Ayrıca bu dönemde çocukların belirli spor dallarına yöneldiği ve önceki dönemleri tamamladığı bilinmektedir (Mirzeoğlu ve ark., 2003; Özer ve Özer., 2005).



Şekil 3. Gallahue (1995)'nin kum saati modeli

ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE

Çocukların, doğası gereği hareketli olma özelliğine sahip oldukları ve bu hareketliliğin oldukça çok olmasıyla birlikte çocukta yaşamdan aldığı mutluluk ve sevinç göstergesinin ifadesi olduğu bilinmektedir. Çocuğun yaşamındaki ilk 10 yıl, fiziksel aktiviteye uyum sağlamak için en önemli ve kritik olan bu dönemlerde çocukların kazandığı davranışlar kalıplaşarak ömür boyu devam edecek bir durumdur (Zahner ve ark., 2013). Hareket bu nedenle, çocuktaki fiziksel gelişimi etkilemekle kalmıyor bununla birlikte zihinsel gelişimine de fayda sağladığı ve bu esnada da çocuğun kişiliği ile davranışlarının oturmaya başladığı gözlemlenmektedir.

Okul öncesi dönemde yapılan fiziksel aktiviteler için öneriler de bulunan Graf ve Klein (2011) tarafından, çocukların her gün 2 saat hareket edip aktivite yapmaları gerektiği, bu aktiviteleri yaparken hem kendi bildikleri şekliyle yapmaları hem de yanlarında onlara destek olacak birileri ile çalışmalarını gerektiği ön görülmüştür. Aynı zamanda dikkat edilecek diğer bir hususta, erken çocukluk evrelerinde yüksek tempolu aktivite ve spordan kaçınılmalı, egzersiz ve aktivitelerin çocuklara eğlenceli ve zevkli haliyle uygulanmalıdır. Anaokulu dönemindeki çocukların kombinasyon ve teknik açısından en iyi, en faydalı ve en sağlıklı dönem olduğu da bilinmektedir (Meinel ve Schnabel, 2007).

Antrenörler ve öğretmenler tarafından, çocukların yapmış oldukları bağımsız hareketlerin, çocuklarda kendine güven hissini gelişmesine ve kendi yeteneklerinin farkına varmada en önemli etken olduğuna, bunun içinde çocuklara özgürce hareket etmeleri için uygun alanlar sağlanması gerektiği ifade edilmiştir. Böylece çocuklar arasında oluşabilecek kazalar da engellenmiş olacaktır.

Çocuklar ne kadar çok tecrübe kazanıp kendine güven duygusunu geliştirirse, kendi yeteneklerinin farkına varıp yapabilecekleri sınırları da bilecekler ve ona göre hareket edeceklerdir. Spor veya aktivite sırasında uygulanacak katı kurallar ve kesin talimatlar ile çocuğun zor durumlarla mücadele etmede, edindikleri tecrübe ile daha kolay başa çıkmaya ve kendilerini daha özgüvenli olmaya yönlendirecektir. Aile bireyleri, eğitimci, antrenörler veya öğretmenler çocukların güvenli şekilde, özgürce hareket etmelerini kısıtlama yapmayacak şekilde sağlamalıdır (Breithecker, 2002). Bu dönemlerde çocuklarda hareket ederken mutlu olma, meraklanma, hareket etme duygusu, yeni keşifler bulma ihtiyacı, performans gösterme, gözde olma ve ortam içinde beğenilme ihtiyaçları çocuğun karakterinin oturması ile ilgili özellikler olduğu bilinmektedir (Zimmer, 1998). Bu özellikler çocukluluğun getirmiş olduğu karakteristik özelliği olup eğitim- öğretim süreci boyunca dikkatli şekilde izlenmelidir.

Bu davranışlar çocukları etkilemekte olduğundan, bireyler tarafından hazırlanacak programlar ve gelişim süresince dikkatlice izlenmelidir.

FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÇOCUK GELİŞİMİ

Fiziksel aktivitenin, çocuklarda kas ve iskelet yapısının gelişimini desteklediği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve postür bozukluklarına karşı olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Çocukluk çağında aktif hareket etmek hem gelişime olumlu etkiler sağlamakta hem de ileriki dönemlerde karşılaşılabilecek kemik erimesi gibi birçok hastalığı önlemede önemli rol oynamaktadır (Zahner ve ark., 2013).

Çocukların sağlıklı gelişim dönemleri geçirmeleri için günlük fiziksel aktiviteler gerçekleştirmeleri gerekmektedir. Çocuklar doğaları gereği zaten aktif olduklarından yapılması gereken bu aktiviteleri sportif faaliyetlere doğru yönlendirebilmektir. Bu yönlendirme yapılırken; çocuğun yaş grubu, sağlık durumu, fiziki yeterliliği ve mental özellikleri dikkate alınmalıdır. Küçük yaş gruplarındaki ya da fiziksel olarak zayıf çocuklara ağır egzersizler yaptırmak çok yerinde bir tercih olmayacaktır. Bunun yerine baskılayıcı ve zorlayıcı olmayan eğlencenin ve hareketin ön planda olduğu aktiviteler tercih etmek hem çocuğun fiziksel aktiviteleri sevmesini hem de yetişkinlerin bu aktiviteleri yapma amacına ulaşmasını sağlayacaktır.

Fiziksel aktivitelerin çocuk gelişimi üzerinde birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Bunlar arasında; kişisel, sosyal, üretkenlik, etkileme, keşfetme, karşılaştırma ve uyarılma gibi özellikler sayılabilir.

Fiziksel Gelişim ve Spor

Çocukların sağlıklı bir fiziksel gelişime sahip olabilmeleri için aktif hareket etmeleri gerekmektedir (Şekil 4.). Günlük hareketleri içerisinde koşma, atlama, zıplama, sıçrama, uzanma, fırlatma gibi aktiviteleri gerçekleştiren çocukların diğerlerine göre daha sağlam kemik yapısına, daha gelişmiş kaslara ve daha yüksek enerjiye sahip oldukları belirlenmiştir (Saleschke, 2017).

Fiziksel aktiviteler çocukların yaşamları boyunca sürdürebilecekleri yaşam tarzları haline gelirse; onları bazı kötü alışkanlıklardan korumanın yanı sıra sağlıklı bir fiziksel yapıya sahip olmalarına da olanak sağlayacaktır. Günlük olarak fiziksel aktivitelere zaman ayıran çocukların bedenleri daha sağlıklı oldukları ayrıca okul hayatında daha başarılı oldukları da belirlenmiştir. Bu noktada önemli olan çocukları doğru zamanda doğru sportif faaliyete yönlendirebilmektir. Çünkü çocuklar hangi zamanda nasıl spor aktiviteleri yapmaları gerektiğini bilemez. İşte böyle zamanlarda yetişkinler doğru yönlendirmeler ve motivasyon

sağlayarak çocukların sporu sevmelerini, günlük alışkanlıkları içerisinde fiziksel aktivitelerin yer almasını sağlayabilirler (Rohkohl, 2017).

Ebeveynler gerek iş hayatının yoğunluğu gerekse sosyal hayatları nedeniyle sportif faaliyetlere yeterli zamanı ayıramamakla birlikte çocuklarını da fiziksel aktivitelere yeterince yönlendiremeyebilirler. Böyle durumların önüne geçilebilmesi için öncelikli olarak anne-babanın fiziksel aktivitelerin olumlu etkileri ve gereklilikleri konularında bilgilendirilmesi gerekmektedir. Böylece sportif faaliyetler konusunda bilgi sahibi olan aileler çocuklarını da uygun spor dallarına yönlendirebileceklerdir.

Çocukların Günlük Fiziksel Aktivite İhtiyaçları		
0-12 ay arası bebekler	Günde birçok kez fiziksel olarak aktif olmalıdır.	Aktif oyun doğundan itibaren, özellikle uzanma, itme, çekme ve sürünme gibi karın üzerinde gerçekleştirilen zemin temelli etkinliklerle başlamaktadır.
	Gün boyunca en az 30 dakika karın üzerinde hareket etmelidir.	
1-2 yaş arası küçük çocuklar	Gün boyunca 180 dakika fiziksel etkinlikler (planlı, organize ve yapılandırılmamış hareket etkinliği ya da serbest oyun gibi) gerçekleştirmelidir.	Aktiviteler eğlenceli olmalı ve yürümeye başlayan çocukları yeni şeyler keşfetmeye ve denemeye teşvik etmelidir.
3-6 yaş arası okul öncesi dönemdeki çocuklar	6 yaşına kadar kademeli olarak en az 60 dakikalık hareketli etkinliklere doğru süre ilerlemelidirler.	Yürümek, koşmak, kovalamaca oynamak, yüzmek (en az 4 yaşındayken), yuvarlanmak, dans etmek, atmak ve yakalamak gibi oyunlar oynanabilir. Yaşları büyüdükçe bisiklet ya da ata binmek gibi farklı etkinlikler de gerçekleştirilebilir.

Şekil 4. Çocukların Günlük Fiziksel Aktivite İhtiyaçları (MEB, 2016)

Bilişsel Gelişim ve Spor

Erken yaşlarda başlayan bu dönem bazı belirtilerin haricinde fiziksel aktivitedeki deneyimleri de desteklemektedir. Algıların geliştiği, düşüncelerin oturduğu, duyuusal deneyimin ve hareketlerin geliştiğini destekleyen motor becerilerle çok yakındır. Çocuklar bu egzersiz ile yavaş-hızlı, aşağı-yukarı, sağa-sola ve yakın-uzak gibi aktiviteler hakkında bilgi edinirler. Gerektiğinden fazla aktivite yapan çocuklar bununla birlikte deneyim ve tecrübe edinirler ve beyin daha fazla büyüme sağlamaktadır (Ungerer-Röhrlich ve ark., 2011; Schwarz, 2014).

Sportif faaliyetler büyük oranda fiziksel gelişime etki ediyormuş gibi görünse de aynı etkiyi zihinsel gelişime de yapmaktadır. Gerçekleştirilen

tüm aktiviteler beyin ve sinir hücreleri tarafından kayıt altına alınmaktadır. Böylece gerçekleşen sportif faaliyetler bilişsel gelişim üzerine de etki etmeye başlar. Bu konuda daha önce yapılan bazı çalışmalar; geri geri yürüyebilen çocukların aynı zamanda temel işlemlerden çıkarma işlemini de diğerlerine göre daha kolay yapabildiğini ortaya koymuştur (Saleschke, 2017).

Sportif faaliyetlerin duygu gelişimine de olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Kendini iyi hissetme, konsantrasyon, hayat sevinci, özgüven, derslerinde başarılı olma, geniş hayal gücü gibi duygu gelişimi ile bilişsel ve zihinsel gelişimi desteklediği de bilinmektedir.

Çocuklar için en iyi öğrenme yolu oyundur. Oyun çocukluk döneminin en önemli aktivesidir denebilir. Oyun ile gerçekleşen aktiviteler çocuklarda, mantık yürütebilme, sebep-sonuç ilişkisi kurabilme, dikkatini toplama ve sorgulama gibi özelliklerinin gelişimine katkı sağlamaktadır (Pehlivan, 2005).

Sosyal Gelişim ve Spor

Çocuklarda sosyalleşme, bir işi kendisinin yapması, müsabakalarda mücadele ederken kaybetme ve kazanma duygusunun kazanılması, sosyal iletişim gücünün artması, rakibine saygı duymayı ve kendini rakibinin yerine koyabilme becerisini geliştirdiği de bilinmektedir (Zahner ve ark., 2013).

Gelişim dönemi içerisinde bulunan çocukların, bir ortamda insanlarla iletişim kurmaya çalışırken kendilerini geliştirdikleri görülmüştür. Mesela, çevresindeki insanların kendisi ile aynı fikirde olmayabilecekleri, değişik duygu, düşünce, ilgi ve isteklerinin olduğunu da öğrenmektedirler. Arkadaşları ile oyun oynarken veya sportif aktivite yaparken oluşabilecek sorunlara ve tartışmalara girmeden çözüm yolu bulabilecekleri de bilinmektedir. Spor yaparken ve oyun oynarken arkadaşları ile iletişim kurarak ve oyunun kurallarına uygun davranışlar göstereceklerdir (Schwarz, 2014; Zimmer 2014). Yapılan spor aktiviteleri sayesinde kuralları öğrenerek uygulama ve takım olmanın mantığını anlayacaklardır. Örnek olarak, aktivite sırasında takımları oluştururken, kontrollü hareketler sergileyecek ve uygulama sırası kendisinde olana kadar sırasını beklemesi gerektiğini de öğrenecektir (Karren, 2017).

Aile fertleri ile zaman geçirmek, oyunlar oynamak için en iyi yöntemin spor faaliyetleri olduğu, aile bireylerinin yönlendirmeye açık olması gerektiği de bilinmektedir. Aileler çocukları ile planlar yapmalı, oyun oynamalı ve yeni fikirler sunulmalıdır. Bütün bunların aile fertlerinin birbirlerinin farklı yönlerini tanımaları da sağlayacağı düşünülmektedir. Bireyler, çok zaman geçirmedikleri çocuklarını daha iyi tanıyacak, fiziksel

kapasitelerinin farkına varacak, çocukları zorlamayacak şekilde sportif aktiviteler ayarlanıp, çocukların sergileyecekleri performansları için takdir edilecek, güven duygusu sağlanacak ve motivasyonu sağlanacağı bilinmektedir.

Fiziksel aktivite sırasında çocuklarda empati kurabilme, her çocuğun kapasitesinin aynı olamayacağı ve karşılaşılacak kalabalık ortamlarda heyecan yapmadan yarışmalarda performanslarını sergileyebilecekleri öğretilmelidir. Spor yapan çocuklara; takım olma, dayanma gücü, disiplin ve aktivite sırasındaki motivasyon gibi unsurlar benimsetilmelidir. Aile bireyleri, öğretmenler ve antrenörler çocuklara farklı oyunlar oynatarak ve yapay sorunlarla çocukların kendilerini tanımalarını sağlayacak aynı zamanda oynanan oyunlarda kendi hareket ve becerilerini tanıyacak ona göre de tutum sergileyeceği bilinmektedir. Mutlaka spor ahlakını ve oyun kurallarını benimseyip, adil düşünüp adil olabilmenin ne kadar önemli olduğu çocuklara öğretilmeli, çocukların küçük olduklarına bakılmadan onların her şeyin farkında oldukları unutulmamalıdır. Çocuklar olumsuz davranışları ve yapılan haksızlıkları hemen anlayabilmeleri bakımından gördükleri ve hissettikleri olumsuz tutum ve davranışları çabuk kabul etmeyip bazı tepkiler verdikleri de bilinmektedir. Eğer bu tür davranışları ve tutumları aile bireyleri devam ettirirse çocuklar da bunların çok normal bir şey olduğunu anlayıp daha sonra kendileri de bu tür davranışları sergiledikleri görülmüştür (Orhan, 2019).

Çocukların sosyal çevre ile olan ilişkileri, arkadaşları ile oyun oynayarak başlamaktadır. Oyun içerisinde çocuğun rolü, kendi fikirlerini ortaya koyabilmesi ile arkadaşlarının tutumu çocuğun sosyal gelişimini doğrudan etkilemektedir. Buna ek olarak ailenin olaylar karşısındaki tutum ve davranışları çocuğun davranış alışkanlıkları ile birlikte sosyal ilişkilerini de belirleyeceği düşünülmektedir.

İletişim Becerileri, Dil Gelişimi ve Spor

Çocukların konuşamadıkları dönemlerde, kafalarını sallayarak, ağlamaya başlayarak, mimik ve kaş hareketleri ile iletişim de bulundukları, iletişimin hareketlerle sınırlı olduğu, iletişim becerisinin de motor gelişim ile arttığı ve yazılı iletişimin yanında, dili öğrenebilme ve motor beceriye de bağlı olduğu da unutulmamalıdır. Dil bozukluğu sorunu yaşayan çocukların, motor ve bilişsel becerilerde de sürekli sıkıntılar yaşadığı da bilinmektedir (Schwarz 2014).

Aktivite ve oyunlarda çocukların birbirleriyle anlaşmayı ve uzlaşmayı sağladığı gibi yetişkin ve çocukların ilişkilerinde de anlaşma sağlanmakta böylece iletişim becerileri de gelişmektedir. Çocuklar, ortamda bulunan bazı kurallara uymanın gerektiğini, uyulmaması halinde gerekli cezaların

uygulanacağını, sözlü ve yazılı iletişim becerileri ve zihinsel yetenekleri ile anlayabilmektedirler.

Çocukların iletişimleri gelişirken bununla birlikte işbirliği yapma becerileri de gelişmektedir. Ayrıca oynanan oyunlarda ve takım oyunlarında işbirliği anlayışı ile hareket eden çocukların çok daha başarılı oldukları görülmüştür. Oyun ve aktivite anında, çocukların birbiri ile yaşayacakları olumsuzluklar çıkabilir bu durumların önüne geçmek için çocukların iletişim becerisinin çok iyi olması gerekmektedir. Bunu yapmak için de çocukların çok deneyimli, tecrübeli olmaları bunun da sportif müsabakalarda çok zaman geçirmek ile olacağı görülmektedir.

Duygusal Gelişim ve Spor

Çocukların duygusal gelişim esnasında, hissettikleri duyguların farkına varmaya ve bu duyguları çevresine karşı da uygulamaya çalıştıkları, bunu yaparken de hissettikleri duyguları ile başa çıkma yollarını arayarak, yeri geldiğinde ise cesur hareketler sergileyeceği de bilinmektedir. Çocuklara spor yaptırırken, normalden daha fazla cesaretli olmaları, karşılaşacakları korkular ile daha kolay başa çıkacakları, risk almanın çocuk için neyi ifade ettiğini, başarma ve başarılı olmanın harika bir duygu ve his olduğunu öğretmenin temel esas olduğu görülmüştür.

Fiziksel aktivitelerde ve spor ortamlarında, çocukların tecrübelenecekleri, duygu ve hisselerini daha rahat hissedebilecekleri, düşünce ve ifadelerini kolayca öğrenebilecekleri bir ortam oluşturulmalıdır. Çocukların dünyalarına giriş kapısı olarak bilinen en önemli unsur hareket etmedir. Çocukların yapmış oldukları fiziksel aktivite ve spor ile başarma tecrübeleri sayesinde, normalden daha fazla olumlu duygulara sahip olup, pozitif bir görünüme bürünecek, kendilerinde gördükleri yeteneklere güvenecek, gelecekte bunun daha fazlasını yapmak için cesaret kazanacakları düşünülmektedir. Hareketin ayrı bir özelliği de çocuklardaki duygusal gelişimin desteklenmesi olarak görülmüştür (Schwarz, 2014).

Psiko-Motor Gelişim ve Oyun

Hareket denince ilk akla gelen çocuklardaki motor gelişim olmaktadır. Motor terimi; hareketi sınırlandıran biyolojik ve mekanik etkenler olarak tanımlanmaktadır (Özerkan, 2004). Motor gelişim dendiğinde, iskelet kas sisteminin büyüme ve gelişmesi ile istemli hareketlerin çeşitlilik kazanması akla gelmektedir (Gallahue, 1982; Akandere, 2003). Çocuklar oyun oynarken kendi yetenekleri çerçevesinde fiziki özelliklerini keşfeder ve bunları geliştirir. Oyun oynamak sıradan bir aktivite gibi görünse de çocukların psikomotor gelişim düzeyi ile doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir (Pehlivan, 2005).

Zihinsel Gelişim ve Oyun

Çocuklar oyun oynarken kendi beceri ve yeteneklerini, zihinsel ve fiziksel kapasitelerini tanımaya çalışırlar. Bununla birlikte çocukların oyunlarda aktif görev alarak ya da bu görev dağılımlarını yaparak zihinsel gelişimi ile ilgili tecrübeler kazandığı düşünülmektedir (Tiryaki, 2000).

Oyun her ne kadar fiziksel hareketlerle doğrudan bağlantılı olsa da oyun boyunca kurallara uyma, kurallar koyma, grup oyunlarında liderlik yapabilme gibi aktif rolleri üstlenmek çocukların zihinsel gelişimini doğrudan etkilemektedir. Aktif olarak oyun oynayan çocukların zihinsel gelişiminin olumlu yönde etkilendiği bilinmektedir.

Oyunun Eğitimsel Değeri

Çocukların oyun oynarken belirli noktalara odaklanmaları öğrenme ile ilgili en önemli faydaları arasında görülmektedir (Wade, 2002). Bazı öğretmenlerin, öğrencileri daha aktif tutabilmek adına oyunlardan faydalandığı da bilinmektedir (Wylleman ve ark., 2009). Oyun, sportif faaliyet olmanın yanı sıra eğitim aracı olarak da birçok farklı eğitim alanında kullanılmaktadır. Eğitimciler öğrencilerinin dikkatlerini bir konuya çekmek ve bu konuların daha kalıcı öğrenilmesini sağlamak için birçok kez oyunu kullanmışlardır. Öğrenme ile birlikte çocukların sosyal sorumluluk kazanmaları konusunda da oyun önemli bir yere sahiptir (Durualp, 2009).

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, oyunun sadece sportif ya da eğlence amacıyla yapılan bir aktivite olmanın ötesinde çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal, psiko-motor, zihinsel, duysal, iletişim ve dil becerilerinin gelişimine önemli katkılar sağladığını ortaya koymuştur. Çocukların oynadığı oyunlarda üstlendiği rollerin ve yakın yaş grupları ile paylaşımlarının farklı alanlardaki gelişimini ve karakteristik özelliklerinin şekillenmesini etkilediği belirlenmiştir.

Okul öncesi çocukluk döneminde yapılan atlama, zıplama, oyunlar oynama, gruplar halinde oyunlar kurabilme gibi faaliyetler çocuklar tarafından doğaçlama olarak yapılan tamamen oyun oynama arzusuna dayalı profesyonelliğin dışında kalan aktivitelerdir. Çocuklar okul çağına geldiğinde ise beden eğitimi öğretmenleri başta olmak üzere sportif faaliyetler yürüten eğitimcilerin yönlendirmeleri ile sportif aktivitelerini daha bilinçli yapmaktadırlar. Türkiye Cumhuriyeti 1982 Anayasası'nın 58. ve 59. maddelerinde gençliğin korunması konuları ile ilgili beden eğitimi ve sporun öneminden söz edilmektedir. Bütün bunlar göz önüne alındığında temel eğitimin alındığı ilkökul, ortaokul ve lise dönemlerindeki beden eğitimi derslerinin öneminin altı bir kez daha çizilmektedir. Henüz

yeterli ders saati ve uygulama alanı bulunamasa da, beden eğitimi ders saatlerinin artırılması ve uygun faaliyet alanları gibi imkanların sunulması çocuklarda ve gençlerde spora olan ilgiyi ve bu konudaki becerileri geliştireceği düşünülmektedir. Unutulmamalıdır ki “Ağaç yaş iken eğilir.” çocuklar ve gençler sportif yeteneklerinin gelişmesi için daha bilinçli aktiviteler yapmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Beden eğitimi derslerinin haftalık saatinin artırılmasının önemli çözümlerden bir tanesi olacağı düşünülmektedir. Ayrıca çocuklar ve gençler, beden eğitimi derslerinde kazandıkları yetenek ve tecrübe ile ileride profesyonel olarak yapacakları spor branşlarını belirleyebileceklerdir. Böylece okul öncesinde oyun ile başlayan, temel eğitimde beden eğitimi dersleri ile devam eden sportif faaliyetler ile geleceğin profesyonel ve milli sporcularının yetiştirilerek ülkemizin ulusal ve uluslararası platformlarda temsil edilebileceği de unutulmamalıdır. Bu çalışmanın benzerine literatürde rastlanmamakla birlikte bu alanda yapılacak daha kapsamlı çalışmalara kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akandere, M. (2003). Eğitici Okul Oyunları. Nobel Yayıncılık: Ankara.
- Alpman C. (1972). Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi. AÜSBF Yayınları: İstanbul.
- Breithecker, D. (2002). Bewegung braucht das Kind ... damit es sich gesund entwickeln und wohl fühlen kann. in WWD 2002, Ausgabe 76, S. 3-4. www.kindergartenpaedagogik.de/696.html. Erişim Tarihi: 11.10.2017.
- Çamlıyer, H. (1997). Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Can Ofset Yayıncılık: İzmir.
- Çoknaz H. (2016). Motor Gelişim Boyutuyla Çocuk ve Spor. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 1, Sayı 2, Aralık 2016, ISSN 2536-5150, ss. 83-91. DOI: 10.22396/sbd.2017.18
- Durualp, E. (2009). Anasınıfına Devam Eden Altı Yaş Çocuklarının Sosyal Uyum ve Becerilerine Oyun Temelli Sosyal Beceri Eğitiminin Etkisinin İncelenmesi: Çankırı Örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdemli, A. (1991). Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, 2,4.
- Filiz, K. (2002). Sporun Tanımlanması ve Kapsamının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22 (2): 203-211.
- Gallahue L.D. (1982). Understanding Motor Development in Children. John Wiley and Sons Publishing New York/ USA.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (1995). Fundamental Movement Abilities. In S. Spoolman (Ed.), Understanding Motor Development: Infant, Children Adolescents, Adults. (Third Edit, pp. 223– 404). Wisconsin-Iowa: Brown & Benchmark.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. & Goodway, J. D. (2014). Motor gelişimi anlamak. Bebekler, çocuklar, ergenler, yetişkinler. (Çev. D. S. Özer ve A. Aktop). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Graf, C., Klein, D. (2011). Bewegung bei Vorschulkindern: Empfehlungen und Wirklichkeit. Journal für Klinische Endokrinologie und Stoffwechsel. 4 (2). S. 16-20.
- Heper E. (2012). Sporla ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi, Spor Bilimlerine Giriş (Ed.: Ertan H), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları no:2509.
- Karren, J. (2017). Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung und deren Förderung am praktischen Beispiel einer Mutter-Kind-AG in der Hardtstiftung. <https://www.hardtstiftung.org/images/pdf/Artikel-erev-2.pdf>. Erişim Tarihi: 03.01.2018

- Korkmaz, N. H., Sadettin Erol, S. (2004) Farklı Eğitim Almış Öğretmenlerin Okul Öncesi Dönemde Yer Alan Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerini Uygulamalarına İlişkin Bir İnceleme (Bursa Örneği), Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6 (3)
- Lutzky, C.B. & Simpkins, S.D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 381–389
- Meb. (2016). Oyun ve hareket etkinlikleri. http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller/Oyun%20ve%20Hareket%20Etkinlikleri.pdf.
- Meinel, K., Schnabel G. (2007). *Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Mirzeoğlu N. ve Ark., (2003), *Spor Bilimlerine Giriş*, Bağırhan Yayınevi, Ankara
- Montessori, M. (1953). *La Mente del Bambino*, Roma: Officine Grafiche Aldo Garzanti.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve Spor*. Bağırhan Yayınevi: Ankara.
- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD) Cilt 9, Sayı 1, Ocak 2019, Sayfa 157-176*.
- Özer D.S., Özer K. (2005). *Çocuklarda Motor Gelişim*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Özer D. S, Özer K, (2012). *Çocuklarda Motor Gelişim (7.baskı)*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş: Temel Kavramlar*. Nobel Yayıncılık: Ankara.
- Pehlivan, H. (2005). *Oyun ve Öğrenme*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Rohkohl, S. (2017). Ab wann sollten Kinder Sport machen? <https://www.dak.de/dak/gesundheit/ab-wann-sport-fuer-kinder-1655304.html>. Erişim Tarihi: 09.08.2017
- Saka T, Yıldız Y, Tekbaş Ö F, Aydın T (2008). Genç erkeklerde spor okulu eğitim programının bazı antropometrik ve fonksiyonel testler üzerine etkisi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1):1-8.
- Saleschke, C. (2017). Kinder in Bewegung: Warum Sport so wichtig ist. www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist. Erişim Tarihi: 11.04.2018.
- Schwarz, Rolf (2014): *Frühe Bewegungserziehung*. München: Ernst Reinhardt Verlag
- Schafer, C. (2006). *Ömür Törpüsü mü? Bal Küpü mü? (Çev: C. Aydın)*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Siesmaa, E.J., Blitvich, J.D., White, P.E. & Finch, C.K. (2011). Measuring children's self-reported sport participation, risk perception and injury history: Development and validation of a survey instrument. *Journal of Science and Medicine in Sport* 14, 22–26.
- Şahin, S. (2016). 0-6Yaş Arası Çocukların Temel Gelişimsel Özellikleri: Fiziksel ve Sosyal-Duygusal Gelişim. H. İ. Diken (Ed.), *Erken Çocukluk Eğitimi* (4.Baskı, ss. 170–208). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Taşçı, B. (2010). Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Tepeli, K. (2012). Motor (Hareket) Gelişimi. In M. E. Deniz (Ed.), *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim* (4. Baskı, ss. 91–124). Ankara: Maya Akademi.
- Tiryaki, Ş. (2008). *Spor Psikolojisi*. Eylül Yayıncılık: Ankara.
- Ulutaş, A., Demir, E. ve Yayan, E. H. (2017). Motor Gelişim Eğitim Programının 5-6 Yaş Çocukların Kaba ve İnce Motor Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (3), 1523-1538.
- Ungerer-Röhrich, U., Eisenbarth, I., Popp, V., Quante, S., Wolf, S. (2011): Mehr Bewegung in die Kita! In: Ungerer-Röhrich, Ulrike (Hrsg.): *Praxis kompakt: Bewegungsförderung- Ange- bote und Projekte. Sonderheft der Zeitschrift Kindergarten heute- Die Fachzeitschrift für Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder. S. 4-9
- Wade M. G. (2005). Motor Skills, Play and Child Development. *Early Report Volume* 19, 2, 1-8.
- Wylleman, P, Harwood, C.G., Elbe,A.M., Reints, A. & Caluwe, D. (2009). A perspective on education and professional development in applied sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 435–446.
- Wilbrandt, E. Ç. (2009). *Maria Montessori Yöntemiyle Çocuk Eğitimi Sanatı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Morpa Yayınları.
- Zahner, L., TW-Team. (2013). *Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen*. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.
- Zimmer, R. (1998): *Handbuch der Bewegungserziehung*. 8. Aufl. Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für die Ausbildung und Pädagogische Praxis*. 1. Ausgabe der überarbeiteten und erweiterten Neuausgabe 2013 (3. Gesamtaufla- ge). Freiburg im Breisgau: Verlag Herde.

Bölüm 14

**SPOR SAHALARINDA KALP KRİZİNE BAĞLI
MEYDANA GELEN ÖLÜMLER VE BU
ÖLÜMLER İÇİN ALINABİLECEK
ÖNLEMLER**

Mehmet Ali HOROZOĞLU¹

Erman OR²

1 mahorozoglu@kmu.edu.tr

2 Prof. Dr., ermanor@istanbul.edu.tr

GİRİŞ

Yapılan bu derleme çalışmasında elde edilen literatür taramaları sonucunda; daha önce ülkemizde bu konuya ışık tutacak herhangi bir çalışma olmazken bazı kitap, dergi ve spor gazetelerinin köşe yazılarında bu konuları değinilmiş ve spor camiasının gözünü bu noktaya çevirmesi hedeflenmiştir. Ne yazık ki insan canının çok önemli olduğu günümüzde spor sahalarında insanların canına verilen değer yeterli ve beklenen seviyeleri ulaşamamaktadır. Çalışmamızda da değinmiş olduğumuz external defibrilatör cihazının kullanımı yapılan literatür taramaları sonucunda kalp krizine bağlı ölümlerde hayati önem taşıdığı sonucunu varılmıştır. Ancak ülkemizde stadyum ve spor sahalarında bu cihazın kullanımı söz konusu değildir fakat ülkemizde gerçekleşen Turkish Airlines Euro League Basketbol şampiyonasında ilk defa Ülker Arena’da gerçekleşen dördüncü finallerde bu cihaz kullanılmıştır.

Sporcuların günümüz teknolojisinde yaşamlarını kalp krizinde dolayı yitirmesi onlarca teknolojik donanım ve sağlık ekiplerinin sahalarda yer almalarına rağmen, bu konuda sağlanan koordinasyonun yeterli düzeyde etkili olmamasından dolayıdır. Oynanan karşılaşma esnasında sahada teknik ekipmanların ve görevlilerin olmasına rağmen gerekli ve yeterli kontrollerin yapılmamasından dolayı taraftar ve sporcu ölümlerinin önüne geçilememektedir.

Sporcu ve Taraftar ölümleri oranlarında kıyaslama yapacak olduğumuzda resmi olmayan rakamlara göre 1 sporcunun ölümüne karşın tribünlerde takımlarına desteklemek için bulunan yaklaşık 100 taraftar yaşamını yitirmektedir. Bu ölümlerin örneklerini inceleyecek olduğumuzda özellikler derbi maçlarında kalp krizine bağlı ölümler karşımıza çıkmaktadır. Kalp hastalığı olan insanların yanı sıra maçın heyecanı, gerilimi ve stresi ile birlikte tüm bu duyguların uzun süreli yaşanması ve sürekli tekrarlanması kalp krizlerine davetiye çıkartmaktadır.

1. Ani Kardiyak Ölüm (AKÖ)

Kardiyak sebeplere bağlı doğal ölümdür; bilinen önceden var olan kalp hastalığı olsun veya olmasın, hastada akut semptomların başlamasından bir saat içerisinde şuuru kaybolmasıdır (Myerburg ve Castellanos, 1997)..

Ani kalp ölümlerinin çoğu, aritmi adı verilen anormal kalp ritimlerinden kaynaklanır. Hayati tehdit eden en yaygın aritmi, ventriküllerden (kalbin alt odacıklarından) gelen düzensiz, düzensiz bir uyarı atışı olan ventriküler fibrilasyondur. Bu meydana geldiğinde, kalp kan pompalayamaz ve tedavi edilmezse dakikalar içinde ölüm meydana gelir. (Gülmen ve Meral, 2009).

1.2. AKÖ Riskini Yükselten Kardiyovasküler Durumlar

1- Koroner arter hastalığı (akut veya kronik iskemik kalp hastalığı)
(35 yaş üstü sporcularda en sık ölüm nedeni)

2- Dilate kardiyomiyopati

3- Diğer kardiyomiyopatiler

a) Hipertrofik kardiyomiyopati (35 yaş altı sporcularda en sık ölüm nedeni)

b) Aritmojenik sağ ventrikül kardiyomiyopatisi

4- Primer “elektriki” bozukluklar

a) uzun QT sendromu

b) Brugada sendromu

c) Wolf-Parkinson-White sendromu (WPW)

d) Hasta sinüs sendromu ve AV bloklar

e) Konjenital AV blokları (2. derece tip 2 ve 3. derece)

f) Katekolaminerjik polimorfik ventriküler taşikardi

g) Kısa QT sendromu

h) Sekonder Taşiaritmiler;

5- Yapısal kardiyovasküler hastalıklar

a) Aort darlığı

b) Mitral kapak prolapsusu

c) Koroner arterlerin çıkış anomalisi

d) Miyokardit, Endokardit, Perikardit.

e) Atlet kalbi

f) Aort diseksiyonu (sıklıkla Marfan sendromu ile birliktelik gösterir)

g) Aort koarktasyonu

6- Diğer nedenler

a) Anabolik steroid kullanımı

b) Kokain / diğer illegal ilaç kullanımı

c) Sarkoidoz

d) Penetre edici olmayan göğüs travması (commotio cordis)

e) Hipertermi

- f) Rabdomiyoliz
- g) Astım
- h) Gastrointestinal kanama
- ı) Egzersiz anafilaksisi
- i) Kawasaki hastalığı
- j) Ehler Danlos sendromu (Temiz, 2009)

2.Spora Bağlı Ani Kardiyak Ölüm

Spor müsabakalarında ani kardiyak ölümler seyrek görülür fakat ölümlerin naklen izlenmesi, spor esnasında meydana gelmesi olayı trajik bir hale getirir. Spora bağlı ölümlerin %95 nedeni ani kardiyak ölüme bağlı gelişir (Corrado, Migliore, Bevilacqua, Basso, Thiene, 2009). Sportif faaliyetler ile ortaya çıkan yoğun emosyonel stres, sempatik aktivasyonda artış, koroner arterlerde eforla oluşan iskemi, kan basıncında oluşan değişiklikler ve oluşan aritmojenik substratlar nedeniyle sporcularda ani kardiyak ölüm riski artmaktadır (Hirzinger, Frolicher, Niebauer, 2011).

Sporculardaki ani ölümlerin çoğu spor sırasında veya hemen sonrasında olur. Bazen istirahat ve uyku esnasında da ani kardiyak ölüm gelişebilir. Görülme sıklığı yılda 0,3-1/100.000 sporcuda görülür. ABD’de yılda 300 civarında sporcuda ani kardiyak ölüm bildirilmiştir. Erkek cinsiyet sporcularda ani kardiyak ölüm için bağımsız bir risk faktörüdür (Maron, Shirani, Poliac, 1996).

Normal sağlıklı bireyler ile kıyaslandığında sporcularda AKÖ riski 2.5 kat arttığı görülmektedir. Bu risk şiddetli ağır egzersiz yapanlarda ise bu risk 2.8-4.5 kat artmaktadır (Akalin, 2006; Asif, Rao, Drezner, 2013). Sporcularda ani ölüm gelişen vakaların büyük çoğunluğunda (%60-80’inde) bilinen bir kardiyak öykü veya belirti ve bulgu yoktur ve bu sporcularda ilk belirti ani kardiyak ölüm olabilir (Marijon ve diğerleri, 2011).

2.1. Sporcularda Ani Kardiyak Ölümün Nedenleri

- Hipertrofik KMP (en sık, %35)
- Koroner arter hastalığı (en sık, %80)
- Kardiyak kitle artışı
- Hipertrofik KMP Koroner çıkış anomali
- Mitral kapak prolapsusu
- Aort anevrizma rüptürü

- Ciddi aort darlığı (Biküspit aort kapak)
- Myokardit Dilate kardiyomyopati
- Sağ Ventrikül Aritmojenik
- KMP Mitral kapak prolapsusu
- Uzun QT sendromu,
- WPW sendromu (Açar ve Kara,2017).

3. Spor Sahalarında Kalp Krizine Bağlı Ölümlerin Son Zamanlarda Artış Göstermesinin Sebepleri

Son zamanlarda sporcuların kalp krizine bağlı ölümlerinin arka planına baktığımızda, Hipertrofik kardiyomyopati, Aritmojenik sağ ventrikül displazisi, Koroner arter hastalıkları Koroner arter hastalıkları (Doğuştan gençlerde ve Sonradan kazanılmış 35 yaş üzeri), Marfan sendromu , Aort darlığı gibi sağlık sorunlarının dışında bu tür vakaların artmasının % 60 lık kısmını tıp biliminde kalp dışı nedenler diye tabir edilen Alkol tüketimi, Kokain kullanımı, Doping (amfetamin, kan dopingi), Damarsal hadiseler, Travma (baş, göğüs, karın) gibi genellikle sosyal çevre ile bağdaştırılan nedenler oluşturduğu gözlemlenmektedir (Gür,2009).

Yukarıda sayılan nedenler arasında sporcular baz alındığında özellikle sporcuların sosyal çevresi önemli rol oynamaktadır. Sosyal çevrenin bu çerçevede bir örnek ile destekleyecek olduğumuzda; Resmi olmayan kaynaklara göre Macar futbolcu Miklos Feher kokain bağımlısı bir futbolcuydu ve maçlardan bir gün önce sosyal çevresindeki arkadaşları ile kokain partilerine katıldığı söylenmektedir. 26 yaşında kokain bağımlısı olduğu bilinen Macar golcü Miklos Feher Benfica'nın Guimares ile oynadığı maçın 60. Dakikasında oyuna dahil olduktan kısa bir süre sonra sahada aniden yığılmış ve sağlık ekiplerinin ilk müdahalesinden sonra hastaneye kaldırılan Miklos Feher yapılan tüm müdahalelere rağmen kurtarılamamıştır.

Çıkan haberler incelendiğinde Miklos Feher'in genç yaştaki ani ölümünün sağlık öyküsünün incelenip herhangi bir sağlık probleminin bulunmadığından dolayı bu ani ölüm uyandırıcı ile ilişkilendirilmiştir (<https://www.sporx.com/turk-futbolunda-kokain-patlama-si> SXHBQ303272SXQ 10.04.2020 16:17).

Futbolun dışında basketbol, voleybol ve diğer branşlarda da bazı sporcuların uyandırıcı maddelere başvurduğu bilinmektedir. Özellikle son zamanlarda uyandırıcı piyasasının dünya üzerinde kolay ulaşılabilen bir Pazar olmasından dolayı sporcular ve özellikle genç yaşlardaki

sporcular ne yazık ki henüz hayatlarının baharında çimlere ve parkelere aniden yığılarak hayatlarını kaybetmektedirler.

Spor Sahalarında Kalp Krizine Bağlı Ölümlerin Son Zamanlarda Artış Göstermesinin Sebeplerini ikinci olarak seyirciler çerçevesinden inceleyecek olduğumuzda ciddi manada seyirci ölümlerinin özellikle son zamanlarda kalp krizine bağlı olarak arttığını gözlemlenmektedir. Bu artışların sebeplerini inceleyecek olduğumuzda yönetimlere ve taraftara düşen bazı sorumlulukların yerine getirilmediği gözlemlenmektedir.

Günümüzde spora olan ilgi her geçen gün artmakta ve seyirci kültürü toplumların vazgeçilmez bir parçası halini almaktadır. Bu kültürün maalesef üzücü yanlarından bir tanesi kalp krizine bağlı ölümler bu ölümlerin son zamanlarda artmasının en büyük sebebi ise spora duyulan ilginin boyutunun yüksek olmasına karşın tribünlerde sağlık önlemlerinin alınmamasıdır. Ülkemizde futbol maçından örnek verecek olursak örneğin Fenerbahçe-Galatasaray derbisini tribünde bulunan 35.000 kişilik bir tarafta grubu izliyor fakat bu taraftar grubunun olası bir sağlık sorunu için ayrılmış sağlık ekibi, herhangi bir sağlık odası veya sağlık cihazları ne yazık ki tribünlerde bulunmuyor. Böyle bir orantıda insan sağlığına önem verilmeyince maçın stresi heyecanı göz önünde bulundurulduğunda kalp krizi riski hızla artmaktadır.

4.Spor Sahalarında Kalp Krizini Bağlı Olarak Meydana Gelen Ölümlerin Önüne Geçebilme Açısından Alınacak Yönetimsel ve Genel Önlemler

Geçmişten günümüze doğru spor sahalarında meydana gelen taraftar ve sporcu ölümlerinin arka planını incelediğimizde kalp krizinden meydana gelen ölümlerin gerçekten büyük bir orana sahip olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle son zamanlarda herkesin bildiği üzere genellikle futbol sahalarında taraftarların kalp krizinden dolayı hayatlarını kaybetmesi spor camiasında gerçekten üzüntü ile karşılanmaktadır. Fakat kalp krizine bağlı ölümlerin bu denli artmasına rağmen gerek kulüplerin gerekse devletin yönetim kademeleri bu konuda önlem almamaya devam ediyor (Donuk,2019).

5.Spor Sahalarında External Defibrillator

5.1. External Defibrillator Nedir ?

Kalp ritmini otomatik olarak analiz eden ve ‘ elektrik çarpmasına yanıt verebilecek bir sorun tespit edildiğinde ‘ normal bir kalp ritmini geri yüklemek için şok veren bir cihazdır. Küçük boyutları ve kullanım kolaylıkları sayesinde, AED’ler birçok ortamda (okullar ve havaalanları

gibi) yerlerde kurulmuştur ve hayat kurtaran defibrilasyon için fırsat sayısını artırmada rol oynamaktadır (www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=23575).

5.2.Spor Sahalarında External Defibrilatör Kullanımı ve Faydaları

Kalbi duran hastaların ambulans gelinceye kadar hayatta kalmasını sağlayan external defibrilatör cihazının Avrupa’da birçok spor organizasyonunda kullanıldığı gibi Türkiye’de yaygınlaşması gerekmektedir. Ani kalp durması ölüm nedenleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Türkiye’de ortalama olarak her yıl yüz bine yakın insanın ani kalp durması sonucu yaşamını yitirdiği tahmin edilmektedir. Geç kalınan her dakika kişinin yaşam şansını yüzde 10 azaltmaktadır. Ülkemizde 112 ambulanslarının olay yerine ulaşım süresi il merkezlerinde on dakika, kırsalda ise otuz dakikadır (Donuk,2019).

Bu süreler dikkate alındığında profesyonel sağlık ekipleri olay yerine ulaşınca kadar, olay yerinde yapılacak temel yaşam desteği ve external defibrilatör cihazının uygulayacağı şok işlemi hayat kurtaracaktır. Avrupa’da bazı ülkelerin stadyumlarında ve kalabalık toplumların olduğu alanlarda kullanılan external defibrilatör cihazının bulundurulması zorunludur. Yaşam kurtarma zincirinin halkasının güçlendiren bu cihaz özellikle stadyumlarda ve spor sahalarında kullanılması zorunlu hale getirildiği takdirde taraftar ve sporcuların ani kalp krizi sonucu ölümlerinin önüne geçileceği düşünülmektedir. Bu cihazların sağlıklı ve etkili bir şekilde kullanılması için gerek kulüp bünyesinde gerekse federasyonlara bağlı external defibrilatör kullanma yetkisine sahip personeller müsabakalar esnasında hazır bulundurulmalıdır. (Donuk,2019).

Örneğin basketbolda başarılı ve ekonomik değeri yüksek organizasyonlara sahne olan Euroleague’de takımlar spor salonlarında sağlık kuralları gereği salonlarda bulunan seyirciler için içerisinde sağlık görevlilerinin olduğu ve içerisinde external defibrilatör, oksijen maskesi, astım ilaçları ve yaygın kullanılan ilaçlar vb. gibi alet ve gereçlerin bulunduğu bir sağlık odası ve en önemlisi ise yoğun bakım ünitesine sahip bir ambulans bulundurmak zorundadırlar. Bu sağlık odalarının kullanılmasının ana faydası müsabaka esnasında meydana gelebilecek ani bir kalp krizi durumunda hastayı sağlık ekipleri olay yerine ulaşınca kadar veya hasta en yakın sağlık kuruluşuna götürülene kadar hastaya hayatta tutmaktır (Gökbayrak,2017).

Euroleague organizasyon komitesinin almış olduğu bu karar ile sadece sporcular değil ayrıca seyircilerin de sağlığının düşünüldüğü açıkça görülmektedir. Bu kararların zorunluluk haline gelmesinde ülkemiz spor

camiasına baktığımızda Gençlik ve Spor bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'na bu konuda büyük sorumluluk düşmektedir. Bu gelişmelerin ülkemizde yaygınlaştırılması durumunda gerek sporcular gerekse genç yaşlarda hayatlarını tribünlerde terk eden seyircilerin önüne geçilmiş olabilir.

Spor sahalarında meydana gelen ölümlerin önüne geçebilmek için spor sahalarının dizaynı önem arz etmektedir. Spor sahalarında yer alacak sağlık noktalarından görev alacak sağlık personel sayılarına kadar spor sahalarının dizaynı önemlidir. Bu konuda atılacak önemli adımlar gerek sporcu sağlığı gerekse de seyircilerin sağlığı açısından çok önemlidir (Donuk,2019).

Özellikle Avrupa ülkelerinde son zamanlarda inşa edilen spor sahalarında içlerinde sağlık malzemeleri, external defibrilatör,kalp hız ve ritim görüntüleyici, iklime bağlı sorunlar için sağlık cihazları gibi araç ve gereçlerin bulunduğu sağlık odaları dikkat çekmektedir. Ülkemizde ise son yıllarda inşa edilen stadyumlarda ise sağlık odalarına yer verilmemesi hem sporcu hem de seyirci sağlığı açısından tehlike arz etmektedir (Donuk,2019).

Ülkemizde spor sahalarında meydana gelen ve ani kardiyaka bağlı ölümlere baktığımız zaman özellikle futbol branşında bu ölümlere daha çok rastlandığı görülmektedir. Bunun sebebi ise futbol milyonları peşinden sürükleyen ve heyecan seviyesi üst düzey olan bir spor olmasıdır. Taraftar ölümlerinin yanı sıra futbol ile uğraşan sporcularda da ani kardiyaka bağlı ölümler görülmektedir. Ülkemizde ani kardiyaka bağlı ölümler ve bu ölümlerin hangi müsabakalarda, hangi koşullarda ve nelerin ortaya çıktığı ile ilgili aşağıda örnekler verilmiştir.

Taraftar Ölümleri;

Eren Dolak – (Sivasspor - Göztepe)

Demir Grup Sivas spor- Göztepe maçını tribünde izledikten sonra stattan çıkışta kalp krizi geçiren eren dolak yapılan tüm müdahalelere rağmen kurtarılamadı. Süper Lig ekiplerinden Demir Grup Sivas spor, ligin 15'inci hafta maçında dün Göztepe ile karşılaştığı maçta 2-0 galip geldikten sonra maçın çıkışında bir tarafta maçın heyecanına dayanamayıp kalp krizi geçirdi ve sağlık ekiplerinin tüm müdahalelerine rağmen kurtarılamadı. Kalp krizi geçirdiği yer stadyum olarak bilinen taraftarın müdahale edilmesi için sağlık ekiplerinin olay yerine gelmesi beklenmiştir. Kaldırılmış olduğu hastanede Kalp krizi geçirdiği belirlenen Eren Dolak, doktorların yaklaşık 1 saat süren çabasına rağmen kurtarılamadı(www.hurriyet.com.tr,17.03.2021).

Yukarıdaki verilen örnek vaka da stadyumda ve stadyum çevresinde gerekli sağlık önlemleri alınmış olsa idi sağlık ekiplerinin taraftara ulaşması kolay olur ve bu sayede taraftarın belki de hayatı kurtarılabilirdi.

Sinan Yıldız – (Yeni Çorumsport- Sivassport)

TFF 3'üncü Lig Play Off karşılaşmasında Yeni Çorumsportun Kocaelisport ile maçını izlediği sırada Çorumsport'lu bir taraftar kalp krizi geçirdi. Kalp krizinin nedeni ise maçın heyecan ve stres seviyesinin yüksek olması çünkü iki takımda ikinci lig yolunda son maçlarına çıkıyordu. Kalp krizi geçirdiği anlaşılan evli ve 2 çocuk babası Sinan Yıldız, hastanede doktorların tüm müdahalelerine rağmen yaşamını yitirdi(www.haberturk.com,08.04.2020,00:21).

Bu denli önem seviyesi yüksek ve yerel halk açısından şehir takımlarının önemi oldukça fazla olduğunu varsayacak olursak bu ölümün ihmallerden meydana geldiğini söylemek mümkündür.

Fatih Çalışkan (Galatasaray-Fenerbahçe)

Spor Toto Süper Final Şampiyonluk Grubu'nda Galatasaray'ın Fenerbahçe'yi sahasında ağırladığı maçta derbiyi izlemek için kardeşi Onur ile birlikte, Türk Telekom Arena Stadı'na giden ve devre arasında tribünde fenalaşan 25 yaşındaki Fatih Çalışkan kardeşi Onur'un kucağına yığıldı. Galatasaraylı taraftarlar, fenalaşan Çalışkan için tribünlere ambulans çağırdı. Tribüne gelen sağlık ekipleri Fatih Çalışkan'a yaptığı ilk müdahalenin ardından hastaneye kaldırdı. Hastaneye kaldırıldığı sırada kalbi duran Çalışkan, yolda hayatını kaybetti(skor.sozcu.com.tr,2020).

Olay sonrası basın mensuplarına açıklama yapan taraftarın babası Ramiz Çalışkan, “Hiçbir sağlık problemi yoktu. Kalp krizi geçirmiş devre arasında. Maça kardeşiyle gitti. Fenalaşıp, birdenbire kardeşinin kucağına yığılmış. 18 yaşına kadar da amatör futbol oynadı. Ambulansla hastaneye gidene kadar yolda hayatını kaybetmiş” sözleri kalp krizinde hastayı ulaşmadaki zamanın önemini göz önünde bulunduracak olduğumuzda yine stat içerisinde gerekli önlemlerin alınmadığını görmekteyiz.

Koray Şener- (Galatasaray – Fenerbahçe)

Galatasaray ve Fenerbahçe'nin karşılaştığı süper lig mücadelesinde Türk Telekom Stadı deplasman tribününe Fenerbahçe'yi desteklemek için gelen UNIFEB grubundan bir taraftar kalp krizi geçirerek hayatını kaybetti. Kalp krizi geçirdiğini gören diğer taraftarlar arkadaşlarının yardımına koştu ve hemen ardından taraftarlar seslerini sağlık ekiplerini duyurmaya çalıştı. Sağlık ekiplerinin tüm müdahalelerine rağmen 20 yaşındaki Koray Şener hayatını kaybetti. Özellikle ülkemizde ve dünya genelinde oynanan derbilerde bu tür üzücü olaylar maçın önemin daha

fazla damga vurmaktadır. Tüm dünyanın izlediği böyle bir maçta insan hayatının önemini gösteren tek bir sağlık önlemi alınmaması ise spor dünyası açısından gerçekten çok üzücü bir görüntü çizmektedir(www.fotomac.com.tr,09.04.2020,20:05).

Ahmet Yetim (Beşiktaş-Trabzonspor)

Beşiktaş ve Trabzonspor arasında oynanan süper lig karşılaşmasında stres ve heyecanın bir arada olduğu karşılaşmada Beşiktaşlı bir taraftar maçın heyecanına yeni düştü ve kalp krizi geçirerek yaşamını yitirdi. Kalp krizi geçiren Ahmet Yetim isimli taraftarı hastaneye götüren ise sağlık ekipleri yerine kendi akrabaları oldu. Ahmet Yetim'in kalp krizi geçirdiği esnada tribünlerde herhangi bir sağlık personelinin olmaması bu denli üzücü bir olayın meydana gelmesinde en büyük ihmalkârlıktır(www.fotomac.com.tr,09.04.2020,20:10).

Metin Çokgezenler (Gümüşhanespor –Bandırmaspor)

Spor Toto 2.lig kırmızı grup takımlarından Bandırmaspor deplasmanda 1-1 berabere kaldığı Gümüşhanespor maçının son dakikalarında Metin Çokgezenler isimli taraftar maçın heyecanına dayanamayıp kalp krizi geçirdi. Kaldırıldığı Gümüşhane Devlet Hastanesinde yapılan tüm müdahalelere rağmen kurtarılamayarak vefat etti.

Tribünde meydana gelen bu üzücü olaydan sonra Kulüp Doktoru Dr. Zafer Yılmaz, “Müsabakanın son dakikalarında taraflarımızdan Metin Çokgezenler kalp krizi geçirmiştir. Bandırmaspor taraftarlarımızın konuyu bildirmesinin ardından yapılan ilk müdahalesinin ardından stadyumda bulunan ambulansla Gümüşhane Devlet Hastanesine kaldırılmıştır. Kalp krizi geçirdiği tespit edilen Metin Çokgezenler burada yapılan tüm müdahalelere rağmen kurtarılamayarak vefat etmiştir” diyerek burada ilk müdahalenin stadyumda yapıldığının vurgusunu yapmıştır. Fakat olay görüntüsü incelendiğinde taraftarlar ambulansı çağırırken vakit kaybedildiği gözlemlenmiştir(www.haberler.com,09.04.2020,20:18).

Fazlı Güner (Beşiktaş- Wolverhampton)

UEFA Avrupa Ligi'nde sahasında Wolverhampton ile karşılaşan Beşiktaş mücadeleyi 1-0 kaybetti fakat maçın önüne geçen yine son zamanlarda spor sahalarında giderek artan olaylardan bir tanesi yaşandı. Maçın bitiş düdüğü ile birlikte taraftarlar stadi boşaltmaya başlarken siyah beyazlı bir taraftar kalp krizi geçirdi. Sağlık ekipleri olaya anında müdahale ederken taraftar hastaneye kaldırıldı(www.skor.sozcu.com.tr,09.04.2020,20:45).

Ufastandartlarınınimbukarşılaşmadauygulandığınıvarsaydığımızda kalp krizi geçiren taraftara sağlık ekiplerinin zamanında ulaşması

sağlanmıştır. Böylece zamanında ve yerinde müdahale gecikmediği için kalp krizi geçiren taraftar sağlıklı bir şekilde kurtarıldı.

Sporcu Ölümleri;

Fabrice Muamba (Tottenham - Bolton)

İngiltere’de Tottenham ve Bolton arasında oynanan FA Cup mücadelesinin 41. Dakikasında Fabrice Muamba maç esnasında yere yığıldı ve kalbi iki kez durdu. Muamba’ya ilk müdahaleyi yapmak için Londra Chest Hastanesi’nde görevli kardiyolog Dr. Andrew Deaner’ın sahaya girdiği ve iki defa kalbi duran Kongolu futbolcunun hayata tutunmasını sağladığı belirtildi(spor.haber7.com,09.04.2020,21:52).

Sadece taraftarlarda görünmeyen kalp krizi zaman zaman üst düzey sporcularda da görülmektedir. Bu vakada tribünde bir kardiyolog olmasına rağmen Fabrice Muamba’nın hayat tehlikesi ilerleyen günlerde devam etmiştir.

Miraç Bekdaş (Gülüç Belediyespor- Eleşlerspor)

Zonguldak 1’inci Amatör Ligi Ereğli grubu takımlarından Gülüç Belediyespor’un futbolcusu Miraç Bekdaş (28), Eleşlerspor ile oynanan maç sırasında kalp krizi geçirerek hayatını kaybetti. Gülüç Belediyespor’lu futbolcu Miraç Bekdaş, bir anda yere yığıldı. Gülüç Bekdaş, stadyumda görevli sağlık ekibi olmadığı için önce soyunma odasına götürüldü. Haber verilmesiyle gelen sağlık ekiplerinin yaptığı müdahalenin ardından ambulansa alınan Bekdaş, Devlet Hastanesi’ne kaldırıldı. Gülüç Bekdaş, doktorların yaptığı tüm müdahalelere rağmen kurtarılamadı(www.cnnturk.com,09.04.2020,22:13).

Patrick Ekeng (Dinamo Bükreş – Viitorul)

Dinamo Bükreş’in 26 yaşındaki Kamerunlu futbolcusu Patrick Ekeng de 6 Mayıs 2016’da Romanya 1. Ligi Şampiyonluk Grubu’nda Viitorul ile yaptıkları maçta, oyuna girdikten 7 dakika sonra yere yığıldı ve götürüldüğü hastanede hayatını kaybetti. İlk müdahalenin sahada bulunan sağlık ekipleri tarafından yapılmasına rağmen tüm çabalara rağmen kurtarılamadı(www.medimagazin.com.tr,09.04.2020,23:18).

Miklos Feher (Benfica – Guimaraes)

Macar futbolunun yetiştirdiği en büyük yetenekler arasında gösterilen Miklos Feher, 25 Ocak 2004’te Benfica forması altında çıktığı Guimaraes maçında, gördüğü sarı kart sonrası kafasını öne eğip fenalaştı ve maç sonrasında kaldırıldığı hastanede yaşamını yitirdi. Miklos Feher Saha içerisinde profesyonel sağlık ekiplerinin bulunmasına rağmen kurtulamadı(www.sporx.com,10.04.2020,16:17).

SONUÇ

Yapılan bu çalışmanın sonuçlarını derleyecek olduğumuzda ilk olarak spor sahalarında gerek taraftar gerekse sporcuların uğradığı kalp krizine bağlı ölümlerin çeşitli ihmalkarlıklardan kaynaklandığı ve özellikle büyük kulüplerinin tesislerin sağlık açısından yetersiz olduğunu görmekteyiz. Bunun dışında spor alanlarında gerekli ve yeterli düzeyde ekip ve görevlilerin olmaması da bahsi geçen ölümlerde neden olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmamızda literatür araştırması yapıldığı sırada göz çarpan özellikle taraftar ölümlerinin sıklığı spor camiasında üzüntü ile karşılanmaktadır ve ne yazık ki günümüz spor çerçevesinde bu ölümlerin engellenebilmesi için herhangi bir girişimde bulunulmadığı, çalışmanın ulaşıldığı bir diğer sonuçtur. Tesislerin yetersizliğinde özellikle tribün girişlerinin ve çıkışlarının dar olması, sahaların birden fazla kata sahip olması gibi mimari nedenler başı çekerken tribünlerde rahatsızlaşan bireylere sağlık çalışanlarının zor ulaşması bir diğer neden olarak göze çarpmaktadır.

Çalışmada ulaşılan bir diğer önemli sonuçta, bu denli kalp krizlerinde ilk ve hızlı müdahalenin önemi oldukça yüksek ve hayat kurtarmada anahtar rol oynamaktadır. Bu yüzden spor sahalarının dizaynı ve spor sahalarının dizaynlarında kullanılan ekipman ve personeller oldukça önemlidir. Bu ekipmanların başında kalp krizlerinde hayati önem taşıyan external defibrilatör gelmektedir. External defibrilatör ani bir şekilde kalbi duran tarafta veya sporcuların ambulans gelinceye kadar hayatta kalmasını sağlayan bir sağlık ekipmanıdır (Donuk,2019)

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre taraftar ölümlerinin en önemli etkileri arasında maçın stres durumu, maçın gerilimi yer almaktadır. Bu gerilimin doksan dakika sürmesi ve ister istemez taraftarların bu stresli akıntıya kendini kaptırması kalp ritimlerini hızlandırmakata ve kalbi yormaktadır. Bu yüzden maçlarda özellikle taraftarlar bu kalp ritimlerinin düzensizliğine dayanamayıp kalbinie yenik düşmektedir. Tam bu esnada external defibrilatör araya girerek kalp krizi geçiren bireylerin hayatta kalmasını sağlamaktadır.

Ülkemizde 112 acil servis ambulanslarının olay yerine ulaşım süreci ortalama il merkezlerinde on dakika, kırsalda ise otuz dakika olarak belirtilmektedir. Bu süreler dikkate alındığında sağlık ekipleri olay yerine ulaşmaya kadar olay yerinde yapılacak temel desteğin ve external defibrilatörün önemini göstermektedir (Donuk,2019).

Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç ise ülkemizde yapılan spor organizasyonlarında external defibrilatör cihazının kullanılmadığı ve bazı

önemli spor tesislerinde bu cihazın olmamasından kaynaklı kalp krizine bağlı ölümler meydana geldiği görülürken bu tarz ölümlerin özellikle derbi maçlarda giderek artması ve önüne geçilememesidir.

Bu ölümlerin önüne geçebilmek ve spor sahalarını sağlıklı alanlar haline getirme ve bu ölümlerin önüne geçilmesi için gerekli koordinasyonun yapılması konusunda Takım yönetimleri, Federasyonlar, Sağlık Bakanlığı ve son olarak Gençlik ve Spor Bakanlığına önemli işler düşmektedir.

Sonuç olarak Spor Sahalarında Kalp Krizine Bağlı Ölümlerin Son Zamanlarda Artış Göstermesinin Sebeplerini sporcu çerçevesinden değerlendirdiğimizde kalp dışı nedenlerin bu ölümlerin artmasında etken rol oynadığını görmekteyiz. Ayrıca kalp krizine bağlı ölümlerin önüne geçebilmek açısından gerek devlet kurumlarına gerekse de kulüp yöneticilerine görevler düşmektedir. Bu konuda alınabilecek önlemleri iki başlık çatısı altında inceleyecek olursak;

Spor camiasında hemen hemen her konuda Federasyonlar ve sporcular kadar kulüp yöneticilerine hemen hemen her konuda önemli görevler ve önemli işler düşmektedir. Bu görevlerin konumuz açısından değerlendirecek olduğumuzda ise kalp krizine bağlı ölümlerin önüne geçilebilmesi açısından kulüp yöneticilerine aşağıdaki görevlerin düştüğünü söyleyebiliriz;

- Stadyumlar 'da koltuk dışında kalan bölgelere taraftarların oturtulmamasını sağlamak

- Stadyum ve çevresinde kalp sorunu yaşayabilecek bireyler için taraftarlara kolay ulaşılabilir bir noktada bulunan doktor noktaları yerleştirmek.

- Maçlara giriş çıkışlarda görevliler tarafından kalp krizi riski taşıyan taraftarların bilet turnikelerinde bazı sorularla kalp öyküsünü belirleme ve böyle bir ihtimal varsa sağlık noktalarına yakın olan tribünlerde bu taraftarlara yer verme.

- Kalp krizlerinde erken ve ilk müdahalelerin hayati değer taşıdığını göz önünde bulunduracak olursak en az ilkyardım belgesine sahip personel(sağlık lisesi mezunu vs.) sayısını taraftarların bulunduğu noktalarda görevlendirmek.

- Sağlık il müdürlüğü vb. gibi kurumlara birlikte hareket ederek spor sahalarında meydana gelen kalp krizine dikkat çekmek için çeşitli taraftar platformlarında bilgilendirme amaçlı kısa filmler yayınlamak ve kalp krizi geçiren birine yapılacak ilk yardım için broşür vb. gibi yol göstericiler ortaya koymak.

- Kalp krizinden hayatının kaybeden sporcuların sıklığını göz önünde bulundurduğumuzda saha içlerinde bulunan ambulans ve sağlık personel sayısının var olanın iki katına çıkartmak. (genel olarak üst düzey maçlarda en fazla stad ve spor salonu içerisinde veya yakınında 2 ambulans ve 4 sağlık personeli, Amatör liglerde ise maksimum 1 ambulans ve 2 sağlık personeli)

- Bünyesinde bulundurduğu sporcuların sadece sezon başları veya sezon ortalarında değil düzenli periyotlarda sürekli olarak kalp ritimlerini ve kalp düzeylerini takip altına almak.

- Stres ve Gerginlik seviyesi çok yüksek maçlarda hem sporcular için hem de taraftar için spor sahalarında kardiyologlara yer vermek.

Ülkemizde sporun her kademesinde devlet kurumlarına düşen görevlerin önem derecesi oldukça yüksektir. Yasaları elinde bulunduran ve gerekli gördüğü takdirde yeni yasalarla bazı düzensiz durumların önüne geçebilmek ve bu durumları olumlu yönde değiştirmek adına bazı kuralları devlet otoritesi ile çıkarılabilmektedir bu otorite göz önünde bulundurulduğunda ise kalp krizine bağlı ölümlerin önüne geçilebilmesi açısından devlet kurumlarına aşağıdaki görevlerin düştüğünü söyleyebiliriz;

- Özellikle futbol maçlarında passolig uygulaması ile entegre halde çalışarak passolig kartlarına en azından tek hekim sağlık raporu zorunluluğu getirilmelidir.

- Kulüplerin Sağlık personel sayılarını arttırması konusunda Gençlik ve Spor bakanlığı Türkiye Futbol Federasyonu ile birlikte hareket ederek bu konuyu kulüplere zorunlu hale getirmek

- Kulüplerin Stadyum ve Spor Salonlarında Kalp krizi riski göz önünde bulundurulduğunda hayati önem taşıyan ‘‘external defibrillator’’ cihazının zorunlu hale getirilmesi.

- Özellikle heyecan seviyesi yüksek maçlarda (derbi vb.) kalp krizi riski göz önünde bulundurulduğunda sağlık geçmişi temiz olamayan taraftarların spor sahalarına girmemesi için yasalar çıkartmak. Profesyonel ve Amatör futbolcuların uyuşturucu maddeleri kullanmaması için ağır para cezaları ve hapis cezalarını çıkartmak.

Ayrıca spor sahalarında kalp krizi risklerini azatılmak ve bu durumlara mümkün mertebede varolan en kısa sürede müdahale etmek ve bireyi hayatta tutumak açısından ulaşılan bir diğersonuç ise Spor sahalarının dizaynının önemli bir yer tuttuğudur. Kalp krizi riskini azaltmak ve ortaya çıkabilecek riskleri ortadan kaldırmak adına stadyumlarda şu şekilde düzenlemeler ve planlamalar yapılabilir ;

1- Saha doktoru, acil servis ekibi, antrenörler, saha görevlileri gibi personellerin sayılarının arttırılması ve bu görevliler için sahaları kabinler inşa edilmesi

2- Stadyum ve spor sahalarında ambulansların saha içlerine erişimi konusunda sağlık yollarının (ambulansa doğrudan ulaşılabilen ve sadece sedyenin ambulansa bağlantısı olan bir yol) inşa edilmesi.

3-İçlerinde Acil uygulama setleri Defibrilatör , Kalp hız ve ritim görüntüleyici, Taşıma araçları, İklime bağlı sorunlar için gerekli Malzemeler, Muayene ortamı, Sabitleyiciler (atel, splint v.b..) Bulunan sağlık odalarının inşası.

4-Tarafarlar için ayrılan bölümlerde en azından sedyelerin rahatlıkla erişmesini sağlayacak sedye rayları.

5- Özellikle Stadyumlarda tek ambulans noktası yerine en az 3 ambulans giriş noktasının sağlanması.

6- Özellikle süper lig takımlarının stadyumlarında seyirci kitle sayısını da düşündüğümüzde en azından stadyumların içerisinde yoğun bakım ünitesine sahip sağlık odalarının bulundurulması.

KAYNAKÇA

- Açar B., Kara M. (2017), Sporcularda Ani Kardiyak Ölüm: Klinik Pratikte Güncel Yaklaşımlar, Spor Hekimleri Dergisi, Cilt 52, Sayı 1 Sayfa: 014-024
- Akalın, F. (2006). *Sporcularda ani ölüm Derleme*. Türk Pediatri Arşivi, 41(3), 131-138.
- Donuk B. (2019) *Tam yol Yönetim*, Baskı:1 Sayfa:35-38,Ötüken Neşriyat, İstanbul
- Gür H. (2009) Sporcularda Görülen Ani Ölümler Ve Nedenleri *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Dergisi* 64(2),124-134
- Gülmen MK, Meral D. Ani Kardiyak Ölümler. *Klinik Gelişim*; 2009:56-59.
- Gökbayrak Y. (2007), Hayat Kurtaran Cihaz Türkiye’de Yaygınlaşmalı, Milliyet Gazetesi, İzmir, 28.01.2017
- Hirzinger, C., Froelicher, V. F., & Niebauer, J. (2010). Pre-participation examination of competitive athletes: role of the ECG. *Trends in cardiovascular medicine*, 20(6), 195-199.
- Marijon, E., Tafflet, M., Celermajer, D. S., Dumas, F., Perier, M. C., Mustafic, H., ... & Le Heuzey, J. Y. (2011). Sports-related sudden death in the general population. *Circulation*, 124(6), 672-681.
- Maron, B. J., Thompson, P. D., Puffer, J. C., McGrew, C. A., Strong, W. B., Douglas, P. S., ... & Driscoll, D. J. (1996). Cardiovascular preparticipation screening of competitive athletes: a statement for health professionals from the Sudden Death Committee (clinical cardiology) and Congenital Cardiac Defects Committee (cardiovascular disease in the young), American Heart Association. *Circulation*, 94(4), 850-856.
- Myerburg, R. J. (2005). Cardiac arrest and sudden cardiac death. Heart disease. A textbook of cardiovascular medicine, 83(3), 48-63
- Temiz A. (2009), İmplant Edilebilir Kardiyoverter Defibrilatörü Olan Hastaların Uzun Dönem Takibinde Saptanan Sorunlar ve Çözüm Uygulamaları. (Uzmanlık Tezi), Ankara: Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Anabilim Dalı; 2009.
- Yaman Ç., Son N. (2019) , *Beslenme Obezite Ve Toplum Sağlığı* , Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları, İstanbul, Baskı : 1 56-68

İnternet Kaynakları

- <https://www.hurriyet.com.tr/yerel-haberler/sivas/kalp-krizinden-olen-sivasspor-taraftari-son-yol-41045853> erişim tarihi 08.04.2020 00:21
- <https://www.haberturk.com/corum-haberleri/69373222-yeni-corumspor-yonetimi-kupayi-kalp-krizinden-olen-taraftarin-mezarina-goturdu> 08.04.2020 23:55

- <https://skor.sozcu.com.tr/2018/11/02/derbi-oncesi-uzucu-olay-fenerbahce-taraftari-hayatini-kaybetti-802327/> 09.04.2020 19:42
- <https://www.fotomac.com.tr/trabzonspor/2020/02/23/kalbi-derbiye-dayanamadi-trabzonspor-taraftarinin-aci-gunu> 09.04.2020 20:05
- <https://www.haberler.com/macta-kalp-krizi-geciren-bandirmaspor-taraftari-7050064-haberi/> 09.04.2020 20:18
- <https://skor.sozcu.com.tr/2019/10/04/wolverhampton-macinda-kalp-krizi-geciren-taraftarla-ilgili-besiktastan-aciklama-1388770/> 09.04.2020 20:45
- <http://spor.haber7.com/spor/haber/858408-tribundeki-taraftar-hayata-dondurmus> 09.04.2020 21:52
- <https://www.cnnturk.com/turkiye/macta-kalp-krizi-geciren-futbolcu-hayatini-kaybetti> 09.04.2020 22:13
- <https://www.medimagazin.com.tr/guncel/genel/tr-yesil-sahalarda-genc-futbolcularin-kalp-krizi-artiyor-11-681-79094.html> 09.04.2020 22:47
- <https://www.sporx.com/turk-futbolunda-kokain-patlama-SXHBQ303272SXQ> 10.04.2020 16:17
- <http://arsiv.ntv.com.tr/news/254364.asp> 10.04.2020 16:17
- <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=23575> 11.04.2020 22:11

Bölüm 15

FUTBOLDA MENAJERLİK UYGULAMALARI

Gökalp DEMİR¹

¹ .Araş.Gör.Dr.Gökalp Demir,Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0003-2002-8812>

Spor endüstrisinin günden güne gelişmesi ile içindeki katılımcıların sayıları da artmıştır. Bu artış ile birlikte sporun ekonomik verileri çoğalmış ve spor piyasasının hacmi büyümüştür. Dijital medyanın gelişmesi ile popüler sporun içeriklerinin ve canlı yayınlarının birçok insana ulaşmasını hızlandırmıştır. Pazarlama faktörü de bu bağlamda çok önemlidir. Hem ürünlerin fiyatlandırılması hem de ulaşacağı kitleleri arttırması ile spor sektörü son yıllarda daha önce olmadığı kadar kuvvetlenmiştir.

Öncelikle futbol ve daha sonra basketbol gibi spor branşlarında taraftarların ve izleyicilerin spor ekonomisinin içine çekilmesi birçok yenilikler sunulmuştur. Örnek vererek Instagram uygulamasından takım ürünlerinin alışverişleri seçip hemen satın alabilmek gibi. Sporla beraber spor turizmi de gelişmiştir. İzleyici olmak ya da hobi olarak yaptığı spora katılımcı olmak için seyahatler artmıştır. Büyük organizasyon gerektiren sportif oyunlar beraberinde bölgeye ekonomi yönünden büyük katkı sağlamaktadırlar. Sportif organizasyonların başlangıç ve bitiş tarihleri de izleyiciler önemli etkenlerdendir. Katılımcılar organizasyonun tarihlere göre plan yapmaktadırlar(Alpullu,2019).Spor etkinliklerinin sayıları çoğalmış ve kulüplerin kurumsallaşması artmıştır. Bu da çalışan sayıları arttırmıştır. Basketbol organizasyonları Avrupa’da da izlenmekte ve seyirciler tarafından takip edilmektedir.

Spor piyasasında olan bu ekonomik gelişmeler doğal olarak özellikle popüler sporlarda kulüplerin gelirlerini arttırmış, sporun temel birimlerinden biri olan sporcular ve teknik ekiplerin maaşları da yükselmiştir. Yayın gelirleri yükseldiği için özellikle büyük liglerde gelirler artmış ve takımlar yüksek meblağlar ödeyerek oyuncu transferleri başlamıştır. Örnek vererek PSG futbol takımı 222 milyon Euro ödeyerek FC Barcelona’dan Neymar Da Silva’yı transfer etmiştir.

Futbol piyasasında daha iyi oyunculara sahip olmak için kulüpler istedikleri oyunculara yüksek rakamlı sözleşmeler teklif etmişlerdir. Daha çok taraftara ve daha çok izleyiciye ulaşmak için farklı ülkelerdeki kişileri de kulüplerin müşterisi yapmak hedeflenmiştir. Avrupa takımları futbolun sonradan popüler olduğu Uzakdoğu ülkelerinde hazırlık maçları ve kamplar düzenlemişlerdir. Bu gelişmeler farklı sporlara da sıçramıştır. Taraftarlar kulüpleri ve oyuncuları sosyal medyada sıkı bir şekilde takip etmektedirler. İnternet yayıncılığın gelişmesine rağmen televizyon popülerliğini kaybetmemiştir. Ofcom 2017 Araştırması verilerine göre ülkelerin televizyon izleme süreleri incelendiğinde; Amerika Birleşik Devletleri (ABD)’de günlük ortalama televizyon izleme süresi 270 dakika, Birleşik Krallık’ta günlük ortalama televizyon izleme süresi 212 dakika, İspanya’da günlük ortalama televizyon izleme süresi 233 dakika, Almanya’da günlük ortalama televizyon izleme süresi 223 dakika, İtalya’da günlük ortalama televizyon izleme süresi 248

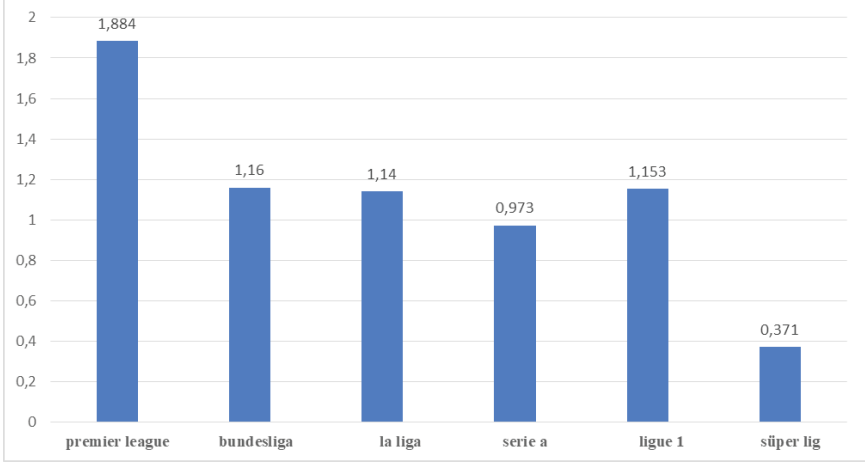
dakikadır(Dicle,2020). Amerika Ulusal Basketbol Ligi Nba,2015/2016 yılında mevcut anlaşmasını 2 kata çıkartarak 10 sezon için 24 milyar dolar karşılığında yayın haklar için anlaşmıştır. Spor organizasyonların sayıları çoğalmış ve kulüplerin kurumsallaşması artmıştır. Basketbol organizasyonları Avrupa’da da izlenmekte ve seyirciler tarafından takip edilmektedir. Avrupa Basketbol Organizasyonu olan 24 haftanın sonunda Euroleague’de toplam 1.865.516 seyirci maçları salonda izledi. Ortalama olarak ise ortaya 8.688 sayısı çıktı. Doluluk oranı olarak da 24 hafta sonunda takımlar, %72.7’ye ulaştı. <https://www.eurohoops.net/tr/trademarks-tr/1025665/euroleague-seyirci-raporu-salonlari-en-dolu-olan-takimlar/>

Futbolda rakamların büyümesi, liglerin gelişmesi sonucunda profesyonellik üst düzeye çıkmıştır. Antrenör sayıları, kulüp çalışanları sayıları artmıştır. Artık sporcuların ve teknik direktörlerin çoğunluğu sözleşme şartlarını görüşürken profesyonel yardım almaktadırlar. Özellikle sporcuları profesyonel futbolcu menajerleri temsil etmektedir. Menajer Fransızca kökenli bir kelime olup, sözlük anlamına göre, yönetici, bir sporcunun veya sanatçının mesleki işlerini düzenleyen ve yöneten

kimse ve bir takımın yöneticisi anlamındadır.(TDK) Menajerlik faaliyeti, oyuncuyu transfer etmek isteyen kulüple görüşmeyi, yapmak, sözleşmesi devam ettiği kulüple yeni sözleşme şartları için görüşme yapmak ya da sözleşme feshi gibi görüşmeleri içerir .Bu hizmetin karşılığında da oyuncu ile ya da teknik direktörle aralarında yapmış olduğu sözleşmeye uygun olarak komisyonunu almaktadır. Menajerlik faaliyeti modern futbolun önemli bir parçasıdır. Futbol spor branşları arasında en popüler olanıdır. Dünyada futbolun patronu olan FIFA dünya futbolunu şekillendirmektedir.209 federasyonun üye olduğu FIFA, başta dünya kupası organizasyonu olmak üzere birçok organizasyonun tam yetkilisi olup ,milyar dolarlık bir ekonomiyi yönetmektedir. 2014 Dünya Kupasında sponsorluk gelirleri dışında sadece yayın haklarından 2.4 milyar dolar kazanmıştır

(Brenda ve ark 2018).

Beş Büyük lig ve Süper Lig Yıllık Yayın Gelirleri



https://www.footballbenchmark.com/library/broadcasting_revenue_landscape_big_money_in_the_big_five_leagues

*Rakamlar Euro cinsindendir

Premier Lig’de toplam yayınlanan maç sayısı yıllık 200 tanedir

La Liga’da yayınlanan maç sayısı yıllık 380 tanedir

Bundesliga’da yayınlanan maç sayısı yıllık 306 tanedir

Serie A’da yayınlanan maç sayısı yıllık 380 tanedir

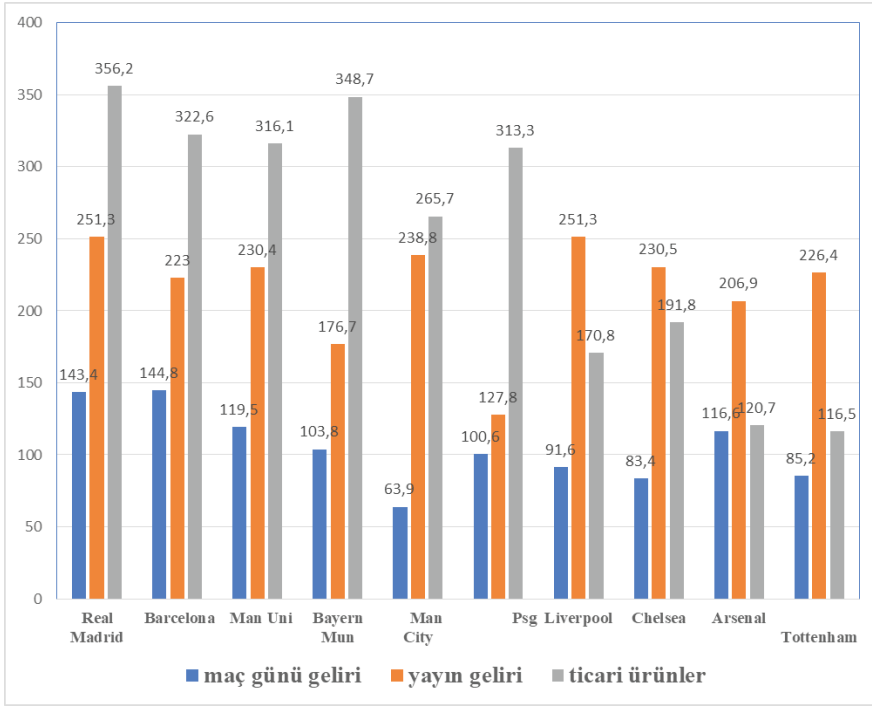
Ligue 1’de yayınlanan maç sayısı yıllık 380 tanedir

Türkiye Süper Liginde yayınlanan maç sayısı yıllık 306 tanedir (2019-20 sezonu)

Avrupa Birliği Spor Komisyonu yayıncılıkta tekeli önlemek için: no single buyer rule kuralını uygulamaktadır. Avrupa’da yayın ihalelerini en az 2 şirketin ortaklaşa katılmaları ve yayınlamaları gerekmektedir (Budzinski ve ark. 2019). Pandemi döneminde seyircilerin stadyumlara girmesinin yasaklanmasından sonra tv yayınları daha çok izlenmeye başlanmıştır. Türk futbolunun yanı sıra Avrupa futbolu da incelendi. Beş büyük lig olarak bilinen Premier Lig, Almanya Bundesliga, Fransa Ligue 1, İtalya Serie A ve İspanya La Liga’da 509 müsabaka ertelenmiştir.

(<https://www.aktifbank.com.tr/Documents/aktif-bank-ekolig-covid-19.pdf>)

Avrupada En Çok Geliri Olan On Takım



(Futbol Para Ligi 2019 <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/deloitte-football-money-league-2019.html>)

İlk altı takımın en yüksek gelirlerini ticari ürünler oluşturmaktadır. Özellikle İngiltere Premier Lig takımlarının yayın gelirleri yüksektir. Maç günü gelirleri ise ülkeye göre ve futbol takımının başarısına ve stadyum kapasitesine göre değişmektedir. Gelirlerin bu seviyelere gelmesi doğal olarak futbol piyasasındaki rakamları da yukarıya çıkartmıştır. 2019-2020 sezonunda Premier Lig takımları toplam 263 milyon pound menajerlik ücreti ödemiştir. Liverpool 30.3 milyon pound ödemeyle birinci sıradadır. Manchester City 29 milyon pound ve Manchester United ise 27.5 milyon pound menajerlik ücreti ödemiştir. En düşük olarak ise Burnley takımı 3.9 milyon pound ödemiştir.

(<https://www.bbc.com/sport/football/53170215>)

Ülkemizde yapılan ödemelere bakıldığında ise 2019-2020 döneminde süper lig takımlarının TFF'ye toplamda 5.074.106,63 TL 7.355.620,55 EUR 48.000 USD ödeme bildirmişlerdir. TFF birinci lig takımları ise toplamda 524.396,75 TL, 392.477,84 EUR menajere ödeme yapmışlardır. TFF 2. lig takımları da 314.843 TL tutarında ödemeyi

menajerlere yapmışlardır. Futbolcuların kendi yaptıkları ödeme tutarı da 26.314 TL'dir.

Kulüpleri incelersek,2019-20 sezonunda Süper Lig ekiplerinden Çaykur Rizespor A.Ş 1.147.543 TL 45.000 EUR 48.000 USD ,Yeni Malatyaspor 25.000 Euro ,Fenerbahçe A.Ş 609.000 TL 2.128.408,22 EUR , Antalyaspor 1.685.000 TL,300.000 EUR, Galatasaray A.Ş 262.003,63 TL 3.330.112,33 EUR, Gaziantep Futbol Kulübü A.Ş 940.050 TL 662.100 EUR, İttifak Holding Konyaspor 54.000 TL, Trabzonspor A.Ş 258.510 TL 660.000 EUR, Denizlispor ise 118.000 TL 205.000 EUR tutarında menajerlik ödemesini Türkiye Futbol Federasyonuna bildirmiştir. Ödemeleri yapan kulüpleri incelediğimizde bütün süper lig takımlarının ödeme bilgilerini federasyona bildirmediğini de görmekteyiz.

(<https://www.tff.org/Resources/TFF/Auto/0ade700ed6ea451a96fa14018f9aaccf1.PDF>)

Menajerlik Faaliyetinde Talimatlar

Yabancı futbolcuların transferleri, günümüz futbolunun önemli bir parçasıdır. Türk futbolunda da yabancı oyuncu sınırının genişletilmesi sonucu yabancı futbolcuların liglerde daha fazla oynamasını sağlamıştır. Bu durum yabancı futbolcuların ya da onlarla çalışmak isteyen kulüplerin, futbol menajerleri ile daha çok çalışılmasını arttıran bir gelişme olmuştur. (Güner,2019)

Menajerlik faaliyetleri ayrıca sözleşme sürecinde olan sıkıntılar ile ilgili de olabilecek süreçten sorumludur. Hem FIFA hem de ulusal ülke federasyonları belirli kurallar ile bu faaliyetleri belirlemiştir.

Futbol dışında basketbol ve dövüş sporlarında da menajerlik üst düzeyde yapılmaktadır. Basketbol sezonunda transfer bütün sezon açıktır. Yayıncılık gelirlerinin artması, sponsorların daha çok spora ilgi göstermesi ve daha çok müsabaka arzını sağlamıştır. Spor organizasyonların sayıları çoğalmış ve kulüplerin kurumsallaşması artmıştır. Bu da çalışan sayıları arttırmıştır .Basketbol organizasyonları da izlenmekte ve seyirciler tarafından takip edilmektedir. Amerika Ulusal Basketbol Ligi(NBA) dünyanın en popüler ve en çok izlenen spor müsabakalarından bir tanesidir.

Dövüş sporları da dünyaca popüler spor branşlarının başında gelmektedir. Bireysel spor kategorisinde olan profesyonel dövüş sporlarında aynı sporcular sık maçlar yapmamaktadır. Yılda 2 kere bazen de yılda bir olarak sporcular mücadele etmektedirler. Amerikalı profesyonel boksör Floyd Mayweather

Forbes dergisinde yılın en çok kazanan sporcuları listesinde birçok kez birinci olmuştur. Ayrıca boks ve kick boks menajerliği de Türkiye'de

yapılmakta ve federasyonlar bunların menajerlik lisansını vermektedir .Futbolda olduğu gibi dövüş sporların da kendine özgü talimatnamesi vardır.

Türkiye’de lisanslı futbol menajerliği yapmak için gerekli prosedürler vardır. Bunları tamamladıktan sonra lisans alınabilmektedir. Menajerliği resmi olarak yapmak için ulusal federasyona başvurmak gerekmektedir. TFF’nin başvuru şartları şunlardır:

1-a) Türk pasaportuna sahip olmak ya da Türkiye’de oturma ve çalışma izni olması,

b) Şike ve teşvik primi ile Futbol Disiplin Talimatı’nın “Hükümlülük” kenar başlıklı maddesinde belirtilen suçlarla ilgili kesin hüküm giymemiş olmak,

c) Disiplin Kurulları tarafından, müsabaka sonucunu etkileme, bahis, doping, ayrımcılık ve sahtecilik eylemleri sebebiyle kesinleşmiş ceza almamış olmak,

ç) Federasyon tarafından belirlenecek diğ er şartları yerine getirmek.

2) FIFA, FIFA’ya bağı lı konfederasyonlar, TFF, diğ er ÷lke federasyonları, herhangi bir lig oluşumu vb. ile kulüpler veya bunların herhangi bir kurulunda fahri veya ücretli olarak görevli bulunan kişiler ile faal futbolcu, teknik adam, antrenörler ve müsabaka görevlileri menajerlik faaliyetinde bulunamazlar. Ayrıca, menajerlerin faaliyetlerini yürütürken futbol ile ilgili herhangi bir oluşumda resmi bir şekilde sözleşmeden doğ an ve potansiyel çıkar çatış masına yol açabilecek ilişkilerinin olmaması gerekir.

3) Aktif futbol hayatı devam eden futbolcuların, teknik adamların ve futbol faaliyeti içerisinde bulunan diğ er kiş ilerin direkt veya indirekt şekilde menajerlik faaliyeti bulunan bir kuruma ortak olmak da dahil olmak üzere dolaylı menajerlik faaliyetinde bulunmaları yasaktır. Bu kişiler ancak aktif futbol hayatlarını bitirdikten sonra bu talimat hükümleri çerçevesinde menajerlik lisansına sahip olmaları şartıyla menajerlik faaliyetinde bulunabilirler

(4) Bu maddedeki şartlara ek olarak, menajerlik lisansının verilebilmesi veya lisanlara vize ettirmek için lisans başvurusunda bulunan menajerin mesleki, sosyal ve ahlaki yönlerden iyi anılmaları ve “kusursuz bir itibara” sahip olmaları gerekmektedir.

(5) Menajerlik lisansına sahip olmak için FIFA ve TFF talimat ve düzenlemelerine ve bu faaliyetin temel ilkelerine uymayı taahhüt ettiğ i örneğ i Ek-1’de yer alan “Menajerlik Taahhütnamesinin” imzalanması ve TFF’ye ibraz edilmesi zorunludur.

(6) Menajerlik faaliyetinin gerçek kişi olarak bizzat yürütülmesi zorunlu olmakla birlikte, menajerler ticari faaliyetlerini şirket olarak da organize edebilirler. Bu halde dahi menajerlik faaliyetini bu talimata uygun olarak lisans sahibi olan kişilerin bizzat yürütmeleri ve bu talimatta öngörülen koşulları taşımaları zorunludur.

TFF'nin istediği gerekli belgeleri de temin ettikten sonra başvuran aday değerlendirme komitesinin cevabını bekler. Federasyonun değerlendirme komisyonu tarafından, lisans başvuru talebi ilk kez veya daha önce kabul edilen menajerler, TFF tarafından düzenlenen futbol menajerliği eğitim seminerine katılmak zorundadır. Burada menajerlikle ilgili kuralları ve talimatları öğrenirler.

(<https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Futbol-Menajerleri-ile-Calisma-Talimati.pdf>)

Sportif faaliyetlerde menajerlik faaliyetleri ulusal ve uluslararası olarak belli sözleşmelere bağlıdır. Bu sözleşmeler faaliyetin yerine göre ülke federasyonlarının kurallarına göre belirlenir. Federasyonların talimatnamelerine göre sporcuların, kulüplerin, teknik ekibin, menajerlerin yöneticilerin, seyircilerin uyması gereken maddeler belirlenmiştir.

Menajerlik ile ilgili de faaliyet alanları belirlenmiştir. TFF'nin menajerlik talimatında, tanım, tescil, menajerlik lisansının açıklaması, menajerlik faaliyetinin bildirilmesi ,menajerlik sözleşmesi ve tarafların hak ve hükümlülüklerini içermektedir.

TFF'nin futbol menajerleri ile talimatına göre menajer : Belirlenmiş bir ücret karşılığında veya ücretsiz olarak, profesyonel futbolcu sözleşmesi müzakeresi yürütmek amacıyla futbolcu veya kulüpleri temsil eden veya kulüpler arasında transfer görüşmesini gerçekleştirmek amacıyla kulüpleri temsil eden ve TFF'den lisans almış gerçek kişilerdir.

Menajerlerin aynı zamanda tescil şartları da ilgili federasyon tarafından belirlenmiştir.

Tescil şartları arasında:

Talimatnameye göre menajerliğe başvuru sırasında da olan resmi olarak uluslararası ya da ulusal futbola bağlı bir birimde ücretli ya da fahri şekilde çalışmamak gerekmektedir.

Uluslararası sözleşmelerde anlaşmazlık durumlarında durum UEFA'ya intikal eder. Ülke federasyonları kulüplerin veya sporcuların sözleşmelere uymaması halinde gerekli cezai maddeleri uygulama yükümlülüğü vardır. İkili anlaşmazlıklardaki sıkıntılarda TFF'nin Uyuşmazlık Çözüm kurulu devreye girer. Uyuşmazlık Çözüm Kurulunun ikinci , üçüncü maddeleri aşağıdaki gibidir.

Madde 2- Uyuşmazlık Çözüm Kurulu, taraflarca yetkisinin kabul edilmesi halinde; kulüpler, futbolcular, teknik adamlar ve futbol menajerlerinin, aralarındaki futbolla ilgili her türlü sözleşmeden doğan ihtilafları inceler ve karara bağlar.

Madde 3- Uyuşmazlık Çözüm Kurulu, Federasyon Başkanının teklifi ve Yönetim Kurulunun kararı ile en az beş yıllık meslekî tecrübeye sahip hukukçular arasından seçilecek bir (1) Başkan, altı (6) asıl ve altı (6) yedek üyeden oluşur. Uyuşmazlık Çözüm Kurulunun görev süresi, Federasyon Yönetim Kurulunun görev süresi kadardır. Üyeler kendi aralarından bir Başkan Vekili ve bir Raportör seçer.

TFF Yönetim Kurulu, Denetleme Kurulu ile diğer kurul ve yan kurullarında görev yapanlar veya futbol kulüplerinde aktif görevde bulunanlar (profesyonel futbol kulüplerinin seçilmiş veya atanmış kurullarında görev alanlar da dâhil olmak üzere) ile profesyonel futbolcular, teknik adamlar, sağlık ekibi, futbol menajerleri, müsabaka organizatörleri Uyuşmazlık Çözüm Kurulu üyeliği yapamazlar.

Madde 12- Uyuşmazlık Çözüm Kurulu kararlarına karşı Tahkim Kuruluna itiraz süresi kararın taraflara tebliğinden itibaren 7 (yedi) gündür. Uyuşmazlık Çözüm Kurulu tarafından verilen kararlar, Tahkim Kurulu'na itiraz edilmemesi ya da itiraz üzerine verilen Tahkim Kurulu kararı ile kesinleşir. Kesinleşen Kurul kararları, TFF tarafından derhal uygulanır.

(<https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/UCK-Talimati.pdf>)

Menajerliğin farklı uygulamaları vardır. Bunlar oyuncu menajeri, aracı menajer ve kulüp tarafından yetki verilmiş menajer şeklindedir. Oyuncu menajerliği, direkt olarak futbolcunun hukuksal haklarına sahip kişi veya kurumdur. Sporcular sözleşmelerinin daha verimli daha profesyonel olması, duygusallıktan uzak olması için genç yaşlarda menajerlik şirketleri ile çalışmaya başlamaktadırlar. Türkiye’de yapılan bir araştırmaya göre 2003 yılında futbolcular en kazançlı anlaşma için %74,31 oranı ile FIFA Lisanslı Temsilcileri tercih ederken 2006 yılında bu oran %96,2’ye çıkmıştır

(İmamoğlu ve ark 2007).

Kulüplerin verdiği yetki ile yapılan menajerlik faaliyetinde ise sözleşmesi devam ediyor ise ilk önce transfer edilmek istenen oyuncunun kulübü ile iletişime geçilir. Sözleşmesi devam eden bir oyuncunun direkt kendisi ile transfer görüşmesi yapması yasaktır. İstenen oyuncunun menajeri varsa onunla yoksa oyuncu ile sözleşme pazarlığı yapılır. Sözleşmesi olan oyuncu için de kulübün sportif direktörü ile görüşülür. Bu tip durumlarda transfer görüşmesi yapılan oyuncunun menajeri de bu

transferin gerçekleşmesini istiyor ise oyuncusu ile yapılan teklifin rakamları konusunda anlaştıktan sonra komisyon pazarlığı yapar. Kendisinin ve oyuncusun rakamlarından sonra kulüp ile bonservis pazarlığı başlar. Bazı durumlarda ilk başta kulüple de pazarlık yapılabilir ondan sonra oyuncu ve menajer komisyonu konuşulur ama önce bonservisi halletmek transferleri daha kolaylaştırır çünkü sonrada oyuncu ve menajer cephesinden yeni talepler gelebilmektedir.

İyi oyunculara birçok kulüp talip olur, Burada talip olan kulübün finansal durumu, sözleşme şartları, hangi ligde ve hangi şehirde olduğu önemli tercih kriterlerindendir. Bir kulübün bir menajere yetki belgesi vermesi için kulüple olan iletişimi, güvenilirliği ve işinde iyi olması önemlidir. Kulüp adına görüşeceği için temsil konusunda tecrübeli olması gerekmektedir. Yetki belgesini kendi çıkarına ya da başka kulüplere oyuncuyu daha yüksek fiyatlara pazarlamak için kullanan menajerler de olabilir. Bu gibi durumlarda oyuncunun fiyatı yükselmektedir. Oyuncunun menajeri de bazen bu gibi durumlarda kulüp ilgi belgesini kullanmaktadır. Sporcusuna hangi kulübün ya da kulüplerin transfer teklifleri varsa daha yüksek sözleşme ve komisyon ücreti için bu belgeleri kullanmaları da sık rastlanan bir durumdur.

Menajer ve oyuncu arasında imzalanmış bir sözleşme bulunmaktadır. Bu sözleşme ulusal federasyonların hazırladığı veya kendi aralarında hukuksal geçerliliği olmak zorundadır.

Sporcu ile menajeri birbirlerinden memnun olmadıkları takdirde yahut karşılıklı anlaşmazlık, memnuniyetsiz durumunda sözleşme fesih yapabilirler.

Bunun dışında oyuncunun veya menajerin aralarında olan bu sözleşmeye uymamaları durumunda yasal yollara müracaat edilir, daha önce sadece TFF'nin Uyuşmazlık Çözüm Kurulunca bakılan bu anlaşmazlıklara daha sonra adli yargı yolu açılmış ve eskiden sadece UÇK'nın yetkisinde olan çözüm süreci normal mahkemeler tarafından yapılmaktadır.

16.02.2019 yılında TFF yönetim kurulunun aldığı karar ile kulüpler, teknik adamlar, oyuncular ve menajerler aralarında oluşabilecek her türlü futbol sözleşmeleriyle ilgili her türlü ihtilafların çözümü için UÇK'nın yetkisini kabul etmek veya etmemek konusunda serbest bırakılmışlardır. Futbolcular ile menajerlerin sözleşmelerinde sıkıntılar olabilmektedir, iki tarafta birbirinden hoşnutsuz olabilmektedir.

Oyuncu Menajerliği ve Aracılık

Spor toplumlarda insanların sağlığı için yapılmaktadır. Profesyonel spor seviyesi ise meslektir. Sporcular antrenman, beslenme, maç hazırlığı

gibi birçok faktörle uğraşırken sözleşme ,gelecek planları ve kariyerleri için profesyonel destek almaktadırlar. Sporcuların. özel hayatlarında stressiz ve pozitif kalabilmeleri mühimdir. Mutluluk insan hayatında en önemli kavramlardan biridir.

(Togo ve ark 2019) Profesyonel spor çok uzun süren bir meslek dalı değildir. Sakatlık, ruh hali, adaptasyon ,kültür gibi faktörler sporcuların performanslarını etkileyebilir.

Eğer bir kişi tarafından profesyonel bir oyuncunun menajerliğini yapılmak isteniyorsa bunun yasal olması gerekmektedir. Lisanslı sporcu temsilcisi tarafından oyuncu ile aralarında imzalanmış bir sözleşme olması bu işin yasal prosedürüdür. Sözleşme hem menajeri hem de oyuncuyu korumak içindir. Bir kulüp transfer etmek istediği oyuncu ile sözleşme imzalamak veya olan hali hazırda lisanslı olarak kulüpte oynayan oyuncunun sözleşmenin yenilenmesi, uzatılması için oyuncunun menajeri ile görüşmesi gerekmektedir. Üst liglerde çoğu oyuncunun menajeri vardır. Ancak alt liglerde menajeri olmayan oyuncular direk kendileri kulüplerle görüşmektedirler.

Sık karşılaşılan bir durum ise sporcunun yasal bir menajeri olmaması ve birçok kişiye sözlü olarak yetki vermesi veya birden çok kişiye kulüplerle görüşmesi için mandate denilen yetkiyi vermektir. Burada oyuncu kendisi için en iyi teklifi getiren kişi ile çalışmak ister. Bu tip durumlarda oyuncu kendisi için avantajlı bir durum olarak görse de birçok kişi tarafından bir oyuncunun isminin konuşulması kulüpler için istenilen bir durum değildir. Farklı kişilerden farklı fiyat istekleri güvensizlik durumu yaratabilir. Bir oyuncunun kulübün seviyesine göre kulübün bölgesine göre küçük değişiklikler gösterse de oyuncuyu temsil eden kişilerin fazla talepleri oyuncunun kariyerini etkileyebilir ve güven sıkıntısı ortaya çıkartır. Bir kişi veya bir firma tarafından bütün kulüplerle yapılan görüşmeler profesyonel olarak kulüplerin talep ettiği bir durumdur.

Futbolcu ve kulüpler şeffaflık açısından, menajerlik sözleşmesinde, menajerlerle girdikleri yasal ilişkinin hukuki yapısını, yani bu ilişkinin bir hizmet mi, danışmanlık mı, temsil mi, yoksa başka bir yasal ilişki mi olduğunu belirtmekle yükümlüdürler.

Oyuncuların ailelerin de sözleşme sürecine dahil olması da sık rastlanan bir durumdur. Eğer oyuncu genç ise aileler çocuklarını korumak için duygusal olarak bu süreçte yer almak isterler. Bu durumlarda genç sporcular temsilcilerinden önce ailelerini dinleme süreçleri de çok sık görülen bir durumdur.18 yaşından küçük oyuncular ancak yasal temsilcilerinin imzası ile bir menajer tarafından temsil edilebilirler fakat menajerlerin 18 yaşından küçük sporculardan maddi kazanım elde etmeleri yasaktır.

Profesyonel Futbolcularının Statüsü ve Transferleri Talimatı'nın 17.maddesi Küçük Futbolcuların Korunması birinci fıkrasına göre 18 yaşını doldurmamış futbolcular, uluslararası transfer yapamazlar. 2.fıkra da şöyle bir madde vardır. Ancak, küçük futbolcunun kanuni temsilcilerinin transfer olma ihtimali olan kulübün bulunduğu ülkeye futbolla ilgisi olmayan bir sebeple taşınmış olmaları halinde veya futbolcunun Türkiye sınırına 50 km'den daha kısa bir mesafede ikamet etmesi ve komşu ülke Federasyonu'na tescilli kulübün tesislerinin Türkiye sınırına 50 km'den daha kısa bir mesafede olması halinde uluslararası transfere izin verilebilir.

(<https://www.tff.org/default.aspx?pageID=132>)

Futbol Kulüpleri bu tip transferler yapmadan önce genç oyuncuları izleme komitelerine defalarca izlettirmektedir. Genç oyuncunun gelişimini takip etmek ve potansiyelini bilmek uzmanlık işidir. Bu yüzden kulüplerin bünyelerinde oyuncu izleme komiteleri bulunmaktadır. Futbol kulüpleri oyuncu izleme komitelerinin takip ettiği oyuncuları teknik ekibin görüşü ve finansal durumuna göre transfer etmek isteyebilir. Ayrıca oyuncu menajerlerinin sunduğu oyuncuları da inceleyen futbol kulüpleri teknik ekibin onayından sonra bu oyuncuların menajerleri ile serbest statüde değil ise de kulüpleriyle transfer pazarlığı yaparlar. Ülkemizde daha çok serbest statüdeki oyuncular tercih edilmektedir. Döviz kurlarında olan artış futbol kulüplerinin transferlerini ve kadro planlamalarını da etkilemektedir. Yabancı oyuncuların ödemeleri Euro cinsinden olduğu için kulüplerin transfer giderleri her sene artmaktadır. Yayıncı kuruluş ve sponsor desteği alan kulüpler ligde başarılı olmak için bazen plansız harcamalara gidebilmektedirler. Futbol kulüplerinin en büyük gelir kaynaklarından biri de oyuncu satışlarıdır.

Kulüplerin oyuncu satışlarında menajerler kulüpler arasında köprü görevi görmektedir. Farklı kulüplerin sportif direktörlerine, yabancı menajernlere oyuncusu canlı şekilde izletebilir. Günümüzde dünyada aktif şekilde futbol oynayan oyuncuların birçoğunun video görüntüleri oyuncu izleme (scouting) programlarında bulunmaktadır. Bunları sadece kulüpler değil menajerler de kullanmaktadır. Oyuncuların bütün maç görüntülerinin yüklendiği bu programlardan oyuncu seçilmekte yada takip edilen oyuncuların maçları ve sprint, hava topu, atağa kalkma gibi özellikleri de izlenebilmektedir. Bu programlar alt liglerdeki maçların ve oyuncuların görüntüleri de bulunmaktadır. Oyuncu transferleri için futbolda en önemli bölüm olan oyuncu izlemeyi kolaylaştıran bu programlar seçimlerde hata yapma payını azaltmaktadır. Pandemi döneminde oyuncuları yerinde izlemek zor olmaktadır. Bu yüzden şu anda televizyonda maçtan ya da oyuncu izleme programlarından oyuncular izlenmektedir.

Bir menajer oyuncusunun transferi için gerekli hukuki bilgileri ve FIFA'nın koyduğu kurallar doğrultusunda federasyonun talimatlarını

bilmekle yükümlüdür. Olabilecek transferde ortaya çıkabilecek maliyetleri bilmesi transferler için önemlidir.

FIFA talimatlarına göre 23 yaşına kadar transfer olan her oyuncu için transfer eden kulüp oyuncunun gelişimini gerçekleştirdiği bütün kulüplere yetiştirme tazminatı ödemektedir. Burada kulüplerin dört kategorisi vardır ve kategoriler arasında geçişlerde ücret ödenir. Burada amaç futbolcu geliştiren kulüplerin bu çalışmalarına destek vermek ve iyi oyuncu yetiştirmiş kulübün ödüllendirilmesidir.

Dört tane kategori vardır, birinci, ikinci ve üçüncü kategorideki bir kulüpte profesyonel olarak kayıtlı olan futbolcu, son kategorideki bir kulübe transfer olursa kulüp yetiştirme tazminatı ödemez. Fakat, futbolcunun iki yıl içerisinde tekrar üst kategorideki bir kulübe transfer olursa, eski kulübün yetiştirme tazminat talep etme hakları saklıdır.

Futbolda menajerlik faaliyeti teknik direktörler içinde yapılmaktadır. Teknik Direktörlerin menajerleri kulüplerle olan sözleşme görüşmesini yaparlar ve sözleşmenin hazırlanmasına yardımcı olurlar. Ülkemizde teknik direktörlerin menajerler ile çalışması çok yaygın değildir fakat Avrupa'da bunun birçok örneği vardır.

Menajerlik kavramı futbol sisteminin içindeki önemli birimlerdenidir. Kulüplerimizin finansal sorunlarına çare olabilecek oyuncu satışlarında menajerlere pazarlama açısından ve temsil açısından önemli görevler düşmektedir. Ayrıca temsil ettikleri oyuncuların daha iyi performans göstermeleri içinde gerekirse teknik ekip ve diğer uzmanlarla iletişime geçip gerekli hamleleri yapmalıdırlar. Oyuncuların sosyal hayatları ile de gerekli düzenlemeleri yapma görevi yine menajerlere düşmektedir. Özellikle temsil ettiği yabancı oyuncuların aileleri ile ilgilenmek ve sorunlarını çözmek de kulüplerin menajerlerden beklediği davranışlardandır. Sadece sözleşme boyutunda değil oyuncunun transferi gerçekleşikten sonra da oyuncusu ile ilgilenen ya da ilgilenecek insanları ayarlamak transfer sonrası yapılması gerekenlerdendir. Kulüplerle ve teknik direktörlerle iyi iletişimde olan menajerler oyuncuların izlenmesi ve takip edilmesini daha kolay sağlayabilir. Menajerlik şirketlerinde sadece lisanslı kişiler olmamakla beraber şirketlerinde oyuncu izleme ekipleri olmaktadır. Yetenekli genç oyuncular maçlarda izleyip yeterli bulduklarını kendi şirketlerine kazandırmaya çalışırlar. Profesyonel futbol hayatının başlangıcından başlayarak hep aynı menajerle çalışan oyuncular olduğu gibi sık menajer değiştiren oyuncular da mevcuttur.

KAYNAKÇA

- Alpullu, A. (2019). "*Spor Turizminin Parametreleri*", Beta yayınları, S.77
- Brenda G. Pitts, James J. Zhang. (2018), "*The Global Football Industry*", New York,
- Budzinski, O., Gaenssle S., Kunz-Kaltenhaeuser, P. (2019). "*How Does Online Streaming Affect Antitrust Remedies to Centralized Marketing? The Case of European Football Broadcasting Rights*". Ilmenau Economics Discussion Papers", Vol. 25, No. 128
- Dicle, A.N. (2021). "*Televizyon - Online İzleme Bağımlılığı*", Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi ;10(1), 66-89
- Güner, C. (2019). "Yabancı Unsurlu Futbol Menajerliği Sözleşmesinden Doğan Uyuşmazlıkların Çözüm Yolları ve Uygulanacak Hukuk", İstanbul Hukuk Mecmuası, 77 (1): 103-151
- İmamoğlu O., Kılıçgil E., Şahin M. (2007). "*Türkiye'de Futbolcu Temsilciliği ve Futbolcu İlişkisi*", Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, V (3) 129-133
- Togo T. O., Caz Ç. (2019). "The Relationship between Positivity and Fear of Happiness in People Applying to Graduate Programs in Physical Education and Sports Department", Asian Journal of Education and Training Vol. 5 No. 1, 93-96
- <https://www.aktifbank.com.tr/Documents/aktif-bank-ekolig-covid-19.pdf> (Erişim Tarihi 12.04.2021) (Erişim Tarihi 12.04.2021)
- <https://www.bbc.com/sport/football/53170215> (Erişim Tarihi 08.04.2021)
- <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/deloitte-football-money-league-2019.html> (Erişim Tarihi 01.04.2021)
- <https://www.eurohoops.net/tr/trademarks-tr/1025665/euroleague-seyirci-raporu-salonlari-en-dolu-olan-takimler/> (Erişim Tarihi 25.04.2021)
- https://www.footballbenchmark.com/library/broadcasting_revenue_landscape_big_money_in_the_big_five_leagues, 7.11.2019, (Erişim Tarihi 15.03.2021)
- <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=132> (Erişim Tarihi 05.03.2021)
- <https://www.tff.org/Resources/TFF/Auto/0ade700ed6ea451a96fa14018f9aecf1.PDF> (Erişim Tarihi 20.03.2021)
- <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/UCK-Talimati.pdf> (Erişim Tarihi 25.03.2021)
- <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Futbol-Menajerleri-ile-Calisma-Talimati.pdf> (Erişim Tarihi 01.04.2021)

Bölüm 16

COVID-19 SONRASI SPORCULARIN SPORA DÖNÜŞ PROTOKOLLERİ

Osman Tolga TOGO¹

¹ Doç. Dr. Osman Tolga Togo. Harran Üniversitesi- Orcid: 0000-0002-0471-4436

Çin'in Vuhan kentinde 2019 yılının sonlarında birkaç virüs vakasının nedeni olarak tanımlanan ve daha önce tanımlanmamış yeni bir koronavirüs türünü, Dünya Sağlık Örgütü (WHO), daha önce tanımlanmamış bir korona virüs türü olan Covid 19'olarak adlandırmış (Coronavirus hastalığı 2019) ve 'pandemi' olarak ilan etmiştir. Pandemi; insan bağışıklığının az veya hiç olmadığı yeni bir hastalığın küresel yayılması olarak tanımlanmaktadır. Covid-19 hızlı yayılma özelliği nedeniyle dünya çapında milyonlarca vaka ve ölüme neden olmakta ve şu anda olağanüstü bir halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve dünya çapındaki sağlık yetkilileri tarafından, COVID-19 virüsünün yayılmasıyla mücadele etmek için karantina, izolasyon ve sosyal mesafe önerilmiştir (WHO,2020).

COVID-19 her yaş ve kesimden kişiyi etkilemektedir. Her ne kadar sporcular riskli grup içerisinde görülmeseler de sporcuların pandeminin olumsuz sonuçlarının dışında bırakılamaz. Sporcular açısından Covid-19 antrenman ve müsabaka programlarının aksamasına neden olmakla birlikte aynı zamanda önemli sağlık sorunlarına da neden olabilmektedir. Covid-19 süreci sporcuların antrenman programlarındaki kesintiler ve kısa ve ya uzun vadede solunum sistemi ve egzersiz kapasitesi üzerindeki olumsuz etkiler açısından önemli görülmektedir. COVID-19'un klinik belirtileri arasında; miyokardit dediğimiz ağır seyredabilen kalp kası iltihaplanması, ritm problemleri ve hızlı başlayan kalp yetmezliği gibi tablolar yer alır. Pandeminin ilk günlerinden itibaren gözlemlenen bir durum; kanda kalp kası hasarını gösteren belirteçlerin yüksek olmasının kötüye gidişe işaret etmesiydi. Vaka serilerinde % 8-17 civarında kalp tutulumu olduğu gösterilmiştir.COVID-19 geçiren sporcularda ve bireylerde bu enfeksiyonun net bir şekilde kontrol edilmesinden önce egzersize yeniden başlamak için erken görünmektedir. Hastalığın evriminin ve potansiyel uzun vadeli kalp ve akciğer komplikasyonların daha iyi açıklığa kavuşturulması da gereklidir. Ek olarak egzersiz eğitiminin, görünüşte sağlıklı bireylerde bile bazı kardiyovasküler rahatsızlıkların gelişiminin önlenmesine katkıda bulunabileceğinin altını çizmeliyiz. Kalp tutulumu olmayan ve belirti göstermeyen COVID-19 geçiren sporcular 2 hafta spordan uzak kalmalıdır. Semptom gösterenlerde bu süre 4 haftayı bulabilir. Her iki durumda da iyileşme döneminin sonunda kalp tutulumunun olmadığına dair olumlu sonuçlar varsa antremana dönülebilir (<https://www.muratturfan.com/covid-19-sonrasi-spora-donus>).

Bilindiği üzere sportif aktivitelerde yer almak bireylerin kişilik gelişimine katkı sağlar, ayrıca metabolizmayı olumsuz etkileyen stresten kurtulma açısından oldukça önemlidir (Caz,Kayhan, Bardakci ,2019). Sporcular, çoğu zaman sağlıklı bir yaşam tarzını disiplinli bir şekilde takip etmeleri, genel nüfustan daha genç olmaları ve daha az komorbiditye

taşımaları ve bu nedenle ciddi hastalık veya ölüm açısından daha düşük riske sahip olmalarına rağmen, ölüm riski yüksek kişileri korumak ve pandeminin yavaşlatılması kapsamında spor camiasında da COVID-19 için önlemler almak gereklidir (Toresdahl & Asif, 2020).

Pandemi sürecinde izolasyona bağlı olarak sporcuların takım halinde antrenman yapamaması, müsabakaların ve dolayısıyla rekabetin ortadan kalkması, antrenmanlar için uygun şartların sağlanamaması nedeniyle sporcularda vücut yağ oranında artış ve kas kütlesinde azalma, bağışıklığın zayıflaması, mental dayanıklılığın azalması, uykusuzluk ve depresyon gibi belirtiler görülebildi. Tüm bu sonuçlar sporcuların fiziksel zindeliği ve performanslarında kısa ve uzun vadede olumsuz etkiler yarattı. Bu nedenle öncelikle bu etkileri belirlemek ve bunların spor performansı üzerindeki etkilerini tespit etmek son derece önemlidir. Elit sporcular izolasyonlarını çok iyi yapmaları ve antrenman yükünde ani bir artış olmaması şartıyla yüksek şiddetli antrenmanlara devam edebilir. Antrenman şiddetindeki ani artışlar akut dönemde bağışıklık sistemini baskılayacağı için bu dönemde önerilmez. Pandemi sürecinde sporcuların kardiyovasküler uygunluklarını koruması için sabit bisiklet ve koşu bandı ile antrenmanlarına devam etmesi önerilir. Direnç egzersizleri için gerekli ekipmanları varsa bu antrenmanların uzaktan izlenerek antrenörler tarafından hazırlanması ve kontrol edilmesi gerekir. Karantina sürecinde spora özgü ve yüksek yoğunluklu egzersizler yapamamış olmak karantinadan sonra müsabakalara dönen sporcularda özellikle kas-iskelet sistemi yaralanmaları ve akut hastalık riskini arttıracaktır. Bu nedenle sporculara ve takımlara müsabakalara hazırlanmak için yeterli zaman verilmelidir (Kocahan,2020).

COVID-19'un Sporcular Üzerindeki Etkisi

Hobi ya da sağlıklı yaşam görüşü kapsamında spor yapan bireyler amatör, mesleki bir faaliyet olarak spor yapan kişiler ise profesyonel sporcu olarak ifade edilmektedir (Alpullu &Demir, 2019). Covid-19 sebebiyle sporcular antrenman türlerini ve hayat tarzlarını değiştirmek zorunda kalmıştır. Müsabakaların ertelenmiş olması belirsizlik hissinin meydana gelmesine neden olmaktadır. Müsabakaların ne zaman düzenleneceğinin bilinmemesi, yaz aylarında spor faaliyetlerinin düzenlenmesi halinde diğer sezona dinlenmeden girmek durumunda kalınması halinde sakatlığın ortaya çıkabilmesi, yaz ayları planlarının değişmesi gibi tablolar belirsizlik hissine ve bu his kaygının oluşmasına sebep olabilmektedir. Oluşan kaygı ise sporcularda kısa ve uzun dönemde fiziksel sorunların oluşumuna neden olabilmektedir (Bingöl ve ark, 2020).

Covid-19 nedeniyle evlerinde kalan sporcular hem fiziksel hem de psikolojik olarak çok farklı şekillerde etkilenebiliyor. Ev hayatına alışık

olmayan sporcuların evde kalmaları gereken bu zamanda yaşananlar sporculara negatif etki ediyor (Oktay, 2020).

Covid-19 evde kalma süreçlerinde ortaya çıkan performans kayıplarını yalnızca fizyolojik ve fiziksel olarak değerlendirmek hatalı olacaktır. Bu kayıplar sadece antrenmanlarla düzeltilemeyecek ve bununla birlikte ruhsal ve psikolojik açıdan da bir destek sürecini gerekli kılacaktır. Bu Covid-19 süreci kapsamında ruhsal sağlımlıkları iyi durumda olan sporcular, iyi olmayanlara kıyasla daha iyi neticeler elde edebilecektir (Korkmaz, 2020).

Her ne kadar sporcular riskli grup içerisinde görülmeseler de sporcuların pandeminin olumsuz sonuçlarından dışlanamayacağı bilinmektedir. Sporcular açısından COVID-19 sadece antrenman ve müsabaka programlarının aksamasına neden olmakla kalmamakta aynı zamanda önemli sağlık sorunlarına da neden olabilmektedir (Chen vd., 2020). COVID-19 süreci sporcuların antrenman programlarındaki kesintiler ve kısa/uzun vadede solunum sistemi ve egzersiz kapasitesi üzerindeki olumsuz etkiler açısından önemlidir. Sporcular hastalığa yakalanmasa da müsabakaların iptali ve bu nedenle gelir kaybı yoluyla pandemiden etkilenmektedir. Pandeminin getirdiği ve sportif katılım ve sporcuları uzun süre etkileyecek bu tür problemler, etkili karşı önlemler almayı gerektirmektedir (Koçak ve ark., 2020).

İzolasyonda Antrenman

COVID-19 salgını döneminde sporcular sağlık açısından olduğu kadar performans açısından da sıkıntılı bir dönem geçirmektedir. Antrenman alanı, antrenman araç gereçleri, bireysel olarak evde ve sosyal mesafeyi koruyarak açık havada egzersiz yapmaları, Covid-19 bulaşma riskini önler. Sporcuların evde kullandıkları yükün fiziksel zindeliği ve performansı gerekli seviyede tutmak için uygun olmasını izlemek ve sağlamak zordur. Sporcuların egzersizin yoğunluğu ve şiddetine dikkat etmesi gerekir. Program aerobik (evde), güçlendirme, germe ve denge egzersizleri veya bunların bir kombinasyonunu olarak yapılabilir (Chen vd., 2020).

Sporcuların sosyal izolasyon ve karantina süreçlerindeki fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasıyla egzersiz performanslarında ortaya çıkan düşüşler antrenmanların kesilmesinden sonraki haftalar içinde gerçekleşmektedir. Aerobik performanstaki bu kayıplar kardiyovasküler fonksiyonu ve kaslardaki metabolik potansiyeli azaltmaktadır. VO₂max'ta önemli düşüşler olduğu antrenmanların kesilmesinden sonraki 2-4 hafta içinde tarif edilmiştir (Jukic, Calleja-González, vd., 2020).

Tespit edilen etkiler temel olarak aşağıdaki gibi bildirilmiştir;

- VO2max'ta başlangıçta hızlı bir azalma
- Kan hacminde azalma
- Kalp kası değişiklikleri
- Toplam hemoglobin içeriğinde azalma
- İskelet kasında kılcıl damarlarda azalma
- Sıcaklık düzenlemesinde bozulma,

Antrenmanlara verilen ara 2 - 4 haftayı aştığında ise etkilerin daha şiddetli hale geldiği gösterilmiştir:

- VO2max'ta daha fazla azalma
- Maksimum arteriyel ve venöz oksijen farkında azalma •
- İskelet kası oksidatif enzim aktivitesinde azalma

• Aktif kasta kan akımının ortalama geçiş negatif yönlü değişikliklerle ilişkili olarak maksimal egzersiz performansında azalma (Koçak ve ark, 2020).

Elit sporcuların, antrenman programlarını sportif etkinliklere doğru periyodik hale getireceği göz önüne alındığında, profesyonel tesislere ve çok disiplinli destek ekiplerine erişim açısından, ertelenen etkinlikler için bu farklı yaklaşımlara nasıl yaklaşılması gerektiği bir soru işaretidir. Sağlıklı ilgili önemli tedbirlerin alınması gereken bu gibi durumlarda sadece zaman çizelgesini ötelemek yeterli olmayabilir (Mann vd, 2020).

İzolasyon sporcularda toparlanma ve kendilerini geliştirme için fırsat olabilir. Teknoloji (görüntülü arama, e-posta, telefon, metin mesajları) kullanılarak sporculara uzmanlar (spor antrenörü, kondisyoner, fizyoterapist, beslenme uzmanı, doktor, psikolog) tarafından uygun rehberlik ve destek sağlanmalıdır. Karantinada iyi yaşam koşulları sağlanmalıdır (alan, ekipman, gıda, iletişim). Mümkünse, sporcunun yaşam alanı kardiyo ekipmanları (koşu bandı, bisikletler, kürek ergometresi vb.), dirençli antrenman ekipmanları (dambıl, elastik bantlar, sağlık topları vb.) ve diğer ekipmanlarla donatılmalıdır. Sporcunun bireysel özelliklerine ve mevcut ihtiyaçlarına göre uyarlanmış mevcut alan ve malzeme kaynaklarıyla evde kişiselleştirilmiş güç ve kondisyon antrenmanı organize edilmelidir (Koçak ve ark, 2020).

Sonuç olarak müsabakalar ve antrenmanlar sporcuların fiziksel ve zihinsel performanslarını en iyi düzeyde koruyabilecekleri, sürdürebilecekleri ve gelişimlerini sağlayacakları ortamlardır. COVID-19 salgınını kontrol altına almak ve önlemek adına sporda da dünyanın hemen hemen tüm spor ligleri ve uluslararası spor organizasyonları ertelenmiş

ya da iptal edilmiştir. Dolayısıyla normal antrenmanlar da yapılmamakta, sporcular evde performanslarını korumaya çalışmaktadır. Olağandışı bu durumunun başlangıç tarihi ülkelere göre değişiyor olsa bile; sporcular yaklaşık 8-12 hafta antrenmansız bir dönem yaşamaktadır. Spor performansı yönünden özellikle de elit sporlarda müsabaka döneminde haftada ortalama 14 saat antrenman yapan sporcular için hem fiziksel hem zihinsel olumsuz etkileri olması kaçınılmazdır (Gelen ve Ark.2020).

COVID-19 Hastalığı geçiren sporcular antrenmanlara başlarken nelere dikkat etmeli?

COVID-19'a maruz kalan kişilerde egzersiz, iyileşme sonrası yoğun antrenman veya spora dönüşün güvenli olup olmadığı ve de zamanlaması geçirilen hastalığın şiddetine bağlıdır. COVID-19 geçiren kişilerin bazılarında test sonucu pozitif olmasına rağmen klinik bulgu bulunmazken, bazılarında hafif – orta şiddette klinik bulgular, bazı kişilerde ise akciğer tutulumu veya kalp tutulumu ile ilgili şiddetli düzeyde klinik bulgular gelişebilir. COVID-19 enfeksiyonu geçirmişseniz yarışmacı sporlara dönmeden önce mutlaka sağlık kontrolünden geçmelisiniz.

Kişiden kişiye değişen bulgulara ve kalp kası iltihabı gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğinden dolayı spora başlamadan önce mutlaka,

- Hastalıkla ilgili detaylı öyküyü,
- Fizik muayeneyi,
- Kan tetkiklerini,
- Elektrokardiyografi (EKG),

• Ekokardiyografi (EKO) gibi tetkikleri, ve gerekli olan durumlarda ileri tetkikleri (akciğer tomografisi, kalp MR'ı gibi) içeren detaylı bir değerlendirmeden geçmeniz gerekmektedir. Akciğer ve kalp tutulumu riskinden dolayı bu özellikle önemlidir. Diğer virüs enfeksiyonlarında olduğu gibi COVID-19 da iskelet kasında şikayetlere ve kas ağrısına neden olabilir. Enfeksiyondan sonra belirgin düzeyde yorgunluk bulguları ve performansta uzun süreli düşme olabilir. Bundan dolayı bulgularınız düzeldikten sonra egzersizlere yavaş olarak başlayıp egzersiz şiddetini kademeli olarak artırmanız uygun olacaktır (<https://akademi.olimpiyat.org.tr>).

COVID-19'dan İyileştikten Sonra Spora ve Egzersize Dönüş Önerileri Nelerdir?

Eğer COVID-19 testiniz pozitif ise fakat bulgunuz yoksa iki hafta dinlenmeniz yeterlidir. Bu süre sonunda egzersize başlamadan önce yapılacak istirahat EKG'niz normal ise ve bulgunuz yoksa herhangi

bir kısıtlama olmadan spora dönebilirsiniz. Egzersize yavaş bir şekilde başlamanız ve kademeli olarak artırmanız uygun olacaktır. Egzersiz sırasında öksürük, burun akıntısı, ateş, solunum zorluğu gibi bulguların gelişimi açısından dikkatli olmanız gerekmektedir. COVID-19 testiniz pozitif ise, hastanede yatmanızı gerektirmeyecek düzeyde hafif veya orta şiddette bulgularınız olduysa, pnömoni gibi akciğer tutulumu ve kalp ile ilgili bulgularınız yoksa bulgular tamamen düzelene kadar dinlenmeniz yeterli olacaktır. Bulgular tamamen düzeldikten sonra egzersize başlamadan önce iki haftalık iyileşme dönemi geçirmelisiniz. Egzersize başlamadan önce EKG, testleriniz yapılmalıdır. Bu testleriniz normal ise orta yoğunlukta egzersizlere başlayabilirsiniz.

(<https://akademi.olimpiyat.org.tr>)

Spora Geri Dönüş Protokolü

Antremanlara geri dönmenden önce; sporcu günlük yaşam aktivitelerini tamamlayabilmeli ve aşırı yorgunluk veya nefes darlığı gibi şikayetleri olmadan 500 m yürüyebilmelidir.

Başlamadan önce en az 14 gün dinlenmeli ve 7 gün semptomsuz olmalıdır.

Golf gibi aerobik olarak daha az zorlayıcı sporlar daha hızlı geri dönebilirler. Bazı sporcuların iyileşmesini 3 haftadan fazla sürebilir.

Bazı faktörler yakından izlenmelidir :

- Dinlenme kalp atış hızı.
- Egzersiz zorluk derecesi
- Uyku, stres, yorgunluk ve kas ağrısı.

Herhangi bir semptom ortaya çıkarsa (aşırı yorgunluk dahil), sporcu bir önceki aşamaya geri dönmeli ve semptomlar olmadan minimum 24 saatlik dinlenme süresinden sonra tekrar başlamalıdır

Aşağıdaki protokol; Elliott N ve arkadaşlarının, British Journal of Sports Medicine'de yayınlanan makalelerinden uyarlanmıştır: (Elliott and others, 2020).

Aşama 1:

1. Gün ve 2. Gün - (Minimum 2 Gün) : 15 dakika veya daha az sürede hafif aktivite (yürüme, koşu, sabit bisiklet), maksimum kalp atış hızının% 70'inden fazla olmayan yoğunluk. Direnç antremanı yok.

Aşama 2:

3. Gün - (Minimum 1 Gün) - 30 dakika veya daha az olacak şekilde basit egzersiz aktiviteleri eklenebilir, maksimum kalp atış hızının% 80'inden fazla olmayan yoğunlukta.

Aşama 3:

4. Gün - (En Az 1 Gün) - 45 dakika veya daha az sürede daha karmaşık egzersizlere ilerleme. Maksimum kalp atış hızı % 80'den fazla olmayan yoğunlukta ve hafif direnç antremanı eklenebilir.

Aşama 4:

5. Gün ve 6. Gün - (Minimum 2 Gün) - 60 dakika boyunca normal egzersiz aktivitesi ve yoğunluk maksimum kalp atış hızının% 80'den fazla olmamalı.

Aşama 5:

7. Gün - Tam aktiviteye geri dönüş

COVID-19'un kardiyovasküler etkileri ve uzun vadeli sonuçları şu anda net değil. Neyse ki, önceki çalışmalar ve kayıtlardan virüslere bağlı olan akut miyokarditin, tam iyileşme gösteren sporcularda çok iyi bir prognoza sahip olduğu bilinmektedir. Süreç boyunca bilginiz her gün artıyor ve daha sınırları belli önerilere sahip olacağız.

Spor Federasyonları Spora Dönüş Protokolleri

Birçok spor federasyonu spora dönüş için protokolleri hazırlayarak, COVID-19 süresince spor organizasyonlarının nasıl yapılacağı hakkında kitapçıklarla kendi alanlarında bilgilendirme yapmışlardır. Asıl amaçları, Covid-19 pandemi sürecinde spora dönüş protokolünü belirlemek, bu liglerde mücadele eden takımlarımızdaki sporcu, teknik ekip, idari ve destek ekiplerine mümkün olduğunca dezenfekte bir çalışma alanı sağlamak, sporun tüm paydaşlarının ve ailelerinin sağlığını korumak, müsabaka dönemine kadar sporcuların fiziksel ve ruhsal performanslarının optimum düzeye çıkartılmasını sağlayarak müsabakaların sağlıklı bir şekilde başlamasını mümkün kılmaya çalışmaktır. Örnek verecek olursak, Türkiye Basketbol Federasyonu Basketbola Dönüş protokolü hazırlayarak aşağıdaki prensiplerden bahsetmiştir;

Genel Prensipler

Covid-19 pandemisinin etkin olduğu bölgelerde ciddi sağlık sorunlarına neden olabileceği ve yaşamı tehdit eden sonuçlar doğurabileceği daima akılda tutularak, basketbol sporuna yönelik gerekli önlemler ışığında normalleşmenin sağlanması gereklidir.

Ancak bu süreçte, sağlık konusundaki önceliklerin sportif beklentilerin önünde tutulacağı unutulmamalıdır. Basketbola Dönüş Protokolü, dinamik güncel süreçlere göre revize edilmek ve tüm basketbol paydaşlarının Covid-19 pandemisinden en az düzeyde etkilenmesini sağlamak üzere hazırlanmıştır.

Takımlarda görevli personel, teknik ekip ve basketbolcular mümkün olan her alanda bireysel hijyen, sosyal mesafe ve maske kullanımı kurallarına uyarak bireysel sorumluluklarını yerine getirmekle yükümlüdür. Protokolün temel bakış açısı, saha içindeki oyunun doğasını değiştirmeden takımların etkin şekilde mücadele etmesini sağlamak, ancak saha dışında mümkün olduğunca sıfır risk yaklaşımı oluşturmaktır.

Bu yaklaşım sayesinde, bir temas sporu olan basketboldaki riskin, saha dışındaki temas azaltılarak minimize edilmesi amaçlanmaktadır. Her birey ve kurum kendini denetlemeli, federasyonun ve devletin ilgili kurumları ile sürekli iletişim içinde olmalıdır. Türkiye Basketbol Federasyonu ve kurulları bu protokolün uygulanması konusunda denetleyici konumdadır. Pandeminin güncel durumuna göre protokolde yapılabilecek değişiklikler, basketbolcular ve kulüpler tarafından devletin ilgili kurumlarının yayımlayacağı tavsiye ve yönergelerle aynı hassasiyetle takip edilmelidir. (https://www.tbf.org.tr/sitefiny-tbf-media/dokuman/F764872FC3894B02B0233018FF636CA8_tbf-basketbola-donus-protokolu.pdf).

Antrenman İçi Yönetim

Antrenman içindeki yönetim içinde çeşitli kural ve önlemler alınmıştır. Bunlar;

1. Tesislerde antrenman süreleri haricinde mümkün olduğu kadar az süre geçirilmelidir.

2. Basketbolcular, teknik ve destek ekipleri tesislere mümkünse antrenman kıyafetleri ile gelmelidir. Mecburi durumlar harici soyunma odalarının kullanımının minimuma indirilmesi önerilmektedir.

3. Basketbolcular tesise giriş yaptıktan sonra ortak alanlarda minimum zaman geçirmeleri sağlanmalıdır.

4. Teknik ve destek ekipleri tesise erken gelecekler ise tüm mesafe ve hijyen kurallarına uymak zorundadır.

5. Takım antrenmanlarına ilk etapta küçük (4-5 kişilik) gruplar halinde başlanması önerilir.

6. Antrenman sahası içerisinde en az sayıda kişi bulundurulmalıdır.

7. Bir antrenman esnasında basketbolcular, teknik ve destek ekipleri olmak üzere salonda maksimum 20 kişi bulunması önerilmektedir.

8. Antrenman sırasında basketbolcular, teknik ekip ve kondisyoner dışında herkesin tıbbi maske takması önerilmektedir.

9. Antrenman sırasındaki sıvı ihtiyacı, ayrı ayrı isimlendirilmiş tek kullanımlık şişeler ile sağlanmalı, şişeler sahanın belirli bir bölgesinde konumlandırılarak basketbolcu tarafından alınmalıdır.

10. Güvenlik ve temizlik operasyonları sosyal mesafe ve hijyen kurallarına uyarak, kulüp çalışanlarının ve destek ekiplerinin işlerini aksatmayacak, antrenman süreçlerini etkilemeyecek şekilde kurgulanmalı ve hayata geçirilmelidir. Tüm organizasyonlar öncesinde kulüp genel menajeri bilgilendirilmelidir.

11. Gerekli durumlarda soyunma odalarının kullanımı ile ilgili kurallar için ‘Soyunma Odalarının Yönetimi’ kısmına bakınız.

12. Tüm ekibin ve diğer çalışanların antrenman sahasına giriş ve çıkış sırasında antiseptik el temizleme solüsyonu kullanması gereklidir.

13. Tuvalet ve duş kullanımlarında sosyal mesafe ve hijyen kurallarına uyulması gereklidir.

14. Sağlık ekibi ve malzeme çalışanlarının hijyen kurallarına uyması ve mümkünse eldivenli olması önerilir.

15. Antrenman sahasında kullanılacak ekipmanlar her antrenman sonrası düzenli olarak temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir.

16. Basketbol topları antrenmana katılan sporcu sayısına göre belirlenmeli ve toplar antrenmandan en fazla bir saat önce ve antrenman sonrası tekrar dezenfekte edilmelidir.

17. Antrenman sahası içerisinde bulunan diğer alanlar (oda, depo vb.) günlük ve düzenli olarak temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir.

18. Antrenmanlara misafir-izleyici kabul edilmemelidir.

19. Saha içerisinde her basketbolcu için ayrı ekipman (havlu, mat, lastik vb.) organize edilmelidir. Saha içerisindeki çalışan ve basketbolcu arasındaki etkileşim, sosyal mesafe ve hijyen kurallarına göre yapılmalıdır.

(https://www.tbf.org.tr/sitefiny-tbf-media/dokuman/F764872FC3894B02B0233018FF636CA8_tbf-basketbola-donus-protokolu.pdf).

2021 Yılı Spor Takvimi

Uluslararası sporda 2020 yılı için “kayıp yıl” tanımını kullanmak yanlış olmayacaktır. Başta olimpiyatlar olmak üzere, küresel ve bölgesel nitelikli uluslararası büyük etkinliklerin ertelenmiş olması, bu etkinliklere katılacak sporcuların psikolojik ve fiziksel performanslarını son derece olumsuz etkilediği gibi, bu etkinliklerin gelirleri üzerinden yapılacak maddi desteklerin gecikmesi veya azalmasına bağlı olarak da ilave tehditler ortaya çıkartmıştır (Türkmen ve Özseri,2020).

2020 yılında ertelenen sadece spor müsabakaları değil ertelenen ticari ve kültürel etkileşim de oldu diyebiliriz. Uluslararası spor organizasyonlarının hem ev sahibi ülkeye hem de diğer ülkelere sağlayacağı katkılara birçok boyuttan bakmak gerekiyor. 2020 yılında yapılamayan büyük organizasyonların, 2021 yılında pandemi koşulları göz önünde bulunarak yapılması planlanmaktadır.

Örnek verecek olursak, geçen sene İstanbul’ da yapılamayan Şampiyonlar ligi finali, bu sene 29 Mayıs 2021’de Atatürk Olimpiyat stadında yapılacak. Ve bir diğer büyük futbol organizasyonu ise Futbol Milli takımımızın da yer alacağı 11 Haziran-11 Temmuz 2021’ de EURO 2020 adıyla yapılacak olan Avrupa Futbol Şampiyonası olacak. Avrupa’nın en büyük ilk 3 turu özelliğini taşıyan bisiklet branşının en prestijli spor organizasyonu Tour de France ise 26 Haziran 2021 tarihinde başlayacak. Wimbledon Tenis Şampiyonası ise 28 Haziran 2021’de yapılacak.

Spor organizasyonlarının en büyüğü olan ve geçen sene covid19 sürecinden dolayı yapılamayan Tokyo 2020 Olimpiyatları bu sene 23 Temmuz 8 Ağustos 2021 tarihleri arasında yapılacak. Tokyo 2020 Olimpiyatları Covid19 önlemleri nedeniyle ülke dışından seyirci kabul edilmeden organize edilecek.

Özetle 2021 yılı yeni normalle geçişte spor organizasyonlarında yeni tecrübeler edineceğimiz bir yıl olacak. 2021 yılı ülkemiz adına her branşta başarılı spor olaylarının gerçekleştiği ve en önemlisi sağlıklı bir yıl olması dileğiyle.

KAYNAKLAR

- Alpullu, A. Demir, G. (2019). *Investigation of the Relationship between the Leisure and Stepping Frequencies of the Students Receiving Recreation Education*, Journal of Education and Training Studies 7 (2), 98-102.
- Bingöl, H., Bingöl, Ş. & Öner, İ. (2020). *Covid-19'un Spor Sektörüne Etkisi*. *Journal of History School*, 46, 1890-1909.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., et al. (2020). *Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study*. *The Lancet*, 395(10223), 507-513.
- Caz, Ç, Kayhan,R,F, Bardakçı, S. (2019). *Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. *Spor Hekimliği Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine* 54.
- Elliott N, Martin R, Heron N, (2020). *Graduated return to play guidance following COVID-19 infection*. *British Journal of Sports Medicine* ;54:1174-1175.
- Gelen M., Eler S, Eler, N. (2020). *Detraining: COVID-19 ve Üst Düzey Performans*.*Milli Eğitim Dergisi*, Cilt:49 Sayı: 227.
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., et al. (2020). *Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19*. *Sports*, 10.3390/sports8040056.
- Kocahan, T. (2020) *Covid-19 Pandemi Sürecinde Sporcuyla Yaklaşım*. 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. http://www.sbk2020.org/pdf/2020_Kitap.pdf
- Koçak, K, U. Z. & Özer, D. (2020). *COVID-19 Pandemisi, Spor, Sporcu Üçgeni: Etkilenimler ve Öneriler*. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 129-133.
- Korkmaz, A.(2020). *Sporculara Koronavirüs Sürecinde Psikoloji Uyarısı* <https://www.aa.com.tr/tr/spor/sporculara-koronavirus-surecindepsikoloji-uyarisi/1782906>, Erişim tarihi: 24.03.2021.
- Mann, R. H., Clift, B. C., Boykoff, J., & Bekker, S. (2020). *Athletes as community; athletes in community: covid-19, sporting mega-events and athlete health protection*. *British Journal of Sports Medicine*, 10.1136/bjsports-2020-102433.
- Oktay, E. (2020). *Koronavirüs Salgını Sonrası Profesyonel Sporcuların Sahaya Dönüşü 3 Haftayı Bulabilir*. <https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/koronavirus-salgini-sonrasi-profesyonel-sporcularin-sahaya-donusu-3-haftayi-bulabilir/1790707>, Erişim Tarihi: 10.04.2021.
- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete*. *Sports Health*, 12(3):221-224

Türkmen, M , Özşarı, A . (2020). *Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri* . International Journal of Sport Culture and Science , 8 (2) , 55-67 .

World Health Organization (2020). *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19): Situation Report: 72*.

https://akademi.olimpiyat.org.tr/wp-content/uploads/Covid_19_Hastaligi_Gecirdim_Nelere_Dikkat_Etmeliyim.pdf.Erişim tarihi: 23.04.2021.

<https://www.muratturfan.com/covid-19-sonrasi-spora-donus>. Erişim tarihi 28.04.2021.

https://www.tbff.org.tr/sitefinity-tbff-media/dokuman/F764872FC3894B02B0233018FF636CA8_tbf-basketbola-donus-protokolu.pdf.Erişim tarihi 23.04.2021.

Bölüm 17

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİNİN ZİHİNSEL
YETERSİZLİĞİ OLAN ÖĞRENCİLERİN
SPORTİF ETKİNLİKLERE
KATILIMLARINA YÖNELİK
TUTUMLARI

Murat ERGİN¹

¹ Murat ERGİN, Dr. Öğr. Üyesi, Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID: 0000-0001-6188-0492

GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı, özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutumlarını; cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi ve deneyim değişkenleri açısından incelemektir. Tutumların özel gereksinimli insanlar için en büyük engelleri oluşturduğu belirtilmiştir (Emens, 2014). Bireylerin, özellikle de öğretmenlerin olumsuz tutumları, çoğu zaman toplumda farklı olmanın zorluklarını yaşayanlar için engel oluşturabilir. Bu açıdan bakıldığında, Asola ve Obiakor (2016) toplumun engelliler hakkındaki önyargılarının ve beklentilerinin çoğu zaman en büyük engelleri oluşturduğunu ifade etmişlerdir.

Özel gereksinimli bireylerin ihtiyaçlarının farklı olmasının doğal bir sonucu olarak, bireysel ihtiyaçlarının karşılandığı ortamlar da değişiklik göstermektedir. Bu ortamlar; resmi okullarda bulunan özel eğitim sınıfları, özel eğitim ve uygulama okulları ve normal sınıflardır. “Kaynaştırma yoluyla” eğitim gün geçtikçe yaygınlaşan ve normal sınıflarda sunulan uygulamalardır. Kaynaştırma eğitimi; özel eğitim gereksinimi olan bireylerin destek eğitim hizmetleri de sağlanarak yetersizliği bulunmayan akranları ile birlikte; okul öncesi, ilkokul, ortaokul, orta öğretim ve yaygın resmî ve özel eğitim kurumlarında sürdürmeleri amacıyla gerçekleştirilen özel eğitim uygulamalarıdır (MEB, 2006).

Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve sporun zihinsel yetersizliği olan çocukları birçok alanda desteklediği bildirilmiştir. Bunlar; fiziksel ve motor gelişim (Carmeli, Vaknin, Morad & Merrick, 2005), sosyalleşme düzeyi (Capio, Sit, Eguia, Abernethy & Masters, 2015), benlik algısı (Sperstein, Glick & Parker, 2009), sosyal uyum (Filazoğlu, Kırmıoğlu, Öz & İlhan, 2015), dikkat düzeyi (İlhan, 2007), iletişim becerileri (Erdem, 2005), mutluluk düzeyi (Krebs, 2005) ve algısal gelişimdir (Damentko, 2005). Bozdağ (2020), spor hayatlarında karşılaştıkları çeşitli stresörlerle mücadele etmeyi öğrenen sporcuların bu sayede psikolojik olarak spor yapmayan bireylere göre daha dayanıklı olduklarını belirtmiştir. Bu açıdan bireyleri gerek kötü alışkanlıklardan uzak tutmak, gerekse de günlük yaşamlarında fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan sağlıklı tutabilmek için küçük yaşlardan itibaren kazandırılan spora yönelik olumlu tutum daha da önemli bir hal almaktadır (Koçak, 2014).

Zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin beden eğitimi, oyun ve spor aktivitelerinin yukarıda anılan olumlu etkilerinden yararlanabilmeleri diğer bireylere oranla daha zordur. Çünkü akıl yürütme, algılama, akademik (okuma yazma, matematik gibi), öz bakım vb. yetersizlikler sebebiyle kendi hayatlarını kurabilecek durumları olmayabilir. Bu nedenle, zihinsel yetersizliği olan bireylerin bağımsız olarak yaşamlarını sürdürmelerine

katkıda bulunacak beden eğitimi ve spor etkinliklerine dahil edilmeleri, bu bireylerle ilgili tüm paydaşlara dolayısıyla toplumu oluşturan tüm bireylerin farkındalığı ve olumlu tutumu ile doğru orantılıdır. Fakat zihinsel yetersizliği olan bireylerin başkalarına genellikle ebeveynlerine bağımlı olarak hayatlarını idame ettirme önyargısı nedeniyle toplumda bu bireylerin ihtiyaçlarını bağımsız olarak karşılayamayacakları algısı yerleşmiştir. Gür (2001) bu algıyı kırmak için zihinsel yetersizliği olan bireylerin gelişim özelliklerini destekleyen beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımlarını sağlamak için, ebeveynlerin ve toplumun farkındalık düzeylerini artırmak için çalışmalar yapılmasını önermektedir.

Ülkemizde ilkokul düzeyinde eğitim gören özel eğitim öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Oyun dersi özel eğitim öğretmenleri tarafından verilmektedir. Bu nedenle beden eğitimi ve sporla zihinsel yetersizliği olan öğrencilere destek olabilecek belki de yegâne kişi özel eğitim öğretmeni olabilir.

Amerikan Zekâ Geriliği Birliği 2002 yılında zihinsel yetersizliği; zihinsel fonksiyonlarda önemli derecede normalin altında olma, kavramsal, sosyal ve pratik uyumsal becerilerde ortaya çıkan, uyumsal becerilerin en az ikisinde de anlamlı kısıtlılıklar olarak tanımlamıştır ve bu yetersizliğin 18 yaşından önce ortaya çıktığını belirtmiştir (Luckasson vd., 2002). ABD’de yürürlükte olan Özel Gereksinimli Bireyler Eğitim Geliştirme Kanunu’nda [IDEIA] (2004) özel eğitim: “Sınıf ortamı, beden eğitimi dersi, ev (yatılı), hastane gibi ortamlarda, özel gereksinimli çocuğun öğretim ihtiyaçlarını karşılamak için ücretsiz olarak, bireye özel olarak planlanmış eğitim” olarak ifade edilmiştir (Yell, Shriver, & Katsiyannis, 2006).

Özel eğitim öğretmeni, eğitim fakültelerine bağlı özel eğitim bölümlerinin görme engelliler, işitme engelliler, zihin engelliler, üstün zekâlılar ve özel eğitim öğretmenliği lisans programlarında eğitim almış öğretmenleri tanımlanmaktadır (Çitil, 2017). Aynı zamanda, özel eğitim harici programlardan mezun olan öğretmenler, Milli Eğitim Bakanlığı’nın açmış olduğu sertifika programlarını tamamlayarak özel eğitim öğretmeni olarak görev yapmaktadırlar.

Özel gereksinimli öğrencilerin beden eğitimi ve spor deneyimlerini daha iyi anlamak için araştırmacılar genellikle özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin (An & Hodge, 2013) özel gereksinimli çocukların akranlarının (Grenier, Collins, Wright & Kearns, 2014) ve en yaygın olarak beden eğitimi öğretmenlerinin bakış açısını incelemişlerdir. Fakat bu anlamda özel eğitim öğretmenleri ile ilgili çalışmaya rastlanılmamıştır.

Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin kaynaştırma eğitimini felsefi olarak desteklediği fakat uygulama ve faydası

hakkında çeşitli endişelerini ifade ettikleri belirtilmiştir (Qia & Haa, 2012). Yapılan başka bir çalışmada, Dursun, Güler ve Bozkurt (2019) düzenli spor yapan öğretmen adaylarının, spor yapmayan öğretmen adaylarından; özel eğitim bölümünde okuyan öğretmen adaylarının sınıf öğretmenliği ve beden eğitimi öğretmenliği bölümünde okuyan öğretmen adaylarına kıyasla zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımlarına ilişkin olumlu tutum düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Bu bağlamda, özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına ilişkin tutumları cinsiyet, yaş, zihinsel yetersizliği bulunan yakını olma, zihinsel yetersizliği olan öğrenci ile beden eğitimi ve spor deneyimi değişkenleri açısından karşılaştırılmış ve özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklerine ilişkin tutum düzeyleri incelenmiştir. Mevcut araştırmanın literatürde bu amaçla yapılan ilk araştırma olması ve araştırmanın alana katkı sunması, araştırmaya değer bir konu olarak görülmüştür. Bu amaçla aşağıda verilen sorulara cevap aranmıştır:

1. Özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutumları hangi düzeydedir?
2. Özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutumları cinsiyet açısından değişmekte midir?
3. Özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutumları yaş açısından değişmekte midir?
4. Özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutumları öğrenim düzeyi açısından değişmekte midir?
5. Özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutumları zihinsel yetersizliği olan çocuklarla beden eğitimi ve spor deneyimi açısından değişmekte midir?
6. Özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutumları öğretmenlerin ailesinde zihinsel engelli birey olma durumu açısından değişmekte midir?

YÖNTEM

Araştırma Modeli:

Bu araştırmada, özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilere ilişkin tutumlarını incelemek ve aynı zamanda öğretmenlerin

demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, deneyim ve ailesinde zihinsel engelli yakını olma) arasında anlamlı farklılık olup olmadığını saptamak amaçlanmıştır. Bu bağlamda mevcut çalışma tarama modeli niteliğindedir. Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel (2019) tarama araştırmasını bir grubun belirli özelliklerini saptamak için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalar olarak tanımlamışlardır.

Çalışma Grubu:

Çalışma grubunu 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında Türkiye’de 49 ilde MEB’e bağlı resmî ilkökul ve ortaokullarda görev yapan özel eğitim öğretmenleri oluşturmuştur. Çalışmaya 229’u kadın, 83’ü erkek olmak üzere toplam 312 özel eğitim öğretmeni katılmıştır.

Tablo 1

Özel Eğitim Öğretmenlerinin Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Dağılımları (n=312)

<i>Değişken</i>	<i>Gruplar</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	229	73,4
	Erkek	83	26,6
Yaş	30 yaş ve altı	71	22,8
	31-40 yaş grubu	121	38,8
	41-50 yaş grubu	82	26,3
	51 yaş ve üstü	38	12,2
Hizmet Süresi	0-5 yıl	78	25,0
	6-10 yıl	69	22,1
	11-15 yıl	63	20,2
	16-20 yıl	43	13,8
	21-25 yıl	41	13,1
	26 yıl ve üstü	18	5,8
Öğrenim Düzeyi	Ön Lisans	8	2,6
	Lisans	271	86,9
	Yüksek Lisans	33	10,5
Mezun olunan alan	Zihinsel Engelliler Öğretmenliği	117	37,5
	Görme Engelliler Öğretmenliği	13	4,2
	İşitme Engelliler Öğretmenliği	23	7,4
	Özel Eğitim Öğretmenliği	33	10,6
	Sınıf Öğretmenliği	56	18,0
	Diğer	70	22,3
Deneyim	Evet	59	18,9
	Hayır	253	81,1
Ailede Zihinsel Engelli Birey Olma Durumu	Evet	24	7,7
	Hayır	288	92,3

Çalışmaya çoğunluğunun kadın özel eğitim öğretmenlerinin katıldığı (kadın %73.4; erkek 26.6) görülmektedir. Katılımcıların %38.8’inin 31-

40 yaş aralığında olduğu; %25'inin 0-5 yıl hizmet süresine sahip olduğu; %86.9'unun lisans mezunu; %22.3'ünün diğer alan mezunu, %59.7'sinin özel eğitim mezunu, %40.3'ünün özel eğitim alan dışından (sınıf öğretmenliği %18; diğer alanlar %22.3) mezun olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çoğunluğunun (%81.1) zihinsel engelli bir öğrenci ile beden eğitimi ve spor deneyimi yaşamadığı ve ailesinde zihinsel yetersizliği olan birey bulunmadığı (%92.3) belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları:

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölüm Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutum Ölçeği'dir (ZEBSEYTÖ).

Birinci bölümde çalışmaya katılan özel eğitim öğretmenlerinin demografik bilgilerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bu formda; cinsiyet, yaş, hizmet süresi, öğrenim düzeyi, mezun olunan program, zihinsel yetersizliği olan öğrenci ile beden eğitimi ve spor deneyimi ve ailesinde zihinsel yetersizliği bulunan birey olma sorularından oluşmaktadır.

İkinci bölümde katılımcıların zihinsel yetersizliği bulunan bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla, İlhan ve Esentürk (2015) tarafından geliştirilen ZEBSEYTÖ kullanılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşan "Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum" (SEYOT) alt boyutu ve 7 maddeden oluşan "Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum" (SEİOT) alt boyutu olmak üzere toplam 28 maddeden oluşmaktadır. ZEBSEYTÖ beşli Likert tipinde "Kesinlikle Katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum, Kesinlikle Katılmıyorum" olarak derecelendirilmiştir. Ölçekte bulunan olumsuz maddeler (4, 8, 12, 16, 20, 24, 28) ters çevrilerek puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük değer 28 puan ve en yüksek değer 140 puandır. Ölçeğin güvenirliğine yönelik Cronbach Alfa iç tutarlık değeri 0,98 olarak tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi:

Araştırmaya başlamadan önce Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan etik kurul onayı alınmıştır (Karar No: 19/29). Araştırmanın verileri çevrimiçi ortamdan anket formu (Google Formlar) ile 2021 Mart ve Nisan aylarında toplanmıştır.

Verilerin analizi SPSS 22.0 istatistik paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Elde edilen verilerin normalliği Kolmogorov-Smirnov ve

Shapiro-Wilk testi (Tablo 2) ile sınanmış ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlenerek non-parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin betimsel istatistiği hesaplanmış ve ikili grup karşılaştırmaları Mann Whitney U testi ile çoklu grup karşılaştırmaları Kruskal Wallis H testi ile yapılmıştır. Çoklu gruplarda farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Hata payı $\alpha=0,05$ olarak alınmıştır.

Tablo 2
ZEBSEYTÖ'nin Normallik Dağılım Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	<i>Statistic</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>	<i>Statistic</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum	,178	312	,000*	,726	312	,000*
Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum	,252	312	,000*	,673	312	,000*
ZEBSEYTÖ (Toplam)	,193	312	,000*	,713	312	,000*

* $p<0.05$

Tablo 2'ye göre, Kolmogorov-Smirnov testi ve Shapiro-Wilk testi ile yapılan normallik analizi sonucunda, elde edilen verilerin normal dağılmadığı ($p<0.05$) görülmektedir.

BULGULAR

Tablo 3
Katılımcıların ZEBSEYTÖ ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı Değerler

	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	SS
Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum	312	21	105	93,97	9,63
Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum	312	14	35	32,70	3,44
ZEBSEYTÖ (Toplam)	312	35	140	126,67	11,85

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların ZEBSEYTÖ'den aldığı puanların ortalaması ve standart sapması 126.67 ± 11.85 olarak belirlenmiştir. 28 maddeden oluşan ZEBSEYTÖ'den alınabilecek en düşük değer 28 puan, en yüksek değer 140 puandır. Mevcut çalışmada elde edilen toplam tutum puan ortalamaları değerlendirildiğinde, özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği bulunan bireylerin sportif etkinliklerine yönelik olumlu tutum puanlarının yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılabilir.

Tablo 4

Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine göre ZEBSEYTÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	Z	p
Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum	Kadın	229	152,28	34264,00	8839,000-1,029		,303
	Erkek	83	164,01	13941,00			
Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum	Kadın	229	159,13	35804,50	8745,500-1,206		,228
	Erkek	83	145,89	12400,50			
ZEBSEYTÖ (Toplam)	Kadın	229	154,05	34661,00	9236,000-,464		,642
	Erkek	83	159,34	13544,00			

$p > 0.05$

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin ZEBSEYTÖ, Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum alt boyut ve Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum alt boyut puan ortalamaları Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmış; kadın ve erkek özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel engelli öğrencilerin sportif etkinliklere katılmalarına ilişkin tutum puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5

Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre ZEBSEYTÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

	Gruplar	N	Sıra ort.	Ki-Kare	sd	p	POST_HOC
Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum	(1) 30 yaş ve altı	71	163,3	18,186	3	0,00*	1>4
	(2) 31-40 yaş grubu	121	157,65				2>4
	(3) 41-50 yaş grubu	82	174,59				3>4
	(4) 51 yaş ve üstü	38	101,08				
Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum	(1) 30 yaş ve altı	71	152,13	7,422	3	0,06	-
	(2) 31-40 yaş grubu	121	161,57				
	(3) 41-50 yaş grubu	82	168				
	(4) 51 yaş ve üstü	38	123,71				
ZEBSEYTÖ	(1) 30 yaş ve altı	71	158,81	17,73	3	0,001*	1>4
	(2) 31-40 yaş grubu	121	158,45				2>4
	(3) 41-50 yaş grubu	82	176,56				3>4
	(4) 51 yaş ve üstü	38	102,67				

* $p < 0.05$

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan öze eğitim öğretmenlerinin yaşlarına göre zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum puan ortalamalarının Kruskal Wallis H testi ile analizi sonucunda, özel eğitim öğretmenlerinin yaşları ile zihinsel engelli öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tespit edilen farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, ZEBSEYTÖ toplam ve Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum alt boyut puan ortalamalarının 51 yaş ve üstü özel eğitim öğretmenlerin, diğer yaş grubundaki öğretmenlerden anlamlı derecede düşük olduğu belirlenmiştir. Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum alt boyutuna göre 51 yaş ve üstü özel eğitim öğretmenlerinin tutum puan ortalamaları diğer yaş grubundaki özel eğitim öğretmenlerinin tutum ortalamalarından daha düşüktür ancak bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($p > .05$).

Tablo 6

Zihinsel Yetersizliği olan Çocuklarla BES Deneyimi olan Özel Eğitim Öğretmenlerinin ZEBSEYTÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

	Deneyim	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	Z	p
Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum	Evet	59	195,89	11557,50	5139,500-3,737		,000*
	Hayır	253	147,31	37270,50			
Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum	Evet	59	178,78	10548,00	6149,000-2,185		,029*
	Hayır	253	151,30	38280,00			
ZEBSEYTÖ	Evet	59	194,64	11484,00	5213,000-3,611		,000*
	Hayır	253	147,60	37344,00			

* $p < .05$

Tablo 6 incelendiğinde, zihinsel yetersizliği olan çocuklarla beden eğitimi ve spor deneyimi yaşayan özel eğitim öğretmenlerinin ölçeğin geneli ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının zihinsel yetersizliği olan çocuklarla beden eğitimi ve spor deneyimi yaşamayan öğretmenlerden anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 7

Katılımcıların Ailesinde Zihinsel Engelli (ZE) Birey Olma Durumuna göre ZEBSEYTÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

	Ailede ZE birey olma durumu	N	Sıra ort	Sıra top.	U	Z	p
Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum	Evet	24	169,08	4058,00	3154,000 -,714		,475
	Hayır	288	155,45	44770,00			
Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum	Evet	24	192,44	4618,50	2593,500 -2,107		,035*
	Hayır	288	153,51	44209,50			
ZEBSEYTÖ	Evet	24	188,94	4534,50	2677,500 -1,836		,066
	Hayır	288	153,80	44293,50			

* $p < .05$

Tablo 7 incelendiğinde, ailesinde zihinsel engelli birey olan özel eğitim öğretmenlerinin Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum puan ortalamalarının, ailesinde zihinsel engelli birey olmayan özel

eğitim öğretmenlerinden anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir ($p < 0.05$). Ailesinde zihinsel engelli birey olan ve olmayan özel eğitim öğretmenlerinin Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum puan ortalamaları ve ZEBSEYTÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p > 0.05$).

TARTIŞMA

Bu araştırma, özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutumlarını; cinsiyet, yaş, zihinsel yetersizliği olan çocuklarla beden eğitimi ve spor deneyimi, ailede zihinsel engelli birey olma değişkenleri açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, kadın ve erkek özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutumlarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir. Fakat zihinsel yetersizliği olan çocuklarla beden eğitimi ve spor deneyimi yaşayan özel eğitim öğretmenlerinin ZEBSEYTÖ toplam ve alt boyut puanları deneyim yaşamayan öğretmenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. 51 yaş ve üstü özel eğitim öğretmenlerinin ZEBSEYTÖ toplam ve alt boyut puanlarının diğer yaş grubundaki öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ailesinde zihinsel engelli birey olan özel eğitim öğretmenlerinin Sportif Etkinliklere Yönelik Olumsuz Tutum puanları diğer öğretmenlerden daha yüksek bulunmuştur.

Erkek ve kadın özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürde konu ile ilgili yapılan çalışmalar bu bulgu ile uyumludur. Yaralı (2015) tarafından Türkçe, Sosyal Bilgiler, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Sınıf Öğretmeni adayları ile gerçekleştirilen araştırmada, bu bölümlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının özel gereksinimli öğrencilere ilişkin tutum puanları arasında farklılık belirlenmemiştir. Yine Diken ve Sucuoğlu (1999), Zağlı (2010), Çolak ve Çetin (2014)'in yapmış olduğu çalışmalarda benzer sonuçlar bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenleri ile yapılan çalışmalarda da cinsiyet değişkeni açısından zihinsel yetersizliği olan çocuklara yönelik tutumlarında farklılık gözlenmemiştir (Doulkeridou, Evaggelinou, Mouratidou, Koidou, Panagiotou & Kudlacek, 2011; Gülünay, Kayışoğlu & İlhan, 2019; Jerlinder, Danermark & Gilla, 2010; Kabak, 2019; Özcan & Özer, 2018; Özer vd., 2013; Süngü, Özer & Hamarat, 2020; Wang, Qi & Wang, 2015; Yaman, Uluişik, Hergüner & Önal, 2018).

Zihinsel yetersizliği olan çocukların ebeveynleri ile yapılan başka bir çalışmada da, ebeveynlerin çocuklarının sportif etkinliklerine yönelik tutumları değerlendirilmiş ve ebeveynlerin

cinsiyeti açısından çocuklarının sportif etkinliklerine yönelik tutumlarında bir farklılık gözlenmemiştir (Kardaş, Kardaş & Sadık, 2017).

Mevcut çalışma bulgusunun aksine Dursun vd. (2019)'nin sınıf öğretmenliği, özel eğitim öğretmenliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının, zihinsel yetersizliği olan bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutumlarını incelediği çalışmada, kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına oranla zihinsel yetersizliği bulunan bireylerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın nedeni, örneklemelerin özel eğitim öğretmenleri ve aday beden eğitimi öğretmenlerinden oluşmasından kaynaklanmış olabilir.

Özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutum puanları yaş değişkeni açısından incelendiğinde, 51 yaş ve üstü özel eğitim öğretmenlerinin Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum alt boyutu ve ZEBSEYTÖ toplam puanlarının kendilerinden daha genç öğretmenlerden anlamlı derecede düşük olduğu belirlenmiştir.

Literatürde konu ile ilgili yapılan çalışmaların mevcut çalışma bulgusunu desteklemediği görülmektedir. Kabak (2019)'ın farklı branş öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ve tutumlarını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, öğretmenlerin yaşlarının zihin engelli bireylerde sporun etkisine yönelik öğretmen tutumlarını etkilemediği saptanmıştır. Yine Zağlı (2010) tarafından okul öncesi öğretmenlerin zihinsel yetersizliği olan çocukların kaynaştırma eğitimlerine yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, öğretmenlerin yaşının zihin yetersizliği olan öğrencilere yönelik tutumlarına bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Diken ve Sucuoğlu (1999)'nın sınıfında kaynaştırma öğrencisi olan ve sınıfında kaynaştırma öğrencisi olmayan sınıf öğretmenlerinin, zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin kaynaştırılmasına yönelik tutumlarını inceledikleri çalışmada, öğretmenlerin yaşının zihinsel yetersizliği olan çocuğa yönelik tutumlarını değiştirmediği sonucuna varılmıştır.

Zihinsel yetersizliği olan çocuklarla beden eğitimi ve spor deneyimi yaşayan özel eğitim öğretmenlerinin Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum alt boyutu, Sportif Etkinliklere Yönelik

Olumsuz Tutum alt boyutu ve ZEBSEYTÖ (toplam) puanları beden eğitimi ve spor deneyimi yaşamayan özel eğitim öğretmenlerinden anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir. Bu sonucun aksine Gülünay vd. (2019)'nin yaptığı çalışmada, zihinsel yetersizliği olan bireylerle çalışan ve çalışmayan beden eğitimi öğretmeni adaylarının zihinsel yetersizliği olan çocuklara ilişkin tutumları arasında farklılık belirlenmemiştir. Yine Diken ve Sucuoğlu (1999) tarafından yapılan çalışmada, sınıf öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrenciyle beden eğitimi ve spor deneyimi yaşamayanın, zihinsel yetersizliği olan çocuğa yönelik tutumlarında farka yol açmadığı belirtilmiştir.

Ailesinde zihinsel engelli birey olan özel eğitim öğretmenlerinin Sportif Etkinliklere İlişkin Olumsuz Tutum puanları, ailesinde zihinsel engelli birey olmayan öğretmenlerden daha yüksek belirlenmiştir. Sportif Etkinliklere Yönelik Olumlu Tutum alt boyutu ve ZEBSEYTÖ (Toplam) puanları arasında ise farklılık belirlenmemiştir. Fakat Kırımoğlu, Esentürk, İlhan, Yılmaz & Kaynak (2016), Gülünay vd. (2019) ve Kabak (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ailesinde zihinsel engelli birey olan öğretmenlerin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutum puanlarını etkilemediği belirlenmiştir. Bu farklılık ailesinde zihinsel engelli birey olan öğretmenlerin zihinsel yetersizliği olan öğrencilere daha toleranslı davranarak, olumsuz tutum göstermemelerinden kaynaklanmış olabilir.

Zağlı (2010) tarafından yapılan çalışmada, okul öncesi öğretmenlerinin özel eğitim ile ilgili hizmet içi kurs, seminer, vb. eğitimlere katılım durumunun ve kaynaştırma eğitimi ile ilgili ders alma durumunun zihinsel yetersizliği olan öğrencilere yönelik tutumlarını etkilemediğini bildirmiştir. Bu nedenle özel eğitim öğretmen adaylarına, özel gereksinimli bireylerde beden eğitimi ve spor projelerine gönüllülük esaslı ile görev almaları için fırsat verilmesi, özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan bireylerin sportif etkinliklerine yönelik farkındalıklarını artırma ve olumlu tutum geliştirme açısından faydalı olabilir.

Çalışmanın bulguları ışığında sonuç olarak, özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik yüksek düzeyde olumlu tutum içerisinde oldukları belirlenmiştir. Ayrıca zihinsel yetersizliği olan öğrencilerle beden eğitimi ve spor deneyimi yaşayan özel eğitim öğretmenlerinin bu öğrencilerin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik olumlu tutumlarının deneyim yaşamayanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu bağlamda, özel eğitim öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerle sportif etkinliklere katılımlarını motive etmek amacıyla; okul idaresi, resmi ve özel spor kurumları, sivil toplum kuruluşları, okul içi ve okul dışı sportif etkinlik fırsatları sunabilirler ve spor araç gereçleri temin edebilirler. Özel eğitim öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerin beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılması için gerekli olan teorik bilgi ve uygulama örnekleri, hizmet içi kurs ve seminerlerde öğretmenlere aktarılabilir. Bu faaliyetler, özel eğitim öğretmenlerinin zihinsel yetersizliği bulunan öğrencilerinin sportif etkinliklere katılımlarına yönelik tutumlarını olumlu yönde geliştirmeleri için yararlı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- An, J., & Hodge, S. R. (2013). Exploring the meaning of parental involvement in physical education for students with developmental disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(2), 147–163.
- Asola, E. F., & Obiakor, F. E. (2016). Inclusion of students with physical disabilities and other health impairments. *Advances in Special Education*, 31, 199-212. <https://doi.org/10.1108/S0270-401320160000031013>
- Bozdağ, B. (2020). Examination of psychological resilience levels of high school students. *World Journal of Education*, 10(3), 65-78. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n3p65>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem.
- Capio, C. M., Sit, C. H. P., Eguia, K. F., Abernethy, B., & Masters, R. S. W. (2015). Fundamental movement skills training to promote physical activity in children with and without disability: A pilot study. *Journal of Sport and Health Science*, 4(3), 235-243. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.08.001>
- Carmeli E., Vaknin T. Z., Morad M., & Merrick J. (2005). Can physical training have an effect on well-being in adults with mild intellectual disability? *Mechanizm of Ageing Development*. 126(2), 299-304. <https://doi.org/10.1016/j.mad.2004.08.021>
- Çitil, M. (2017). *Türkiye’de özel eğitim: Tarihsel, politik ve yasal gelişmeler*. Vize Yayıncılık.
- Çolak, M., & Çetin, C. (2014). Öğretmenlerin engelliliğe yönelik tutumları üzerine bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29(1), 191-211. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/210887>
- Damentko, M. (2005). Unified sports overview fact sheet and unified sports handbook. <https://media.specialolympics.org/soi/files/sports/UnifiedSports.pdf>
- Diken, İ. H., & Sucuoğlu, B. (1999). Sınıfında zihin engelli çocuk bulunan ve bulunmayan sınıf öğretmenlerinin zihin engelli çocukların kaynaştırılmasına yönelik tutumlarının karşılaştırılması. *Özel Eğitim Dergisi*, 2(3) 25-39. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_00000000042
- Doulkeridou, A., Evaggelinou, C., Mouratidou, K., Koidou, E., Panagiotou, A., & Kudlacek, M. (2011). Attitudes of Greek physical education teachers towards inclusion of students with disabilities in physical education classes. *International Journal of Special Education*, 26(1), 1-11. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ921174.pdf>
- Dursun, M., Güler, B., & Bozkurt, T. M. (2019). Öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımına ilişkin tutumlarının

- incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 202-209. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/899503>
- Emens, E. F. (2014). Disabling attitudes: U.S. disability law and the ADA amendments act. In L. J. Davis (Ed), *The disability studies reader* (Fourth Edition) Routledge.
- Erdem, N. (2005). Kaynaştırma. *Eğitim Güncesi Rehberlik Dergisi*, 2, 19-21.
- Filazoğlu, G., Kırımoğlu, H., Öz, A.Ş., & İlhan, E. L. (2015). Hafif derecede zihinsel yetersizliği olan çocuklarda beden eğitimi ve sporun benlik algısı üzerindeki etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(11), 55-55. <https://doi.org/10.14486/IJSCS258>.
- Grenier, M., Collins, K., Wright, S., & Kearns, C. (2014). Perceptions of a disability sport unit in general physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(1), 49-66. doi:10.1123/apaq2013-0006
- Gülünay, Y. İ., Kayışoğlu, N. B., & İlhan, E. L. (2019). Beden eğitimi öğretmen adaylarının zihinsel engelli çocuklara yönelik tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 626-639. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/823920>
- Gür, A. (2001). *Özürülerin sosyal yaşama uyum süreçlerinde sportif etkinliklerin rolü*. Özürüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.
- İlhan, E. L., & Esentürk, O. K. (2015). An effort to develop an awareness scale regarding effects of sport on persons with intellectual disabilities. *CBU Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 9(1), 19-36. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/370608>
- İlhan, L. (2007). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor etkinliklerinin ruhsal uyum düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Jerlinder, K., Danermark, B., & Gilla, P. (2010). Swedish primary-school teachers' attitudes to inclusion – the case of PE and pupils with physical disabilities. *European Journal of Special Needs Education*, 25(1), 45-57. <https://doi.org/10.1080/08856250903450830>
- Kabak, S. (2019). *Farklı branşlardaki öğretmenlerinin zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik farkındalık ve tutum düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kardaş, N. T., Kardaş, S. B., & Sadık R. (2017). Zihinsel engelli çocuğu olan bireylerin çocuklarının sportif etkinliklerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 34-43.
- Kırımoğlu, H., Esentürk, O. K., İlhan, E. L., Yılmaz, A., & Kaynak, K. (2016). İlköğretim özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi öğretmenleri ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerin fiziksel egzersize katılımlarının etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin

- incelenmesi. *Manas Journal of Social Studies*, 5(4), 231-244. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/577668>
- Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 59-69.
- Krebs, P. (2005). Adapted physical education and sport. In Ed. J. Winnick. *Intellectual Disabilities*. (Fourth Edition) Human Kinetics.
- Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx W. H. E., Coulter, D., Craig, E. M., Reeve, A., Schalock, R., Snell, Me., Spitalnik, D. M., Spreat, S., & Tasse, M. J. (2002) *Mental retardation: Definition, classification, and system of supports* (10th ed) American Assaciation On Mental Retardion.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2006). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2006/05/20060531-2.htm>.
- Özcan, G. H., & Özer, D. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zihinsel engelli çocuklara yönelik tutumlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 1(1), 39-51. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/888142>
- Özer, D., Nalbant, S., Ağlamış, E., Baran, F., Kaya-Samut, P., Aktop, A., & Hutzler, Y. (2013). Physical education teachers' attitudes towards children with intellectual disability: The impact of time in service, gender, and previous acquaintance. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(11), 1001-1013. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01596.x>
- Qia, J., & Haa, A. S. (2012). Inclusion in physical education: A review of literature. *International Journal of Disability, Development and Education*, 59(3), 257-281
- Sperstein, G. N., Glick, G. C., & Parker, R. C. (2009). Social inclusion of children with intellectual disabilities in a recreational setting. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 47(2), 97-107. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-47.2.97>
- Süngü, B., Özer, D., & Hamarat, B. (2020). Beden eğitimi öğretmen adaylarının zihinsel engelli çocuklara yönelik tutumlarıyla ilgili bir ölçek geliştirme çalışması. *SDÜ Sağlık Yönetim Dergisi*, 2(1), 11-26. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1235674>
- Wang, L. J., Qi, J., & Wang, L. (2015). Beliefs of Chinese physical educators on teaching students with disabilities in general physical education classes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(2), 137-155. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2014-0140>
- Yaman, Ç., Uluişik, V., Hergüner, G., & Önal, A. (2018). Examining the attitudes of physical education teachers towards special education (The handicapped). *Physical Education of Students*, 22(4), 207-216. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0406>

- Yaralı, D. (2015). Öğretmen adaylarının özel gereksinimli bireylere yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 431-456. <https://doi.org/10.17556/jef.02712>
- Yell, M. L., Shriner, J. G. & Katsiyannis, A. (2006). Individuals with disabilities education improvement act of 2004: Implications for educators, administrators, and teacher trainers. *Focus on Exceptional Children*, 39(1), 1–24.
- Zağlı, Ü. (2010). *Sakarya ilinde görev yapan okul öncesi öğretmenlerin zihinsel engelli çocukların kaynaştırma yoluyla eğitimlerine ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Bölüm 18

FİZİKSEL UYGUNLUK
TEST BATARYALARI

ÇiğdemBACA¹

¹ Çiğdem BACA, Dr. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, <https://orcid.org/0000-0002-1568-093X>

GİRİŞ

Geçtiğimiz yarım yüzyıl boyunca araştırmacılar, hareketsiz olmanın veya fiziksel olarak sağlıklı olmanın yaşam boyunca sağlık üzerinde önemli ölçüde olumsuz etkiler bıraktığını kanıtlamışlardır(Ortega vd, 2008; Sallis vd, 2012).

Fiziksel aktivite bir davranıştır ve iskelet kaslarının kasılmalarıyla üretilen ve enerji tüketimini temel seviyenin üzerine çıkaran her türlü vücut hareketini içerir (Ortega vd, 2008; Plowman ve Meredith, 2013; ACSM, 2014). Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişki üzerine sistematik araştırmalar 1960'tan sonra başlamıştır ve o zamandan beri bilimsel literatür bu iki alan arasındaki bağlantıyı sağlam bir şekilde kurmuştur (ACSM, 2014).

Fiziksel aktivite, okul çağındaki tüm çocuklarda dahil olmak üzere herkesin genel sağlığı ve refahı üzerinde hayati bir etkiye sahiptir ve ayrıca sağlıklı kemik ve kasların oluşturulmasına ve korunmasına da katkıda bulunur (Elliot vd, 2013). Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans İttifakı, çocukların ve ergenlerin günde en az 60 dakika orta-şiddetli yoğun fiziksel aktivitelerde geçirmelerini önermektedir (WHO, 2010; Ganley vd, 2011; Elliot vd, 2013). Ya da okul çağındaki çocukların günde en az 60 dakika orta-şiddetli fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmelerine karşılık belirli sayıda adım atmaları önerilmektedir. ABD Sağlık Bakanlığı 2008 verilerine göre erkekler için 15.000 adım ve kızlar için 12.000 adım olarak verilmektedir (Tudor-Locke vd, 2009; ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı [USDHHS], 2008).

Fiziksel aktiviteye katılım ve düzenli hale gelmesinin hem zihinsel hemde fiziksel olarak sağlık açısından olumlu katkıları belirlense de (Ströhle, 2009); yaşla birlikte fiziksel aktiviteye katılım azalmaktadır (Tremblay vd, 2014). Bunlardan yola çıkarak bireylerin sağlık durumlarını tahmin etmek ve yön vermek için fiziksel uygunluk test bataryaları kullanılabilir (Ruiz vd, 2009). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivitenin düzenli olarak test edilmesinin bir halk sağlığı önceliği olarak görülmesi gerektiğini savunmaktadır (WHO, 2010).

Fiziksel Uygunluk

Dünya Sağlık Örgütüne göre fiziksel uygunluk; mesleki, rekreatif ve günlük aktiviteleri doğru ve başarılı bir şekilde yorulmadan yapabilmek durumudur (ACSM, 2014)

Fiziksel uygunluk, günlük fiziksel aktivitenin ve fiziksel egzersizin performans da yer alan iskelet, Kardiyorespiratuar, psikososyal ve

endokrin-metabolik gibi vücut fonksiyonlarının karma bir ölçüsü olarak düşünülebilir. Yani fiziksel uygunluk test edildiğinde, bu sistemlerin tümünün çalışma fonksiyonları denetlenir (Fuzhong ve Peijie, 2017).

Sağlıkla ilgili uygunluğun bileşenleri yıllar içinde bilimsel literatürde farklı şekillerde tanımlanmıştır (Cvejic vd, 2013; Plowman ve Meredith, 2013). Farklı tanımlamalara rağmen, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun birkaç bileşenden oluşan çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu konusunda fikir birliği vardır (Plowman ve Meredith, 2013). Bazı çalışmalar vücut kompozisyonu, Kardiyorespiratuar uygunluk, kas-iskelet sistemi zindeliği ve motor zindelik (hız, çeviklik ve koordinasyon) bileşenlerini dikkate almaktadır: (ALPHA, 2009; Ruiz vd, 2010; Secchi vd, 2014; Ruiz vd, 2009; Artero vd, 2011).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji ise fiziksel uygunluğu vücut kompozisyonu, Kardiyorespiratuar fitness, kas gücü, kas dayanıklılığı ve esnekliği şeklinde beş bileşende önermektedir (ACSM, 2014).

Diğer yazarlar sadece vücut kompozisyonu, kardiyorespiratuar zindelik, kas gücü ve esnekliği (Castillo-Garzon vd, 2006) veya vücut kompozisyonu, kardiyorespiratuar zindelik, kas-iskelet zindeliği ve esnekliği sağlıkla ilgili zindeliğin bileşenleri olarak kabul etmektedir (Institute of Medicine, 2012).

Fiziksel uygunluk çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve farklı bileşenleri aracılığıyla değerlendirilebilir (Kolimechkov, 2017). Fiziksel uygunluk sağlık ve performans olarak iki ayrı boyutta incelenir.

Tablo 1: *Fiziksel Uygunluk bileşenleri*

Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk	Performansla ilişkili fiziksel uygunluk
Vücut kompozisyonu	Hız
Kardiyorespiratuar uygunluk	Çeviklik
Kassal uygunluk	Reaksiyon zamanı
Esneklik	Denge
	Koordinasyon
	Güç

Hem sağlık hem de performans boyutundan bakıldığında çocuk ve gençler üzerinde uygulanan fiziksel uygunluk test bataryaları farklı amaçlara hizmet etmektedir.

- Fiziksel uygunluk testinden elde edilen bilgiler fiziksel uygunluk uzmanı tarafından bireyin öz fiziksel uygunluk ihtiyaçları için kullanılabilir. Bireye egzersiz ve aktivite programlarına reçete yazabilmek için test bataryalarından yararlanılır.

- Egzersiz programına katılım ile oluşan gelişimi değerlendirebilmek için gerekli verileri toplayarak, gerçekleştirilebilir fiziksel uygunluk düzeyi hesaplanarak katılımcıları motive etmek ve zaman içerisinde testler yenilenerek değişimlerin gözleyebilmek açısından etkilidir.

- Yağ seviyesinin artması ile oluşan hastalıklara karşı Kardiyorespiratuar dayanıklılığın gelişmesini kontrol edebilmek ve toplumun bu hastalıklara karşı risk faktörlerini tespit ederek riskin en aza indirilmesi sağlanmaya destek olur.

- Sezon başlarında özel antrenmanın temelini oluşturur. Bireysel eksikliklerin hangi noktada başladığı bilgisini verir.

- Yetenek seçimlerinde fiziksel uygunluğun performans ile ilişkili boyutuna bakılarak erken kazanılan ve iyi yönlendirilebilen sporculara ulaşılabilir.

- Toplumun sağlık profiline iyi bir tarama ile çocukluk yaşlarından müdahale edilir ise gelecek nesillerde olumlu sonuçlara ulaşmak mümkündür.

- Test bataryaları norm veriler sunarak gelişim kontrolünde karşılaştırma imkanı sunar.

Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi

Fiziksel uygunluk en doğru şekilde laboratuvar yöntemleriyle ölçülebilir; ancak, laboratuvar ölçümleri için; nitelikli ölçüm yapabilecek kişilere ve kalibrasyonu konusunda çok hassas; maaliyeti yüksek cihazlara ihtiyaç duyulmaktadır. Fiziki koşullar sağlansa dahi tüm uygulamaların uzun sürelerde gerçekleşmesi sebepleri ile bu testerin tüm popülasyon üzerinde uygulanabilmesi, norm oluşturulsa bile aynı imkanlar ile tarama yapılabilmesi henüz mümkün değildir (Romero vd, 2010).

Alan temelli uygunluk testlerinin uygulanması çok daha kolaydır, minimum ekipman içerir, düşük maliyetlidir ve belirli bir süre içinde çok sayıda katılımcı üzerinde kullanılabilir. Ölçümlerin uygulama süresince aynı protokolün aynı kişiler tarafından uygulanması testte farklı bakış açısını engelleyerek daha doğru ölçüm sonuçlarına ulaştıracaktır. Alan temelli bu saha testleri, çocuklarda ve ergenlerde fiziksel uygunluğu ölçmek ve değerlendirmek için yaygın olarak kullanılmaktadır.

Fiziksel uygunluk ölçümleri direk, laboratuvar ya da referans metod ve indirek ölçüm ya da saha testleri gibi farklı şekillerde uygulanmaktadır (Baltacı, 2018).

Tablo 2: Fiziksel Uygunluk Ölçümleri

Fiziksel Uygunluk Bileşenleri	Direk Ölçüm	Laboratuvar ya da referans metot	İndirek ölçüm ya da saha testi
Vücut kompozisyonu	Total vücut yoğunluğu, yağsız kitle (kg), ya da % vücut yağı	Hidrodensitometre ya da dual enerji X-ray absorptiometre	Bioimpedans, skinfold, antropometre
Kardiyorespiratuar uygunluk	O2maksın direk ölçümü (ml/kg/dk)	Maksimal dereceli egzersiz testi	submaksimal egzersiz testi, mesafe koş/ yürü testi, step testi
Kassal uygunluk	Maksimal kuvvet (kg) ya da tork (Nm)	İzokinetik ya da 1-RM testler	submaksimal testler (2 ya da 10 RM)
Esneklik	Eklem hareket genişliği (derece) ROM	X-ray ya da goniometre	ROMun linear ölçümler

Vücut kompozisyonu farklı vücut dokularının (kemik, yağ ve kas) göreceli miktarını ifade eder ve sağlıkla ilgili en yaygın ölçü vücut yağ yüzdesidir (ACSM, 2014). Bu bileşen sporda optimal sağlık ve atletik performans için gereklidir. Fazla yağ bireyleri artan obezite, kardiyovasküler hastalık, diyabet vb. risklere maruz bırakır (Cvejic vd, 2013).

Vücut kompozisyonunu başarılı bir şekilde değerlendirmek için boy, kilo, deri kıvrımları gibi antropometrik önlemler ve bazı vücut çevreleri dikkate alınır. Vücut Kitle İndeksi (BMI), bel-boy oranı, üst kol kas alanı ve diğerleri gibi antropometrik endeksler de hesaplanır.

Vücut Kitle İndeksi, hesaplanmasının basitliği ile hem çocuklar hem de yetişkinler için en yaygın ve yaygın olarak kullanılan antropometrik ölçüdür (Pekar, 2011; Keys ark, 2014; Flegal vd, 2006). Bununla birlikte, BMI yağ ve kas kütlesinin nispi oranını ayırt etmez ve doğru bilgi vermeyebilir. Vücut kompozisyonu hakkında, özellikle yorucu fiziksel aktivite yapan, kuvvet sporlarına katılan ve daha büyük bir kas kütlesine sahip olan sporcularda kullanıldığında doğru hesaplamayabilir (Bogin ve Varela-Silva, 2012). VKİ, büyük kas kütlesi olan genç jimnastikçilerin ağırlığını doğru bir şekilde değerlendirmedeği tespit edilmiştir (Kolimechkov vd, 2013; Kolimechkov vd, 2016). Bu tür yetersizliklerden kaçınmak için BMI'nin diğer antropometrik indekslerle birlikte kullanılması tavsiye edilir (Wilson vd, 2011).

Kardiyorespiratuar uygunluk sürekli fiziksel aktivite sırasında dolaşım ve solunum sistemlerinin çalışan kaslar için yeterli oksijen

sağlama yeteneğini ifade eder (ACSM, 2014). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun en önemli bileşenlerinden biridir. Çocukların ve ergenlerin fizyolojik durumlarının doğrudan bir göstergesidir (Cvejic vd., 2013).

Maksimum oksijen alımı (VO₂max), kardiyorespiratuar dayanıklılığı ölçmek için kriterdir ve tüketilen en yüksek oksijen oranı hakkında bilgi sağlar. Vücut ağırlığının kilogramı başına bir dakikada (ml / kg / dak) kullandığı mililitre oksijen cinsinden rapor edilir (Ganley vd, 2011).

Alan bazlı test bataryalarının çoğu kardiyorespiratuar zindeliği ölçmek için 20 m mekik çalışma testi (bip testi), 1,5 mil çalışma / 1600 m koş-yürü testi ve maksimum altı döngü ergometre testi (PWC170) kullanırlar. Testlerin sonuçları literatürde farklı şekillerde ifade edilmektedir: ölçülen maksimum oksijen tüketimi (VO₂max), tahmini VO₂max, testin süresi ve 20 m mekik koşusu testinde tamamlanan tur sayısı şeklindedir (Ruiz vd, 2009). Ancak, farklı çalışmalardan elde edilen sonuçları karşılaştırmak için veriler ölçülen veya tahmin edilen VO₂max olarak sunulabilir.

Güç, esneklik, denge, koordinasyon, çeviklik, hız gibi diğer fiziksel nitelikler bazen farklı şekillerde gruplandırılır ve literatürde ayrı bileşenler olarak bulunabilir. Çoğunlukla kas-iskelet ve sinir sistemlerinin gelişimini yansıtır.

Kas gücü, yüksek düzeyde kas gücü gerektiren aktiviteleri gerçekleştirme yeteneğini ifade eder. Sağlıkla ilişkili zindeliğin ayrı bir bileşeni olarak bulunabilir, çünkü kas gücünün: gelişmiş duruş ve daha düşük kas-iskelet yaralanmaları riski; osteoporoz riskini azaltan daha iyi kemik kütlesi; daha iyi kan şekeri kontrolü sağlayan gelişmiş glikoz alımı ve istirahat halindeyken bile vücut ağırlığı kontrolü sağlayan daha iyi metabolik hız ile ilişkisi olduğunu gösteren güçlü kanıtlar vardır (ACSM, 2014).

Esneklik, bir eklemi tüm hareket aralığı boyunca hareket ettirme yeteneğini ifade eder ve bu, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun ayrı bir bileşeni olarak bulunabilir. Farklı eklemlerdeki yetersiz esneklik seviyeleri, günlük yaşamda yer alan aktivitelerin performansını düşürebilir. Üstelik sırt ve kalça eklemlerindeki zayıf esneklik, en çok karşılaşılan bel ağrısına neden olabilir (ACSM, 2014; Plowman ve Meredith, 2013).

Kas gücü ve esnekliği bazen tek bir kas-iskelet bileşeninde bir arada bulunabilir. Ölçmek için en yaygın olarak uygulanan testler, durarak uzun atlama testi, el pençe testi, bükülü kol asma, kıvrılma veya otur-uzan testleri ve omuz esneklik testleridir

Denge, koordinasyon, çeviklik ve hızın fiziksel nitelikleri genellikle tek bir motor fitness bileşeninde bir araya getirilir ve literatürde beceriyle

veya performansla ilgili uygunluk olarak bulunabilir (Plowman ve Meredith, 2013; Ortega vd, 2015). Çocuklarda ve ergenlerde motor uygunluğu değerlendirmek için yaygın olarak uygulanan testler 50m koşu testi, flamingo denge testi ve 4x10m mekik koşusu testidir (Ruiz vd, 2009).

Fiziksel Uygunluk Test Bataryaları

Çocukların ve ergenlerin fiziksel uygunluğu, 1950'lerin ortalarından beri öğretmenlerin, eğitimcilerin, doktorların ve ebeveynlerin birincil endişesi olmuştur. O zamandan itibaren çok sayıda test bataryası geliştirilmiş ve yerel ve ulusal anketlerde uygulanmıştır (Seefeldt ve Vogel, 1989).

Dünyanın farklı yerlerinde kullanılan çocuklarda ve ergenlerde sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu değerlendirmek için on beşten fazla test bataryası vardır (Castro-Pinero. vd. 2009; Cvejic vd, 2013; Ruiz vd, 2010)

Tablo 3: *Fiziksel Uygunluk Test Bataryaları*

Yaş aralığı	Kısaltma	Test bataryası	Bölge - yıl
3-5	PREFIT	Okul Öncesi Çocuklarda Uygunluğu değerlendirmek için PREFIT Bataryası	Avrupa 2015
5-17	FİTNESSGRAM	The Cooper Institute	USA 1982
5-17	NYPFP	National Youth Physical Program. The United States Marines Youth Foundation	USA 1967
5-18	HRFT	Health-Related Fitness Test, American Association for Health, Physical Education, and Recreation (AAHPER)	USA 1980
5-18	Physical Best	American Association for Health, Physical Education, and Recreation (AAHPER)	USA 1988
6-12	NZFT	New Zealand Fitness Test. Rusell/Department of Education	New Zealand
6-17	AAUTB	Amateur Athletic Union Test Battery. Chrysler Foundation / Amateur Athletic Union	USA 1988
6-17	PCPF	President's Challenge: Physical Fitness. The President's Council on Physical Fitness and Sports/American Association for Health, Physical Education, and Recreation (AAHPER)	USA 1986
5-18	AAHPERD	AAHPERD Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Testi (Health Related Physical Convenience Test)	USA 1985
9-18+	AAHPERD	AAHPERD En İyi Fiziksel Uygunluk Testi (AAHPERD Best Physical Convenience Test)	USA 1976
12-18+	AAHPERD	AAHPERD Gençler için Fiziksel Uygunluk Testi (AAHPERD Physical Convenience Test for Youngs)	USA
6-17	PFAAT	Physical Fitness and Athletic Ability Test (Japan) (Shingo and Takeo, 2002)	Japan 1964

6-17	YMCA YFT	YMCA Youth Fitness Test	USA 1989
6-18	ALPHA-FIT	The ALPHA (Assessing Levels of Physical Activity and Fitness) Project (ALPHA, 2009)	Europe 2009
6-18	EUROFIT	Council of Europe Committee for the Development of Sport	Europe 1983
7-69	CAHPER-FPT II	Fitness Performance Test II. Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation (CAHPER)	Canada 1980
9-18	AFEA	Australian Fitness Education Award. The Australian Council for Health, Education and Recreation, ACHER	Australia
9-19	IPFT	International Physical Fitness Test (United States Sports Academic / General Organization of Youth and Sport of Bahrain)	Middle East 1977 r.
9-19+	NFTP-PRC	National Fitness Test Program in the Popular Republic China (China's National Sport and Physical Education Committee)	China
12-24	NAPFA	Singapore National Physical Fitness Award/ Assessment (Schmidt, 1995)	Singapore 1982
13-17	ASSO-FTB	Adolescents and Surveillance System for the Obesity prevention – Fitness Test Battery (Bianco, 2015)	Europe 2015
15-69	CPAFLA	The Canadian Physical Activity, Fitness & Lifestyle Approach (Canadian Society for Exercise Physiology)	Canada
7-18		Kanada Fitnes Ödülü (Canada Fitness Award)	Canada 1970
5-18	MANITOBA	MANITOBA Fitnes Performans (MANITOBA Fitness Performance)	Canada 1977
6-18		Fiziksel Uygunluk Testine Meydan Oku – Fit Kal (Challenge Physical Fitness Test-Get Fit)	USA 1986
10-18	MEB-TBUS	Temel Beceri Uygulama Testleri (Basic Ability Exercise Tests)-(MEB)	Türkiye 2014

Dünya üzerinde çocukların ve gençlerin fiziksel uygunluklarını belirlemek için kullanılan test bataryalarının hepsinde fiziksel uygunluğun farklı parametreleri değerlendirilmiştir.

Ülkemizde fiziksel uygunluğun tespiti incelendiğinde çalışmalar daha çok spor branşlarında yapılmaktadır. Az sayıda yapılan bu çalışmalar sonucunda ülkemize ait henüz tamamlanan fiziksel uygunluk test bataryası bulunmamaktadır (Bayraktar vd, 2010, Bayraktar 2010). Milli Eğitim bakanlığının hazırladığı test ise; fiziksel uygunluk karnesi adı altında yılın her iki dönemi okullarda uygulanarak sonuçları e okul sistemine girilmektedir. Veli çocuğunun durumunu bu veriye bakarak görebilmekte ancak herhangi bir norm karşılığını bilmemektedir.

Tablolardaki (Tablo 2 ve devamı) test bataryalarının çoğu bölgesel veya ulusal düzeylerde gerçekleştirilmiştir. Literatüre baktığımızda;

dünya çapında en yaygın kullanılan test bataryaları ve dolayısıyla en çok ilgi görenlerin “Eurofit”, “FitnessGram” olduğu görülmektedir.

‘Euro fit’ test bataryası 1983’te geliştirildi, daha sonra çoğu ülkede uygulanmaya başlanmıştır (Cvejic vd, 2013). Bu test bataryası, okullarda herhangi bir beden eğitimi programına ek olarak veya bir parçası olarak beden eğitimi öğretmenleri tarafından yapılabilecek basit ve ucuz testleri içermektedir (Tablo 3). Testler spor kulüplerinde veya spor tıp merkezlerinde de kullanılabilir. Eurofit’in ana hedeflerinden biri, çocukları ve ergenleri düzenli egzersiz yapmaya motive etmek ve sadece okuldayken değil, aynı zamanda daha sonraki yetişkin yaşamında da spor yapmaya devam etmelerini sağlamaktır (Council of Europe, 1983).

“FitnessGram” 1977’de Dr Charles Sterling’in ebeveynlerin ve okul yöneticilerinin diğer eğitim alanlarında kullanılabilecek bir fiziksel uygunluk “karnesine” olan ilgisini fark etmesiyle başlamıştır. “FitnessGram” ın gerçek uygulaması zaman içinde aşamalı olarak gelişerek 1982 yılında tamamlanmıştır. Günümüzde bu test bataryası, öğretmenlerin hem sağlıkla ilgili zindeliği hem de fiziksel durumu takip etmelerine yardımcı olmak için dünya çapında okullarda milyonlarca genç olan binlerce öğretmen tarafından kullanılan bir eğitim değerlendirme ve raporlama yazılım sistemidir. Zaman içindeki etkinlik verilerini ve öğrenciler için kişiselleştirilmiş raporlar üretmeyi amaç edinen bu test bataryası ile sadece 2012’de 67.000 okuldan yirmi iki milyon öğrencinin değerlendirildiği bilinmektedir (Ploughman ve Meredith, 2013; Plowman ark, 2006).

Aşağıdaki tablolarda (Tablo 3ve devamı) seçilen test bataryalarının fiziksel uygunluk bileşenlerinden hangilerini test ettiğini görebiliriz.

Tablo 3 Fiziksel uygunluk test bataryaları ve uygunluk bileşenleri

Test Bataryaları / Fiziksel Uygunluk Bileşenleri	1*	2*	3*	4*	5*
Vücut Kompozisyonu	Boy Ölçümü Ağırlık Ölçümü DKK Ölçümleri	Triceps + Calf DKK Ölçümü ya da Tanita		Boy Ölçümü Ağırlık Ölçümü	Boy Ölçümü Ağırlık Ölçümü Biceps + Triceps + Subscapular + Suprailliac DKK Ölçümü + 13 Yaş için Aynı Bölgelerdeki vücut yağ yüzdesi ölçümü
Dayanıklılık	20m Mekik Testi	20m Mekik Testi ya da 1600 m Koş-Yürü Testi	6-7 Yaş için 800 m Koşu Testi 10-12 Yaş için 1600 m Koşu Testi	6-7 Yaş için 800 m Koşu Testi 10-12 Yaş için 2400 m Koşu Testi	
Kasal Uygunluk	Durarak Uzun Atlama Testi Kavrama Kuvveti Testi Mekik Testi Bükülü kol Asılma Testi	Mekik Testi Gövde Uzatma Testi Normal ve Modifiye Şınav Testi Bükülü Kol Asılma Testi	Modifiye Mekik Testi Durarak Uzun Atlama Testi	1dk Destekli Mekik Bükülü Kol Asılma Testi Durarak Uzun Atlama Testi	1dk Destekli Mekik Bükülü Kol Asılma Testi
Esneklik	Otur-Uzan Testi	Omuz Uzanma Testi Destekli Otur Uzan Testi			Otur-Uzan Testi
Denge	Flamingo Denge Testi				
Sürat			50m Koşu Testi	50m Koşu Testi	
Çeviklik	10X5 Mekik Koşu Testi		Mekik Koşu Testi		Mekik Koşu Testi
Reaksiyon	Disklere Dokunma Testi				

*1.EUROFIT Test Bataryası 2.FITNESSGRAM Test Bataryası 3.Kanada Fitnes Ödülü 4.CAHPER Fitnes Performans Testi II 5.MANITOBA Fitnes Performans

**Deri Kıvrım Kalınlığı (DKK)

(Devamı arkada)

Tablo 3 Fiziksel uygunluk test bataryaları ve uygunluk bileşenleri (devamı)

Test Bataryaları / Fiziksel Uygunluk Bileşenleri	6*	7*	8*	9*	10*
Vücut Kompozisyonu	Boy Ölçümü Ağırlık Ölçümü	Boy Ölçümü Ağırlık Ölçümü Bel Çevresi Ölçümü Triceps+ Subscapular DKK Ölçümü	Triceps+ Subscapular DKK Ölçümü	Triceps+ Subscapular DKK Ölçümü	Triceps+ Subscapular DKK Ölçümü
Dayanıklılık	6-8 Yaş Çocuklar için 9 dk Koşu Testi 10-12-14 Yaş Çocuklar için 12 dk Koşu Testi İsteğe Bağlı Kanada Aerobik Fitnes Testi	20m Mekik Testi	1600 m 9 Dk Koşu Testi ya da 2400 m 12 dk Koşu Testi	1600 m 9 Dk Koşu Testi ya da 2400 m 12 dk Koşu Testi	1600 m 9 Dk Koşu Testi ya da 2400 m 12 dk Koşu Testi
Kasal Uygunluk		Durarak Uzun Atlama Testi Kavrama Kuvveti Testi	Mekik Testi	Barfiks Testi	Durarak uzun Atlama Testi Barfiks Bükülü Kol Asılma Testi 1dk Mekik Testi
Esneklik			Otur-Uzan Testi	Otur-Uzan Testi	
Denge					
Sürat					50 m Koşu Testi
Çeviklik		10X4 Mekik Koşu Testi			10X5 Mekik Koşu Testi
Reaksiyon					

*6.Sağlıkla İlişkili Fitnes Testi 7.ALPHA Fiziksel Uygunluk Testi 8.AAHPERD Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Testi 9.AAHPERD En İyi Fiziksel Uygunluk Testi 10.AAHPERD Gençler için Fiziksel Uygunluk Testi

**Deri Kıvrım Kalınlığı (DKK)

Tablo 3 Fiziksel uygunluk test bataryaları ve uygunluk bileşenleri (devamı)

Test Bataryaları / Fiziksel Uygunluk Bileşenleri	11*	12*	13*	14*	15*	16*
Vücut Kompozisyonu	Boy Ölçümü Ağırlık Ölçümü Biceps + Triceps + Subscapular + Suprailiac DKK Ölçümü (2 ya da 4 bölgeden)	Boy Ölçümü Ağırlık Ölçümü, Göğüs + Bel + Kalça + Uyluk Çevresi Ölçümleri, Biceps + Triceps + Subscapular + Suprailiac + Calf DKK Ölçümü	Boy Ölçümü Ağırlık Ölçümü Kol + Bel + Kalça Çevresi Ölçümü	Triceps+Calf DKK Ölçümü		Boy Ölçümü Ağırlık Ölçümü
Dayanıklılık	1600 m Koşu Testi	Kanada Aerobik Fitnes Testi	1600 m Koşu Testi	20dk Steady State Jog Testi	1 Mil Koş - Yürü Testi	
Kasal Uygunluk	Normal ve Modifiye Şınav Testi 1 dk Destekli Mekik Testi	Normal ve Modifiye Şınav 1 dk Destekli Mekik Kavrama Kuvveti Testi	Modifiye Mekik Testi Durarak Uzun Atlama Testi Şınav Testi	2 dk Destekli Mekik Testi	Barfiks Bükülü Kol Asılma Yarım Mekik Testi	Mekik Testi Şınav Testi
Esneklik	Otur-Uzan Testi	Otur-Uzan Testi	Otur-Uzan Testi	Otur-Uzan Testi	Otur-Uzan Testi	Otur-Uzan Testi
Denge						
Sürat			50m Koşu Testi			
Çeviklik					Mekik Koşu Testi	
Reaksiyon						

*11.MANITOBA Okul Fitnes 127.Kanada Fitnes Test Standartı 13.Saha Testleri- Sağlık ve Fitnes Anketi 14.Bugünün Sağlıklı Gençleri 15.Fiziksel Uygunluk Testine Meydan Oku – Fit Kal 16.Temel Beceri Uygulama Testleri (MEB)

**Deri Kıvrım Kalınlığı (DKK)

Dünya üzerinde yaygın olarak kullanılan diğer testlerden biri olan çocuklar ve ergenler için “Alpha-fit” test bataryası, ALPHA’nın bir parçasıdır ve sağlıkla ilgili uygunluk durumunu değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Çok sayıda insanda aynı anda kullanılabilen fitness test bataryası hem zaman açısından verimli hem de maliyet ve ekipman gereksinimleri açısından düşüktür. “Alpha-fit”, çocuklar ve ergenlerde sağlık izleme amacıyla kullanılmak üzere bir dizi geçerli, güvenilir, uygulanabilir ve güvenli saha tabanlı uygunluk testi sağlar (ALPHA, 2009). Fitness test bataryasının farklı üç versiyonu vardır

“Alpha-fit”, 6-18 yaş arası çocuklar ve ergenler için (ALPHA, 2009) ve 18-69 yaş arası yetişkinler için alan temelli testleri kapsamaktadır (Suni vd, 2009). Ancak okul öncesi çocuklar için testler ve sonuçlarla ilgili bilgilerin yetersiz olduğu savunularak okul öncesi çocuklarda sistematik bir inceleme ile; daha büyük çocuklar ve ergenlerdeki mevcut kanıtlara dayanan “PREFIT” adlı yeni bir uygunluk testi bataryası önerilerek ‘PREFIT’ test bataryası geliştirilmiştir. Boy, kilo ve bel çevresi ölçümü, 20 m mekik testi, ip testi, el kavrama gücü testi, ayakta uzun atlama, 4x10m mekik koşusu testi ve flamingo dengesi testlerinden oluşan PREFIT üç ve beş yaşların sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğunu değerlendirmek için geliştirilmiştir (Ortega vd, 2015).

İtalya’da başarıyla uygulanan ve yüzdelik dilimler ortaya koyan bir diğer test bataryası 13-17 yaş ergenler için oluşturulan ‘ASSO-FTB’ (Ergenler ve Obeziteyi Önleme için Gözetim Sistemi - Fitness Test Bataryası) dir. BMI, bel çevresi, 20m mekik koşusu testi, otur eriş, sıçrama, el pençe, durarak uzun atlama ve 4x10m mekik koşusu testlerini içermektedir (Bianco vd, 2015).

Macaristanda uygulanan FitnessGram test bataryası 9 yaşındaki gruba 405 genç üzerinde yapılmıştır. Aerobik ve vücut kompozisyon standartlarını doğrulamayı amaçlayan çalışma sonuçlarında FitnessGram standartlarının Macaristan’da uygulanabilir olduğunu bulmuşlardır (Lourson vd (2015).

Yine Macar gençliği üzerine yapılan diğer çalışmada Tamas vd (2015); Macaristan eğitim yasası ile başlayan hergün Beden Eğitimi derslerinin yapılmasının zorunlu hale gelmesinden yola çıkarak TESI projesiyle sporda daha iyi değerlendirmeler yapabilmek için yeni bir sağlıkla ilişkili test bataryası ve değerlendirme sistemi kurulmasını öngörmüşlerdir. Fitnessgram test bataryası kriterlerini kullanarak Macar okulları için zorunlu bir fiziksel uygunluk değerlendirmesi için Macar Ulusal Öğrenci Eğitim Testi (NETFIT)ni oluşturmuşlardır.

Ortega vd (2015) okul öncesindeki çocuklarda alan temelli spor testlerini kullanarak yapılan çalışmaları sistematik olarak gözden geçirmek

güvenilirlik, geçerlik ve sağlık sonuçlarıyla olan ilişkisini incelemeyerek okul öncesi çocuklarda kullanılmak üzere alana dayalı bir fiziksel uygunluk testi bataryası önermeyi amaçlamışlardır. PubMed ve Web of Science içersinde aynı taramaları yaparak 1 Nisan 2014 e kadar olan tüm Sağlıklı okul öncesi çocuklarda fitness testlerini içeren araştırmaları incelemişlerdir. Okul öncesindeki çocuklarda spor testi ile ilgili mevcut sistematik derlemede elde edilen bilgileri analiz ettikten sonra okul öncesi çocuklarında alan bazlı FITness testini PREFIT test bataryası olarak önermişlerdir. PREFIT test bataryasını, 3-5 yaşlarındaki çocuklardaki fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi için yararlı görmektedirler.

ABD’de 1 ila 12. sınıflar arasında 725 okulda toplam 192.848 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada güncellenen uygulamıştır. Sonuçlar incelendiğinde; Fitnessgram 2014 standardının ABD gençleri için sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun sağladığını ve fiziksel uygunluk yüzdelerini tespit etmişlerdir (Bai vd. 2015).

Sonuç olarak;

Fiziksel uygunluk, çocuklar ve ergenler için önemli bir sağlık faktörüdür ve bu nedenle, izlenmesi ve değerlendirilmesi tüm okullarda yüksek bir öncelik olarak kabul edilmelidir. Çocuklarda ve ergenlerde sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi, bize sağlıklarını korumak ve iyileştirmek için kullanılabilecek önemli bilgiler sağlar.

En yaygın şekilde uygulanan sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk test pilleri “Eurofit”, “FitnessGram” ve “Alpha-fit” tir. “Eurofit” otuz yıldan fazla bir süredir tüm Avrupa’da kullanılırken “FitnessGram” ABD’de yaygın olarak uygulanmaktadır.

Fiziksel uygunluk bileşenleri ile sağlığımız arasındaki ilişkinin son sistematik incelemelerine dayanarak, “Alpha-fit” kondisyon testi bataryası, özellikle Avrupa Birliği genelinde çocuklarda ve ergenlerde fiziksel uygunluğu değerlendirmek için yaygın olarak önerilmektedir. Çalışmalara göre, ‘PREFIT’, üç ila beş yaş arasındaki okul öncesi çocukların sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğunu değerlendiren tek uygun test bataryası olarak görülmektedir.

Bir fiziksel uygunluk test bataryası seçerken, çalışmanın tasarımı ve katılımcıların coğrafi konumu ile mevcut zaman ve kaynakların dikkate alınması özellikle önemlidir.

Test bataryası katılımcıların yaşına uygun olmalı, testlerin sahip olduğu zaman ve imkanlar göz önünde bulundurulmalı ve testlerin kendilerinin farklı sağlık bileşenleri ile olan ilişkisinin düzeyini belirlemelidir. Dahası, bu bileşenlerden hangisinin fiziksel özellikler

arasındaki ilişkiler hakkında en fazla miktarda ve en önemli bilgiyi sunduğunu belirlemek özellikle önemlidir.

Test bataryalarından yararlanarak fiziksel uygunluğu belirleyebilmek için her ülke yaş gruplarına göre yüzdeler dilimlerini oluşturmayı hedeflemiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak ülkemizde de beden eğitimi derslerinin hergün yapılarak zorunlu hale gelmesi ve eğitim yasaları ile fiziksel uygunluğun kontrolü erken yaşlarda başlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- ALPHA, (2009) The ALPHA Health-related Fitness Test battery for Children and Adolescents, Test Manual
- American College of Sports Medicine (2014), ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual, Fourth Edition, Lippincott Williams and Wilkins, USA
- Artero EG, Espana-Romero V, Castro-Pinero J, (2011) Reliability of fieldbased fitness tests in youth, *Int J Sports Med* 32: 159-169
- Bai Y, Saint-Maurice PF, Welk GJ, Allums-Featherston K, Candelaria N, Anderson K, (2015), Prevalence of Youth Fitness in the United States: Baseline Results from the NFL PLAY 60 FITNESSGRAM Partnership Project, *Journal Of Pediatrics*, 167(3):662-8
- Baltacı G, (2018), Fiziksel Uygunluk 8 Tanım, *ReserchGate*, s.161-169
- Bayraktar I, (2010), *13-17 Yaş Grubu Atlet ve Güreşçilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Normatif Çalışması*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Bayraktar, I., Deliceoğlu, G., Tekelioğlu, A., Hazır, M., Kabak, B., Ufuk, P., (2010) Erkek Adölesan Atletlerin Antropometrik Profil Normları, *Spor Hekimliği Dergisi*,; 45:83-90
- Bianco A, Jemni M, Thomas E, (2015), A systematic review to determine reliability and usefulness of the field-based test batteries for the assessment of physical fitness in adolescents - The ASSO Project, *Int J Occup Med Environ Health* 28: 445-478.
- Bogin B and Varela-Silva I. (2012) The Body Mass Index: the good, the bad and the horrid. *Bulletin de la Societe Suisse d'Anthropologie* 18: 5-11
- Cvejc D, T. Pejovic and Ostojic S. (2013) Assessment of physical fitness in children and adolescents. *Physical Education and Sport* 11: 135-145.
- Castillo-Garzon MJ, Ruiz JR, Ortega FB, (2006) Anti-aging therapy through fitness enhancement, *Clin Interv Aging* 1: 213-220
- Castro-Pinero. J., E. Artero, V. Espana-Romero, (2009) Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: A systematic review, *Br J Sports Med* 44: 934-943
- Council_of_Europe. (1983). Testing physical fitness - Eurofit, provisional handbook. 1- 83
- Elliot E, Erwin H, Hall T, (2013) Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 Minutes of Physical Activity Each Day [Position statement], American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance

- Flegal KM, Tabak CJ and Ogden CL. (2006) Overweight in children: definitions and interpretation, *Health Educ Res* 21: 755-760
- Fuzhong L, Peijie C, (2017), Addressing The Public Health Concerns Of Physical inactivity, Low Levels Of Fitness, And Unhealthy Weight Among Chinese School-Aged Children, *Journal of Sport and Health Science*, 6(4):379
- Ganley KJ, Paterno MV, Miles C, (2011) Health-related fitness in children and adolescents. *Pediatr Phys Ther* 23: 208-220
- IOM_(Institute_of_Medicine), (2012), Fitness Measures and Health Outcomes in Youth. Washington (DC), USA.
- Keys A, Fidanza F, Karvonen MJ (2014) Indices of relative weight and obesity. *Int J Epidemiol* 43: 655-665.
- Kolimechkov S, Petrov L, Ilinova B, (2013) Assessment of the physical development of pre-school and primary school children practising artistic gymnastics, *Journal of Sport Science* 4: 106-115.
- Kolimechkov S (2017) Physical Fitness Assessment In Children And Adolescents: A Systematic Review, *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3;4
- Kolimechkov S, Petrov L, Alexandrova A, (2016) Nutrition and physical development assessment of pre-school and primary school children practising artistic gymnastics African, *Journal for Physical Activity and Health Sciences* (AJPHES) 22: 565-577.
- Lourson KR, Saint-Maurice PF, Karsai L, Csanyi T., (2015), Cross-Validation of FITNESSGRAM® Health-Related Fitness Standards in Hungarian Youth, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1: S13-20
- Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, (2008) Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes (Lond)* 32: 1-11.
- Ortega FB, Cadenas-Sanchez C, Sanchez-Delgado G, (2015) Systematic review and proposal of a field-based physical fitness-test battery in preschool children: the PREFIT battery. *Sports Med* 45: 533-555
- Pekar T. (2011) Body Mass Index. *IMS Magazine Summer* 21-22.
- Plowman SA and Meredith MD. (2013). *Fitnessgram/Activitygram Reference Guide* (4th Edition). Dallas, TX: The Cooper Institute.
- Plowman SA, Sterling C.L., Corbin C.B., (2006) The History of Fitnessgram, *Journal of Physical Activity & Health* 3: S5–S20.
- Romero V, E. Artero, D. Jimenez-Pavon, (2010) Assessing Health-Related Fitness Tests in the School Setting: Reliability, Feasibility and Safety; The ALPHA Study, *Int J Sports Med*
- Ruiz, J.R., Castro-Piñero, J., Artero, E.G., Ortega, F.B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M.J. (2009), Predictive validity of health-related fitness in youth:

- A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923. doi:10.1136/bjsm.2008.056499
- Ruiz J, J. Castro-Pinero, V. Espana-Romero, (2010) Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *Br J Sports Med*
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Beets, M.W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83, 125–135
- Secchi J, G. Garcia, V. Espana-Romero, (2014) Physical fitness and future cardiovascular risk in argentine children and adolescents: an introduction to the ALPHA test battery, *Arch Argent Pediatr* 112: 132-140
- Seefeldt V and Vogel P. (1989) Physical Fitness Testing of Children: A 30-Year History of Misguided Efforts? *Pediatric Exercise Science*: 295-302.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777–784. doi:10.1007/s00702-008-0092-x
- Suni J and P. H. (2009) Fitness for Health: The ALPHA-FIT Test Battery for Adults in the European Union. Tester's manual
- Tamas Csanyi, Kevin J. Finn, Gregory J. Welk, Weimo Zhu, Istyan Karsai, Ferenc Ihasz, Zoltan Vass, Laszlo Molnar, (2015), Overview of the Hungarian National Youth Fitness Study, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 26; 86(sup1): S3–S12.
- Tremblay, M.S., Gray, C.E., Akinroye, K.K., Harrington, D.M., Katzmarzyk, P.T., Lambert, E.V., . . . Tomkinson, G.R. (2014). Physical activity of children: A global matrix of grades comparing 15 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(4 Suppl 1), 113–125. doi:10.1123/jpah.2014-0177
- Tudor-Locke, C., McClain, J.J., Hart, L.T., Sisson, B.S., & Washington, L.T. (2009). Expected values for pedometer-determined physical activity in youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 164–174. doi:10.1080/02701367.2009.10599550
- WHO. (2010) World Health Organization - Global recommendations on physical activity for health. Geneva:. WHO Publications
- Wilson HJ, Dickinson F, Griffiths PL, (2011) How useful is BMI in predicting adiposity indicators in a sample of Maya children and women with high levels of stunting? *Am J Hum Biol* 23: 780-789

Bölüm 19

REKREASYONEL BİR ETKİNLİK OLARAK DİJİTAL OYUNLAR

*Ali TÜVER¹
Rıfat YAĞMUR²*

1 Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, alituver2008@hotmail.com

2 Dr. Öğr. Üyesi Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ryagmur@hotmail.com

Giriş

İnsanlık tarihi ile oyunlar, ayrılmaz bir şekilde iç içe geçmiştir. Tarihi kanıtlar, eğlence ve oyunların kendiliğinden anlamsız arayışlar için var olmadığını çağlar boyunca etkili kullanım alanları olan, doğal yaşamın önemli parçaları olduğunu göstermektedir (Kumar ve Herger, 2014).

Bilinen en eski tahta oyunları 5,000 yılı aşkın bir yaştadır ve Mısırlılar tarafından oynanmıştır. Kart oyunları daha güncel bir icattır ve kart destesinin ilk kullanımı Antik Çin’de Tang Hanedanlığı döneminde olmuştur. Fark edilebileceği üzere oyunların zengin bir geçmişi vardır ve bir oyun oynamaya karar verildiğinde büyük bir geçmiş bilgi de bu oyunla beraber günümüze taşınmaktadır. İnsanlar yüzyıllar boyunca oyun oynamışlardır. Oyunlar, insan deneyiminin bir parçalarıdır (<http://www.instituteofplay.org/about/context/history-of-games-learning/>).

İçinde bulunduğumuz yüzyılda oyun oynama kültürü bu kadar artmışken, buna bağlı olarak hareketsizliğe bağlı problemlerin geliştiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Hareketsizlik, günümüzde çabucak yayılan bir problem haline gelmiş, buna bağlı olarak Dünya Sağlık Örgütü tarafından hızla yayılan bir salgın hastalık olarak kabul edilmiştir (WHO, 2010). Demir ve Cicioğlu (2018)’e göre günümüzde, insan sağlığının önemli destekçilerinden olan hareketsizliğin artmasının nedeni; yoğun iş saatleri yüzünden bireylerin mental yorgunluk yaşamaları, modern ulaşım araçlarının kullanılması nedeniyle günlük adım sayısının azalması, iletişim araçlarının yaygınlaşması ile tek tuşla gerekli yerlere ulaşılması, çocukların ve gençlerin geleceklerini yönlendirecek olan sınavlara hazırlanması ve dijital oyuna katılım dolayısıyla geleneksel oyunların terk edilmesidir.

Teknolojinin gelişmesiyle bireylerin daha hareketsiz hale geldiği ve insanların biyo- psiko- sosyal yapısında olumsuzluklara neden olduğu bilinmektedir (Penedo ve Dahn, 2005). İnsanların hareketsizliğe bağlı olarak çok fazla sağlık problemi yaşadıkları özellikle obezitenin dünya genelinde artan bir sorun olduğu birçok araştırma sonucunda ortaya konmuştur (Jebb ve Moore, 1999; WHO, 2017). İnsanların inaktivite durumlarının artması sadece obezite problemi ile sonuçlanmamakta ayrıca diyabet, kronik kalp rahatsızlığı gibi başka hastalıklara da sebep olmaktadır. Buna bağlı olarak insan vücudundaki yağ oranında artışın görülmesi ile bazı kanser türleri arasında da ilişki olduğu görülmektedir (Hekim, 2014). Fiziksel aktivite eksikliğine bağlı olarak yalnızca fiziksel değil ruhsal problemlerin de ortaya çıktığı, kaygı, depresyon vb. olumsuz duygu durumlarının arttığı saptanmıştır. (Callaghan, 2004; Gümüş ve diğ., 2014; Gümüş ve diğ., 2017). Bu sebeple düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin sağlıklı yaşam için önemi insanlar tarafından anlaşılmıştır.

Oyun ve Yakın Tarihsel Gelişimi

Caillois'a (1961) göre oyun; kuralları olan, inandırıcı, kendine özgü bir zaman mekân oluşturan, sonucu önceden bilinemez, gönüllülük, esasına dayalı bir eylemdir. Crawford'a (1982) göre oyunlar birer sistemdir ve kuralları vardır. Oyunlar, oyuncular için duygusal gerçekliğin yansımalarını içerir. Oyunda etkileşimlilik önemli bir konudur. Gerçek hayatta neredeyse her şey birbiri ile bağlantılıdır. Oyunların özelliği de oyunculara bu bağlantıları oyun dünyası içerisinde araştırma fırsatı sunmasıdır. Bu oyunları insanlar için cazip hale getiren bir etkidir.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet ve beraberinde dijital araçların getirdiği değişim, birçok alanda olduğu gibi oyun kültüründe de kendini göstermiştir. Dijital oyun, özellikle çocuklar ve gençler arasında yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Önceleri oyun alanları, sokaklar, parklar, ücretli ya da ücretsiz oyun salonları gibi alanlarda gerçekleştirilen oyun etkinlikleri, günümüzde bilgisayar, telefon, tablet, televizyon ve oyun kutuları gibi teknolojik araçlarda gerçekleştirilen oyunlara yerini bırakmıştır. Bu yer değişiminde medyanın rolü yadsınamaz bir gerçektir.

Dijital oyunlar, günümüzde eğlence ve boş vakitleri değerlendirme amacıyla çocuklar, ergenler ve yetişkinler tarafından sıklıkla oynanmaktadır (Horzum, Ayas ve Çakırbalta, 2008).

Dijital Oyunlar

Monitör, fare, klavye ya da joystick gibi ara birimlerin bilgisayar yazılımları ile etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve amaçları olan sistemler bütünüdür (Günay, 2011).

Bilimsel çalışmalar dijital oyun türlerini genellikle 7 kategoride incelemektedir.

1. Aksiyon/Macera Oyunları
2. Dövüş Oyunları
3. Spor Oyunları
4. Simülasyon Oyunları
5. Strateji Oyunları
6. Eğitici Oyunlar
7. Rol Yapma Oyunları

Dijital Oyunların Kısa Tarihi

Dijital oyun endüstrisinin tarihsel gelişim süreci, 5 ayırt edici gelişim aşaması kapsamında ele alınabilir: (1) 1980'ler öncesi erken gelişim aşaması, (2) 1980'lerin ortası ile 1990'ların ortası arası büyüme

aşaması, (3) 1990’ların sonuna kadar olan gelişme aşaması, (4) 2000-2005 dönemi olgunlaşma aşaması, (5) 2005’ten günümüze ilerleme aşamasıdır (O’Hagan ve Mangiron, 2013).

Atari, ABD’deki ilk oyun şirketidir ve zirve noktasında pazarın %80’ine egemen olmuştur. ABD’den sonra dünya oyun pazarına giren ilk ülke 1978’de geliştirilen ikinci nesil konsol oyunu olan “Space Invaders” ile Japonya olmuştur. Büyüme döneminde, Japon oyun endüstrisi önemli bir çıkış yakalamıştır. Nintendo firması tarafından geliştirilen ve NES olarak bilinen Nintendo Eğlence Sistemi, 1985’te dönemin en popüler konsolu olarak Amerikan pazarına sürülmüştür. Gelişme döneminde, 1990’ların sonlarında, özellikle Avrupa dillerinde sunulan yerelleşmiş oyunların gelişmesiyle Avrupa, dünya oyun pazarına entegre olmaya başlamıştır. Bu dönemde CD-ROM teknolojisinin gelişimi, beşinci nesil oyun konsollarının geliştirilmesini sağlamış ve SONY Bilgisayar Eğlence Şirketi bu konsolların ilk örneklerini 1994’te Japonya’da piyasaya sürmüştür. Dünya oyun endüstrisinin 2000-2005 arasındaki olgunlaşma dönemindeki en önemli pazar dinamiği, Japon şirketi Sega’nın konsol üretimini bırakması ve onun yerine Amerikan Microsoft firmasının bu pazara girişi olmuştur. Böylece, bu dönemde Sony, Nintendo ve Microsoft üç ana konsol platformu üreticileri haline gelmiştir. Son olarak, günümüze kadar devam eden ilerleme döneminde, yedinci nesil konsollar geliştirilmiştir. Bunların en önemli örnekleri Xbox 360, PS3 ve Wii’dir. Bu konsollar sadece oyun deneyimini geliştirmekle kalmayıp, oyunu bir multimedya eğlence ve iletişim aracı haline dönüştürmüşlerdir. Günümüzde oyunlar, yapım ve maliyet açılarından büyük film prodüksiyonlarıyla kıyaslanır hale gelmiştir. Örneğin; 2011’de piyasaya sürülen “Star Wars: The Old Republic” oyununun geliştirilmesi 6 yılı almış olup maliyeti yaklaşık 200 milyon dolar olmuştur (O’Hagan ve Mangiron, 2013).

Hemen her yaşta kullanıcısı olan bu oyunlara, özellikle gençler yoğun ilgi göstermekte ve oyun oynayarak geçirdikleri süre giderek artmaktadır (Gentile 2009; Rideout ve ark. 2010).

Dijital Oyunların Ekonomik Boyutu

Oyun sektörü, 100 milyar dolarlık sürekli büyüyen bir sektördür. Krizlerden en az etkilenen ve katma değeri çok yüksek olan sektördür. Dijital oyun sektörünün eko sistemi, yazılımdan donanıma çok büyük etki alanına sahiptir (Ankara Kalkınma Ajansı, 2016).

Dünya genelinde 2,2 milyar dijital oyun oynayan kişi mevcuttur. 2017 yılında toplam 108,9 milyar dolarlık oyun piyasasının oluşması beklenmektedir. 2016 yılına göre 2017 yılında artış %7,8 olarak tahmin

edilmektedir. 2020 yılında ise pazarın 128,5 milyar dolarlık hacme ulaşacağı öngörülmektedir (Newzoo, 2017).

Tablo1’de dijital oyun gelirlerinde 2017 yılı itibariyle ilk 25 ülke verilmiştir (Newzoo, 2017).

Tablo 1. Ülkelerin nüfusu, internet nüfusu ve dijital oyun gelirleri.

Sıra	Ülke	Nüfus	İnternet Nüfusu	Toplam Gelir(\$)
1	Çin	1.388.233.000	801.643.000	27.547.039.000
2	ABD	326.475.000	261.177.000	25.059.883.000
3	Japonya	126.046.000	119.829.000	12.545.659.000
4	Almanya	80.637.000	73.098.000	4.378.066.000
5	İngiltere	65.512.000	61.620.000	4.217.715.000
6	Kore Cumhuriyeti	50.705.000	46.875.000	4.187.711.000
7	Fransa	64.939.000	57.381.000	2.967.052.000
8	Kanada	36.627.000	33.455.000	1.947.371.000
9	İspanya	46.071.000	38.458.000	1.913.050.000
10	İtalya	59.798.000	43.141.000	1.874.608.000
11	Rusya	143.376.000	113.304.000	1.485.205.000
12	Meksika	130.223.000	84.170.000	1.427.974.000
13	Brezilya	211.244.000	139.813.000	1.334.205.000
14	Avustralya	24.642.000	21.748.000	1.234.393.000
15	Tayvan	23.406.000	21.290.000	1.028.511.000
16	Endonezya	263.511.000	71.950.000	879.740.000
17	Hindistan	1.342.513.000	428.835.000	817.819.000
18	Türkiye	80.418.000	49.144.000	773.888.000
19	Suudi Arabistan	32.743.000	24.799.000	647.424.000
20	Tayland	68.298.000	31.786.000	597.173.000
21	Hollanda	17.033.000	16.163.000	567.372.000
22	Malezya	31.165.000	23.997.000	586.682.000
23	Polonya	38.564.000	28.657.000	489.208.000
24	İran	80.946.000	41.682.000	431.917.000
25	Arjantin	44.273.000	33.447.000	423.405.000

Dijital Oyun Sektöründe Türkiye

Türkiye 30 Milyon Facebook kullanıcısıyla Dünya’da 4. sırada yer almaktadır. Türkiye’de 20 binden fazla internet kafe bulunmaktadır ve Internet kafelerde en çok oyun oynanmaktadır. Güney Kore, Çin ve Amerikalı büyük oyun şirketlerinin gözü genç nüfusuyla Türkiye’nin üzerindedir. Türkiye’de 21.8 milyon oyuncu bulunmaktadır. Türkiye’de sektörün büyüklüğü yaklaşık 120 milyar dolardır. Genç nüfus için istihdama katkıda bulunmaktadır (<https://www.fanatik.com.tr/e-spor-nedir-nasil-oynanir-1281425>).

Türk mobil oyun şirketi 250 milyon dolara satıldı.

2012 yılında kurulan İstanbul merkezli Türk mobil oyun şirketi Gram Games, dünyaca ünlü oyun geliştiricisi Zynga tarafından 250 milyon dolar nakit ve ek ödemeler karşılığı satın alındı (<http://www.hurriyet.com.tr/teknoloji/turk-mobil-oyun-sirketi-250-milyon-dolara-satildi-40852798>).

2018 yılında oyun yazılımı ihracatı 1 milyar 50 milyon dolar oldu.

Ticaret Bakanı Ruhsar Pekcan, 2018 yılı oyun yazılımı ihracat rakamlarını açıkladı. Pekcan, oyun yazılımı ihracatın 2018 yılında bir önceki yıla göre yüzde 50 artışla 1 milyar 50 milyon dolar olarak gerçekleştiğini duyurdu. Çok değil 20 sene önce, dünyanın en karlı 20 şirketinin tamamına yakını otomobil ve enerji şirketi iken, bugün, dünyanın en karlı 20 şirketinin büyük bir kısmını bilişim ve yazılım şirketleri oluşturmaktadır (<http://www.gazetevatan.com/2018-yilinda-oyun-yazilimi-ihracati-1-milyar-50-milyon-dolar-oldu-1234831-ekonomi/>).

Dünyada, Dijital oyun sektöründe yurt içinde ve yurt dışında yaşayan Türkler tarafından kurulan çok fazla yazılım şirketi olduğu, bu şirketlerin yüzlerce kişiye istihdam sağladığı ve bu şirketler tarafından pazara sunulan oyunların “Tüm zamanların en iyi 100 PC oyunu” listesinde yer aldığı bilinmektedir. Baş döndürücü şekilde büyüyen dijital oyun sektörü, bir taraftan ekonomik yönüyle tartışılırken, diğer taraftan bilim dünyasını da ikiye bölmüş durumdadır. Bilim insanları, dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkileri üzerine derin tartışmalar yürütmektedir (<http://www.ankaraka.org.tr/archive/files/yayinlar/ankaraka-dijital-oyun-sektoru.pdf>).

Rekreasyonel Bir Etkinlik Olarak Dijital Oyun

İçinde bulunduğumuz yüzyılda Covid 19 küresel salgının da etkisiyle ihtiyaçlarımızın önemli ölçüde dijital platformlar üzerinden giderilmeye başladığını söylemek pek de yanlış olmayacaktır. Covid 19 küresel salgını bizlere bir kez daha çevre ile olan ilişkimizi ve fiziksel aktivite içeren rekreasyonel etkinliklerin ne denli önemli olduğunu hatırlattı (Gümüş, 2018).

Rekreasyonel bir etkinlik olarak dijital oyunların olumlu etkileri olduğu gibi olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Rekreasyonel etkinlikler üzerine yapılan çalışmalar her ne kadar olumlu etkiler üzerine yoğunlaşsa da söz konusu dijital oyunlar olduğunda olumsuz bir takım etkilerden de söz etmek yanlış olmayacaktır.

Olumlu Etkiler

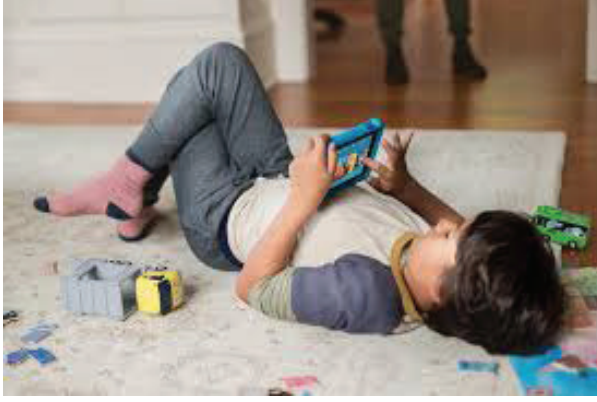
- El-göz koordinasyonu, motor yeteneklerinin gelişmesi,
- Eğitim materyali olarak kullanılması,
- Strateji oluşturma ve tahmin edebilme yeteneğinin artması,
- “Oyun Tabanlı Eğitim” en önemli konu,
- Yaratıcılık ve özgüvenin artması,
- Motivasyon ve serbest zaman aracı olarak kullanılması,
- Teknolojik bilgi ve becerinin artması,
- Harita okuma, yön bulma becerilerinin gelişmesi,
- Hızlı düşünme, analiz yapabilme ve karar verme,
- Stres ve sinir gibi negatif dürtülerin azaltılması,
- Dünya çapında oyunlarla ülkemizin tanıtımına katkı,
- İhracata katkı.

Olumsuz Etkiler

Olumsuz etkilerin en önemlisi, şiddet içerikli oyunların bazı çocuklar üzerinde saldırgan duygu, düşünce ve davranışların gelişmesine neden olmasıdır. Ama bu negatif etkinin her çocuk üzerinde benzer etki yaptığına dair kesin bulgu yoktur. Başka bir olumsuz etki ise çocuğun ders çalışma, okuma, spor yapma gibi aktivitelere daha az zaman ayırması ve çok oyun oynamanın neticesinde Asosyalleşme ve aile içi iletişimi azaltması. Çevrimiçi oyunlarda, çocuklar çevrimiçi tehditlere açık olup, kötü dil gelişimine neden olunabilmektedir.

- Oyuncu yaşının sürekli düşmesi (3-5 yaş),
- Oyuncu yaşının ve profilinin bilinmemesi,
- Oyunlardaki bağımlılık (kaptırıp gitmek),
- Yaşa uygun olmayan oyunların tüketimi (aşırı şiddet vs),
- Online ve oyunuçi alışverişlerin kontrolsüz ve kayıt dışı olması,
- Duygu kontrollerinde zorluk, yaşama ve kişilik bozuklukları,
- Zaman israfına ve erteleme davranışının yerleşmesine sebep olması (https://www.tbmm.gov.tr/arastirma_komisyonlari/bilisim_internet/docs/sunumlar/turkiye_dijital_oyunlar_federasyonu.pdf).

Yukarıda da anlatıldığı üzere motivasyon kavramı bir çok rekreasyonel aktivitede olduğu gibi (Gümüş ve Işık, 2018) dijital oyun oynamada da önemli bir unsurdur.



Bilgisayar oyunları, bilinçli ve doğru bir şekilde kullanılmadığı zaman başta çocuklar ve aileler olmak üzere tüm topluma karşı olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Ayrıca, son dönemlerde şiddet içeren oyunların giderek artması, aileleri bu oyunların olumsuz etkileri üzerine de düşünmek zorunda bırakmaktadır (Tarhan, 2007). Bu nedenle sadece dijital oyunların değil, sanal dünyada gerçekleştirilen tüm aktivitelerin belirli ölçüde ve belirli kurallar doğrultusunda gerçekleştirilmesi birçok bilimsel çalışmayla ortaya konmuştur (Erbaş ve Gümüş, 2020; Yıldız ve Gümüş, 2017). Bu çalışmalar dijitalleşmenin faydalarının yanında insan oğlunu maruz bıraktığı bir çok olumsuz unsurlara da dikkat çekmektedirler.

E SPOR

Türkiye de Dijital Oyunların Federasyonlaşma Süreci

Türkiye’de E-spor’un ilk kuruluşu 2011 yılında gerçekleştirilmiş ve 61. federasyon olarak kurulmuş ve 2013 yılında özerk federasyon lav edilerek ilgili spor branşı Gelişmekte olan spor federasyonları adı altında yürütülmüştür. Son olarak, 24 Nisan 2018 yılında E-spor Federasyonu olarak tekrardan özerk bir yapı haline getirilmiştir.

Artık e-Spor turnuvaları, milyon dolarlara varan ödülleriyle ve binlerce izleyicinin arenalarda, yüzbinlerce sinin ise internet üzerinden yapılan canlı yayınlarda takip ettiği büyük etkinlikler haline dönüşmüştür. E-Spor’un farklı alanlarında faaliyet gösteren ve çeşitli firmalarla sponsorların çatısı altında toplanan yüzlerce e-Spor kulübü kurulmuş ve bu kulüpler tıpkı bir spor kulübü gibi düzenli antrenman yapmakta, çeşitli lig ve turnuvalarda yarışmakta ve gerektiğinde transfer yaparak kadrolarını güçlendirmektedirler. Ayrıca, dünyanın çeşitli ülkelerinde e-Sporcular artık

sporcu olarak sayılarak sporcu lisansı almaya başlamışlardır. Türkiye’de 2014 yılı itibariyle lisans veren ülkeler arasına katılmıştır (<https://www.fanatik.com.tr/e-spor-nedir-nasil-oynanir-1281425>).

Sonuç olarak; dijital oyunların, her geçen gün gerek kitlesel anlamda, gerekse ekonomik boyutuyla çok hızlı büyüyen ve gelişen bir sektör, olduğu söylenebilir. Rekreatif bir etkinlik olarak dijital oyunlar her ne kadar kişilerin motivasyon düzeylerini artıracak pozitif bir araç olarak görülse de, uzun süre bu oyunlarda zaman harcamak kişilerde bağımlılık düzeylerinin artmasına ve olumsuz davranışlar sergilemelerine neden olacaktır.

KAYNAKLAR

- Ankara Kalkınma Ajansı (2016), “Dijital Oyun Sektörü Raporu”, Ankara Kalkınma Ajansı,
- Caillois, R. (1961). *Man, Play, and Games* (p. 208). Translated from the French by MeyerBarash (Champaign:University of Illinois Press, 2001), p. 9–10.
- Callaghan P. (2004): Exercise: A Neglected İntervention İn Mental Health Care. *Journal Of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 11 (4), 476-483.
- Crawford, Chris (1982): *The Art of Computer Game Design*. http://www.stonetronix.com/gamedesign/art_of_computer_game_design.pdf. Erişim tarihi: 25.04.2019.
- Crawford, D. W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *LeisureSciences*, 9(2), 119-127. Doi: 10.1080/01490408709512151
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation in Physical Activity (MSPPA): A Study of Validity And Reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Erbaş, Ü., & Gümüş, H. (2020). Participation in Physical Activity and Social Media Addiction in Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 52-60.
- Gentile DA (2009) Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychol Sci* 20:594-602.
- Gumus, H. (2018). Environmental Sensitivity, Urbanization and Recreational Areas. *Feb-Fresenius Environmental Bulletin*, 8553.
- Gumus, H., & Isik, O. (2018). The Relationship of Physical Activity Level, Leisure Motivation and Quality of Life in Candidate Teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32.
- Gümüş, H. (2019). X kuşağında sportmenlik yönelimi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 738-755.
- Gümüş, H., Alay, Ö. S., & Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 1), 814-825.
- Günay, G. (2011). Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi,
- Hekim M. (2014): Küresel Bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları Ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan

- Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi. Iı. Uluslararası Davraz Kongresi, (S. 2363-2371). Isparta,
- Herger, M., & Kumar, J. (2013). Gamification at Work. Designing engaging business Software. Aarhus: Interaction Design Foundation
- Horzum, M.B., Ayas, T. ve Çakırbalta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 76- 88.
- [http://www.gazetevatan.com/2018-yilinda-oyun-yazilimi-ihracati-1-milyar-50-milyon-dolar-oldu-1234831-ekonomi/\(28.04.2019\)](http://www.gazetevatan.com/2018-yilinda-oyun-yazilimi-ihracati-1-milyar-50-milyon-dolar-oldu-1234831-ekonomi/(28.04.2019))) Tarihinde erişilmiştir.
- <http://www.hurriyet.com.tr/teknoloji/turk-mobil-oyun-sirketi-250-milyon-dolara-satildi-40852798> (27.04.2019 Tarihinde erişilmiştir).
- <http://www.instituteofplay.org/about/context/history-of-games-learning/>, erişim tarihi: 01.04.2019).
- [http://www.milliyet.com.tr/2018-yilinda-oyun-yazilimi-ekonomi-2813693/\(27.04.2019\)](http://www.milliyet.com.tr/2018-yilinda-oyun-yazilimi-ekonomi-2813693/(27.04.2019)) Tarihinde erişilmiştir).
- <https://www.fanatik.com.tr/e-spor-nedir-nasil-oynanir-1281425> (29.03.2019 tarihinde erişilmiştir).
- <https://www.fanatik.com.tr/e-spor-nedir-nasil-oynanir-1281425> (29.03.2019 tarihinde erişilmiştir).
- https://www.tbmm.gov.tr/arastirma_komisyonlari/bilisim_internet/docs/sunumlar/turkiye_dijital_oyunlar_federasyonu.pdf (28/04/2019 Tarihinde erişilmiştir).
- Jebb Sa, Moore Ms. (1999): Contribution of A Sedentary Lifestyle And İnactivity To The Etiology Of Overweight And Obesity: Current Evidence And Research İssues. Medicine And Science İn Sports And Exercise, 31 (11), 534-541.
- Newzoo (2017), “The Global Games Market will Reach \$108.9 Billion in 2017 with Mobile Taking 42%”, Newzoo: Insights Solutions, <https://newzoo.com/insights/articles/the-globalgames-market-will-reach-108-9-billion-in-2017-with-mobile-taking-42/> (Erişim Tarihi: 25.04.2019).
- O’Hagan, Minako ve Carmen Mangiron. 2013. Game Localization: Translating for the global digital entertainment industry. Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Penedo FJ, Dahn JR. (2005): Exercise and Well-Being: A Review Of Mental and Physical Health Benefits Associated With Physical Activity. Current Opinion in Psychiatry, 18 (2), 189-193.
- Rideout VJ, Foehr UG, Roberts DF (2010) Generation M2: Media in The Lives of 8- To 18- Year Olds. Kaiser Family Foundation.
- Tarhan, N. (2007). Çocuklar Bilgisayar Oyunlarından Etkilenir mi?. Sayı : 19. Özel Sayı 1. Tefekkür Dergisi.

- Türk Dil Kurumu, 2018). DOI: 10.7816/ulakbilge-06-31-01 ulak bilge, 2018, Cilt 6, Sayı 31, Volume 6, Issue 31-Dijital Oyun Oynayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.
- World Health Organization (WHO), 2017 <http://www.who.int/emergencies/mers-cov/en/> (2017) [accessed on May 14, 2020]
- Yıldız, Ü., & Gümüş, H. (2017). Cyberloafing as a recreational activity at desk job workers. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4(4), 85-93.

Bölüm 20

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİĞİ, BAŞARI YÖNELİMİ VE AKADEMİK ÖZ-YETERLİK İLİŞKİSİ¹

Sonnur KÜÇÜK KILIÇ²

1 Bu çalışmanın özeti, 5. Uluslararası Bilimsel Çalışmalar Kongresi (15-17 Mart 2021)'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

2 Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, sonnur.kucukkilic@erzincan.edu.tr, Orcid: 0000-0002-0355-0492

GİRİŞ

Psikolojide kullanılan en geniş kavramlardan biri olan kişilik kavramının (Toplu Demirtaş, 2018), bilimsel anlamda gelişiminin, 1930’lu yıllardan itibaren kişilik psikolojisi ile diğer sosyal bilim alanlarının birbirinden ayrılmasıyla başladığı görülmektedir (Yelboğa, 2006). Latince “persona” kelimesinden türetilmiş olan kişilik (Aytaç, 2000), kişinin farklı durumlar karşısındaki davranışlarını tanımlayan, devamlılık gösteren, kişiler arası, duygusal, motivasyona ve deneyime dayanan etkileşim şekli olarak tanımlanmaktadır (McCrae ve Costa, 1987). Bireylerin doğuştan getirdikleri kişilik özelliklerini yaşantı sonucunda kazandıkları ve bu kişilik özelliklerinin de bireyleri diğerlerinden ayıran özellikler olduğu söylenebilir (Doğan, 2012). Kişilik kavramını ve özelliklerini anlamaya yönelik birçok tanımın yapılmaya çalışıldığı (Saygın, 2014) ancak kişiliğin ne olduğu hakkında kabul gören genel bir tanım veya kuramın bulunmadığı ifade edilmektedir (Pervin, 1985; Somer, 1998; Yelboğa, 2006). Bu nedenle literatürde kişilik kavramı ile ilgili birçok tanımın yer almakta, bu tanımlamaların da genellikle belirli bir kuram çerçevesinde yapılmasından dolayı, kuram sayısı kadar farklı *kişilik* tanımının da ortaya çıktığı görülmektedir (Erkal, 2004). Bu bağlamda kişiliği ölçerken bireylerin kendilerini ve başkalarını nasıl tanımadıklarından yararlanan Beş Faktör Kişilik Modeli, kişiliğin belirlenmesi ve değerlendirilmesinde son yıllarda yoğun olarak kullanılan yaklaşımlardan biridir (Doğan, 2012). Dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz-denetim, duygusal denge (nörotizm) ve deneyime açıklık kişilik özelliklerine vurgu yapılan modelin kişiliği en geniş şekilde tanımlayan ve farklı görüşleri bir çatıda toplayan bir model olduğu söylenebilir (Bacanlı, İlhan ve Aslan 2009). Ayrıca Beş Faktör Kişilik Modeli, kişilik-davranış ilişkisini sistematik bir şekilde incelemeyi sağlaması, kişilik üzerinde genel bir tanımlama yapmaya imkân vermesi ve farklı kişilik yapılarını içererek araştırmacılar arasındaki iletişimi kolaylaştırması açısından önemli görülmektedir (Sevi, 2009). Beş Faktör Kişilik Modeli’ni oluşturan kişilik özellikleri kısaca incelendiğinde; dışadönüklük kişilik özelliğinin genel olarak başka insanlarla bir arada olmaktan haz alma, eğlenceden hoşlanma ve arkadaşça davranma gibi özelliklerle karakterize olduğu (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002); yumuşak başlılık kişilik özelliğinin ise kişiler arası ilişkilerde ön plana çıktığı ve bireyin bu işbirliğine katılım derecesini ifade ettiği belirtilmektedir (Glass, Prichard, Lafortune ve Schwab, 2013). Öte yandan öz-denetim boyutunun bireylerin kontrol ve disiplin sahibi olma durumu ile ilişkili olduğu ve özdenetim durumu yüksek olan bireylerin iyi organize olabilen, çalışkan, planlar doğrultusunda hareket eden, işine bağlı, dakik, hırslı ve azimli bireyler oldukları ifade edilmektedir (McCrae ve Costa, 2003). Bireyin duygusal denge durumunu ifade eden nörotizm

ise duygusal anlamda dengesizlik yaşama ve olumsuz duygulara sahip olma ile ilişkilendirilirken (Chamorro-Premuzic, 2007; Akt; Çivitci ve Arıcıoğlu, 2012); deneyime açıklık kişilik özelliği ise ilgi alanı geniş olan ve yeniliğe ilgi duyan bireyleri tanımlamaktadır (Hughes, Rowe, Batey ve Lee, 2012). Bu özelliği gelişmiş bireylerin hem kendi dünyalarına hem de dış dünyaya yönelik meraklı oldukları ve yaşamlarının deneyim anlamında daha zengin olduğu söylenebilir (Clark ve Watson, 1991).

Bu bilgilerden hareketle kişilik kavramının bireyin tüm eylemlerinde belirleyici bir role sahip olduğu ve bireylerin yaşamına etki eden birçok faktörle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bahar ve Kağan, 2018). Bu bağlamda bireyin sahip olduğu başarı yönelimlerinin de bu faktörler arasında önemli bir yerinin olduğunu söylemek mümkündür (Debicki ve diğ., 2016; Elliot ve Trash, 2002; McCabe ve diğ., 2013). Başarıyla birlikte gerçekleştirmek istedikleri hedeflere ulaşmak isteyen bireylerin sahip olması gereken özellikleri inceleyen araştırmalar ile başlayan başarı yönelimleri yaklaşımı (Arslan ve Akın, 2015), öğrencilerin başarıya ulaşmak için sahip oldukları inanç ve performanslarını değerlendirirken kullandıkları kriterleri inceler (Pintrich ve Schunk, 2002). Başka bir ifadeyle başarı hedef yönelimi, öğrencilerin öğrenmeyle ilişkili bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkilerini etkileyen kendi bakış açılarını ifade etmektedir (Üzbe ve Bacanlı, 2015). Öte yandan başarı yönelimi yalnızca öğrenme süreciyle alakalı motive edici bir yaklaşım değil aynı zamanda bireyin belirlediği herhangi bir hedefe ulaşmak için belirleyeceği yaklaşım olarak da tanımlanmaktadır (Ames, 1992; Gözler, Bozgeyikli ve Avcı, 2017). Literatürde yer alan çalışmalarda başarı yöneliminin alt boyut olarak öğrenme ve performans yönelimi şeklinde ele alındığı görülmektedir (Elliot, 1999; Pintrich, 2000). Bu bağlamda öğrenmeyle ilgili yönelimin, kişinin edindiği bilgileri içselleştirmesi ve bu bilgileri her yönüyle kazanabilmek için çaba göstermesi; performansla ilgili yönelimin ise, kişinin performans hedeflerini gerçekleştirmesi ya da akranlarından performans anlamında önde olma çabasına dayandığı belirtilmektedir (Elliot, 1999; Harackiewicz, Brown, & Elliot, 1998; Rawsthorne & Elliot, 1999). Başarı hedef yönelimi ile ilgili araştırmacılar tarafından birçok model ortaya konulmuş olmasına rağmen bu çalışma kapsamında kullanılan model 2x2 Başarı Yönelimleri Modeli'dir. Bu model, öğrenme (yaklaşma-kaçınma) ve performans (yaklaşma-kaçınma) boyutlarını kapsayacak şekilde ele alınmıştır (Elliot & McGregor, 2001). Öğrenme-yaklaşımli hedefler öğrenmeye yönelik pozitif bir duruma vurgu yaparken, öğrenme-kaçınımli hedefler ise bazı olumsuz nitelikleri göstermektedir (Elliot & McGregor, 2001). Öte yandan performans-yaklaşımli hedefler performans geliştirmeye yönelik ilgiyi ortaya çıkardığından olumlu olarak görülmekte (Elliot, McGregor ve Gable 1999), buna karşın

performans-kaçınma yönelimi ise bireyin emsalleri ile kıyasladığında yetersiz görünmek istememesi ve bu durumdan kaçınmaya odaklanması (Elliot, 1999) nedeniyle negatif bir duruma işaret etmektedir (Fryer & Elliot, 2007). Performans-yaklaşma ve performans-kaçınma yöneliminin kesiştiği nokta bireyin başkalarıyla performansını karşılaştırmasıdır. Ancak ikisini farklı kılan nokta ise performans yaklaşma yönelimine sahip bireyin temel amacı başkalarından daha üst düzey performans göstermek iken, performans-kaçınma yönelimine sahip bireyin asıl amacı ise akranlarından başarısız görünmekten kaçınmaktır (Üzbe ve Bacanlı, 2015). Yapılan çalışmalarda bireylerin başarı yönelimlerin kişiden kişiye göre farklılaştığı ve bu yönelimler üzerinde birçok faktörün etkili olduğu görülmüştür (Özdemir, 2016). Bu bağlamda öz-yeterlik kavramının da başarı yönelimi üzerinde etkili olan faktörlerden biri olduğu söylenebilir (Bell, ve Kozlowski, 2002; Odacı, Berber Çelik ve Çikrıkci, 2012).

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 kavramının (Bandura, 1997), bireylerin güdülenmesi ile başarılarının temelinde önemli rol oynadığı ifade edilmektedir (Sharp, Pocklington ve Weidling, 2002). Öz-yeterlik bireylerin, belirledikleri amaçlara ulaşabilmeleri için eylemleri yerine getirme ve organize etme yeterliklerine ilişkin kişisel yargıları olarak tanımlanırken (Bandura, 1994), akademik öz-yeterlik kavramı ise, akademik bir görevin başarıyla tamamlanmasına ilişkin inanç şeklinde tanımlanmaktadır (Zimmerman, 2000). Öz-yeterlik inancı, özellikle bir görevin gerçekleştirilmesinde gerekli olan bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal becerilerin düzenlenerek etkili bir biçimde uygulanmasını içermektedir (Schunk, 1991). Bunun yanı sıra sahip olunan öz-yeterlik algısının daha çok ileride yapılacak eylemlerin belirlenmesinde ve bireyin belirlediği bu etkinliklerin gerçekleştirilmesinden önce harekete geçtiği belirtilmektedir (Zimmerman, 2000). Bu bağlamda pozitif öz-yeterlik inancının motivasyonu arttırmasının yanı sıra zorluklara karşı koyabilmeyi sağladığı; negatif öz-yeterlik inancının ise bireyin zorluklar karşısında pes etmesine neden olduğu ifade edilmektedir (Jerusalem, 2002’den aktaran: Yılmaz, Gürçay ve Ekici, 2007: 253).

Beş faktör kişilik özellikleri, başarı yönelimi ve akademik öz-yeterlikle ilgili verilen bilgiler doğrultusunda bu kavramların özellikle eğitim-öğretim açısından önemli kavramlar olmasının yanı sıra etkili öğrenmenin oluşmasında, öğrenme ortamlarının tasarlanmasında ve öğrenmeye yönelik motivasyonun arttırılmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Öte yandan sahip olunan kişilik yapısının özellikle öğrencilerin rol model alması ve öğrenci ile etkili iletişim anlamında öğretmenlik mesleği açısından önemli bir kavram olduğu, özellikle de

beden eğitimi alanında sporun yapısından kaynaklı olarak öğrenciler üzerinde daha çok etkili olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra gelecekte toplumu oluşturacak öğrencilerin başarı yönelimlerini olumlu bir şekilde oluşturulmasında öğretmenlerinin sahip olduğu başarı yönelim tarzlarının belirlenmesinin önemli olduğu söylenebilir. Tüm bunlara ek olarak bireyin bir işi yapabileceğine ilişkin inancının yüksek olmasının daha etkili öğrenme ortamı oluşturmaya ve kendine inanan bireyler yetiştirmeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öte yandan bu kavramların henüz aday öğretmen aşamasındayken belirlenmesinin olası sorunların erken tespiti açısından önemli olduğu ve bu anlamda çalışmanın da litaretüre katkı sağlayacağı söylenebilir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmeni adaylarının beş faktör kişilik özelliği, başarı yönelimi ve akademik öz-yeterlik düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının beş faktör kişilik özellikleri, başarı yönelimleri ve akademik öz-yeterlikleri ne düzeydedir?
2. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının beş faktör kişilik özellikleri, başarı yönelimleri ve akademik öz-yeterlikleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının beş faktör kişilik özellikleri, başarı yönelimleri ve akademik öz-yeterlikleri gelir değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik başarıları (transkript notları) ile beş faktör kişilik özellikleri, başarı yönelimleri ve akademik öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının yaşları ile beş faktör kişilik özellikleri, başarı yönelimleri ve akademik öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlikleri ile beş faktör kişilik özellikleri ve başarı yönelimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının beş faktör kişilik özellikleri ile başarı yönelimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımı bağlamında ve ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. İlişkisel araştırma modelinde tasarlanan araştırmaların amacı, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte

değişim olup olmadığının belirlenmesidir (Karasar, 2012). Bu bağlamda bu araştırmada öğretmen adaylarının beş faktör kişilik özellikleri, başarı yönelimleri ve akademik öz-yeterlikleri arasındaki bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında farklı üniversitelerde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 124 (61 kadın, 63 erkek) beden eğitimi öğretmeni adayları oluşturmuştur. Öğretmen adaylarının yaş ortalaması 21.46 ± 2.84 'tür.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu araştırmaya konu olan öğretmen adayları hakkında bilgi toplamak amacıyla cinsiyet, yaş, gelir, güncel transkript notu (GANO) ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ): Çalışma kapsamında yer alan öğretmen adaylarının beş temel kişilik özelliğini ölçmek amacıyla kullanılan ölçek Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Horzum, Ayas ve Padır (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçek, *Dışadönüklük*, *Yumuşak Başlılık*, *Özdenetim*, *Nörotiklik* ve *Deneyime Açıklık* alt boyutlarından oluşmaktadır. Her alt boyutta iki madde yer almakta ve ölçeğin *Dışadönüklük* alt boyutu 1. ve 6.; *Yumuşak Başlılık* alt boyutu 2. ve 7.; *Özdenetim* faktörü 3. ve 8.; *Nörotiklik* faktörü 4. ve 9. ve *Deneyime Açıklık* faktörü 5. ve 10. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0.67'dir. Yaygın olarak kabul edilen sınıflamaya göre α değerinin $0.60 \leq \alpha < 0.70$ arasında olması kabul edilebilir düzeyde; $0.61 < \alpha < 0.80$ arasında olması da ölçeğin orta güvenilirlikte olduğunu ifade etmektedir (Özdamar, 2002).

2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ): Öğretmen adaylarının başarı yönelimlerini belirlemek için Elliot ve Murayama (2008)'nin geliştirdiği, Arslan ve Akın (2015)'in Türkçeye uyarladığı 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 12 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçek, *Öğrenme-Yaklaşma*, *Öğrenme-Kaçınma*, *Performans-Yaklaşma* ve *Performans-Kaçınma* alt boyutlarından oluşmakta ve her alt boyutta 3 madde yer almaktadır. Ölçeğin bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.91'dir.

Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği (AÖYÖ): Katılımcıların akademik öz-yeterliklerini ölçmek amacıyla Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından yapılmıştır. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçek, 7 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçeğin bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.77'dir.

Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler 2020-2021 eğitim-öğretim yılında katılımcılara uygulanmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin çalışmaya katılımlarında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplanan anket formları analiz için düzenlenmiş ve hatalı olanlar çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verileri analiz etmede betimsel istatistik yöntemler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), t-testi ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım durumlarını kontrol etmek için Skewness ve Kurtosis değerleri ve Levene testi sonuçları incelenmiştir (Büyüköztürk, 2012). Ayrıca ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayıları hesaplanmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışma kapsamındaki beden eğitimi öğretmeni adaylarının Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ)'nin *Dışadönüklük* alt boyutundan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3.69 ve standart sapması 1.03; *Yumuşak Başlılık* alt boyutundan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 4.17 ve standart sapması 0.69; *Özdenetimlilik* alt boyutundan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 4.14 ve standart sapması 0.71; *Nörotiklik* alt boyutundan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3.10 ve standart sapması 0.89 ve *Deneyime Açıklık* alt boyutundan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3.56 ve standart sapması 0.94'tür. Öğretmen adaylarının 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ)'nin *Öğrenme-Yaklaşma* alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 4.08 ve standart sapması 0.80; *Öğrenme-Kaçınma* alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 3.93 ve standart sapması 0.90; *Performans-Yaklaşma* alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 3.77 ve standart sapması 1.04 ve *Performans-Kaçınma* alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 3.84 ve standart sapması 1.05'tir. Öğretmen adaylarının Akademik Öz-yeterlik

Ölçeği (AÖYÖ)’nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3.07 ve standart sapması ise 0.55’tir. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal şekilde dağılım gösterdiği söylenebilir (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçek puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
Dışadönüklük	2	3.69	1.03	-0.77	0.20	1.00	5.00
Yumuşak Başlılık	2	4.17	0.69	-0.69	0.57	1.00	4.50
Ödenetimlilik	2	4.14	0.71	-0.41	-0.52	1.00	4.00
Nörotiklik	2	3.10	0.89	-0.21	-0.16	1.00	5.00
Deneyime Açıklık	2	3.56	0.94	-0.67	0.54	1.00	5.00
Öğrenme-Yaklaşma	3	4.08	0.80	-1.23	2.44	1.00	5.00
Öğrenme-Kaçınma	3	3.93	0.90	-1.04	1.51	1.00	5.00
Performans-Yaklaşma	3	3.77	1.04	-0.87	0.02	1.00	5.00
Performans-Kaçınma	3	3.84	1.05	-1.14	0.81	1.00	5.00
AÖYÖ	7	3.07	0.55	-0.45	0.25	1.43	4.00

Tablo 2’de, çalışmada yer alan katılımcıların BFKÖ, BYÖ ve AÖYÖ puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçları, BFKÖ’nin sadece *Yumuşak Başlılık* alt boyutundan alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını ($t=2.35$, $p<0.05$); *Dışadönüklük* ($t=0.29$, $p>0.05$); *Özdenetimlilik* ($t=1.76$, $p>0.05$), *Nörotiklik* ($t=1.60$, $p>0.05$) ve *Deneyime Açıklık* ($t=1.90$, $p>0.05$) alt boyut puanlarının ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. *Yumuşak Başlılık* alt boyutunda ise kadın katılımcıların ortalama puanlarının (4.31), erkek katılımcıların ortalama puanlarından (4.02) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların BYÖ’nden aldıkları puanlar incelendiğinde ise *Öğrenme-Yaklaşma* ($t=3.15$, $p<0.01$); *Performans-Yaklaşma* ($t=3.75$, $p<0.01$) ve *Performans-Kaçınma* ($t=2.45$, $p<0.05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı; *Öğrenme-Kaçınma* alt boyut puanlarının ise ($t=1.65$, $p>0.05$) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcıların puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların AÖYÖ'nden aldıkları puanlar incelendiğinde ise, katılımcıların ortalama puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=0.56$, $p>0.05$).

Tablo 2. *Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları*

	Kadın ($n=61$)		Erkek ($n=63$)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Dışadönüklük	3.72	1.03	3.67	1.04	0.29	0.77
Yumuşak Başlılık	4.31	0.65	4.02	0.72	2.35	0.02
Ödenetimlilik	4.25	0.65	4.03	0.75	1.76	0.08
Nörotiklik	2.98	0.87	3.23	0.91	1.60	0.11
Deneyime Açıklık	3.72	0.86	3.40	0.99	1.90	0.06
Öğrenme-Yaklaşma	4.30	0.55	3.87	0.94	3.15	0.00
Öğrenme-Kaçınma	4.07	0.68	3.80	1.05	1.65	0.10
Performans-Yaklaşma	4.10	0.77	3.44	1.17	3.75	0.00
Performans-Kaçınma	4.07	0.84	3.61	1.19	2.45	0.02
AÖYÖ	3.04	0.50	3.10	0.59	0.56	0.57

Tablo 3'te, BFKÖ, BYÖ ve AÖYÖ'den alınan puanların gelire göre t-testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analizler, BFKÖ'nin sadece *Yumuşak Başlılık* alt boyutundan alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını ($t=2.68$, $p<0.05$); *Dışadönüklük* ($t=1.43$, $p>0.05$); *Özdenetimlilik* ($t=1.59$, $p>0.05$), *Nörotiklik* ($t=0.59$, $p>0.05$) ve *Deneyime Açıklık* ($t=1.47$, $p>0.05$) alt boyut puanlarının ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. *Yumuşak Başlılık* alt boyutunda ise gelir durumu 1001 TL ve üzeri olan katılımcıların ortalama puanlarının (4.37) gelir durumu 1000 TL ve altı olan katılımcıların ortalama puanlarından (4.03), daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların BYÖ'nden aldıkları puanlar incelendiğinde ise *Öğrenme-Yaklaşma* ($t=0.22$, $p>0.05$), *Öğrenme-Kaçınma* ($t=0.55$, $p>0.05$), *Performans-Yaklaşma* ($t=0.08$, $p>0.05$) ve *Performans-Kaçınma* ($t=0.35$, $p>0.05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Öğretmen adaylarının AÖYÖ'nden aldıkları puanlar incelendiğinde ise, katılımcıların ortalama puanlarının gelir değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=0.61$, $p>0.05$).

Tablo 3. Gelir değişkenine göre t-testi sonuçları

	1000 TL ve altı (n=75)		1001 TL ve üzeri (n=49)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Dışadönüklük	3.59	1.01	3.86	1.05	1.43	0.16
Yumuşak Başlılık	4.03	0.68	4.37	0.68	2.68	0.01
Ödenetimlilik	4.06	0.69	4.27	0.73	1.59	0.12
Nörotiklik	3.07	0.92	3.16	0.86	0.59	0.56
Deneyime Açıklık	3.66	0.81	3.41	1.09	1.47	0.14
Öğrenme-Yaklaşma	4.09	0.70	4.06	0.94	0.22	0.83
Öğrenme-Kaçınma	3.97	0.79	3.88	1.04	0.55	0.58
Performans-Yaklaşma	3.76	1.03	3.78	1.08	0.08	0.94
Performans-Kaçınma	3.81	0.97	3.88	1.18	0.35	0.72
AÖYÖ	3.04	0.55	3.10	0.54	0.61	0.54

Tablo 4'te güncel transkript notu (GANO) ile BFKÖ, BYÖ ve AÖYÖ'den alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar, akademik başarı ile BYÖ'nin *Öğrenme-Yaklaşma* alt boyutu ($r=0.25$, $p<0.05$) ve akademik öz-yeterlik ($r=0.21$, $p<0.05$) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Güncel transkript notu (GANO) ile ölçek puanları arasındaki korelasyon sonuçları

	GANO		
	n	r	p
Dışadönüklük	97	0.17	0.09
Yumuşak Başlılık	97	0.16	0.12
Ödenetimlilik	97	0.09	0.38
Nörotiklik	97	0.08	0.45
Deneyime Açıklık	97	0.15	0.15
Öğrenme-Yaklaşma	97	0.25*	0.01
Öğrenme-Kaçınma	97	0.14	0.16
Performans-Yaklaşma	97	0.17	0.10
Performans-Kaçınma	97	0.14	0.18
AÖYÖ	97	0.21*	0.04

* $p<0.05$

Tablo 5'te, yaş ile BFKÖ, BYÖ ve AÖYÖ'den alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar, yaş ile BFKÖ'nin *Nörotiklik* alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=0.23$, $p<0.05$); akademik öz-yeterlik ile pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=0.19$, $p<0.05$) anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Yaş ile ölçek puanları arasındaki korelasyon sonuçları

	Yaş		
	n	r	p
Dışadönüklük	124	0.09	0.30
Yumuşak Başlılık	124	-0.01	0.89
Ödenetimlilik	124	-0.06	0.49
Nörotiklik	124	0.23*	0.01
Deneyime Açıklık	124	0.11	0.22
Öğrenme-Yaklaşma	124	0.03	0.78
Öğrenme-Kaçınma	124	0.00	0.97
Performans-Yaklaşma	124	-0.10	0.27
Performans-Kaçınma	124	-0.03	0.72
AÖYÖ	124	0.19*	0.04

* $p<0.05$

Tablo 6'da, AÖYÖ ile BFKÖ ve BYÖ'nin alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Elde edilen sonuçlar, akademik öz-yeterlik ile BFKÖ'nin *Dışadönüklük* ($r=0.38$, $p<0.01$) ve *Özdenetimlilik* ($r=0.30$, $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; *Nörotiklik* ($r=0.19$, $p<0.05$) alt boyutu ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Öte yandan AÖYÖ ile BYÖ'nin *Öğrenme-Yaklaşma* ($r=0.25$, $p<0.05$) ve *Öğrenme-Kaçınma* ($r=0.24$, $p<0.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tablo 6. AÖYÖ ile BFKÖ ve BYÖ puanları arasındaki korelasyon sonuçları

	AÖYÖ		
	n	r	p
Dışadönüklük	124	0.38**	0.00
Yumuşak Başlılık	124	0.14	0.12

Ödenetimlilik	124	0.30**	0.00
Nörotiklik	124	0.19*	0.03
Deneyime Açıklık	124	0.14	0.11
Öğrenme-Yaklaşma	124	0.25*	0.01
Öğrenme-Kaçınma	124	0.24*	0.01
Performans-Yaklaşma	124	0.13	0.15
Performans-Kaçınma	124	-0.05	0.61

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Tablo 7’de, katılımcıların başarı yönelimleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, *Öğrenme-Yaklaşma* başarı yönelimi ile *Yumuşak Başlılık* ($r=0.18$, $p<0.05$) ve *Nörotiklik* ($r=0.27$, $p<0.01$) kişilik özellikleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; *Deneyime Açıklık* kişilik özelliği ile pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0.39$, $p<0.01$) anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Öte yandan *Öğrenme-Kaçınma* başarı yönelimi ile *Nörotiklik* ($r=0.27$, $p<0.01$) ve *Deneyime Açıklık* ($r=0.22$, $p<0.05$) kişilik özellikleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmadan elde edilen sonuçlar, *Performans-Yaklaşma* ve *Performans-Kaçınma* başarı yönelimleri ile *Deneyime Açıklık* kişilik özelliği arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=0.21$, $p<0.05$) anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. Başarı yönelimleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki korelasyon sonuçları

	Başarı Yönelimleri							
	1 (n=124)		2 (n=124)		3 (n=124)		4 (n=124)	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Dışadönüklük	0.12	0.19	0.00	0.97	0.05	0.54	0.10	0.28
Yumuşak Başlılık	0.18*	0.04	0.12	0.19	0.15	0.09	0.10	0.28
Ödenetimlilik	0.17	0.05	0.17	0.06	0.07	0.45	0.06	0.48
Nörotiklik	0.27**	0.00	0.27**	0.00	0.12	0.20	0.09	0.34
Deneyime Açıklık	0.39**	0.00	0.22*	0.02	0.21*	0.02	0.21*	0.02

* $p<0.05$, ** $p<0.01$; 1: *Öğrenme-yaklaşma*; 2: *Öğrenme-kaçınma*; 3: *Performans-yaklaşma*, 4: *Performans-kaçınma*

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Beden eğitimi öğretmeni adaylarının beş faktör kişilik özelliği, başarı yönelimi ve akademik öz yeterlik düzeylerinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelendiği ve aralarındaki ilişkilerin belirlendiği bu çalışmadan elde edilen veriler bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin görece yüksek seviyede, dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin orta seviyenin üzerinde ve nörotiklik kişilik özelliklerinin ise orta seviyede olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra puan ortalamaları incelendiğinde katılımcıların en yüksek puanı yumuşak başlılık alt boyutundan, en düşük puanı ise nörotiklik alt boyutundan aldıkları görülmektedir. İnallı, Zekioğlu ve Tatar (2020) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların yumuşak başlılık, öz-denetim ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin yüksek seviyede; dışadönüklük ve nörotiklik kişilik özelliklerinin ise orta seviyenin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Öte yandan Mirzaei, Nikbakhsh ve Sharififar (2013) tarafından yapılan çalışmada ise öz-denetimlik puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra Kaiseler, Levy, Nicholls ve Madigan (2019) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların yumuşak başlılık, öz-denetim ve dışadönüklük puanlarının yüksek olduğu bulunurken; Khan, Ahmed ve Abid (2016) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların öz-denetim ve dışadönüklük puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde literatürde yer alan farklı bir çalışmada katılımcıların öz-denetim puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yang, Jowett ve Chan, 2015). Halıcı Karabatak (2018) tarafından yapılan çalışmada ise öğretmenlerin dışadönüklük, yumuşak başlılık, nörotiklik ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin orta seviyenin üzerinde, öz-denetim kişilik özelliği puanlarının ise yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Akbulut (2010) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların nörotiklik kişilik özelliklerinin orta seviyede, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve öz-denetim kişilik özelliklerinin ise orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuca göre katılımcıların yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin yüksek ve nörotiklik kişilik özelliklerinin düşük olması olumlu bir durum olarak karşılanmaktadır. Nitekim yumuşak başlılık kişilik özelliğinin yüksek olması kişiler arası ilişkilerde uyumlu oldukları; nörotiklik kişilik özelliğinin düşük olması ise daha az olumsuz duygu yaşadıkları ve bu duyguları kontrol altında tutabildikleri anlamına gelmektedir. Araştırma sonucunda katılımcıların öğrenme-yaklaşma başarı yönelimlerinin görece yüksek seviyede; öğrenme-kaçınma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma yönelimlerinin ise orta seviyenin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda öğretmen adaylarının daha çok bilgiyi içselleştirme eğiliminde

oldukları söylenebilir. Beden eğitimi müfredatında yer alan derslerin daha çok uygulamaya dönük olması ve öğrenilmesinin diğer alanlara göre nispeten daha zor olması ve zaman alması öğrencilerin öğrenme-yaklaşma başarı yönelimlerinin daha yüksek çıkmasının nedeni olabilir. Katılımcıların akademik öz-yeterlik algılarının görece yüksek seviyede olması ise çalışmadan elde edilen bir diğer sonuçtur. Literatürde yer alan bazı çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir (Oğuz, 2012; Sandıkçı ve Öncü, 2013 ve Tabancalı ve Çelik, 2013). Öte yandan Alemdağ ve diğ. (2014), Er ve Gürkan (2011) ve Küçük Kılıç, Cihan ve Öncü (2015) Küçük Kılıç ve Öncü (2014) yaptıkları çalışmada katılımcıların akademik öz-yeterlik düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu belirlemişlerdir. Çalışma kapsamında yer alan katılımcıların genellikle sporcu olmaları ya da hayatlarının bir döneminde mutlaka sporun içinde yer almaları ve öğrenim gördükleri bölümde de benzer derslerin olması akademik öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olmasına neden olmuş olabilir.

Araştırma sonuçları, kadın katılımcıların yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmada kadınların yumuşak başlılık kişilik özellikleri yüksek bulunurken, erkeklerin ise nörotiklik kişilik özellikleri yüksek bulunmuştur (İnallı ve diğ. 2020). Öte yandan Tatlıoğlu (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ise kadınların nörotiklik kişilik özelliği puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan başka bir çalışmada kadın katılımcıların nörotiklik ve dışa dönüklük puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Şar, 2016). Bu bulguların aksine literatürde yer alan bazı çalışmalarda katılımcıların kişilik özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (Ellison ve Freischlag, 1975; Kaplan, Aktaş, Tükel ve Atılğan, 2017; Kuru, 2003). Kadınların duygusal yapılarından ve toplumda edindikleri rollerden dolayı genel olarak kişiler arası ilişkilerde uyumlu oldukları ve bu durumun da çalışma sonucuna yansıdığı düşünülebilir. Öte yandan çalışma sonucunda kadın katılımcıların öğrenme-yaklaşma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma başarı yönelimlerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Denктаş (2019) ve Morris ve Kavussanu (2008) tarafından yapılan çalışmalarda da kadın katılımcıların öğrenme-yaklaşma başarı yönelimlerinin erkeklerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan Altıparmak (2015); France, Pierrakos, Russell ve Anderson (2010); Gözler ve diğ. (2017) ve Koç ve Karabağ (2013) tarafından yürütülen çalışmalarda ise kadın katılımcıların öğrenme-yaklaşma ve öğrenme-kaçınma başarı yönelimlerinin erkek katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aydın, Gürbüzöğlü, Yalman ve Yel (2014); Baba Kaya, Namlı ve Tekkurşun Demir (2018) ve Küçükoğlu, Kaya ve Turan (2010) tarafından yapılan çalışmada ise kadın katılımcıların

öğrenme-yaklaşma ve performans-yaklaşma başarı yönelimine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca Aydın, Gürbüzoğlu, Yalman ve Yel (2014) çalışmalarında erkek katılımcıların performans-kaçınma başarı yönelimlerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanı sıra Elliott ve Church (1997) yapılan çalışmada ise kadınların erkeklere kıyasla daha çok öğrenme yönelimli oldukları belirlenmiştir. Ayrıca literatürde yer alan bazı çalışmalarda kadın katılımcıların öğrenme-kaçınma başarı yönelimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Eren, 2009; Howel ve Buro, 2009). Araştırmada Alemdağ ve diğ. (2014), Eroğlu, Yıldırım ve Şahan (2017), Özkatar Kaya (2018), Türkekul ve Sarıkabak (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonucuna paralel olarak katılımcıların akademik öz-yeterliklerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öte yandan Ünlü ve Erbaş (2018) tarafından yapılan çalışmada erkek katılımcıların akademik öz-yeterliklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının beden eğitimi ile ilgili yatkınlıklarının yüksek olması ayrıca özel yetenek sınavını başararak bu bölüme yerleşmeleri akademik anlamda da verilen görevi başarı ile yerine getirebileceklerine dair inançlarının yüksek olmasına katkı sağlayabilir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar, gelir durumu yüksek olan katılımcıların yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde İnallı ve diğ. (2020) tarafından yapılan çalışmada da katılımcıların gelir durumu arttıkça yumuşak başlılık, öz-denetim, nörotiklik ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin arttığı tespit edilmiştir. Öte yandan literatürde yer alan bir çalışmada ise düşük gelir durumuna sahip katılımcıların öz-denetim kişilik özelliklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tatlıoğlu, 2014). Şar (2016) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların gelir durumları arttıkça nörotiklik kişilik özelliklerinin de arttığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların başarı yönelimlerinin ve akademik öz-yeterliklerinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Gelir durumu düşük olan katılımcıların özellikle maddi durum gerektiren aktivitelerde kendilerini kısıtlı hissettikleri ve bu durumun da arkadaş ilişkilerine yansıdığı düşünülebilir. Öte yandan gelir durumunun başarı yönelimi ile ilişkisinin olmadığı, başarı yöneliminin daha çok içsel süreçlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda Şar (2016) tarafından yapılan çalışmanın sonucuna paralel olarak akademik başarı ile kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada, katılımcıların akademik başarıları ile öğrenme-yaklaşma başarı yönelimleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Öte yandan Üzbe ve Bacanlı (2015) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerin performans-kaçınma başarı yönelimleri ile akademik başarıları arasında düşük düzeyde ve

negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir diğer sonuca göre katılımcıların akademik başarıları ile akademik öz-yeterlikleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki mevcuttur. Türkekul ve Sarıkabak (2019) tarafından yapılan çalışmada da katılımcıların akademik başarıları ile akademik öz-yeterlikleri arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra Özkatar Kaya (2018) çalışmasında akademik başarı durumuna göre akademik öz-yeterliğin farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Eroğlu, Yıldırım ve Şahan (2017), akademik başarı arttıkça akademik öz-yeterliğin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda akademik başarının kişilik özelliklerinden ziyade kişilerin hissettikleri yeterlik durumları ile ilgili olduğu; ayrıca bireyin bilgiyi tam anlamıyla kazanma ve içselleştirme durumu arttıkça akademik başarının da olumlu olarak arttığı söylenebilir. Bu nedenle bireylerin özellikle kendilerini yeterli hissedebileceği eğitim aktivitelerine katılmalarının sağlanmasının yanı sıra bilgiyi ezberleme değil anlayıp içselleştirebilecekleri şekilde sunmanın önemli olduğu görülmektedir.

Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç, katılımcıların yaşları ile nörotiklik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğudur. İnallı ve diğ. (2020) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların yaşları arttıkça yumuşak başlılık, öz-denetim ve nörotiklik kişilik özelliklerinin de arttığı belirlenmiştir. Yaş ilerledikçe sorumluluklarla birlikte başa çıkılması gereken stres durumlarının da artması kişilerin nörotiklik kişilik özelliklerinin de ö plana çıkmasına neden olabilir. Literatürde yer alan çalışmaların (Çalan, Tekkurşun Demir, İlhan ve Cicioğlu, 2018) sonucuna paralel olarak katılımcıların yaşları ile başarı yönelimleri arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır. Bu bulgunun aksine Baba Kaya, Namli ve Tekkurşun Demir (2018) çalışmalarında başarı yöneliminin yaş değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Başarı yöneliminin yaşla birlikte değişebilen bir durum değil, kişinin öğrenim sürecine yüklediği anlam ve sahip olduğu öğrenme stratejileri ile ilgili bir durum olabileceği düşünülmektedir. Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuca göre katılımcıların yaşları ile akademik öz-yeterlikleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Öte yandan Eroğlu, Yıldırım ve Şahan (2017) ve Özkatar Kaya (2018) tarafından yapılan çalışmalarda akademik öz-yeterliğin yaşa göre değişmediği belirlenmiştir. Kişinin yaşla birlikte sosyal hayatta edindiği deneyimleri akademik alana da yansıtması bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabilir.

Elde edilen sonuçlar, akademik öz-yeterlik ile dışadönüklük ve öz-denetimlilik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; nörotiklik kişilik özelliği ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Öte yandan akademik öz-yeterlik ile

öğrenme-yaklaşma ve öğrenme-kaçınma başarı yönelimleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Akademik öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal anlamda da daha pozitif oldukları, sahip oldukları bu yeterlik hislerini arkadaş ilişkilerine de yansıttıkları ayrıca öğrenme durumlarının kontrolünün kendilerinde oldukları söylenebilir. Daha düzenli ve disiplinli bir şekilde davrandıkları ve bunu da öğrenme ortamına yansıttıkları söylenebilir. Ayrıca bu bireylerin bilgiyi ezberlemekten ziyade anlamayı tercih ettikleri ve eksik ya da yanlış öğrenmelerden kaçındıkları söylenebilir.

Katılımcıların başarı yönelimleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında *öğrenme-yaklaşma* başarı yönelimi ile *yumuşak başlılık* ve *nörotiklik* kişilik özellikleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; *deneyime açıklık* kişilik özelliği ile pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir. Öte yandan *öğrenme-kaçınma* başarı yönelimi ile *nörotiklik* ve *deneyime açıklık* kişilik özellikleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmadan elde edilen sonuçlar, *performans-yaklaşma* ve *performans-kaçınma* başarı yönelimleri ile *deneyime açıklık* kişilik özelliği arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonuçları kadın katılımcıların yumuşak başlılık kişilik özelliğine ve öğrenme-yaklaşma, performans-yaklaşma ile performans-kaçınma başarı yönelimine sahip olduklarını göstermektedir. Kadın ve erkek katılımcıların akademik öz-yeterlik algıları değişmemektedir. Öte yandan gelir durumu yüksek olan katılımcıların yumuşak başlılık kişilik özelliğine sahip olduğu; ancak gelir durumunun başarı yönelimi ve akademik öz-yeterlik üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre akademik başarı arttıkça, başarı yönelimi ve akademik öz-yeterlik de artmaktadır ancak akademik başarı ile kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Diğer yandan yaş arttıkça nörotiklik kişilik özelliğinin ve akademik öz-yeterliğin arttığı belirlenmiştir. Son olarak katılımcıların akademik öz-yeterlikleri ile kişilik özelliklerinin yanı sıra başarı yönelimleri ile kişilik özellikleri arasında da pozitif ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın az sayıda örneklem grubu ile gerçekleştirilmesi araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Sonraki çalışmalarda daha geniş ve farklı örneklem grupları kullanılabilir. Ayrıca çalışmanın farklı değişkenler açısından ele alınması ve yapısal eşitlik modeli ile değerlendirilmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akbulut, A. (2010). Duygusal zekâ ve kişiliğin öğrenme stillerine etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kara Harp Okulu, Ankara.
- Alemdağ, C., Öncü, E. ve Yılmaz, A. K. (2014). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik motivasyon ve akademik öz-yeterlikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-35.
- Altıparmak, M. E. (2015). Akademik kontrol odağı ve başarı hedef yönelimleri: beden eğitimi öğretmenliği öğrencileri üzerinde bir çalışma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 73-78.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Arslan, S. ve Akın, A. (2015). 2x2 başarı yönelimleri ölçeği (revize formu): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5(1), 7-15.
- Aydın, S., Gürbüzöğlu Yalman, S. ve Yel, M. (2014). Fen bilgisi öğretmen adaylarının başarı amaç yönelimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, e – Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 51-59.
- Aytaç, S., (2000). *İnsanı anlama çabası*. Ezgi Kitapevi Yayınları, Bursa.
- Baba Kaya, H., Namlı, S. ve Tekkurşun Demir, G. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Özel Sayı*, 179-196.
- Bacanlı, H., İlhan, T., ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Bahar, H. H. ve Kağan, M. (2018). Öğretmen adaylarında öz-yeterlik algılarının yordayıcısı olarak beş faktör kişilik özellikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 676-686.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In: V. S. Ramachaudran VS, editor. Encyclopedia of human behavior (Vol. 4). New York: Academic Press, 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Bell, B. S., and Kozlowski, W. J. (2002). Goal orientation and ability: Interactive effects on self-efficacy, performance, and knowledge. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 497.
- Büyüköztürk Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

- Clark, L., A. and Watson, D. (1991). General affective dispositions in physical and psychological health. In C.R. Snyder & D.R. Forsyth (Eds.) *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*. New York: Pergamon.
- Çalan, R., Tekkurşun Demir, G., İlhan, E. L.ve Cicioğlu, H. İ. (2018). “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Başarı Yönelim Düzeylerinin İncelenmesi,” 5. *International Sport Sciences, Turizm and Recreation Student Congress*” 07-09 May 2018, Manisa.
- Çivitçi, N. ve Arıcıoğlu, A. (2012). Beş Faktör Kuramına Dayalı Kişilik Özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 78–96.
- Debicki, B. J., Kellermanns, F. W., Barnett, T., Pearson, A. W. and Pearson, R. A. (2016). Beyond the Big Five: The mediating role of goal orientation in the relationship between core self-evaluations and academic performance. *The International Journal of Management Education*, 14(3), 273-285.
- Denktaş, S. (2019). Beden eğitimi öğretmen adaylarının başarı hedef yönelimlerinin güdülenme ve öğrenme stratejilerini belirlemedeki rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34, 149-169.
- Elliot, A. J. and McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
- Elliot, A. J. and Murayama, K. (2008). On the measurement of achievement goals: Critique, illustration, and application. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 613–628.
- Elliot, A. J. and Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804.
- Elliot, A. J., McGregor, H. A. and Gable, S. (1999). Achievement goals, study strategies, and exam performance: A mediational analysis. *Journal of Educational Psychology*, 91(3), 549-563.
- Elliot, A. and Church, M. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218-232.
- Ellison, K. and J. Freischlag. (1975). Pain tolerance, arousal and personality relationships of athletes and nonathletes. *The Research Quarterly*, 46, 250-255.
- Er, K. O. ve Gürkan, U. (2011). Öğretmen adaylarının öz-yeterlilik algıları ve kopya çekmeye ilişkin tutumları arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(26), 1-18.

- Eren, A. (2009). Examining the teacher efficacy and achievement goals as predictors of Turkish student teachers' conceptions about teaching and learning. *Australian Journal of Teacher Education*, 34(1), 68-87.
- Erkal, B. (2004). *Kişilik psikolojisi ve kişilik kuramları. Davranış bilimine giriş.* (Editör: Özkalp. Enver) 239-260. Eskişehir: TC. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 1355 Açık Öğretim Fakültesi Yayını No: 722.
- Eroğlu, O., Yıldırım, Y. ve Şahan, H. (2017). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin akademik öz-yeterlik ve akademik güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akdeniz Üniversitesi örneği. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 38-47.
- France, M. K., Pierrakos, O., Russell, J. and Anderson, R. D. (2010). Measuring achievement goal orientations among freshman engineering students. Paper presented at the annual American Society for Engineering Education South eastern section conference. Blacksburg, VA.
- Fryer, J. W. and Elliot, A. J. (2007). Stability and change in achievement goals. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 700-714.
- Glass, R., Prichard, J., Lafortune, A. and Schwab, N. (2013). The influence of personality and facebook use on student academic performance. *Issues in Information Systems*, 14(2), 119-126.
- Gözler, A., Bozgeyikli, H., Avcı, A. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının başarı yönelimleri ile mesleki kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 189-211.
- Halıcı Karabatak, S. (2018). Öğretmenlerin proaktif davranış düzeyleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mecmua Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(5), 48-64.
- Harackiewicz, J. M., Brown, K. E. and Elliot, A. J. (1998). Rethinking achievement goals: When are they adaptive for college students and why? *Educational Psychologist*, 33(1), 1-21.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- Howell, A. J. and Buro, K. (2009). Implicit beliefs, achievement goals, and procrastination: a meditational analysis. *Learn Individual Differences*, 19, 151-154.
- Hughes, D., J., Rowe, M., Batey, M. and Lee, A. (2012). A tale of two sites: Twitter vs. Facebook and the personality predictors of social media usage. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 561-569.
- İnallı, Ç., Zekioglu, A. ve Tatar, A. (2020). Relationship between five factor personality structures and anger expression styles of water sports. *Humanistic Perspective*, 2(2), 81-107.

- Jerusalem, M. and Schwarzer, R. (1981). Fragebogen zur Erfassung von "Selbstwirksamkeit. Skalen zur Befindlichkeit und Persoenlichkeit. (R Schwarzer, Der.). Forschungsbericht No. 5. Berlin: Freie Universitaet, Institut fuer Psychologie.
- Kaiseler, M., Levy, A., Nicholls, A. R. and Madigan, D. J. (2019). The independent and interactive effects of the Big- Five personality dimensions upon dispositional coping and coping effectiveness in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 410-426.
- Kaplan, T., Aktaş, S., Tükel, Y. ve Atılğan, D. (2017). Rekreasyonel olarak aktif üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 135-144.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Khan, B., Ahmed, A. and Abid, G. (2016). Using the 'Big-Five' for Assessing Personality Traits of the Champions: An Insinuation for the Sports Industry. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences*, 10(1), 175-191.
- Koç, C. ve Karabağ, S. (2013). İlköğretim ikinci kademe (6-8. sınıf) öğrencilerinin bilişüstü yetileri ile başarı yönelimlerinin incelenmesi. *NWSA: Education Sciences*, 8(2), 308-22.
- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 175-191.
- Küçük Kılıç, S. ve Öncü, E. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bilişötesi öğrenme stratejileri ve akademik öz-yeterlikleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 13-22.
- Küçük Kılıç, S., Cihan, H. ve Öncü, E. (2015). Beden eğitimi öğretmen adaylarının bilişötesi öğrenme stratejileri, akademik öz-yeterlikleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 77-89.
- Küçüköğlü, A., Kaya, H. ve Turan, A. (2010). Sınıf öğretmenliği abd öğrencilerinin başarı yönelimi algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (Atatürk Üniversitesi ve On dokuz Mayıs Üniversitesi Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 121-135.
- McCabe, K. O., Van Yperen, N. W., Elliot, A. J. and Verbraak, M. (2013). Big Five personality profiles of context-specific achievement goals. *Journal of research in personality*, 47(6), 698-707.
- McCrae, R. R. and Costa, P. T. (1987). Validation of a five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R. R. and Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2. baskı). NewYork: Guilford Press.

- Mirzaei, A., Nikbakhsh, R. and Sharififar F.(2013). The relationship between personality traits and sport performance. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 439-442.
- Morris, R. L. and Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sports Sciences*, 26, 465-476.
- Odacı, H., Berber Çelik, Ç., ve Çikrikci, Ö. (2013). Psikolojik danışman adaylarının başarı yönelimlerinin bazı değişkenlere göre yordanması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39), 95-105.
- Oğuz, A. (2012). Academic self-efficacy beliefs of prospective primary school teacher. *Anadolu Journal of Educational Sciences*, 2(2), 15-28.
- Özdamar, K. (2002). *Paket programlarla istatistiksel veri analizi-1*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özdemir, S. (2016). Öğretmen adaylarının psikolojik ihtiyaçlarının ve kişilik özelliklerinin başarı yönelimlerini yordamadaki rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 1-19.
- Özkatar Kaya, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının epistemolojik inançları, akademik öz-düzenleme ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Pervin, L. A. (1985). Personality: current controversies, issues and directions. *Annual Review of Psychology*, 28(2). 131-155.
- Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 92-104.
- Pintrich, P. R. and Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: MerrillPrentice-Hall.
- Rammstedt, B. and John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, 41(1), 203-212.
- Rawsthorne, L. J. and Elliot, A.J. (1999). Achievement goals and intrinsic motivation: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 3(4), 326-344.
- Sandıkçı, M. ve Öncü, E. (2013). Beden eğitimi ile diğer alanlardaki öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin yeterlik algıları ve tutumlarının belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 135-151.
- Saygın, Y. (2014). Üniversite öğrencilerinin tevazu düzeylerinin denetim odağı ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.

- Sevi, E. S. (2009). Psikobiyolojik Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Kuramı: Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) İle Beş Faktör Kişilik Envanterinin(5FKE) Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sharp, C., Pocklington, K. and Weindling, D. (2002). Study support and the development of self-regulated learner. *Educational Research*, 44, 29-41.
- Somer, O. (1998). Türkçe’de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 17-32.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002), Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Şar, N. Ş. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tabancalı, E. ve Çelik, K. (2013). The relationship between academic self-efficacy and self-efficacy levels of teacher candidates. *International Journal of Human Sciences*. 10(1), 1167-1184.
- Tatlıoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 939- 971.
- Toplu Demirtaş, E. (2018). Kişilik ve kişiliğin temel kavramları. D. Gençtanırım Kurt ve E. Çetinkaya-Yıldız (Ed), *Kişilik kuramları içinde* (2-31. ss.) Ankara: Pegem Akademi.
- Türkekel, K. Ve Sarıkabak, M. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ve akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 5(1), 52-69.
- Ünlü, H. ve Erbaş, M. K. (2018). Beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlikleri ve mesleki kaygıları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 15-25.
- Üzbe, N. ve Bacanlı, H. (2015). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Yang, S. X., Jowett, S. and Chan, D. K. C. (2015). Effects of big five personality traits on the quality of relationship and satisfaction in Chinese coach–athlete dyads. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(4), 568-580.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. “İş, Güç” *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 8(2), 198.

Yılmaz, M., Gürçay, D. ve Ekici G. (2007). Akademik özyeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 33, 253-259.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.

Bölüm 21

KISA SÜRELİ YÜKSEK ŞİDDETLİ ARALIKLI ANTRENMANIN ANAEROBİK PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

Sezgin KORKMAZ¹

¹ Dr. Sezgin KORKMAZ, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, skorkmaz@mehmetakif.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2001-2741

GİRİŞ

Antrenman, sporcunun bir plan ve program ile birlikte fiziksel ve psikolojik gücünün, teknik ve taktik becerilerinin, organik ve psikolojik yüklenmeler ile geliştirilmesi, en üst seviyeye taşınması amacı ile sürekli ve belli aralıklar ile yapılan bir eğitim sürecidir (Sevim ve ark., 2001). Mathews ve Fox' a göre ise antrenman; bir sporcunun uğraştığı spor branşını iyileştirmek adına gerekli olan performans yetisinin ve enerji kapasitelerinin artırılmasının birlikte düşünüldüğü bir çalışma programıdır (Muratlı, 1997).

Bir sporcu tarafından uygulanan herhangi bir fiziksel aktivite anatomik, fizyolojik, biyokimyasal ve psikolojik değişikliklere sebep olmaktadır. Böyle bir hareketin yeterli olup olmaması, yüklenmenin kapsam, şiddet ve sıklığının bir işlevidir. Bir antrenör antrenman planlamasını yaparken, antrenmanın öğeleri olarak adlandırılan kapsam, şiddet ve sıklığı da göz önünde bulundurmalıdır (Bompa, 2011).

Spor bilimciler ve antrenörler sürekli olarak sporcularının performansını geliştirmek ve sedanterlerin sağlıkla ilişkili parametrelerini iyileştirmek amacıyla yeni antrenman metotları arayışındadırlar (Issurin, 2010). Bu arayışın nedeni öncelikle sporcularda kısa hazırlık dönemlerinin neden olduğu etkin uyum ihtiyacıdır. Bunun yanında tekrar eden benzer yüklenme metotlarının uyum hacminde gerilemelere, psikolojik bozukluklara ve verim kaybına neden olması, son olarak da sedanter bireylerin iş ve yaşam şartları nedeniyle egzersiz için yeterli zamana sahip olamamasıdır (Akgül ve ark., 2017). Bu durumlarda spor bilimciler ve antrenörler sporcularının veya egzersiz yapan sedanter bireylerin farklı kalıplar ile oluşturulmuş streslerle daha etkili egzersiz metotları uygulayarak yeni uyumlar geliştirmelerini beklerler (Mcmillan ve ark., 2005). Bu metotlardan biri de yüksek şiddetli aralıklı antrenmandır (HIIT). Yüksek şiddetli aralı antrenmanlar ilk olarak 1970'li yıllarda Peter Coe tarafından denenmiştir. Daha sonra 1990'larda Izumi Tabata tarafından geliştirilerek, yüksek şiddetli aralıklı antrenman tekniği 'Tabata Çalışması' olarak da adlandırılmaya başlanmıştır (Altinkaya, 2016).

Yüksek şiddetli aralıklı antrenman kısa sürede geleneksel antrenman metotlarına benzer fizyolojik adaptasyonlar elde edilmesini sağlayan antrenman modeli olarak öne çıkmıştır (Gray ve ark., 2016). HIIT kısa sürede uygulanabilmesi açısından ve ayrıca kişinin egzersiz kapasitesini artırma noktasında da birçok katkısı olması sebebiyle son dönemlerde yaygın olarak kullanılan antrenman yöntemlerindendir (Foster ve ark., 2015). 19. Yüzyılın ilk dönemlerinden itibaren sporcular ve antrenörler tarafından bilinen ve uygulanan bir antrenman modeli olsa da bu alanda

yapılan araştırmalar son zamanlarda artış göstermiştir (Petré ve ark., 2018; Tabata, 2019).

Yüksek şiddetli aralıklı antrenman zaman tasarrufu sağlayan doğası ve hızlı bir şekilde gerçekleştirdiği olumlu metabolik etkilerinden dolayı “Sağlık ve Fitness Trend Egzersiz Modelleri” arasında 2020 yılında giyilebilir teknolojiden sonra ikinci en gözde egzersiz modeli seçilmiştir (Thompson, 2019). Yüksek şiddetli aralıklı antrenman, kısa süreli ve ağır anaerobik yüklenme ile beraber kısa süreli toparlanma periyotlarını içeren gelişmiş bir interval antrenman modelidir. Elit sporcular ve antrenörler tarafından yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Naimo ve ark., 2015). En az 6 hafta süreyle uygulanan HIIT antrenmanlarının maksimal oksijen tüketimini ve iskelet kaslarındaki maksimal mitokondrial enzim aktivitesini artırdığı yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Laursen ve Jenkins, 2002; Gibala ve McGee, 2008).

Sportif aktiviteye katılımı etkileyen en önemli unsurlardan birisi de kişinin kısa sürede fiziksel aktiviteler sonunda bir verim elde etmeyi beklemesidir. Yüksek şiddetli aralıklı antrenman artarda değişen kısa maksimal yüklenme yoğunluğunda kuvvetli tekrarlar içeren ve ardından bu süreye eşit veya daha uzun orta veya daha hafif şiddette tekrarları içerir. Yapılan bazı çalışmalar HIIT’in kardiyorespiratuvar fitness, kardiyometabolik biyobelirteçler ve diğer zindelik ve sağlıkla ilgili fizyolojik değişkenlerde gelişmeler oluşturduğunu göstermektedir (Angadi ve ark., 2015; Burgomaster ve ark., 2008).

Farklı yüksek şiddetli aralıklı antrenman protokollerinden biri de Tabata yüksek şiddetli aralıklı antrenmandır. Tabata antrenmanı aynı anda her iki sistem yoğun uyarılarını bir araya getirerek hem aerobik hem de anaerobik kapasiteyi artırmak için uygulamaya konmuştur (Tabata ve ark., 1996).

Tabata protokolü haricinde; bisiklet ergometresi, Timmon metodu, dairesel ağırlık antrenmanı metodu, insanity workout metodu gibi başka metotlarda mevcuttur. Bu yöntemler uygulamada her ne kadar kullanılıyor olsa da bu metotlarla ilgili yeterli literatür henüz oluşturulamamıştır.

Tabata protokolü 5dk. ısınma, sürekli tekrarlanan 20 sn. ultra yüksek şiddetli egzersizi takiben 10 sn.lik dinlenmeyi içeren 8 interval ve toplamda 4 dk. dan oluşan ve 2 dk. lık soğuma ile son bulan periyot (Tabata ve ark., 1996) iken, Peter Coe tipi yüksek şiddetli aralı antrenman 200 m. hızlı koşu ve her 200 m. koşu aralığındaki 30 sn. dinlenme periyodundan oluşur (Coe, 2013). Gibala tipi yüksek şiddetli aralı antrenman ise 3 dk. ısınmanın ardından 60 sn. yoğun yüklenme ve devamında 75 sn. dinlenmeyi içeren 8-12 intervalden oluşmaktadır (Little, 2009). Wingate stili ise 30saniye x 4-6 kez wingate bisikleti üzerinde, vücut ağırlığının %7.5 ağırlığı yüke

karşı bireyin yapabildiğinin en iyisini yapması istenerek, 4 dakikalık aralıklarla gūnaşırı olmak üzere haftada 3 gün uygulanan yöntemdir (Akgūl ve ark., 2017).

Tabata birçok yol ile uygulanabilir. Bunlardan biri bütün setlerde aynı egzersizlerin yapılması olabilir. Bu yüzden farklı kas gruplarını içeren kompleks egzersizler tercih edilebilir. Burpees bu egzersize örnektir. Tabata metodunda bir diğerk yol ise bu 8 sette 2 veya daha fazla egzersizin seçilerek kombine edilmesi olabilir. Bu şekilde uygulanan egzersizlerle önceki setlerde aktif olmayan kas gruplarının aktif olması sağlanabilir. Pratikte bu yöntemin çok etkili ve uyarlanabilir olduğu kanıtlanmıştır. Koşu parkurunda, doğada, suda, spor salonunda (koşu bandı, sabit bisiklet, sıçrama ipi, kum torbası, ağırlık ve diğerk antrenman araçları ile) uygulanabilir (Herodek ve ark., 2014).

Su içi egzersizler müzikli veya müziksiz su ortamında gerçekleşen, çoğunlukla aerobik bir hareket aktivitesidir (Urbanova ve Labudova, 2010). Etkili bir aquafitness programı haftada 2-3 gün yüklenme ve 1-2 gün dinlenme şeklindedir (Rýzková ve ark., 2018). Fonksiyonel değışikliklerin elde edilebilmesi için ikiden az antrenman ünitesi yetersiz olmaktadır (Urbanova ve Labudova, 2010).

Su içerisinde yüksek şiddetli aralıklı antrenman üzerine çalışmaların popülerliğı son yıllarda artış kazanmıştır. Bu uygulama farklı egzersiz tipleri kullanılarak yapılabilmektedir. Derin-sığ su koşusu, sığ suda yapılan fiziksel aktiviteler ve su içi bisiklet egzersizleri vs. gibi. Hangi çalışma tipinin kullanılacağına karar verirken uygulamanın yapılacağı popölasyon dikkate alınmalıdır (Rebold ve ark., 2013).

Su içi yüksek şiddetli aralıklı antrenmanlar da karadaki uygulamaya benzer olarak ‘kolay’ ve ‘zor’ yüklenme periyotlarını içerir. Suyun oluşturduğu sürüklenme kuvveti ve türbölans ile birlikte egzersiz daha dirençli bir hal almaktadır. Bu durum verimliliğı ve dolayısıyla enerji harcamasını artıracaktır. Egzersize özgü yoğunluk birkaç bileşen ile birlikte düzenlenebilir. Bunlar, vücudun pozisyonu, ekstremitelerin segmental hareketleri, seçilmiş hareket örüntüsünün yüzey alanı, hız ve direnci arttıran (eldiven, ped, kemer, bant vb.) ekipmanlardır (Altınkaya, 2016).

Tabata protokolüne geçmeden önce en az 5 dk. ısınma yapmak şarttır (maksimum kapasitenin %40 ‘ında 5 dk. ip atlama vs.). Aynı zamanda antrenman sonunda 5 dk. soğuma ve stretching gereklidir. Tabata protokolü kısa ama son derece yorucudur. Sakatlıklardan kaçınmak için bir egzersizden diğerkine kademeli geçmek önemlidir. İlk başlarda adaptasyon için maksimum kapasitenin % 70-80 ‘ inde 3-4 interval uygulanmalıdır (Herodek ve ark., 2014).

Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı; spor bilimcilerin ve antrenörlerin öncelikli hedefleri arasında yer alan ve geliştirilmesi için uzun çalışma ve zaman gerektiren anaerobik performansın kısa sürede geliştirilmesi için farklı ortamların etkisiyle alternatif yöntemler aranması ve bunun yanında, 4 hafta süreyle karada ve derin suda Tabata Protokolüne göre uygulanan yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın orta düzeyde aktif bireylerde anaerobik performans üzerine etkisini inceleyerek literatüre katkı sağlamaktır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Grubu

Çalışmaya, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun haftada en az 1-3 gün spor yapan sırasıyla yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları $20,53 \pm 1,29$ yıl, $169,53 \pm 8,24$ cm, $61,69 \pm 7,70$ kg olan 43 öğrencisi (Kara Grubu: 25 (11 erkek-14 kadın), Derin su grubu: 18 (10 erkek-8 kadın)) gönüllü olarak katıldı. Testler Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Performans Ölçüm Laboratuvarında yapıldı. Çalışmanın kurgulanma aşamasında katılımcılar herhangi bir kronik hastalığı, kardiyovasküler hastalığı, iskelet-kas sistemi hastalığı, yüksek şiddetli egzersize engel bir sağlık problemi, klor alerjisi, suya girmeye engel herhangi bir hastalık varlığı, su fobisi, deri alerjisi olması ya da sürekli ilaç kullanıyor olmaları gibi durumlarda çalışmaya dahil edilmedi.

Araştırma Modeli

Araştırmada, deneklere karada ve derin suda uygulanan kısa süreli yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın anaerobik performans üzerine etkisini tespit etmek amacıyla ön-test, son-test değerlerinin karşılaştırıldığı nicel araştırma yöntemi (deneysel teknik) kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Fiziksel Özelliklerin Belirlenmesi: Testlere katılan deneklerin boy uzunlukları, hassasiyeti ± 1 mm olan Holtain (U.K.) marka stadiometre ile, vücut ağırlığı (kg), vücut kitle indeksi (kg/m^2) değerleri Tanita TBF 300 (Japonya) marka vücut kompozisyonu analizörü ile belirlendi.

Anaerobik Performans Testi: Anaerobik performans ölçümünde Monark marka 894E Wingate test sistemi (made in Sweden) kullanılmıştır. Wingate anaerobik güç testi (WanT) de anaerobik performansın hem laktasit (ortalama güç) hem de alaktasit (zirve güç) bileşenleri hakkında bilgi verebilen, anaerobik özelliği tespit etmeye yönelik testlerden birisidir.

Wingate Anaerobik Güç Testinin test-retest güvenilirliği çoğu araştırmacı tarafından incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda korelasyon katsayıları 0.89-0.98 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar WanT' in güvenilirliğini kanıtlamaktadır (Özkan ve ark., 2010).

Antrenman Programı

Kara yüksek şiddetli aralıklı antrenman grubundaki katılımcılara Tabata protokolüne göre 20 sn yüklenme 10 sn dinlenme periyodunu içeren, toplamda 4 dk.lık kalistenik, pliometrik direnç egzersizlerinden oluşan 8 intervallik (jumping lunges, burpee with star, mountain climbers, jumping squat, knee tucks, explosive surfer, knee push up, push up vs.) seri 5 dk. ısınma ve 5 dk.soğuma periyodu ile birlikte 4 hafta, haftada 3 gün, gūnaşırı olmak üzere normal zeminde uygulandı.

Derin su yüksek şiddetli aralıklı antrenman grubundaki katılımcılara Tabata protokolüne göre 20 sn yüklenme 10 sn dinlenme periyodunu içeren, toplamda 4 dk.lık kalistenik, pliometrik direnç egzersizlerinden oluşan 8 intervallik (hacky sack, hop scotch, jumping jack, cross country sky, frog, 45-degree kicks, double 45-degree kicks, jumping jack with knee tuck, cross country sky with knee tuck vs.) seri 5 dk. ısınma ve 5 dk.soğuma periyodu ile birlikte 4 hafta, haftada 3 gün, gūnaşırı olmak üzere derin su havuzunda uygulandı. Katılımcıların derin suda dikey pozisyonda yüzeyde kalabilmeleri için özel kemerler kullanıldı.

Tablo 1. Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenman Programı

Hafta	Antr. Süresi	Antr. Şiddeti	Antr. Sıklığı
1.Hafta	8x20sn	Elinden gelenin en iyisi	3 gün/hafta
2.Hafta	8x20sn	Elinden gelenin en iyisi	3 gün/hafta
3.Hafta	9x20sn	Elinden gelenin en iyisi	3 gün/hafta
4.Hafta	10x20sn	Elinden gelenin en iyisi	3 gün/hafta

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel değerlendirme SPSS (Ver. 20.0) paket programı kullanılarak yapıldı. Sayısal değişkenler için tanımlayıcı istatistikler ortalama±standart sapma olarak ifade edildi. Deneklerden elde edilen

verilerin Shapiro-Wilk testi ile incelenmesi sonucunda parametrik test varsayımları sağlanmadığından, tekrarlı ölçümlerin değerlendirilmesinde “Wilcoxon testi” kullanıldı. Sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirildi ve $p < 0,05$ değeri anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Tablo 2’ de katılımcılara ait tanımlayıcı istatistik değerleri minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma olarak belirtilmiştir.

Tablo 2. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Değişkenler	N	Min.	Mak.	Ort.	Sd
Yaş	43	18,00	24,00	20,53	1,29
Kilo	43	47,00	79,60	61,69	7,70
Boy	43	151,00	184,00	169,53	8,24
BKI	43	17,30	25,10	21,29	1,83

Katılımcıların yaş ortalamaları $20,53 \pm 1,29$, vücut ağırlığı ortalamaları $61,69 \pm 7,70$, boy ortalamaları $169,53 \pm 8,24$ ve beden kitle indeksi ortalamaları $21,29 \pm 1,83$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 3’ de derin su grubu ve kara grubu katılımcılarına ait zirve güç, ortalama güç, minimum güç ve yorgunluk indeksi ön test değerleri ve son test değerleri ve iki ölçüm arasındaki istatistiksel farklılıklar belirtilmiştir.

Tablo 3. Derin Su ve Kara Gruplarına Ait Ön-Son Test Değerlerinin Karşılaştırılması

Değişken	Ön Test	Sd	Son Test	Sd	Z	p
Zirve Güç (W)	677,68	169,57	741,40	156,91	-2,809	,005*
Ort. Güç (W)	473,89	117,91	496,92	111,01	-3,114	,002*
Min. Güç (W)	290,28	75,99	292,71	70,02	-1,023	,306
Yorg. Index (%)	56,80	8,41	60,48	5,71	-1,633	,102

Derin Su Grubu

Kara Grubu	Zirve Güç (W)	637,69	154,04	686,79	166,43	-3,511	,000*
	Ort. Güç (W)	456,94	108,92	475,64	106,66	-3,511	,000*
	Min. Güç (W)	259,38	71,74	286,20	71,64	-2,946	,003*
	Yorg. Index(%)	59,70	6,85	58,14	6,85	-1,413	,158

Katılımcıların ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında; derin su grubunda minimum güç ve yorgunluk indeksi özellikleri arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamsızken, zirve güç ve ortalama güç özellikleri arasındaki farklar için iki ölçüm arasında anlamlı fark oluşmuştur. Kara grubunda ise benzer şekilde yorgunluk indeksi özelliği için iki ölçüm arasındaki fark anlamsızken, zirve güç, ortalama güç ve minimum güç özellikleri arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın anaerobik performansa etkisinin araştırıldığı çalışmalar literatürde mevcut olmakla birlikte (Foster ve ark., 2015; Naimo ve ark., 2015; Laursen ve Jenkins, 2002; Tabata ve ark., 1996) farklı süreleri ve formları içeren yüksek şiddetli aralıklı antrenman uygulamaları ile optimal anaerobik performansın elde edilmesi adına çalışmalar spor bilimciler tarafından devam etmektedir.

Tabata protokolünün 14 bisiklet sporcusu ile ilk uygulandığı çalışmada sporcuların anaerobik performans özelliklerinde anlamlı gelişmeler olduğu bildirilmiştir (Tabata ve ark., 1996).

Foster ve ark. (2015) orta düzeyde aktif 21 erkek ve kadın sporcu ile Tabata protokolüne göre uygulanan yüksek şiddetli aralıklı antrenmanı bisiklet ergometresinde 8 hafta süre ile uygulamış ve katılımcıların anaerobik performans özelliklerinde anlamlı gelişmeler olduğunu bildirmişlerdir.

Baynaz ve ark. (2017), Tabata protokolü göre 6 hafta boyunca vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet çalışmalarının, sedanterlerin anaerobik güç parametrelerine olumlu etki gösterdiği belirtmişlerdir.

Ziemann ve ark. (2011) rekreatif düzeyde aktif 21 erkek gönüllü ile yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın aerobik ve anaerobik performansa etkisini incelediği bir diğer çalışmada katılımcıların zirve güç ve ortalama güç değerlerinde anlamlı artışlar olduğu gözlemlenmiştir.

İki haftalık yüksek şiddetli interval antrenmanının etkisinin incelendiği bir çalışmada (Talanian ve ark., 2007) sekiz aktif kadın bireye yedi seanslık egzersiz yaptırılmıştır. Dört dakikalık şiddetli yüklenmeler ve iki dakikalık pasif dinlenmeyi içeren toparlanma intervallerinden oluşturulan seanslarda deneklere şiddetli aralıkta MaxVO₂'in %90'ına yakın bir yükte egzersiz yaptırılmış ve sonuç olarak yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın vücut yağ yakımını %36 arttırdığı gözlenmiştir. Ayrıca kas mitokondri aktivitesinde de artış görülmüştür.

Burgomaster ve ark., (2005) 16 sağlıklı yetişkine iki hafta süre ile haftada üç gün toplam altı seans yüksek şiddetli aralıklı antrenman uygulamış, yüklenmeler her seansta 30 sn. süre ile yüksek şiddette ve dört dakika toparlanma intervaliyle birlikte uygulanmıştır. Altı seans sonunda sitrat sentezi maksimum aktivitesi %38, dinlenme kas glikojeni %26 ve dayanıklılık kapasitesi de %100 artış göstermiştir.

Gillen ve ark. (2010) tarafından uygulanan bir başka çalışmada haftada en az 10 dakikalık seanslardan oluşan 3x20 sn'lik yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın kasın oksidatif kapasitesinde ve kardiyometabolik sağlık göstergelerinde olumlu anlamda etkili olduğu gözlenmiştir.

Kısa süreli yüksek şiddetli aralı antrenmanının insülin etkinliğinin araştırıldığı bir diğer çalışmada, sağlıklı erkek bireylere uygulanan toplamda iki hafta süreli, haftada üç gün ve 15 dakikalık (6 seans, 4-6x30 sn) yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın insülin duyarlılığını %23 gibi bir oranda arttırdığı görülmüştür (Babraj ve ark., 2009).

Vücut ağırlığı yüksek, kilolu bireyler ile yapılan çalışmaların incelendiği bir derlemede 4-12 haftalık yüksek şiddetli aralıklı antrenman uygulamalarının, diğer antrenman formlarına göre sistolik kan basıncını daha çok azalttığı ve maksimal oksijen kapasitesini arttırdığı bildirilmektedir (Hermoso ve ark., 2016).

Tip II diyabet hastaları üzerinde yapılan iki hafta süreli bir başka çalışmada ise 30 dakikalık yüksek şiddetli aralıklı antrenman uygulamasının kan glikoz konsantrasyonunda azalma, glikoz kontrolünde artış ve iskelet kaslarında mitokondri kapasitesinde yükselme olduğu belirtilmiştir (Little ve ark., 2011).

Yüksek şiddetli interval antrenmanının kardiyovasküler fonksiyonlara olan etkisinin araştırıldığı bir başka çalışmada Ramos ve ark., (2015), 12-16 haftalık yüksek şiddetli aralıklı antrenmanların orta-şiddette devamlı egzersizler ile kıyaslandığında brakial arter dilatasyonunda iki yönteminde etkili olduğu; bunun yanında yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın kardiyorespiratuar uygunluk, kardiyovasküler risk faktörleri, oksidatif stres ve insülin duyarlılığında daha etkili olduğu bildirilmiştir.

Su içi egzersizlerin kalp atım hızı, vct kompozisyonu, kardiyovasküler dayanıklılık, kuvvet ve hareket genişliğindeki olumlu değişiklikleri (Colado ve ark., 2012 ; Saavedra ve ark., 2007) ile yaşam kalitesi ve bilişsel işlev düzeyindeki gelişmeler ile sonlandığı çalışmalar literatürde mevcuttur (Fisken ve ark., 2015; Schuch ve ark., 2014). Ayrıca, yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman ile uygulanan su içi egzersizlerin çeşitli sağlık sorunları bulunan özel bireylerin fizyolojik ve psikolojik göstergelerinde olumlu değişimler gösterdiği daha önceki çalışmalarla doğrulanmıştır (Bressel ve ark., 2014).

Literatürde yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın derin suda etkilerini inceleyen çalışmalardan birinde Rebold ve ark.(2013) Tabata protokolüne göre uygulanan yüksek şiddetli aralı antrenmanı erkek ve kadır 25 katılımcı ile aquatik treadmill üzerinde 8 hafta süre ile uygulamış ve katılımcıların anaerobik performans özelliklerinde anlamlı iyileşmeler olduğunu belirtmişlerdir.

Miller ve ark.(2007) 29 erkek ve kadın katılımcı ile Tabata protokolüne uygun yüksek şiddetli aralıklı antrenmanı derin suda aquatik pliometik egzersizler ile uygulamış ve anaerobik performans özelliklerinde anlamlı gelişmeler olduğunu gözlemlemişlerdir.

Son olarak derin suda ve karada uygulanan kısa süreli yüksek şiddetli aralıklı antrenmanın anaerobik performans özelliklerine etkisini inceleyen bu çalışmada elde edilen sonların literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir. 4 hafta süre ile haftada 3 gün Tabata protokolüne göre uygulanan yüksek şiddetli aralıklı antrenman anaerobik performans özelliklerinin gelişimi üzerinde etkili olmaktadır.

KAYNAKÇA

- Akgül, M.Ş., Koz, M., Gürses, V.V., Kürkçü, R. (2017). Yüksek şiddetli interval antrenman. *Sportmetre*, 15(2), 39-46.
- Altınkaya, N. (2016). Sağlıklı Genç Bireylerde Karada ve Su İçinde Yapılan Kısa Dönem Yüksek Şiddetli Aralıklı Egzersiz Eğitiminin Aerobik Kapasite ve Kas Performansı Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Angadi, S. S., Mookadam, F., Lee, C. D., Tucker, W. J., Haykowsky, M. J., & Gaesser, G. A. (2015). High-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous exercise training in heart failure with preserved ejection fraction: a pilot study. *Journal of Applied Physiology*, 119(6), 753-758.
- Babraj JA, Vollaard NBJ, Keast C, Guppy FM, Cottrell G, Timmons JA. Extremely Short Duration High Intensity Interval Training Substantially Improves Insulin Action in Young Healthy Males. *Bmc Endocrine Disorders*. 2009; 9:3.
- Baynaz, K., Acar, K., Çinibulak, E., Atasoy, T., Mor, A., Pehlivan, B., & Arslanoğlu, E. (2017). The effect of high intensity interval training on flexibility and anaerobic power<p>Yüksek yoğunluklu interval antrenmanın esneklik ve anaerobik kapasite üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4088-4096.
- Bompa TO. Theory And Methodology Of Training: Periodization Çeviren: Bağırhan T. Antrenman Kuramı Ve Yöntemi: Dönemleme 4. Basım, Spor Yayınevi Ve Kitapevi, Ankara; 2011, s: 9-366.
- Bressel, E., Wing, J. E., Miller, A. I., & Dolny, D. G. (2014). High-intensity interval training on an aquatic treadmill in adults with osteoarthritis: effect on pain, balance, function, and mobility. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(8), 2088-2096.
- Burgomaster KA, Howarth KR, Phillips SM, Rakobowchuk M, Macdonald MJ. (2008). Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. *J Physiol.*,586:151–160.
- Burgomaster, K. A., Hughes, S. C., Heigenhauser, G. J., Bradwell, S. N., & Gibala, M. J. (2005). Six sessions of sprint interval training increases muscle oxidative potential and cycle endurance capacity in humans. *Journal of applied physiology*.
- Coe, S., . Running my life. Hodder.2013, pp. 38–39.
- Colado, J. C., Garcia-Masso, X., Rogers, M. E., Tella, V., Benavent, J., & Dantas, E. H. (2012). Effects of aquatic and dry land resistance training devices

- on body composition and physical capacity in postmenopausal women. *Journal of human kinetics*, 32, 185.
- Fisken, A. L., Waters, D. L., Hing, W. A., Steele, M., & Keogh, J. W. (2015). Comparative effects of 2 aqua exercise programs on physical function, balance, and perceived quality of life in older adults with osteoarthritis. *Journal of geriatric physical therapy*, 38(1), 17-27.
- Foster, C., Farland, C. V., Guidotti, F., Harbin, M., Roberts, B., Schuette, J., Tuuri, A., Doberstein, S. T. ve Porcari, J. P. (2015). The effects of high intensity interval training vs steady state training on aerobic and anaerobic capacity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14: 747- 755.
- García-Hermoso, A., Cerrillo-Urbina, A. J., Herrera-Valenzuela, T., Cristi-Montero, C., Saavedra, J. M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2016). Is high-intensity interval training more effective on improving cardiometabolic risk and aerobic capacity than other forms of exercise in overweight and obese youth? A meta-analysis. *Obesity reviews*, 17(6), 531-540.
- Gibala, M. J., & McGee, S. L. (2008). Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: a little pain for a lot of gain?. *Exercise and sport sciences reviews*, 36(2), 58-63.
- Gillen, J. B., Percival, M. E., Skelly, L. E., Martin, B. J., Tan, R. B., Tarnopolsky, M. A., & Gibala, M. J. (2014). Three minutes of all-out intermittent exercise per week increases skeletal muscle oxidative capacity and improves cardiometabolic health. *PloS one*, 9(11), e111489.
- Gray, S. R., Ferguson, C., Birch, K., Forrest, L. J., & Gill, J. M. (2016). High-intensity interval training: key data needed to bridge the gap from laboratory to public health policy.
- Herodek, K., Simonović, C., Pavlović, V., & Stanković, R. (2014). High intensity interval training. *Activities in Physical Education and Sport*, 4(2), 205-207.
- Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports medicine*, 40(3), 189-206.
- Laursen, P. B., & Jenkins, D. G. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training. *Sports medicine*, 32(1), 53-73.
- Little, J. P., Gillen, J. B., Percival, M. E., Safdar, A., Tarnopolsky, M. A., Punthakee, Z., ... & Gibala, M. J. (2011). Low-volume high-intensity interval training reduces hyperglycemia and increases muscle mitochondrial capacity in patients with type 2 diabetes. *Journal of applied physiology*, 111(6), 1554-1560.
- Little, J.P., Adeel, S., Safdar, G.P., Wilkin, M.A., Tarnopolsky and Martin, J.G., (2009). A practical model of low-volume high-intensity interval training induces mitochondrial biogenesis in human skeletal muscle: potential mechaniss. *Journal of Physiology* 588 (6): 1011-22.

- McMillan, K., Helgerud, J., Macdonald, R., & Hoff, J. (2005). Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. *British journal of sports medicine*, 39(5), 273-277.
- Miller, M. G., Cheatham, C. C., Porter, A. R., Ricard, M. D., Hennigar, D., & Berry, D. C. (2007). Chest-and waist-deep aquatic plyometric training and average force, power, and vertical-jump performance. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1(2), 6.
- Muratlı S. Antrenman Bilimi Işığında Çocuk Ve Spor, Kültür Matbaacılık, 1. Baskı, Ankara, 1997, 57-59.
- Naimo, M. A., De Souza, E. O., Wilson, J. M., Carpenter, A. L., Gilchrist, P., Lowery, R. P., ... & Joy, J. (2015). High-intensity interval training has positive effects on performance in ice hockey players. *Int J Sports Med*, 36(1), 61-66.
- Özkan A, Köklü Y, Ersöz G. (2010). Wingate Anaerobik Güç Testi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 209-211.
- Petré, H., Löfving, P., & Psilander, N. (2018). The effect of two different concurrent training programs on strength and power gains in highly-trained individuals. *Journal of sports science & medicine*, 17(2), 167.
- Ramos, J. S., Dalleck, L. C., Tjonna, A. E., Beetham, K. S., & Coombes, J. S. (2015). The impact of high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training on vascular function: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 45(5), 679-692.
- Rebold, M. J., Kobak, M. S., & Otterstetter, R. (2013). The influence of a Tabata interval training program using an aquatic underwater treadmill on various performance variables. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(12), 3419-3425.
- Rýzková, E., Labudová, J., Grznár, L. U., & Šmída, M. (2018). Effects of aquafitness with high intensity interval training on physical fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 373-381.
- Saavedra, J. M., Cruz, E. D. L., Escalante, Y., & Rodríguez, F. A. (2007). Influence of a medium-impact aquaerobic program on health-related quality of life and fitness level in healthy adult females. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, The, 47(4), 468.
- Schuch, F. B., Pinto, S. S., Bagatini, N. C., Zaffari, P., Alberton, C. L., Cadore, E. L., ... & Kruel, L. F. M. (2014). Water-based exercise and quality of life in women: the role of depressive symptoms. *Women & health*, 54(2), 161-175.
- Sevim Y, Tuncel F, Erol E, Sunay H. Antrenör Eğitimi Ve İlkeleri. Ankara, 4, 2001, 92-95.

- Tabata, I. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *The Journal of Physiological Sciences*, 69(4), 559-572.
- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and $\dot{V}O_{2\max}$. *Medicine and science in sports and exercise*, 28, 1327-1330.
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18.
- Urbanova, M., & Labudova, J. (2010). The Main Motivational Factors for Doing Aqua Fitness of Slovak Women. *Sport Science Review*, 19(3-4), 209.
- Ziemann, E., Grzywacz, T., Luszczuk, M., Laskowski, R., Olek, R. A., & Gibson, A. L. (2011). Aerobic and anaerobic changes with high-intensity interval training in active college-aged men. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(4), 1104-1112.

Bölüm 22

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ KİTAP OKUMA TUTUMLARI ÜZERİNE BİR KARŞILAŞTIRMA

Berkan BOZDAĞ¹

1 Dr. Berkan BOZDAĞ, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye,
ORCID: 0000-0003-3657-4359

Giriş

Günümüzde bilgiye ulaşmanın yöntemleri oldukça çeşitlidir. Bu yöntemlerden biri de uzun uğraş ve büyük emeklerle hazırlanan kitaplardır. Kitap okuma, bireye hayatı süresince birçok katkı sağlayan (İlgar, İlgar ve Topaç, 2015), okuma, görme, algılama, seslendirme, anlama, zihinde yapılanma gibi göz, ses ve beyin tarafından ortaklaşa gerçekleştirilen bütünsel ve önemli bir eylemdir (Palani, 2012).

İnsanoğlu yazının icadından başlayarak okuyarak bilgi düzeyini arttırmakta ve yenilemektedir; edindiği tecrübe ve izlenimlerini yazıya dökerek başka bir insanın beğenisine sunmaktadır (Kuş ve Türkyılmaz, 2010). İçinde yaşadığımız dünyayı anlamak ve hızla değişen yeniliklere uyum sağlamak ve elde ettiğimiz bilgiyi anlamlandırabilmek için insanın okumaya ve okuduğunu anlamaya ihtiyacı vardır.

Eğitimin başlıca amacı insandaki okuma ve okuduğunu anlama ihtiyacını giderebilmek ve öğrenme becerisinin gelişmesine olanak sağlayabilmektir. Farklı nitelikte kitapları farklı amaçlar için okuma; bireye analiz-sentez yapabilme, olaylara farklı perspektiften bakabilme ve içinde bulunulan toplumun sosyo-ekonomik süreçlerine katılabilme imkânı sağlamaktadır (Katrancı, 2015). Bununla birlikte okuduğunu doğru ve eksiksiz olarak anlama, okunanları yaşantı süreçleri ile harmanlama ve değerlendirme, eleştirel düşünce becerisinin kazandırılması gibi bazı alışkanlıkların kazandırılmasında etkilidir (Akçamete, 1989).

Modern eğitim, bilgiyi yeniden üreten yaratıcı bireyler yetiştirmeyi amaçlar, entelektüel becerilerini geliştirir ve farklı bakış açılarına sahiptir (Bulgurcuoğlu, 2016). Okuma, bireyin dünyasını zenginleştirerek genişletirken, karakteri biçimlendirmesi ve okuyucuyu kendisi dışındaki hayata bağlayan ciddi bir eylemdir. Bütün toplumlar bireylerini kitap okur hale getirebilme üzerinde yoğunlaşmaktadırlar. İnsanların gerçek anlamda özgür hissetmesini sağlayan okuma, insanı cehalet ve batıl inançlardan uzaklaştırır (Demirel ve Şahinel, 2006).

Kitapların öğrenme-öğretme sürecindeki önemi dikkate alındığında bu işlevselliğin yaşam boyu sürdürülebilir olması, çocuklara ve gençlere okuma eyleminin bir gereklilik ve zevk kaynağı olarak görmesini sağlamak ve onlara kitap okuma alışkanlığını kazandırabilmekle olabilir. Bir toplumun gelişmişlik seviyesi okudukları kitap sayısı ile ölçülmektedir. Bu sebeple eğitimin başlıca gayelerinden bir tanesi de bireylere kitap okuma alışkanlığı kazandırmaktır (Kırmızı, 2012; Yılmaz 2002).

Okuma alışkanlığının sürdürebilir olmasının önündeki engellerden biri de teknolojik bağımlılıktır. Literatürde yapılan çalışmaların büyük bir kısmı bireyin zamanının önemli bir bölümünü teknolojik aletlerin başında

geçirdiğine ilişkindir. Bahse konu teknolojik aletlerle geçirilen zamanda kasıt ise televizyon seyretme ve bilgisayar kullanımıdır (Aksaçlıoğlu ve Yılmaz, 2007).

Toplumda dijital teknolojilerin giderek yaygınlaşması; internetin eğlenceli olması, ders dışı etkinliklerinin internet aracılığıyla daha hızlı ve kolay yapılabilmesi, sınıflarda internet bağlantısını destekleyen akıllı tahtalar, akıllı telefonlar gibi birçok etkenden kaynaklanmaktadır (Asutay, Atik, Demir, Öğretmen ve Göçerler, 2016). Bununla birlikte Cihan ve Araç Ilgar (2019) dijital ortamın insan hayatının artık vazgeçilmezleri haline geldiğini belirtmiştir.

Okuma alışkanlığı ile bireyler hayatı gerçekleştirme, yeni bilgilere ulaşma, olayları sentezleme ve analiz etme, yorumlama ve değerlendirme gibi beceriler kazanabilir ve konuşma, kendini ifade etme gibi iletişim becerilerinin gelişimine katkıda bulunur (Akçamete, 1989). Okuma alışkanlığı, nesnel, bağımsız, eleştirel düşünen, yaratıcı, üretken, kendine güvenen, farklı bakış açısına sahip, açık fikirli bireyler yetiştirmeye yardımcı olarak sosyo-kültürel gelişime ek olarak entelektüel gelişime ve akademik başarıya katkı sağlar. Tüm bu yeterliklerin istenilen ölçüde gelişmesi ancak okumaya yönelik olumlu tutumların gelişmesiyle mümkündür (Arıcı, 2008).

Birey okuma eylemini sadece temel ihtiyaçları dışında kalan boş zamanında değil kitap okumayı bir kültür hayat tarzı olarak görmelidir (Kırmızı, 2012). Kitap okuma alışkanlığının benimsenmesi, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının çevrelerini ve dünyayı doğru algılamaları ve sosyal çevrelerine kolayca uyum sağlamaları için önemli bir adımdır. Eleştirel düşünme ve kitap okuma alışkanlığı, beden eğitimi öğretmen adaylarının hem yaşamları boyunca hem de okul hayatlarını bitirdikten sonra kendilerini eğitmelerine, olayları doğru bir şekilde analiz etmelerine, sentezlemelerine ve yorumlamalarına katkı sağlayabilir (Bulgurcuoğlu, 2016). Çünkü bir konuyu derinlemesine düşünüp analiz etmeden doğru şekilde eleştirmek mümkün değildir (Çelik ve Güngör, 2020).

Bilgi okyanusuna dönüşen dijital dünyada, spor bilimlerindeki gelişmeler ve doğru bilginin bulunması gerektiğini bilerek ve okuryazarlık kavramının önemini artırmıştır (Bozdağ ve Ergin, 2021). Bu önemle çalışmanın genel amacı, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okuma tutumlarının incelenerek, çeşitli değişkenlerle karşılaştırılmasıdır. Bu amaçla mevcut çalışma gelecekte sporun merkezinde olması beklenen beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okumaya ilişkin görüş, tutum ve alışkanlıklarının belirlenmesi ve bu yönde çözümler üretilmesi konu ile ilgili yapılacak olan çalışmalara öneri ve tavsiyede bulunabilmesi açısından önem arz etmektedir.

Araştırmada bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okuma tutumları ne düzeydedir?
- Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okuma tutumları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okuma tutumları öğrenim gördükleri üniversiteye göre farklılık göstermekte midir?
- Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının yaşları ile kitap okuma tutumları arasında bir ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırmada, betimsel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama yöntemi geniş gruplar üzerinde yürütülen, geçmişte ya da halen var olan görüşlerin ve tutumların kendi koşulları içerisinde olduğu gibi betimlenmeye çalışıldığı bir yöntemdir (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi öğrencileri içerisinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen 108 kadın 200 erkek olmak üzere toplam 308 beden eğitimi ve spor öğretmen adayı oluşturmaktadır. Öğrencilere ait demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	108	35,1
	Erkek	200	64,9
Üniversite	Gazi (SBF)	100	32,5
	Yozgat Bozok (SBF)	107	34,7
	Kırşehir Ahi Evran (BESYO)	101	32,8
	Toplam	308	100

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımının verildiği görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %35,1’i (n=108) kadın, %64,9’u (n=200) erkektir. Üniversite değişkenine göre öğrencilerin %32,5’i

(n=100) Gazi Üniversitesi, %34,7'si (n=107) Yozgat Bozok Üniversitesi, %32,8'i (n=101) Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan 'Kişisel Bilgi Formu'; öğretmen adaylarının cinsiyet, öğrenim görülen üniversite ve yaşları ile bilgileri içermektedir.

Öğretmen Adaylarının Kitap Okuma Alışkanlığına Yönelik Tutum Ölçeği (ÖRAKOT) Kırmızı (2012) tarafından geliştirilen likert tipi bir ölçektir. Ölçek 34 maddeden oluşmakta ve her soruya 1-5 arasında puan verilmektedir. Ölçekte üç alt boyut yer almaktadır. Alt boyutlar; "Öğrenme gereksiniminin karşılanması ve eğlenmeye ilişkin tutumlar" olarak adlandırılan ilk boyut 22 madde, "Kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar" olarak adlandırılan ikinci boyut 8 madde, "Kitap okuma alışkanlığının geliştirilmesine ilişkin tutumlar" olarak adlandırılan üçüncü boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı ve alt boyutlarından alınan puanların yüksekliği, kitap okuma davranışına yönelik tutumunda yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik Kırmızı (2012) tarafından .95 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığına yönelik tutum ölçeği Cronbach alfa değeri ölçeğin tamamında 0.84 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı için alt sınır 0.60-0.70 arasında olduğundan ölçeğin güvenilir olduğu ortaya konmuştur (Hair vd., 2014).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verileri çevrimiçi ortamdan anket formu (Google Formlar) ile 2021 Şubat ve Mart aylarında toplanmıştır. Verilerin analizi aşamasında veri setindeki uç değerler dışarıda bırakıldıktan sonra dağılımın normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındığında bu değerlerin -1.5 ile +1.5 (Tabachnick & Fidell, 2013) arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu sebepten dolayı çalışmanın istatistikleri gerçekleştirilirken parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde; bağımsız örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır. Son olarak Öğretmen adaylarının yaşları ile kitap okuma tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere Pearson Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Tüm çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.01 ve 0.05 dikkate alınarak raporlanmıştır.

Bulgular

Tablo 2

Öğretmen Adaylarının Kitap Okuma Alışkanlığına Yönelik Tutumlarının Genel Dağılımı

Ölçek ve Alt Boyutları	N	$\bar{x}$	SS
Öğrenme gereksiniminin karşılanması ve eğlenmeye ilişkin tutumlar	308	3,59	,54
Kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar	308	3,42	,67
Kitap okuma alışkanlığının geliştirilmesine ilişkin tutumlar	308	3,09	,92
Toplam	308	3,49	,51

Tablo 3 incelendiğinde ÖRAKOT $\bar{x}=3,49$) ortalama puanla öğrencilerin kitap okuma alışkanlığına yönelik tutumlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Alt boyutlara bakıldığında öğrencilerin almış olduğu ortalama puanların; Öğrenme gereksiniminin karşılanması ve eğlenmeye ilişkin tutumlar ($\bar{x}=3,59$), Kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar ($\bar{x}=3,42$) ve Kitap okuma alışkanlığının geliştirilmesine ilişkin tutumlar, ($\bar{x}=3,09$) alt boyutlarında orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Öğretmen Adaylarının Kitap Okuma Alışkanlığına Yönelik Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
Öğrenme gereksiniminin karşılanması ve eğlenmeye ilişkin tutumlar	Erkek	200	3,567	0,567	306	-1,166	0,224
	Kadın	108	2,805	1,005			
Kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar	Erkek	200	3,368	0,722	306	-1,976	0,049*
	Kadın	108	3,527	0,571			
Kitap okuma alışkanlığının geliştirilmesine ilişkin tutumlar	Erkek	200	3,247	0,845	306	3,886	0,000**
	Kadın	108	3,643	0,498			
Toplam	Erkek	200	3,482	0,549	306	-0,558	0,577
	Kadın	108	3,517	0,451			

$P<0.05^*$; $p<0.01^{**}$

Tablo 3 incelendiğinde, ÖRAKOT ve alt boyutlarında anlamlılık düzeyi $p<0.01$ ve $p<0.05$ olarak alındığında ölçeğin; “Kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar” ve “Kitap okuma alışkanlığının geliştirilmesine ilişkin tutumlar”, alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Bir başka deyişle,

kadın adayların kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar ve kitap okuma alışkanlığının geliştirilmesine ilişkin tutumlar alt boyut puan ortalamaları erkek adayların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4

Öğretmen Adaylarının Kitap Okuma Alışkanlığına Yönelik Tutum Puanlarının Üniversiteye Göre ANOVA Testi Sonuçları

	Üniversite	N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Tukey
Öğrenme gereksiniminin karşılanması ve eğlenmeye ilişkin tutumlar	Gazi (1)	100	3,693	0,545	3,158	0,044*	1>2
	Yozgat (2)	107	3,504	0,562			
	Kırşehir (3)	101	3,589	0,512			
Kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar	Gazi (1)	100	3,628	0,639	8,586	0,000**	1>2,3
	Yozgat (2)	107	3,248	0,690			
	Kırşehir (3)	101	3,408	0,650			
Kitap okuma alışkanlığının geliştirilmesine ilişkin tutumlar	Gazi (1)	100	3,172	1,003	0,725	0,485	-
	Yozgat (2)	107	3,091	0,879			
	Kırşehir (3)	101	3,014	0,900			
Toplam	Gazi (1)	100	3,617	0,524	4,928	0,008**	1>2
	Yozgat (2)	107	3,395	0,529			
	Kırşehir (3)	101	3,479	0,474			

$p < 0.05^{**}$

Tablo 4 incelendiğinde, ÖRAKOT toplam puanı ve “Öğrenme gereksiniminin karşılanması ve eğlenmeye ilişkin tutumlar” alt boyutunda Gazi Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları Yozgat Bozok Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. “Kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar” alt boyutunda Gazi Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları Yozgat Bozok Üniversitesi ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5

Öğretmen Adaylarının Yaşları ile Kitap Okuma Alışkanlığına Yönelik Tutum Ölçeği ve Alt Boyutları Arasında İlişkiyi Gösteren Pearson Korelasyonu Sonuçları

	Öğrenme gereksiniminin karşılanması ve eğlenmeye ilişkin tutumlar	Kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar	Kitap okuma alışkanlığının geliştirilmesine ilişkin tutumlar	Toplam
r	0,114	0,60	-0,103	0,75
Yaş p	0,45	0,29	0,70	0,19
N	308	308	308	308

Tablo 5 incelendiğinde, öğretmen adaylarının yaşları ile ÖRAKOT arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için pearson korelasyon kat sayısı incelenmiştir. Yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre, öğretmen adaylarının yaşları ile kitap okuma tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okumaya yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okuma tutumları; cinsiyet, öğrenim gördükleri üniversite türü ve yaş değişkenlerine göre incelenmiştir. Adayların ölçme aracından elde ettikleri puan ortalamasının ölçeğin genelinde 3.49 ± 0.51 olduğu saptanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek ve en düşük puanların 1 ile 5 arasında olduğu dikkate alındığında; Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okuma tutum puanlarının yükseğe yakın olduğu söylenebilir. Literatürde bu sonuçla benzerlik taşıyan çalışmalar bulunmaktadır. Şentürk (2019), sınıf öğretmeni adaylarının okuma tutum ve alışkanlıklarını incelediği doktora çalışmasında kitap okuma alışkanlığına yönelik tutum ölçeği puan ortalamasının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Duman ve Gökmen (2018), öğretmen adaylarının okumaya yönelik tutumlarını incelediği çalışmada öğretmen adaylarının okumaya yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olumlu olduğu belirlenmiştir. Koçak ve diğerleri (2016), Türkçe, sınıf öğretmenliği ve sosyal bilgiler eğitimi öğretmen adaylarının kitap okuma tutumlarını incelediği çalışmada öğretmen adaylarının okumaya yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olumlu olduğunu belirlenmiştir. Arslantürk ve Saracaloğlu (2010), sınıf öğretmeni adaylarının okuma alışkanlıklarını incelediği çalışmada sınıf öğretmeni adaylarının okuma alışkanlıklarının orta düzeyde olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Yine Kırmızı (2012), öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığına yönelik tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında öğretmen adaylarının okumaya yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olumlu olduğu belirlenmiştir. Mevcut çalışma bulgusunun aksine Saracaloğlu, Bozkurt ve Serin (2003), üniversite öğrencilerinin okuma ilgileri ve okuma alışkanlıkları üzerine yapmış olduğu çalışmasında eğitim fakültesi öğrencilerinin okuma ilgilerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Odabaş, Odabaş ve Polat (2008), üniversite öğrencilerinin okuma alışkanlığını belirlemeye yönelik yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerin kitap okuma alışkanlığı düzeyinin yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada öğretmen adaylarının okumaya yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olumlu olmasının nedeni beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının, kitap okuyarak; dünyalarını genişletmek ve kendilerini gerçekleştirme ihtiyaçlarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada, cinsiyet değişkenine göre, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okuma tutumlarının puan ortalamaları incelendiğinde, öğretmen adaylarının “kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar” ve “kitap okuma alışkanlığının geliştirilmesine ilişkin tutumlar”, alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Bir başka deyişle, kadın adayların kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar ve kitap okuma alışkanlığının geliştirilmesine ilişkin tutumlar alt boyut puan ortalamaları erkek adayların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Literatür incelendiğinde; Şentürk (2019), sınıf öğretmeni adaylarının okuma tutum ve alışkanlıklarını incelediği doktora çalışmasında kadın öğretmen adaylarının öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığına yönelik tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının erkek öğretmen adaylarına göre daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. İlgar, İlgar ve Topaç (2015), okul öncesi öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığına ilişkin görüş ve tutumlarını incelediği çalışmasında kadın öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığına yönelik tutumlarının erkek öğretmen adaylarına göre daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Duman ve Gökmen (2018), Türkçe öğretmenliği, fen bilgisi öğretmenliği, matematik öğretmenliği, sınıf öğretmenliği ve sosyal bilgiler öğretmen adaylarının okumaya yönelik tutumlarını incelediği çalışmada kadın öğretmen adaylarının okumaya yönelik tutumlarının erkek adaylara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Koçak ve diğerleri (2016), Türkçe, sınıf öğretmenliği ve sosyal bilgiler eğitimi öğretmen adaylarının kitap okuma tutumlarını incelediği çalışmada öğretmen adaylarının okumaya yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olumlu olduğunu belirlenmiştir. Bozpolat (2010), öğretmen adaylarının okuma alışkanlığına ilişkin tutumlarını incelediği çalışmada kadın öğretmen adaylarının Okuma

Sevgisi alt boyutu puan ortalamalarının erkek öğretmen adaylarının puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yılmaz ve Benli (2010), sınıf öğretmen adaylarının okuma alışkanlığına yönelik tutumlarını incelediği çalışmada kadın sınıf öğretmen adaylarının kitap okuma tutumlarının erkek öğrencilere kıyasla daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Mavi ve Çetin, (2009), beden eğitimi öğretmen adaylarının kitap okumaya ilişkin görüş ve tutumlarının değerlendirdiği çalışmada kadın adaylarda kitap okuma alışkanlığına ilişkin tutumlarının erkek adaylara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma bulgusunun aksine Arslantürk ve Saracaloğlu (2010), sınıf öğretmen adaylarının okuma alışkanlıklarını incelediği çalışmada sınıf öğretmeni adaylarının okuma ilgi puanları; cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmada cinsiyet değişkenine göre kadın beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının kitap okuma tutumları ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları erkek adayların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olmasının nedeni kadın öğretmen adaylarının farklı bakış açısını kazanarak eleştirel ve yaratıcı düşünme yeteneklerini geliştirmek istemeleri ile açıklanabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu incelendiğinde, ÖRAKOT toplam puanı ve “Öğrenme gereksiniminin karşılanması ve eğlenmeye ilişkin tutumlar” alt boyutunda Gazi Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları Yozgat Bozok Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. “Kitap okuma alışkanlığının anlamı ve vazgeçilmezliğine ilişkin tutumlar” alt boyutunda Gazi Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları Yozgat Bozok Üniversitesi ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde öğretmen adaylarının öğrenim gördüğü üniversiteye göre kitap okuma alışkanlığına yönelik tutumlarının karşılaştıran çalışmalar mevcuttur. Şentürk (2019), sınıf öğretmeni adaylarının kitap okuma alışkanlıklarını incelediği çalışmasında üniversite değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Altun Ekiz ve Kır (2021), pandemi döneminde beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının kitap okuma tutumlarını inceledikleri araştırmada Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin puan ortalamalarının Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında Gazi Üniversitesi’nin ülkemizin başkentinde konumlanması ile başkentin sahip olduğu ülkenin kapsamlı kaliteli ve daha yeterli kütüphanelere ulaşımının kolaylığı ile açıklanabilir.

Araştırmada öğretmen adaylarının yaş değişkeni ÖRAKOT puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Literatür incelendiğinde mevcut çalışma bulgusuna paralel olarak, öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığı tutumları ile yaş değişkeni arasında bir ilişki olmadığı yönündedir (Saracaloğlu, Yenice ve Karasakaloğlu (2009). Arslantürk ve Saracaloğlu (2010), sınıf öğretmen adaylarının okuma alışkanlıklarını incelediği çalışmada sınıf öğretmeni adaylarının okuma ilgi puanları; yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak yapılan çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okumaya yönelik yüksek düzeyde olumlu tutum içerisinde oldukları belirlenmiştir. Ayrıca yaş ve kitap okumaya yönelik tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Mevcut araştırmanın beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okumaya yönelik tutumları üzerinde yapılan araştırmalar arasında öncülerden biri olma özelliği taşıdığı ve bu bakımdan geleceğimizin öğretmenlerinin kitap okumaya ilişkin tutumlarının belirlenmesi ve eksikliklerin giderilmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Bu araştırma sadece nicel veriler doğrultusunda gerçekleştirildiğinden, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okumaya yönelik olumsuz tutumlarının nedenleri tespit edilememiştir. Başka bir araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okumaya yönelik olumsuz tutumların yansımaları nitel bir araştırma ile ayrıntılı ele alınabilir.

Kaynaklar

- Akçamete, G. (1989). Üniversite öğrencilerinin okumalarının değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 22(2), 735-754.
- Aksaçlıoğlu, A.G. ve Yılmaz, B. (2007). Öğrencilerin televizyon izlemeleri ve bilgisayar kullanmalarının okuma alışkanlıkları üzerine etkisi. *Türk Kütüphaneciliği*, 21(1), 3-28.
- Altun Ekiz M., & Kır S. (2021) Pandemi döneminde beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının kitap okuma tutumlarının incelenmesi. *SPORTIVE*, 4(1), 18-29.
- Arıcı, A. (2008). Okumayı Niye Sevmiyoruz? Üniversite Öğrencileri ile Mülakatlar. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(10), 91-100.
- Arslantürk, E., & Saracaloğlu, A. S. (2010). Sınıf öğretmenlerinin ve sınıf öğretmeni adaylarının okuma ilgi ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 155-176
- Asutay, H., Atik, O., Demir, M., Öğretmen, S., & Göçerler, H. (2016). The new reading types occurring as a result of changing youth cultures. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 7(1), 28-39.
- Bozdağ, B., & Ergin, M. (2021). Examination of digital literacy levels of the sports sciences faculty students. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(2), 24-36
- Bozpolat, E. (2010). Öğretmen adaylarının okuma alışkanlığına ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi (Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi örneği). *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 2(1), 411-428.
- Bulgurcuoglu, A. N. (2016). Relationship between critical thinking levels and attitudes towards reading habits among pre-service physical education teachers. *Educational Research and Reviews*, 11(8), 708-712.
- Cihan, BB., Ilgar, EA. (2019). Dijital Spor oyunlarının sporcular üzerindeki etkilerinin incelenmesi: fenomenolojik bir çözümleme. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 171-189.
- Çelik, O. B., & Güngör, N. (2020). A structural model of the relationships between the emotional intelligence and the critical thinking disposition in physical education and sports teacher candidates. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 10-20.
- Demirel, Ö., & Şahinel, M. (2006). Türkçe ve Sınıf öğretmenleri için Türkçe öğretimi (7. bs.). *Ankara: Pegema*.

- Duman, B., & Gökmen, T. (2018). Öğretmen adaylarının okumaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 13-22.
- Hair Jr, J. F., Sarstedt, M., Hopkins, L., & Kuppelwieser, V. G. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM): An emerging tool in business research. *European business review*.
- İlgar, L., İlgar, Ş., & Topaç, N. (2015). Okul öncesi öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığına ilişkin görüş ve tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 41(41), 99-116.
- Karasar N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Katrancı, M. (2015). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin kitap okuma motivasyonlarının incelenmesi. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 3(2), 49-62.
- Kırmızı, F. S. (2012). Öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığına yönelik tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies*, 7(3), 2353-2366.
- Koçak, H., Çermik, F., Polat, S., & Şahin, N. (2016). Öğretmen adaylarının kitap okuma tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 5(1), 395-411
- Kuş, Z., & Türkylmaz, M. (2010). Reading statuses of social studies and Turkish language teacher candidates (their attention, habits and levels of using reading strategies). *Türk Kütüphaneciliği Dergisi*, 24(1), 11-32.
- Mavi, H. F., & Çetin, B. (2009). Beden eğitimi öğretmen adaylarının kitap okumaya ilişkin görüş ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1- 11.
- Odabaş, H., Odabaş, Y., & Polat, C. (2008). Üniversite öğrencilerinin okuma alışkanlığı (Ankara üniversitesi örneği). *Bilgi Dünyası*, 9(2), 431-465.
- Palani, K. K. (2012). Promoting reading habits and creating literate society. *Researchers World*, 3(2), 9094.
- Saracaloğlu, A. S., Bozkurt, N., & Serin O. (2003). Üniversite öğrencilerinin okuma ilgileri ve okuma alışkanlıklarını etkileyen faktörler. *Eğitim Araştırmaları*, 4(12), 149-157
- Saracaloğlu, A.S., Yenice, N., & Karasakaloğlu, N. (2009). Öğretmen adaylarının iletişim ve problem çözme becerileri ile okuma ilgi ve alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 166-185.
- Şentürk, S. (2019). *Sınıf öğretmeni adaylarının okuma tutum ve alışkanlıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.

- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). Using multivariate statistics. Pearson, Boston.
- Yılmaz, M., & Benli, N. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının okuma alışkanlığına yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 281-29
- Yılmaz B (2002). Ankara'daki ilköğretim öğretmenlerinin okuma ve halk kütüphanesi kullanma alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Türk Kütüphaneciliği* 16(4):441-460.

Bölüm 23

FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMANLARINA GÖRE CESARET DÜZEYLERİ

Ahmet İSLAM¹

Erkut KONTER²

Osman İMAMOĞLU³

1 Öğr. Gör. Ahmet İSLAM, Ordu Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ahmetislam@odu.edu.tr

2 Prof. Dr. Erkut KONTER, Dokuz Eylül Üniversitesi/ Buca Eğitim Fakültesi/Temel Eğitim Bölümü, erkut.konter@gmail.com

3 Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, osmani@omu.edu.tr

1. GİRİŞ

Sporda genellikle fiziksel becerileri geliştiren çalışmalara odaklanıldığı ve performansa etki eden psikolojik faktörlerin yeterince dikkate alınmadığı görülmektedir. Günümüzde spor psikolojisi etkili bir şekilde parlak geleceği ve heyecan verici bir alan olarak gelişimini devam ettirmektedir. Dolayısıyla egzersiz ve spor psikolojisi dünya genelinde gittikçe büyümekte, pek çok fazla ülkede de spor psikolojisi uzmanları tarafından çalışılmakta olduğunu görmekteyiz (Weinberg ve Gould, 2015). Günümüzde sportif performansın sadece fiziksel, teknik ve taktiksel öğelerden oluşmadığı da yavaş yavaş anlaşılmaya başlanmıştır. Araştırmalar sonucunda ortaya çıkan psikolojik yönün diğer öğeler (fiziksel, taktiksel ve teknik) üzerinde tamamlayıcı olarak önemli bir etken olduğu ortaya çıktığı görülmüştür. Konter'e (1998) göre, sporda başarılı performans ortaya koyabilmek için fiziksel-fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerekmektedir. Sporcuların performans gelişimine katkı sağlayan psikolojik faktörlerden biri de zihinsel antrenmandır. Sporunun performansını artırmada zihinsel antrenmanın önemli bir gücü vardır (Altıntaş ve Akalan, 2008). Zihinsel eğitim, genel olarak bilişsel ve somatik yöntemler olarak iki ana kategoriye ayrılır. Bilişsel yöntemler zihinsel prova, zihinsel imgeleme ve görselleştirme, görsel motor davranışları ve bilişsel davranış terapilerinden oluşmaktadır. Somatik yöntemler ise, gevşeme eğitimi ve meditasyon, biyolojik geri bildirimi, gelişmiş derinleştirmeyi içermektedir (Behncke, 2004). Stuart, (2009) göre, sporcuların performansını artırabilecek zihinsel antrenmanın yararlarından bazıları; Odaklanma, Özgüven, Hedef Belirleme, Etkili Düşünme, Motivasyon olarak belirtilebilir. Vealey'nin (2007) modeline dayanarak, Behncke vd. (2017) geliştirdikleri 'Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin zihinsel beceriler ile zihinsel teknikler arasındaki ayrımı açıklayan kapsamlı bir envanter olduğu bildirilmektedir (Yarayan ve İlhan, 2018). Ölçeğin zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma boyutlarından oluşan dokusu bu ifadeyi teyit eder görünmektedir. Nitekim, Yarayan ve İlhan'ın (2018) da işaret ettiği üzere, "zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler" olarak belirlenmiş alt boyutlar "zihinsel becerileri, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma" ise zihinsel teknikleri ifade etmektedir. Sporda başarıya erişmek üzere kullanılan özgüven, üretken düşünüş, özbelirleme, öz farkındalık, vb. bireysel kaynaklar zihinsel temel becerileri, performans esnasında sergilenen; uyarılma, dikkat, odaklanma, benzeri bilişsel yetiler ise zihinsel performans becerileri olmaktadır. Cesaret kavramı üzerinde politikacılar, bilim adamları konu ile ilgisi olan yada olmayan kişilerin bile

birçok tanımını yaptıkları bilinmektedir (Rate vd., 2007: 80-81). Aristo'ya göre cesaret, korku ve güvenin kesiştiği nokta olarak ifade edilmektedir (Pury ve Hensel, 2010: 62). Cesaretin en çok korkulan düşmanı korkunun kendisidir. İnsan içinde korku duyulan şeyi değil, içindeki korkuyu yenebiliyor ise en büyük kahraman olarak tanımlanabilir (Kalyoncu, 2012). Shelp, cesaretin dört bileşenini şu şekilde ifade etmektedir:

- 1) Hareketin sonuçlarını kabul etmenin ya da etmemenin serbest seçimi,
- 2) Risk ya da tehlike,
- 3) Kayda değer bir sonuç,
- 4) Sonuçtaki belirsizlik (Woodard ve Pury, 2007: 135).

Günümüzde spor felsefecileri, cesaretin korkuyu yenmek için nasıl etkili bir şekilde kullanılabileceği ortaya koymaya çalışmaktadırlar. Bunun için Corlett bazı yollar önermektedir. Bunlardan ilki spor gerçek cesaretin önemli bir sosyal araştırması olarak teşvik edilmesi gerektiğidir. Bir diğeri ise korkuyu ele alan psikolojik yaklaşımların yeniden değerlendirilmesine olan ihtiyaçtır. Çünkü psikolojik yaklaşımlar cesaret yerine korkusuzluğu vurgulamaktadır. Tartışmalarda cesaret sporda korkuyu tedavi etmek amacıyla bir çare olarak görülmüştür (Corlett, 1996: 45). Cesaret ile ilgili araştırmacılar çeşitli alanlardaki kavram ve ölçümlere konsantr olmalarına karşın, spor cesaretini anlamak için yeterli çalışmaların olmadığı görülmektedir (Konter ve Ng, 2012: 165). Cesaret hem antrenörler hem de spor kulüpleri için çok önemli değerler olan yaratıcılık ve zeka ile ilişkilendirilebilir (Konter, 2013: 960). Sporda cesareti ile ilgili konularda birçok sorunun hala kesin bir cevabı bulunmadığı görülmektedir. Örneğin; spor cesareti nedir? Hangi faktörler spor cesaretini oluşturmaktadır? Başarıya ve performansa ilişkin spor cesareti ne kadar önemlidir? Cesaret durumsal yada kişisel midir? Spor cesareti ile ilgili amatör ve profesyonel sporcular, cinsiyet, çeşitli yaş grupları, bireysel ve takım sporları arasında önemli bir farklılık var mıdır? (Konter, 2013: 959) Spor cesareti, sporcu tarafından algılanan görece riskli durumlarda özgüven, tehlikeyi göze alma, atılganlık, ustalık, özgecil davranış ve kararlılık ile özellikle ilişkilidir (Konter, 2013: 966). Ulusal ve uluslararası düzeyde sporculardaki psikolojik yapılara olan ilginin arttığı görülmektedir (Yıldız vd., 2015; Şahin vd., 2017; Yarayan ve İlhan, 2018; Yarayan vd., 2018; Gülşen vd., 2018; Bayköse vd., 2019; Gülşen vd., 2019; Güngör ve Çelik, 2020; Cigrovski vd., 2018; Yıldırım, 2018; Avcı, 2018; Güvendi, vd., 2020; Kaya, 2018). Alan yazında “zihinsel antrenman ve teknik beceri, yarışma kaygısı, golf, dart, beceriyi öğrenme süreci”, futbol ve hentbol branşları ile ilgili yapılmış çalışmalar (Aktop, 2008; Kulak, 2011; Yazıcılar Özçelik, 2012; Aslan, 2015; Tuna, 2018) ile birlikte

bu araştırmalarda zihinsel antrenman programı uygulayarak bu programın etkililiğini değerlendirmeye yönelik, ayrıca Aktepe (2006) da milli ferdi sporcularla yaptığı zihinsel antrenman durumu ortaya çıkarmaya yönelik çalışmaların olduğu görülür. Bu kapsamda yapılan araştırmalar sayesinde sürekli artan ve bu alanda bir gereksinimi karşılayan zihinsel antrenmanın spor ortamındaki önemi anlaşılmakta olduğu ortaya çıkmaktadır (Konter, 1998). Sporda cesaret konusu ise, kayak, okul öncesi öğretim, ilköğretim öğrencileri, amerikan futbolu ile alakalı yapılan çalışmalar (Cigrovski vd., 2018; Yıldırım, 2018; Avşar, 2018; Kaya, 2018; Güvendi vd., 2020) ile birlikte, bu çalışmalarda başarıda korku ve endişeyi öğrenme, cesaret temelli uygulamaların etkililiği, duygusal öğrenme becerileri ve cesaret, cesaret düzeylerine göre zihinsel dayanıklılık, bireysel ve takım sporcularında cesaret üzerine olduğu görülmektedir. Yapılan literatür taraması sonucu futbol branşına yönelik zihinsel antrenman ile cesaret bileşenleri ile ilgili araştırmaya rastlanılmamıştır.

Futbolda zihinsel antrenman düzeyi ile sporda cesaretin futbolda sportif performans üzerindeki anlamlı etkisi dikkate alınarak, Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde yer alan “TFF. 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig” de oynayan profesyonel futbolcular ile bölgesel amatör ligde yer alan amatör futbolcular arasında bazı sosyo-demografik özelliklerinin zihinsel antrenmanlarına göre futbolcuların cesaret düzeylerinin belirlenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Bu çalışmada amatör ve profesyonel futbolcuların bazı sosyo-demografik özelliklerinin zihinsel antrenman durumlarına göre cesaretlerinde anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır sorusuna cevap aranmıştır? Bu problemin çözüm sürecinde araştırmanın bağımsız değişkenleri de araştırmanın alt problemlerini oluşturmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma zihinsel antrenman bileşenleri ile spor cesareti arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda zihinsel antrenman bileşenlerinin sporda cesareti belirlemedeki rolünü ortaya çıkarmayı amaçlayan ilişkisel tarama modeline göre betimsel bir araştırmadır. Tarama modeli, geçmişte yaşanan veya hala devam eden bir durumu, konuyu ve olayı birey veya nesneyi herhangi bir etkileme çabasına girmeden, uygun bir biçimde gözleyip olduğu gibi betimlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2008).

2.2. Evren-Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye Futbol Federasyonu’nun 14 bölgesindeki amatör ve profesyonel takımlar oluşturmakla birlikte, örnekleme ise farklı liglerde yer alan basit tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 14 futbol

kulübünden toplam 279 erkek futbolcu oluşturmakta analize tabi veriye ait sayı ve yüzdeler aşağıdaki tablo(lar)da verilmiştir.

Tablo 1. *Ankete Katılan Demografik Veriye İlişkin Tanıtıcı Sayılar ve Yüzdeler*

Yaş	Kişi Sayısı	Oran (%)
17-25	200	71,7
26-30	60	21,5
30+	19	6,8
Toplam	279	100
Medeni Durum	Kişi Sayısı	Oran (%)
Evli	48	17,2
Bekar	231	82,8
Toplam	279	100
Eğitim Durumu	Kişi Sayısı	Oran (%)
İlköğretim	9	3,2
Ortaöğretim	165	59,1
Yükseköğretim	105	37,6
Toplam	279	100
Lisanslı Futbol Yılı	Kişi Sayısı	Oran (%)
1-9 yıl arası	91	32,6
10-14 yıl arası	128	45,9
15 yıl ve üzeri	60	21,5
Toplam	279	100
Başarılı Pozisyonu	Kişi Sayısı	Oran (%)
Savuma	151	54,1
Orta Saha	64	22,9
Hücum	64	22,9
Toplam	279	100
Kulüp Kategorisi	Kişi Sayısı	Oran (%)
Bölgesel Amatör Lig	50	17,9
3. Lig ve 2. Lig	221	79,2
PTT 1. Lig	8	2,9
Toplam	279	100
Milli Sporcu Durumu	Kişi Sayısı	Oran (%)
Milli Sporcu Değilim	250	89,6
Milli Sporcuyum	29	10,4
Toplam	279	100

Tablo 2. *Ankete Katılan “Futbol Takımları, Oynadığı Ligler” İlişkin Tanıtıcı Sayılar ve Yüzdeler*

Kulüp Katılımı	Kişi Sayısı	Oran (%)	Oynadığı Lig
Giresunspor	8	2,8	PTT 1.Lig
Sivas Belediye Spor	16	5,7	2.Lig
Pazarspor	18	6,4	2.Lig

Hekimoğlu Trabzon	19	6,8	2.Lig
Çarşambaspor	22	8,2	3.Lig
Ağrı 1970 Spor	23	8,2	3.Lig
Artvin Hopaspor	21	7,5	3.Lig
Elazığ Karakoçan FK	21	7,8	3.Lig
Ofspor Aş	23	8,2	3.Lig
Yozgatspor 1959 FK	17	6	3.Lig
Fatsa Belediyespor	24	8,5	3.Lig
52 Orduspor FK	17	6	3.Lig
Eynesil Belediyespor	25	8,9	Bölgesel Amatör Lig
Çarşıbaşı Belediyespor	25	8,9	Bölgesel Amatör Lig
Toplam	279	100	

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan amatör ve profesyonel futbolcularda yaş, medeni durum, eğitim durumu, lisanslı futbol yılı, başarılı pozisyon (mevki), takımın kategorisi, millilik durumu gibi demografik bilgilerin bulunduğu maddeler yer almaktadır.

2.3.2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

“Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)”, Behnke vd. (2017) tarafından geliştirilen ve 20 maddeden oluşan envanter, spor ortamında kullanılan zihinsel, teknik ve becerileri belirlemek amacıyla 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından gerçekleştirilmiş olup alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri “Zihinsel Temel Beceriler” 0.60, “Zihinsel Performans Becerileri” 0.78, “Kişilerarası İlişkiler” 0.72, “Kendinle Konuşma” 0.85 ve “Zihinsel Canlandırma” 0.70 olarak bulunmuştur (Yarayan ve İlhan, 2018). Bu çalışma kapsamında Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)’nin Cronbach Alpha değerleri ise, Zihinsel Temel Beceriler 0.78, Zihinsel Performans Becerileri 0.77, Kişilerarası İlişkiler 0.85, Kendinle Konuşma 0.84 ve Zihinsel Canlandırma 0.79 ve Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) genel Cronbach Alpha değeri ise 0,94 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Sporda Cesaret Ölçeği

Sporcuların cesaret duygularını belirlemek için Konter ve Ng (2012) tarafından geliştirilen “Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)” kullanılmıştır. Ölçek, “Kararlılık”, “Uсталık”, “Girişkenlik”, “Girişimci”

ve “Kendini Feda Etme Davranışı” olmak üzere 31 madde ve 5 faktörden oluşan 5’li tipik bir Likerttir. (1=Tamamen katılıyorum, 5=Kesinlikle katılmıyorum), “Yetkinlik-ustalık (kendine güven) (Madde 1-6-11-16-21-24-27, $a=0,82$)”, “Kararlılık (Madde 2-7-12-17-20-22-25-28-30, $a=0,82$)”, “Atılğanlık (Madde 3-8-13-18-23-26-29, $a=0,72$)”, “Tehlikeyi göze alma (korkuyla baş etme) (Madde 4-9-14-19, $a=0,72$)”, “Özverili olma (kendini feda etme) (Madde 5-10-15-31, $a=0,61$)”. Ölçek puanları için Cronbach alfa’ları şu şekildedir: DT = .82, MT = .82, AT = .72, VS = .72, SB = .61. (Konter ve Ng, 2012: 163-172). Bu çalışma kapsamında Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nin Cronbach Alpha değerleri ise, “yetkinlik-ustalık (kendine güven)” $a=0,83$, “kararlılık” $a=0,92$, “atılğanlık” $a=0,89$, “tehlikeyi göze alma (korkuyla baş etme)” $a=0,85$, “özverili olma (kendini feda etme)” $a=0,78$ ve Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) genel “Cronbach Alpha değeri” ise $a=0,94$ olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada 2020-2021 futbol sezonunda Türkiye futbol federasyonunda, kategorileri TFF. 1. Lig, 2. lig, 3. Lig ile bölgesel amatör ligde yer alan 14 takımdan toplam 279 sporcuya ulaşılmıştır. Çalışmada futbolculara anket uygulamasını gönüllü olarak kabul eden sporculara, araştırmanın bilimsel nitelik taşıdığı ve bu nedenle verecekleri bilgilerin doğru olmasının son derece önemli olduğu açıklanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Demografik özellikler yüzde (%) ve frekans (f) tablolar halinde verilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunu tespit edebilmek için çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık basıklık değerleri için +2 ile -2 aralığı normal dağılım kabul edilebilir (Kline, 2011). Bu nedenle Kişilerarası Beceriler ve Zihinsel Canlandırma dışındaki alt boyutların normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeklere ait toplam puanlarının ise normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen verilerin güvenirliliği için Cronbach Alfa katsayısı kullanılmıştır. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) alt boyutlarının güvenirlilikleri 0,71 ile 0,84 arasında değişirken tüm envantere ait güvenirlilik ise 0,94’tür. Sporda Cesaret Ölçeği-31(SCÖ-31) alt boyutlarının güvenirlilikleri 0,78 ile 0,92 ve tüm ölçeğe ait güvenirlilik ise 0,94’tür. İkili gruplar arasındaki farklılıkları tespit edebilmek için bağımsız iki örneklem t-testi ve z-testi analiz yöntemi kullanılmıştır. İki den daha büyük gruplar arasındaki farklılıklar için normal dağılım gösteren alt boyutlarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı farklılıklara sebep olan gruplar için Tukey ve LSD testleri kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen İkili Gruplar için Nonparametrik testlerden Mann

Whitney-U testi kullanılmış, anlamlı farklılıklara sebep olan grupların tespiti ise grup ortalamaları karşılaştırılarak karar verilmiştir. İki'den daha büyük gruplar arasındaki farklılıkları tespit edebilmek Nonparametrik testlerden Kruskal Wallis-H testi, anlamlı farklılıklar için KW Pairwise Comparisons-İkili Karşılaştırmaları testi kullanılmıştır. Tablolarda “*” ile işaretlenen değerler Kruskal Wallis-H testi ve KW Pairwise Comparisons-İkili Karşılaştırmaları testine ait değerlerdir. Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla normal dağılım gösterenlere Pearson korelasyonu, normal dağılım göstermeyenlere Spearman's rho Korelasyonu uygulanmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Ölçeğin; yaş, medeni durum, eğitim durumu, lisanslı oynadığı futbol yılı, futbolcunun başarılı pozisyonu (mevki), kulüp kategorisi ve milli sporcu olma durumu değişkenleri arasındaki farklılığın ortaya çıkarılması için ile yapılan Anova-Kruskal Wallis testi Tablo 3, 5, 6, 7 ve 8’de, T-Mann Whitney U testi Tablo 4 ve 9’da, Spearman korelasyon analizi Tablo 10’da verilmiştir. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) ve Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nin alt boyutları arasındaki ve ölçekler arasındaki genel ilişkiyi ölçmek amacıyla veri setine uygun korelasyon analizi seçilip uygulanmıştır. Anlamlı ilişkiye sahip alt boyutlar arasındaki ilişki değerleri aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Tablo 3. *Futbolcuların Yaş Değişkenine Göre Anova (F)-Kruskal Wallis H* Testi Analiz Sonuçları*

		Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	ANOVA(F)- Kruskal Wallis H*	p	Tukey-KW Pairwise Comparisons*
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutları	Zihinsel Performans Becerileri	17-25	200	16,39	3,20143	0,797	0,452	-
		26-30	60	16,1667	2,97542			
		30 üzeri	19	17,2105	3,04738			
		Toplam	279	16,3978	3,14222			
	Zihinsel Performans Becerileri	17-25	200	23,735	4,31717	1,356	0,259	-
		26-30	60	23,5667	3,75688			
		30 üzeri	19	25,3158	4,20387			
		Toplam	279	23,8065	4,20155			
	Kişilerarası Beceriler	17-25	200	16,8	3,35504	3,287*	,193*	-
		26-30	60	16,3667	3,28307			
		30 üzeri	19	17,5263	2,67433			
		Toplam	279	16,7563	3,29891			
	Kendinle Konuşma	17-25	200	11,77	2,52368	0,291	0,748	-
		26-30	60	11,5333	2,86692			
		30 üzeri	19	12	2,90593			
		Toplam	279	11,7348	2,62005			
	Zihinsel Canlandırma	17-25	200	12,285	2,57233	4,286*	,117*	-
		26-30	60	11,75	2,73474			
		30 üzeri	19	12,8947	2,28266			
		Toplam	279	12,2115	2,59671			
Sporda Cesaret Ölçeği Alt Boyutları	Kendine Güven	17-25	200	23,995	6,62377	5,434	0,005	17-25 <30 üzeri
		26-30	60	26,25	5,85018			
		30 üzeri	19	27,9474	5,30695			
		Toplam	279	24,7491	6,48752			
	Kararlılık	17-25	200	35,805	8,43878	1,691	0,186	-
		26-30	60	34,7667	7,94551			
		30 üzeri	19	38,7368	6,22577			
		Toplam	279	35,7814	8,22823			
	Atılganlık	17-25	200	27,09	5,90476	0,784	0,458	-
		26-30	60	26,5667	5,90423			
		30 üzeri	19	28,4737	3,99122			
		Toplam	279	27,0717	5,79462			
	Korkuyla Baş etme	17-25	200	15,58	4,01049	1,556	0,213	-
		26-30	60	14,65	3,69069			
		30 üzeri	19	16	3,05505			
		Toplam	279	15,4086	3,89587			
	Kendini Feda Etme	17-25	200	15,47	3,80546	0,662	0,517	-
		26-30	60	15	3,76874			
		30 üzeri	19	16,0526	3,04546			
		Toplam	279	15,4086	3,7481			
	Sporda Zihinsel Antrenman Toplam	17-25	200	80,98	14,15633	3,673*	,159*	-
		26-30	60	79,3833	13,74229			
		30 üzeri	19	84,9474	13,45558			
		Toplam	279	80,9068	14,03126			

	17-25	200	111,95	21,14624		
Sporda	26-30	60	106,7333	20,36603		
Cesaret	30 üzeri	19	113,3158	11,75232	6,071*	,048* 17-25 >26-30*
Toplam	Toplam	279	110,9211	20,54266		

* $p < 0.05$

Araştırmada futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Anova-Kruskal Wallis testi analiz Sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) hiçbir alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) yaş değişkeni için yapılan analizler sonucunda sadece Kendine Güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Ölçek toplam puanları analizi sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)'nde anlamlı bir farklılık belirlenmiş, ancak Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)'nde anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Kendine Güven alt boyutunda "17-25" yaş grubu ortalamasının "30 üzeri" yaş grubu ortalamasından istatistiksel olarak daha küçük olduğu belirlenmiştir. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) toplam puanında "17-25" yaş grubu ortalamasının "26-30" yaş grubu ortalamasından istatistiksel olarak daha büyük olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4. Futbolcuların Medeni Durum Değişkenine Göre T-Mann Whitney U* Testi Analiz Sonuçları

		Medeni Durum	N	$\bar{x}$	Ss	t -z*	p
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutları	Zihinsel Temel Beceriler	Evli	48	16,625	2,98667	-0,55	0,583
		Bekar	231	16,3506	3,17777		
	Zihinsel Performans Becerileri	Evli	48	24,625	3,71097	-1,487	0,138
		Bekar	231	23,6364	4,28417		
	Kişilerarası Beceriler	Evli	48	16,875	2,88522	-0,326*	0,744*
		Bekar	231	16,7316	3,38369		
	Kendinle Konuşma	Evli	48	11,5625	3,20177	-0,5	0,618
		Bekar	231	11,7706	2,48897		
	Zihinsel Canlandırma	Evli	48	12,3958	2,21925	-0,064*	0,949*
		Bekar	231	12,1732	2,67116		
Sporda Cesaret Ölçeği Alt Boyutları	Kendine Güven	Evli	48	27,0417	5,6454	-2,721	0,007
		Bekar	231	24,2727	6,56003		
	Kararlılık	Evli	48	35,3125	8,42276	-0,433	0,665
		Bekar	231	35,8788	8,20249		
	Atılganlık	Evli	48	26,8333	6,30884	-0,313	0,755
		Bekar	231	27,1212	5,69539		
	Korkuyla Baş etme	Evli	48	14,9375	3,92703	-0,92	0,358
		Bekar	231	15,5065	3,89076		
	Kendini Feda Etme	Evli	48	15,3542	3,78963	-0,11	0,912
		Bekar	231	15,4199	3,74762		

Sporda Zihinsel Antrenman Toplam	Evli	48	82,0833	12,65219	-0,385* 0,701*
	Bekar	231	80,6623	14,31443	
Sporda Cesaret Toplam	Evli	48	107,3958	19,71039	-1,931* 0,053*
	Bekar	231	111,6537	20,67726	

* $p < 0.05$

Araştırmada futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri medeni durum değişkeni arasındaki farklılığın ortaya çıkarılması amacıyla T-Mann Whitney U testi analiz sonuçları Tablo 4’de verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)A’nin hiçbir alt boyutunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) medeni durum değişkeni için yapılan analizler sonucunda sadece Kendine Güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Ölçek toplam puanları analizi sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)A’nde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kendine Güven alt boyutunda medeni durumu “Bekar” olanların ortalamasının “Evli” olanların ortalamasından istatistiksel olarak daha küçük olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 5. Futbolcuların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova (F)-Kruskal Wallis H* Testi Analiz Sonuçları

		Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	ANOVA(F)- Kruskal Wallis H*	p	LSD-KW Pairwise Comparisons*
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutları	Zihinsel Temel Beceriler	İlköğretim	9	17,5556	1,81046	0,665	0,515	-
		Ortaöğretim	165	16,4	3,08577			
		Yükseköğretim	105	16,2952	3,3164			
		Toplam	279	16,3978	3,14222			
	Zihinsel Performans Becerileri	İlköğretim	9	26,6667	2,64575	3,537	0,03	İlköğretim>Yükseköğretim
		Ortaöğretim	165	24,0424	3,81964			
		Yükseköğretim	105	23,1905	4,73955			
		Toplam	279	23,8065	4,20155			
	Kişilerarası Beceriler	İlköğretim	9	17,6667	1,11803	,196*	,906*	-
		Ortaöğretim	165	16,8	3,16459			
		Yükseköğretim	105	16,6095	3,62018			
		Toplam	279	16,7563	3,29891			
	Kendinle Konuşma	İlköğretim	9	13,3333	0,86603	2,384	0,094	-
		Ortaöğretim	165	11,8242	2,4766			
		Yükseköğretim	105	11,4571	2,8824			
		Toplam	279	11,7348	2,62005			
	Zihinsel Canlandırma	İlköğretim	9	14,1111	0,60093	8,057*	,018*	İlköğretim>Yükseköğretim*
		Ortaöğretim	165	12,3152	2,45895			
		Yükseköğretim	105	11,8857	2,83289			
		Toplam	279	12,2115	2,59671			

Sporda Cesaret Ölçeği Alt Boyutları	Kendine Güven	İlköğretim	9	27,5556	8,2479	-3,208	0,042	Ortaöğretim <Yükseköğretim
		Ortaöğretim	165	23,9818	6,06316			
		Yükseköğretim	105	25,7143	6,837			
		Toplam	279	24,7491	6,48752			
	Kararlılık	İlköğretim	9	37,3333	6	-1,352	0,26	-
		Ortaöğretim	165	35,1152	8,78428			
		Yükseköğretim	105	36,6952	7,40078			
		Toplam	279	35,7814	8,22823			
	Atılglanlık	İlköğretim	9	29,6667	4,24264	-1,912	0,15	-
		Ortaöğretim	165	26,5939	5,98055			
		Yükseköğretim	105	27,6	5,54457			
		Toplam	279	27,0717	5,79462			
	Korkuyla Baş etme	İlköğretim	9	16,3333	2,44949	-0,765	0,466	-
		Ortaöğretim	165	15,1879	4,21031			
		Yükseköğretim	105	15,6762	3,45436			
		Toplam	279	15,4086	3,89587			
	Kendini Feda Etme	İlköğretim	9	16,7778	2,81859	-1,748	0,176	-
		Ortaöğretim	165	15,0909	4,04218			
		Yükseköğretim	105	15,7905	3,27195			
		Toplam	279	15,4086	3,7481			
	Sporda Zihinsel Antrenman Toplam	İlköğretim	9	89,3333	5,14782	-5,158*	0,076*	-
		Ortaöğretim	165	81,3818	13,23681			
		Yükseköğretim	105	79,4381	15,46766			
		Toplam	279	80,9068	14,03126			
	Sporda Cesaret Toplam	İlköğretim	9	114,5556	12,49111	-0,287*	0,866*	-
		Ortaöğretim	165	110,0061	22,34336			
		Yükseköğretim	105	112,0476	18,02903			
		Toplam	279	110,9211	20,54266			

* $p < 0.05$

Araştırmada futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Anova-Kruskal Wallis testi analiz Sonuçları Tablo 5’te verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) alt boyutlarından Zihinsel Performans Becerileri ile Zihinsel Canlandırma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) analizi sonucunda sadece Kendine Güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Ölçek toplam puanları eğitim durum değişkeni analizi sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)’nde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda eğitim durumu “İlköğretim” olanların ortalamasının “Yükseköğretim” olanların ortalamasından istatistiksel olarak daha büyük olduğu ortaya çıkmıştır. Zihinsel Canlandırma alt boyutunda eğitim durumu “İlköğretim” olanların ortalamasının “Yükseköğretim” olanların ortalamasından istatistiksel olarak daha büyük olduğu belirlenmiştir. Kendine Güven alt boyutunda eğitim durumu “Ortaöğretim” olanların ortalamasının “Yükseköğretim”

olanların ortalamasından istatistiksel olarak daha küçük olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0.05$).

Tablo 6. *Futbolcuların Lisanslı Futbol Yılı Değişkenine Göre Anova (F)-Kruskal Wallis H* Testi Analiz Sonuçları*

					ANOVA (F)- Kruskal Wallis H*	P	Tukey	
		Lisanslı Futbol Yılı	N	$\bar{x}$	Ss			
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutları	Zihinsel Temel Beceriler	3-9 yıl arası	91	15,7802	3,72619	2,748	0,066	-
		9-14 yıl arası	128	16,625	2,72058			
		15 yıl üstü	60	16,85	2,91591			
		Toplam	279	16,3978	3,14222			
	Zihinsel Performans Becerileri	3-9 yıl arası	91	23,4066	4,82811	0,978	0,377	-
		9-14 yıl arası	128	23,8203	3,89515			
		15 yıl üstü	60	24,3833	3,79157			
		Toplam	279	23,8065	4,20155			
	Kişilerarası Beceriler	3-9 yıl arası	91	16,3956	3,95216	0,164*	0,921*	-
		9-14 yıl arası	128	16,9688	2,74919			
		15 yıl üstü	60	16,85	3,29779			
		Toplam	279	16,7563	3,29891			
	Kendinle Konuşma	3-9 yıl arası	91	11,3956	3,05825	1,149	0,318	-
		9-14 yıl arası	128	11,875	2,30371			
		15 yıl üstü	60	11,95	2,52731			
		Toplam	279	11,7348	2,62005			
	Zihinsel Canlandırma	3-9 yıl arası	91	11,8901	2,86143	1,805*	0,405*	-
		9-14 yıl arası	128	12,3438	2,38907			
		15 yıl üstü	60	12,4167	2,59916			
		Toplam	279	12,2115	2,59671			
Spor Cesaret Ölçeği Alt Boyutları	Kendine Güven	3-9 yıl arası	91	23,989	6,59544	4,228	0,016	15 yıl üstü >3-9 yıl arası, 9-14 yıl arası
		9-14 yıl arası	128	24,2969	6,3038			
		15 yıl üstü	60	26,8667	6,36587			
		Toplam	279	24,7491	6,48752			
	Kararlılık	3-9 yıl arası	91	36,4835	8,31246	0,59	0,555	-
		9-14 yıl arası	128	35,2578	8,07762			
		15 yıl üstü	60	35,8333	8,47362			
		Toplam	279	35,7814	8,22823			
	Atılganlık	3-9 yıl arası	91	27,6484	5,73948	1,154	0,317	-
		9-14 yıl arası	128	26,5078	5,67908			
		15 yıl üstü	60	27,4	6,1014			
		Toplam	279	27,0717	5,79462			
	Korkuyla Baş etme	3-9 yıl arası	91	16,1429	4,11386	2,445	0,089	-
		9-14 yıl arası	128	15,0938	3,70876			
		15 yıl üstü	60	14,9667	3,85309			
		Toplam	279	15,4086	3,89587			
	Kendini Feda Etme	3-9 yıl arası	91	15,8901	3,93969	1,133	0,324	-
		9-14 yıl arası	128	15,1406	3,53995			
		15 yıl üstü	60	15,25	3,87353			
		Toplam	279	15,4086	3,7481			
Sporda Zihinsel Antrenman Toplam	3-9 yıl arası	91	78,8681	16,70543	1,828*	0,401*	-	
	9-14 yıl arası	128	81,6328	11,96443				
	15 yıl üstü	60	82,45	13,55894				
	Toplam	279	80,9068	14,03126				

	3-9 yıl arası	91	114,1758	21,34406			3-9 yıl arası>
Sporda Cesaret	9-14 yıl arası	128	109,7031	19,61735			
Toplam	15 yıl üstü	60	108,5833	20,9756	-6,854*	0,032*	9-14 yıl arası
	Toplam	279	110,9211	20,54266			

* $p < 0.05$

Araştırmada futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri lisanlı futbol yılı değişkeni arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Anova-Kruskal Wallis testi analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) hiçbir alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) değişkeni analiz sonucunda ise Kendine Güven ile Kararlılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanları lisanslı futbol yılı değişkeni analizi sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Ancak Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)’nde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Kendine Güven alt boyutunda lisanslı futbol yılı “15 yıl ve üzeri” olanların ortalamasının diğer lisanslı futbol yıl aralıklarının ortalamasından istatistiksel olarak daha büyük olduğu belirlenmiştir. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri toplamında lisanslı futbol yılı “3-9” olanların ortalamasının diğer lisanslı futbol yıl aralıklarının ortalamasından istatistiksel olarak daha büyük olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 7. Futbolcuların Başarılı Pozisyon Değişkenine Göre Anova (F)-Kruskal Wallis H* Testi Analiz Sonuçları

	Başarılı Pozisyon	N	$\bar{x}$	Ss	ANOVA (F)-Kruskal Wallis H*	p
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutları	Savunma	151	16,3113	3,38661	,164	0,849
	Orta Saha	64	16,4219	2,80478		
	Hücum	64	16,5781	2,88843		
	Toplam	279	16,3978	3,14222		
	Savunma	151	23,8013	4,45574	0,164	0,678
	Orta Saha	64	24,1406	3,24094		
	Hücum	64	23,4844	4,46145		
	Toplam	279	23,8065	4,20155		
	Savunma	151	16,6954	3,50807	,149*	0,928
	Orta Saha	64	17,0625	2,58736		
	Hücum	64	16,5938	3,44903		
	Toplam	279	16,7563	3,29891		
	Savunma	151	11,5364	2,84669	1,129	0,325
	Orta Saha	64	12,1094	2,24044		
	Hücum	64	11,8281	2,39414		
	Toplam	279	11,7348	2,62005		
	Savunma	151	12,1192	2,75421	0,495*	0,781
	Orta Saha	64	12,5781	2,02997		
	Hücum	64	12,0625	2,71898		
	Toplam	279	12,2115	2,59671		

Sporda Cesaret Ölçeği Alt Boyutları	Kendine Güven	Savunma	151	25,0927	6,59328	-1,51	0,223
		Orta Saha	64	23,5156	6,57796		
		Hücum	64	25,1719	6,07768		
		Toplam	279	24,7491	6,48752		
	Kararlılık	Savunma	151	35,6954	8,59224	-0,559	0,572
		Orta Saha	64	36,6406	6,26496		
		Hücum	64	35,125	9,08426		
		Toplam	279	35,7814	8,22823		
	Atılğanlık	Savunma	151	26,9338	6,07472	-0,183	0,833
		Orta Saha	64	27,4531	4,48252		
		Hücum	64	27,0156	6,32579		
		Toplam	279	27,0717	5,79462		
	Korkuyla Baş etme	Savunma	151	15,6225	4,11945	-0,792	0,454
		Orta Saha	64	15,4219	3,13103		
		Hücum	64	14,8906	4,0478		
		Toplam	279	15,4086	3,89587		
	Kendini Feda Etme	Savunma	151	15,5099	3,88135	-0,459	0,632
		Orta Saha	64	15,5625	3,0957		
		Hücum	64	15,0156	4,04142		
		Toplam	279	15,4086	3,7481		
	Sporda Zihinsel Antrenman Toplam	Savunma	151	80,4636	14,96074	-0,201*	0,904
		Orta Saha	64	82,3125	11,20923		
		Hücum	64	80,5469	14,40781		
		Toplam	279	80,9068	14,03126		
	Sporda Cesaret Toplam	Savunma	151	110,6689	21,60022	-1,441*	0,487
		Orta Saha	64	113,5625	15,79519		
		Hücum	64	108,875	22,14275		
		Toplam	279	110,9211	20,54266		

* $p < 0.05$

Araştırmada futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri başarılı pozisyon (mevki) değişkeni arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Anova-Kruskal Wallis testi analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) hiçbir alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Ölçek toplam puanları analizi sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)’nde manidar bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p < 0.05$).

Tablo 8. Futbolcuların Kulüp Kategorisi Değişkenine Göre Anova (F)-Kruskal Wallis H* Testi Analiz Sonuçları

		Kulüp Kategorisi n	$\bar{x}$	Ss	ANOVA (F)- Kruskal Wallis p H*	Tukey		
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutları	Zihinsel Temel Beceriler	Bölgesel Amatör Lig	50	16,34	3,17265	1,759	0,174	-
		2. ve 3. Lig	221	16,4842	3,06831			
		PTT 1. Lig	8	14,375	4,56501			
		Toplam	279	16,3978	3,14222			
	Zihinsel Performans Becerileri	Bölgesel Amatör Lig	50	24,46	4,62562	3,331	0,037	PTT 1. Lig<2. ve 3. Lig, Bölgesel Amatör Lig
		2. ve 3. Lig	221	23,7828	3,95749			
		PTT 1. Lig	8	20,375	6,52331			
		Toplam	279	23,8065	4,20155			
	Kişilerarası Beceriler	Bölgesel Amatör Lig	50	16,48	2,89433	1,713*	0,425	-
		2. ve 3. Lig	221	16,8326	3,31443			
		PTT 1. Lig	8	16,375	5,23552			
		Toplam	279	16,7563	3,29891			
	Kendinle Konuşma	Bölgesel Amatör Lig	50	12,2	2,44114	2,865	0,059	-
		2. ve 3. Lig	221	11,6968	2,5978			
		PTT 1. Lig	8	9,875	3,64251			
		Toplam	279	11,7348	2,62005			
	Zihinsel Canlandırma	Bölgesel Amatör Lig	50	12,54	2,02243	3,183*	0,204	-
		2. ve 3. Lig	221	12,1946	2,66512			
		PTT 1. Lig	8	10,625	3,50255			
		Toplam	279	12,2115	2,59671			
Sporda Cesaret Ölçeği Alt Boyutları	Kendine Güven	Bölgesel Amatör Lig	50	24,74	8,52562	0,124	0,884	-
		2. ve 3. Lig	221	24,7104	6,00131			
		PTT 1. Lig	8	25,875	5,40998			
		Toplam	279	24,7491	6,48752			
	Kararlılık	Bölgesel Amatör Lig	50	35,44	7,46464	0,097	0,908	-
		2. ve 3. Lig	221	35,8869	8,41054			
		PTT 1. Lig	8	35	8,5857			
		Toplam	279	35,7814	8,22823			
	Atılganlık	Bölgesel Amatör Lig	50	26,98	5,64779	0,319	0,727	-
		2. ve 3. Lig	221	27,1493	5,84655			
		PTT 1. Lig	8	25,5	5,73212			
		Toplam	279	27,0717	5,79462			
	Korkuyla Baş etme	Bölgesel Amatör Lig	50	15,06	3,21609	0,258	0,773	-
		2. ve 3. Lig	221	15,4932	4,01658			
		PTT 1. Lig	8	15,25	4,7132			
		Toplam	279	15,4086	3,89587			
	Kendini Feda Etme	Bölgesel Amatör Lig	50	15,32	3,2604	0,075	0,927	-
		2. ve 3. Lig	221	15,4118	3,86448			
		PTT 1. Lig	8	15,875	3,72012			
		Toplam	279	15,4086	3,7481			

Sporda Zihinsel Antrenman Toplam	Bölgesel Amatör Lig	50	82,02	13,83354			
	2. ve 3. Lig	221	80,991	13,70003	3,271*	0,195	-
	PTT 1. Lig	8	71,625	21,74487			
	Toplam	279	80,9068	14,03126			
Sporda Cesaret Toplam	Bölgesel Amatör Lig	50	110,06	20,06765			
	2. ve 3. Lig	221	111,2308	20,77906	2,140*	0,434	-
	PTT 1. Lig	8	107,75	18,72927			
	Toplam	279	110,9211	20,54266			

* $p < 0.05$

Araştırmada futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri kulüp kategorisi değişkeni arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Anova-Kruskal Wallis testi analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) alt boyutlarında manidar bir farklılık bulunamamıştır. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) kulüp kategorisi değişkeni için yapılan analiz sonucunda sadece Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Ölçek toplam puanları analizi sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)’nde anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda takımların kulüp kategorisi “PTT 1. Lig” grubunda olanların ortalamasının diğer kulüp kategorisi grubunda olanların ortalamasından istatistiksel olarak daha küçük olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 9. Futbolcuların Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre T-Mann Whitney U* Testi Analiz Sonuçları

		Milli Sporcu Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	t-z*	p
Sporda Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutları	Zihinsel Temel Beceriler	Milli Sporcu Değilim	250	16,408	3,10226	0,158	0,874
		Milli Sporcuym	29	16,3103	3,52647		
	Zihinsel Performans Becerileri	Milli Sporcu Değilim	250	23,788	4,14194	-0,215	0,83
		Milli Sporcuym	29	23,9655	4,76207		
	Kişilerarası Beceriler	Milli Sporcu Değilim	250	16,824	3,18017	-0,086*	0,931
		Milli Sporcuym	29	16,1724	4,20942		
	Kendinle Konuşma	Milli Sporcu Değilim	250	11,752	2,55904	0,322	0,748
		Milli Sporcuym	29	11,5862	3,14549		
	Zihinsel Canlandırma	Milli Sporcu Değilim	250	12,256	2,48822	-0,143*	0,886
		Milli Sporcuym	29	11,8276	3,42333		

Sporda Cesaret Ölçeği Alt Boyutları	Kendine Güven	Milli Sporcu Değilim	250	24,736	6,49021	-0,099	0,921
		Milli Sporcuymum	29	24,8621	6,57769		
	Kararlılık	Milli Sporcu Değilim	250	35,836	8,2453	0,325	0,745
		Milli Sporcuymum	29	35,3103	8,20759		
	Atılğanlık	Milli Sporcu Değilim	250	27,084	5,79615	0,104	0,917
		Milli Sporcuymum	29	26,9655	5,88268		
	Korkuyla Baş etme	Milli Sporcu Değilim	250	15,468	3,90975	0,747	0,456
		Milli Sporcuymum	29	14,8966	3,80174		
	Kendini Feda Etme	Milli Sporcu Değilim	250	15,468	3,74179	0,777	0,438
		Milli Sporcuymum	29	14,8966	3,82982		
	Sporda Zihinsel Antrenman Toplam	Milli Sporcu Değilim	250	81,028	13,58283	-0,55*	0,582
		Milli Sporcuymum	29	79,8621	17,68519		
	Sporda Cesaret Toplam	Milli Sporcu Değilim	250	111,12	20,54874	-0,593*	0,553
		Milli Sporcuymum	29	109,2069	20,77151		

* $p < 0.05$

Araştırmada futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri Milli Sporcu değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla T-Mann Whitney U testi analiz Sonuçları Tablo 9’da verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)’nin alt boyutlarında manidar bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Ölçek toplam puanları milli sporcu değişkeni analizi sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)’nde anlamlı bir farklılık belirlenememiştir.

Tablo 10. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)-Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) arasındaki ilişkiye göre Spearman’s rho Korelasyon Analiz Sonuçları

	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Beceriler	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma
Kendine Güven	0,465	0,3	0,422	0,326	0,397
Kararlılık	0,402	0,292	0,354	0,285	0,37
Atılğanlık	0,233	0,131	0,256	0,176	0,234
Korkuyla Baş Etme	0,305	0,196	0,304	0,191	0,277
Kendini Feda Etme	0,331	0,227	0,244	0,15	0,203

* $p < 0.05$

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZEa) ve Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)'nin alt boyutları arasındaki ilişkileri ölçmek amacıyla uygulanan Spearman's rho korelasyon analizi sonucunda Kararlılık ile Zihinsel Performans Becerileri ve Kararlılık ile Kişilerarası Beceriler arasında, Atılğanlık ile Zihinsel Performans Becerileri arasında orta şiddette pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Korkuyla Baş Etme ile Zihinsel Performans Becerileri ve Korkuyla Baş Etme ile Kendinle Konuşma arasında, Kendini Feda Etme ile Zihinsel Performans Becerileri ve Kendini Feda Etme ile Kendinle Konuşma arasında, Kendine Güven ile Kendinle Konuşma arasında çok zayıf şiddette pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Tablo 10'da gösterilmiş geri kalan bütün ilişkilerin zayıf şiddette, pozitif yönlü ve anlamlı olduğu belirlenmiştir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızda futbolda futbolculara yönelik zihinsel antrenman ve cesaret bileşenleri ile ilgili araştırmaya rastlanılmadığından dolayı alan yazına katkı sağlamak için ortaya çıkan bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmamızın ilk bulgusu olan yaş değişkeninin futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri arasında farklılığın ortaya çıkarılması için analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZEa) hiçbir alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Burada alt yaş gruplarında bir yığılma görülmektedir. Dolayısıyla alt yaş gruplarında zihinsel antrenman kavramı zihinde canlandırma gibi mental süreçleri kapsadığından dolayı yaşı küçük olanların yaşı büyük olanlardan geride olması dolayısıyla zihinsel antrenman düzeylerine tam olarak sahip olmadıkları söylenebilir. Güler (2015) yaşı geride olanlar (18-21 yaş) tarafından zihinsel boyutların, hedefe ulaşmadaki etkisini tam olarak anlayamadıklarını belirtmiştir. Çankaya vd. (2020) yaptığı çalışmasında yaş değişkeninde anlamlı bir farklılık tespit edilemediğini bildirmiştir. Bu sonuçlar bizim çalışmamız ile benzer olduğu görülmektedir. Cebeci vd. (2019), Kara ve Ustaoglu Hoşver (2019) çalışmalarında ise, yaş değişkeninde zihinsel antrenman envanterinin bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit ettiklerini bildirmişlerdir. Bu sonuçlar çalışmamızın zıttı yönündedir. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) yaş değişkeni için yapılan analizler sonucunda ise sadece Kendine Güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Kendine güven arttıkça futbolcularda cesaret düzeyleri de arttığı söylenebilir. Ölçek toplam puanları yaş değişkeni analizi sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)'nde anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, ancak Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZEa)'nde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Kendine Güven alt boyutunda "17-25" yaş grubu ortalamasının "30

üzeri” yaş grubu ortalamasından istatistiksel olarak daha küçük olduğu tespit edilmiştir. Burada yaş arttıkça sporda cesaretinde arttığı söylenebilir. Güvendi vd. (2020) yaptıkları çalışmada, spor cesareti 24 yaş ve üzeri sporcuların lehine anlamlı farklılıklar bulduklarını bildirmişlerdir. Bu sonuç bulgumuzu desteklemektedir. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) toplam puanında “17-25” yaş gurubu ortalamasının “26-30” yaş grubu ortalamasından istatistiksel olarak daha büyük olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Alt yaş grubu futbolcuların futbol oyununun doğası gereği kendini takımlarında ispatlamak için daha cesurca hareket ettiği ifade edilebilir. Konter (2016) da yaptığı üniversite öğrencileri ile ilgili çalışmasında yaş değişkeni ile sporda cesaret arasında pozitif yönde bir ilişkili olduğu sonucunu bildirmiştir. Bu sonuç çalışmadaki bu bulgumuz ile paralellik arz etmektedir. Güvendi, vd. (2018) yılında yaptığı çalışmada cesaret puanlarının yaşa göre anlamlı farklılıklar olmadığını bildirmişlerdir. Bu sonuç çalışmamızın zıttı yönündedir. Zihinsel Antrenman Envanteri sonuçları ile Sporda Cesaret Ölçeği sonuçları arasında düşük düzeyde olumlu ilişki olması cesaretin bir noktadan sonra farklı bir kavram olduğunu da gösterebilir. Araştırmamızın bir diğer bulgusu olan medeni durum değişkeninin futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri arasında farklılığın ortaya çıkarılması amacıyla analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)A’nin hiçbir alt boyutunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) medeni durum değişkeni için yapılan analizler sonucunda sadece Kendine Güven alt boyutunda evliler lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Ölçek toplam puanları medeni durum değişkeni analizi sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)A’nde anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Evliler yaşça daha büyük olabilirler dolayısıyla daha uzun yıllar deneyime sahip olmaları, onların cesaret ve becerilerine olumlu yönde katkı yaptığı söylenebilir. Kaya (2018)’nın yaptığı çalışmada sporda cesaret konusunda medeni durum değişkeninde anlamlı bir farklılık bulamadığını bildirmiştir. Bu durum çalışmamızın zıttı yönündedir. Kendine Güven alt boyutunda medeni durumu “Bekar” olanların ortalamasının “Evli” olanların ortalamasından istatistiksel açıdan küçük olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Araştırmamızın bir diğer bulgusu olan eğitim durumu değişkeninin futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri arasında farklılığın ortaya çıkarılması amacıyla analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)A alt boyutlarından Zihinsel Performans Becerileri ile Zihinsel Canlandırma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda eğitim durumu “İlköğretim” olanların ortalamasının

“Yükseköğretim” olanların ortalamasından, Zihinsel Canlandırma alt boyutunda eğitim durumu “İlköğretim” olanların ortalamasının “Yükseköğretim” olanların ortalamasından istatistiksel olarak daha büyük olduğu tespit edilmiştir. Mevcut eğitim sisteminin performans becerileri ve zihinsel canlandırma becerilerini geliştirmeye katkısının zayıf ya da yeterli düzeyde olmayabilir. İlköğretimdekilerin zihinsel performans becerileri yükseköğretimdekilerden daha iyi ise eğitim-öğretim sisteminin mevcut kişilerin zihinsel antrenman becerilerine olumlu katkı sağlamadığı belirtilebilir. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) toplamında ise anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) eğitim durumu değişkeni için yapılan analizler sonucunda sadece Kendine Güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Kendine Güven alt boyutunda eğitim durumu “Ortaöğretim” olanların ortalamasının “Yükseköğretim” olanların ortalamasından istatistiksel olarak daha küçük olduğu tespit edilmiştir. Kendine güven alt boyutunda eğitim düzeyi arttığında yaş ve deneyiminin de arttığından dolayı cesaret düzeylerinin de arttığı belirtilebilir. Bunları kontrol altına alan çalışmalar yapılırsa daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilir. Ölçek toplam puanları Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nde manidar bir farklılık belirlenememiştir ($p < 0.05$). Araştırmamızın bir diğer bulgusu olan lisanslı futbol yılı değişkeninin futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri arasında farklılığın ortaya çıkarılması amacıyla analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) hiçbir alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Ölçek toplam puanında ise Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)’nde anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri toplamında lisanslı futbol yılı “3-9” olanların ortalamasının diğer lisanslı futbol yılı aralıklarının ortalamasından istatistiksel olarak daha büyük olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Futbolcuların lisanslı futbol aynama yılı olarak zihinsel antrenman düzeylerinin yeterli seviyede olmadığı ifade edilebilir. Öner ve Cankurtaran (2020) yaptığı çalışmada daha uzun spor yılına sahip elit okçuların zihinsel becerilerini daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Erdoğan ve Gülşen (2020), Kara ve Ustaoglu Hoşver (2019) yaptıkları çalışmalarda spor yılında anlamlı olarak farklılık bulduklarını tespit ettiklerini bildirmişlerdir. Bu sonuç çalışmamızın zıttı yönündedir. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) lisanslı futbol yılı değişkeni için yapılan analiz sonucunda ise Kendine Güven ile Kararlılık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Ancak Kendine Güven alt boyutunda lisanslı futbol yılı “15 yıl ve üzeri” olanların ortalamasının diğer lisanslı futbol yılı aralıklarının ortalamasından istatistiksel olarak daha büyük olduğu tespit edilmiştir. Güvendi vd. (2020) yaptıkları çalışmada spor yılı cesaret düzeyleri arasında manidar bir farklılık bulduklarını bildirmişlerdir. Bu sonuç bizim bulgumuzu desteklemektedir. Ölçek toplam puanları analizi

sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)'inde de manidar bir farklılık belirlenmiştir ($p<0.05$). Futbolda lisanslı olarak oynama süresi arttıkça futbolcuların kendine güven ile kararlılıkları arttığı belirtilebilir. Burada futbol oynama süreci arttıkça tecrübe faktörünün ortaya çıktığı söylenebilir. Can ve Kaçay (2016) ve Kaya (2018) yaptıkları çalışmada spor yılı değişkeni ile cesaret düzeyleri arasında manidar bir farklılık bulamamışlardır. Bu sonuçlar çalışmamız ile benzer yönde olmadığı belirtilebilir. Araştırmamızın bir diğer bulgusu olan başarılı pozisyon (mevki) değişkeninin futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri arasında farklılık olup olmadığının belirlenmesi için analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) hiçbir alt boyutu ile ölçeklerin toplam puanları arasında manidar bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p<0.05$). Futbolcuların pozisyon (mevki) ayrımı konusunda savunma, orta saha ve hücum pozisyonlarında oynayan oyuncuların kendilerini zihinsel antrenman ile sporda cesaret konusunda farklılığa sebep olmadığıdır. Modern futbolda her pozisyon önemli hale gelmiştir ve takım oyunu ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla her pozisyon benzer niteliklerde zihinsel becerileri ve spor cesareti gerektirdiği belirtilebilir. Kara ve Ustaoglu Hoşver (2019) yaptıkları zihinsel antrenman ile ilgili çalışmalarında mevki değişkeninde anlamlı bir farklılık bulamadıklarını bildirmişlerdir. Bu sonuç çalışmamız ile benzerdir. Konter ve Toros (2012) çalışmalarında profesyonel futbolculardan stoperler ve santraforların, defans, orta saha ve kanat oyuncularından daha yüksek toplam cesaret puanları aldıklarını, Konter (2017) proaktif veya proaktif-reaktif pozisyonlar (stoperler, sol ve sağ orta saha oyuncuları ve kanat oyuncuları gibi) daha fazla ustalık gerektirebildiğini bildirmişlerdir. Bu sonuçlar sporda cesaretle bu bulgumuz ile benzer değildir.

Araştırmamızın bir diğer bulgusu olan kulüp kategorisi değişkeninin futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amacıyla analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)'nde sadece Zihinsel Performans Beceriler alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda takımların kulüp kategorisi "PTT 1. Lig" grubunda olanların ortalamasının diğer kulüp kategorisi grubunda olanların ortalamasından istatistiksel olarak daha küçük olduğu tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanları Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE)'nde anlamlı bir farklılık belirlenememiştir ($p<0.05$). Futbolcuların oynadıkları lig konumlarından dolayı kendilerini psikolojik değişkenleri yeterince anlamlı olmayabilir. Üst liglere ulaşmakta psikolojik becerilerden çok fiziksel, teknik vb. farklı faktörlerin önemli olduğu görülebilir. Çankaya vd. (2020) yaptığı

çalışmasında kulüp sporcusu değişkeninde anlamlı bir farklılık tespit edilemediğini bildirmiştir. Bu sonuç bizim bu bulgumuz ile benzer olduğu görülmektedir. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) hiçbir alt boyutunda ve ölçeğin toplam puanları arasında manidar bir farkın olmadığı ortaya çıkmıştır ($p<0.05$). Araştırmamızın bir diğer bulgusu olan milli sporcu değişkeninin futbolcuların zihinsel antrenmanlarına göre cesaret düzeyleri farklılığın ortaya çıkarılması amacıyla analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) 'nin hiçbir alt boyutu ile ölçeklerin toplam puanları arasında manidar bir farklılık belirlenmemiştir ($p<0.05$). Milli olmada zihinsel becerilerden ve cesaret bileşenlerinden çok başka faktörlere bakıldığı ve kişilere daha çok şans verildiği söylenebilir. Erdoğan ve Gülşen (2020) yaptıkları zihinsel antrenman ile ilgili çalışmada millilik değişkeninde anlamlı olarak farklılık bulduklarını tespit etmişlerdir. Güvendi vd. (2018), Güvendi vd. (2020) ve Konter (2015)'te yaptıkları çalışmalarda, sporda cesaret ölçeği millilik değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulduklarını bildirmişlerdir. Bu sonuçlar çalışmamızın zıttı yönündedir. Araştırmamızın son bulgusu olarak Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZE) ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla uygulanan Spearman's rho korelasyon analizi yapılmış olup analiz sonucunda Kararlılık ile Zihinsel Performans Becerileri ve Kararlılık ile Kişilerarası Beceriler arasında, Atılganlık ile Zihinsel Performans Becerileri arasında orta şiddette pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Korkuyla Baş Etme ile Zihinsel Performans Becerileri ve Korkuyla Baş Etme ile Kendinle Konuşma arasında, Kendini Feda Etme ile Zihinsel Performans Becerileri ve Kendini Feda Etme ile Kendinle Konuşma arasında, Kendine Güven ile Kendinle Konuşma arasında çok zayıf şiddette pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Dolayısıyla zihinsel antrenmanın bileşenlerini oluşturan öğelerin antrenman veya müsabakada futbolcuların gerçekte oluyormuş gibi zihinde canlandırma, kendilerinin farkında olma ve zihinsel olarak temel ve performans becerilerini içsel olarak kendileriyle konuşarak desteklemeleri gerekir. Bu durum futbolcuların mücadeleyi sürdürürken zor durumlarda başarıya ulaşmak için rakiplerinden iyi durumda olduklarını düşünmeleri performanslarına katkı sağladıklarını belirtilebilir. Futbolda zihinsel becerilerin sporda cesaret düzeylerine olumlu katkı yaptığı söylenebilir. Savaş (2019) yapmış olduğu çalışmada, sportif imgeleme becerisi arttıkça sportif olarak devamlı kendine güven algısının da arttığı sonucunu tespit etmiştir. Güvendi vd. (2018) de yaptıkları çalışmada cesaret ölçeğinin yetkinlik-ustalık atılganlık, kararlılık alt boyutlarında pozitif olarak düşük düzeyde anlamlı ilişki görüldüğünü bildirmişlerdir. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik arz etmektedir.

Sonuç olarak çalışmamızda futbolcuların zihinsel antrenman düzeylerine göre cesaretlerini pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Literatüre baktığımızda futbolda zihinsel antrenman ve özellikle futbolda cesaret ile ilgili araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla daha kesin sonuçların alınabilmesi adına daha fazla araştırmaya gereksinim vardır. Psikolojik araçların etkin kullanılması ile birlikte futbolda zihinsel antrenman düzeylerinin ve sporda cesaret düzeylerini olumlu etkilediği, dolayısıyla bu durumun futbolcu performanslarının da pozitif olarak artıracığı söylenebilir. Özellikle bu Covid-19 pandemisi nedeniyle ulaşılamayan ligler, takımlar ve branş düzeyleri artırılarak alana daha fazla katkı sağlayacağı önerilmektedir. Sporda zihinsel antrenman ve sporda cesaret ile ilgili bir eğitim programı hazırlanarak futbolcularda uygulanması önerilebilir.

5. KAYNAKÇA

- Aktepe, K. (2006). *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya
- Aslan, Ö. (2015). *Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş), zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Avşar, Y. (2018). *10-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Bireysel Değişkenleri, Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Katılımlarına Göre Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri ve Cesaretleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, İzmir.
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Online Journal Sport Psychol*, 6(1). ISSN:1536-0431
- Behncke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L.D., Komar, M. ve Gracz, J. (2017). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504-516.
- Bayköse, N., Şahin, F., Şahin, A. ve Eryücel, M.E. (2019). Is Self Talk of Athletes One of the Determinants of Their Continuous Sportive Confidence Level? *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 192-197.
- Can, Y. ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Cebeci, C., Doğu Algün, G. ve Yılmaz, B. (2019). “Badminton Sporcularının Zihinsel Antrenman Düzeylerinin İncelenmesi”, 2. *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi*, Antalya.
- Cigrovski, V., Radman, I., Konter, E., Ocic, M. ve Ružic, L. (2018). Sport Courage, Worry and Fear in Relation to Success of Alpine Ski Learning, *Sports*, 6(3),96,1-13.
- Corlett, J. (1996). Virtue lost: courage in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 23(1), 45-57.

- Çankaya, S., Çakıcı, H.A., Yıldız, E. ve Aksoy, Y. (2020). Sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve özgüven durumlarının incelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4), 1805-1821.
- Erdoğan, B.S. ve Gülşen, D.B.A. (2020) Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 218-228.
- Güler, M.Ş. (2015). *Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.
- Gülşen, D.B.A., Yıldız, A.B., Bayköse, N. ve Eryücel, M.E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Gülşen, D.B.A., Yıldız, A.B., Yılmaz, B. ve Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- Güngör, N.B. ve Çelik, O.B. (2020). The Effect of Attitude Towards Sport of Sports Science Faculty Students on Mental Well-Being, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, Issue: 8, 468-493.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, *International Journal Of Sports Exercise and Training Sciences*, 4(2), 70-78
- Güvendi, B., Güçlü, M. ve Işım Türksoy, A. (2020). The Analysis Of American Football Players' Courage Levels And Sport Mental Toughness, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 132-140.
- Kalyoncu, H. (2012). *Mutluluk için duygu eğitimi*. İstanbul: Yediveren Yayınları.
- Kline, R.B. (2011). *Methodology in the Social Sciences*. Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.). New York, NY, US: Guilford Press.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kara, Ö. ve Ustaoglu Hoşver, P. (2019). Play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Sport Science Student Studies*, 1(1), 35-42.
- Konter E. (1998). *Sporda Hazırlığın Teoriği ve Pratiği*, Ankara: Bağırman Yayınevi, 16, 41-60.

- Konter, E. ve Ng, J. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of Human Kinetics*, 33, 163-172.
- Konter, E. ve Toros, T. (2012). Courage of football players and their playing positions. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(4), 1997-2006.
- Konter, E. (2013). Towards multidimensional-interactional model of sport courage, *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 5(2), 957-968.
- Konter, E. (2015). “Profesyonel futbolcuların seçili kişisel, sosyal ve performans değişkenlerine göre cesaret profilleri”. *Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, 20-22 Kasım, Ankara.
- Konter, E. (2016). “Sport courage profile of university students in relation to level of resilience appraisal, physical education and sport participation”. *The 10th. International Conference in Physical Education, Sport and Physical Therapy (ICPESPT, 2016)*, 18-20 October, Elâzığ.
- Konter, E. (2017). “Psychological skills of football players in relation to level of courage, individual and performance variables”. *14th ISSP World Congress of Sport Psychology*, 10-14 June, Seville, Spain.
- Kulak, A. (2011). *Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Şanlıurfa
- Kaya, B. (2018). *Bireysel ve Takım Sporcularının Sporda Cesaret Düzeylerinin Karşılaştırılması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Öner, Ç. ve Cankurtaran, Z. (2020). Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü, *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 01-9
- Pury, C.L.S. ve Hensel, A.D. (2010). Are courageous actions successful actions?. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 62-72.
- Rate, C.R., Clarke, J.A., Lindsay, D.R. ve Sternberg, R.J. (2007). Implicit theories of courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 80-98.
- Savaş, M. (2019). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.
- Stuart, M. E. (2009). *Mental skills training for sport*. Cognella Academic Publishing. Printed in the United States of America ISBN: 978-1-935551-02-7

- Şahin, A., Bayköse, N. ve Civar Yavuz, S. (2017). Does the undergraduate athletes' self talk levels affect imagery levels. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 867-871.
- Vealey, R. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum, and R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 287-309). USA, John Wiley and Sons.
- Yarayan, Y. ve İlhan, E. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B. ve Gülşen, D.B.A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal of International Social Research*. 11(57), 992-999.
- Yazıcılar Özçelik, İ. (2012). *Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Yıldız, A.B., Gülşen, D.B.A. ve Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9,55-61
- Yıldırım, A. (2018). *6 Yaş Okul Öncesi Çocuklarına Yönelik Cesaret Temelli Değerler Eğitimi Uygulamalarının Etkililiği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul
- Tuna, N. (2018). *Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman programının sporcuların performansına etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Bilim Dalı, Ankara.
- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Illinois: Human Kinetics*.
- Woodard, C.R. ve Pury, C.L.S. (2007). The construct of courage: Categorization and measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 59(2),135-147.

Bölüm 24

FUTBOL HAKEMLERİNİN İŞ DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Nurgül ÖZDEMİR¹

Ulaş AKSOY²

1 Doç. Dr., İzmir Democracy University, Healty Sciences Faculty, Sports Sciences Department, İzmir, Turkey, ORCID: ID/0000-0002-6124-6982, nurgul.ozdemir@idu.edu.tr, 009 05056479332

2 Uzm., Ege University, Institute of Health Sciences, PhD Student in Physical Education and Sports Education Department, İzmir GSİM Sports Education Specialist, TFF Referee Observer

GİRİŞ

Bireyler geçimlerini sağlayabilmek, yaşamlarını sürdürebilmek için çalışmak zorundadırlar. Çalışanlardan beklenen, yaptığı iş her ne olursa olsun, verimli yani üretken olmalarıdır. Kişinin yaptığı işte verimli olabilmesi, o işi yaparken aldığı haz, yaşadığı mutluluk seviyesiyle yakından ilgilidir. İş doyumu kavramı, ilk defa 1920’lerde çalışanların işlerine ilişkin duygu, davranış ve algılarını ifade eden tutumları ölçmek için ortaya çıkmıştır (Küçükkendirci vd., 2017). Özgen ve arkadaşlarına (2002) göre kişiler günlük yaşamlarının büyük bir kısmını (yaklaşık %70’ini) yaptıkları işlerde geçirmektedirler. Kişinin zamanının büyük bir kısmını geçirdiği çalışma yaşamında, sorumlu olduğu görevi yerine getirirken yaptığı işten haz alması, mutlu olması, iş doyumu olarak adlandırılır (Küçük, 2014). Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) iş doyumunu “çalışanın işini yaparken gereksinimlerini karşılayabilme düzeyi şeklinde tanımlamaktadır (Çakmur, 2011). Bir başka tanımda iş doyumu, kişinin yaptığı iş neticesinde fark edilerek değer görmesi ve bu sayede kendisini değerli ve mutlu hissetmesi olarak da tanımlanmaktadır (Lock, 1983). İş doyumu yüksek olan bireyler, yaptıkları iş her ne olursa olsun o işi zevk alarak, severek yaparlar ve bu da yaptıkları işin daha verimli, daha başarılı olmasına büyük katkı sağlar. İş ortamında kazanılan doyum, çalışanlara kendi bilgi ve becerilerini kullanma imkanı vererek, onların fizyolojik ve ruhsal sağlığını da olumlu yönde etkiler (Birgili vd., 2010). Literatür incelendiğinde iş doyumu kavramı içsel ve dışsal olarak iki boyutta ele alınmaktadır (Üçüncü, 2016). Kişilerin işlerini yaparken, bu iki boyuttaki iş doyumlarının toplamı, işlerinden memnun olma ya da olmama durumlarını ortaya koymaktadır. Bireyin işini yaparken yaşadığı içsel doyum; çevresinde tanınma, saygı görme, gelişme ve ilerleme olanaklarıyla ilgilidir. Dışsal doyum ise; maddi kazanımlar, işteki güvence ve çalışma koşullarıyla ilgilidir. Bireyin iş doyumu, yaptığı işteki içsel ve dışsal boyuttaki iş doyumlarının beklenti ve isteklerini karşılayabildiği düzeyde olacaktır (Tsourela vd., 2008). Yaptığı işte beklentilerini karşılayabilen bireylerin iş doyum düzeyleri yüksek olacakken, yaptığı işten yeterince zevk alamayan, yaptığı iş karşılığında hak ettiği değeri ve karşılığı göremeyen ve sonucunda kendisini mutsuz ve değersiz hisseden kişilerin iş doyum düzeyleri düşük olacak, bu da yaptıkları işin verim ve kalitesini olumsuz yönde etkileyecektir.

Futbol, günümüzde oldukça popüler olan ve pek çok insan tarafından dikkatle takip edilen bir oyundur. Futbol hakemleri belirlenen kurallar çerçevesinde bu oyunu yönetmekle yetkili olan kişilerdir. İngilizce kelime karşılığı “Referee” olan hakem, görev aldığı müsabakaların centilmenlik içerisinde sonuçlanmasını sağlayan kişidir (Babacan, 1993). Futbol müsabakaları bir hakem tarafından yönetilir ve hakemler kendilerine

verilen yetki ve sorumluluk dahilinde tarafsızlık içerisinde oyunun kurallarını uygulayarak. Futbol hakemleri, futbol oyunu için vazgeçilmezdir ve temel unsurlarından birisidir. Hakemin görevi, herhangi bir taraf gözetmeden kuralları doğru ve tutarlı şekilde uygulamaktır (Gaoua, vd., 2017). Hakem, oyuncuların müsabaka sırasındaki tutum ve davranışlarını düzenleyerek, oyunun her zaman her yerde aynı kurallar çerçevesinde oynanmasını sağlayan kişidir (Cindemir, 2016). Futbol hakemliği özellikle ülkemizde yoğun stres ve baskı altında yapılan bir meslektir ve bu yoğun stres ve baskı ortamı, hakemlerin yaptıkları işten elde ettikleri doyumunu oldukça olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Gerek seyirciler gerek takımlar ve oyuncular tarafından beklenen, hakemlerin müsabakaları önceden belirlenen kurallar çerçevesinde, hatasız şekilde yönetmeleridir ve bu durum hakemler üzerinde çok büyük bir baskı yaratabilmektedir. Hakemlerin görev aldıkları müsabakalarda başarılı şekilde yönetim sergileyebilmeleri; yaptıkları işten aldıkları haz ve mutlulukla, yaptıkları iş neticesinde özellikle yönetici ve idarecilerinden gördükleri değerle, klasman yükselme ve ilerleme olanaklarıyla yani iş doyum düzeyleriyle yakından ilgili olabileceği varsayımına dayanılarak yapılan bu çalışmada, futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerini betimlemesi bakımından betimsel tarama modelinde yürütülmüş nicel bir çalışmadır.

Evren ve Örneklem

Araştırma evreni, Aydın ilinde faal olarak görev yapan 285 futbol hakemi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise evrenden kolayda örnekleme yoluyla seçilen ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden ve eksiksiz olarak ölçeği dolduran 203 futbol hakemi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerini belirlemek için Minnesota İş Doyum Ölçeğinin 20 soruluk kısa formu kullanılmıştır. 5’li likert tipindeki ölçek içsel ve dışsal doyum olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek iş doyumunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin bütününe ve içsel doyum alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.87; dışsal doyum alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise 0.82’dir. Araştırmada ayrıca futbol hakemlerinin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu

araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile demografik bilgileri toplanmıştır.

Verilerin analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde futbol hakemlerinin iş doyumlarını tanımlanmasında betimsel istatistik teknikler, iş doyum düzeyinin iki değişkenli verilere göre karşılaştırılmasında t-testi analizi, ikiden fazla değişkenli verilere göre karşılaştırılmasında ise tek yönlü Anova analizi istatistik teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmada futbol hakemlerinin iş doyum düzeyleri hakemlerin cinsiyetine göre t-Testi analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.1. de verilmiştir.

<i>Tablo.1. Futbol Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerinin Cinsiyete Göre t- Testi Analizi Sonuçları</i>						
Ölçeğin Boyutları	Cinsiyet	N	X	Ss	t	P
İçsel Doyum	Kadın	41	51.07	5.65	2.61	.00
	Erkek	162	53.35	4.79		
Dışsal Doyum	Kadın	41	26.24	2.65	1.46	.14
	Erkek	162	27.17	3.82		
Toplam	Kadın	41	77,31	7.39	2.33	.02
	Erkek	162	80.52	7.95		

Tablo.1. incelendiğinde futbol hakemlerinin iş doyum düzeyleri arasında ölçeğin içsel doyum alt boyutunda ($t=2.61;p<.05$) ve ölçeğin bütününde ($t=2.33;p<.05$) cinsiyete göre anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir. Nitekim hakemlerin iş doyum puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın hem içsel doyum boyutunda hem de ölçeğin bütününde erkek hakemler lehine olduğu görülmektedir.

Araştırmada futbol hakemlerinin iş doyum düzeyleri hakemlerin bulunduğu klasmana göre Anova analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.2. de verilmiştir.

<i>Tablo.2. Futbol Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerinin Klasmana Göre Anova Analizi Sonuçları</i>						
Ölçeğin Boyutları	Klasman Durumu	N	X	Ss	F	P
İçsel Doyum	Aday Hakem	21	49.80	2.56	26.69	.00
	İl Hakemi	100	50.72	4.57		
	Bölgesel Hakem	41	55.41	4.28		
	B-C Klasman Hakemi	27	56.14	3.61		
	A Klasman-Süper lig Hakemi	14	59.35	2.16		
Dışsal Doyum	Aday Hakem	21	23.42	2.67	32.47	.00
	İl Hakemi	100	25.62	3.07		
	Bölgesel Hakem	41	29.19	2.43		
	B-C Klasman Hakemi	27	29.14	3.21		
	A Klasman-Süper lig Hakemi	14	31.42	1.34		
Toplam	Aday Hakem	21	73.23	4.21	38.97	.00
	İl Hakemi	100	76.34	6.54		
	Bölgesel Hakem	41	84.60	5.90		
	B-C Klasman Hakemi	27	85.29	6.26		
	A Klasman-Süper lig Hakemi	14	90.78	3.28		

Tablo.2. incelendiğinde futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerinin, ölçeğin hem alt boyutlarında (içsel doyum: (F=26.69; $p<.05$); dışsal doyum: (F=32.47 .69; $p<.05$) hem de bütününde (F=38.97; $p<.05$), hakemlerin klasmanlarına göre farklı olduğu görülmektedir. Söz konusu farkın A klasman hakemleri lehine olduğu gözlenmiştir. Nitekim futbol hakemlerinin iş doyumunu puan ortalamaları incelendiğinde de en yüksek puan ortalamasının A klasmanı hakemlerine, en düşük puan ortalamasının ise aday hakemlere ait olduğu görülmektedir.

Araştırmada futbol hakemlerinin iş doyumunu düzeyleri hakemlerin gelir durumuna göre Anova analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.3. de verilmiştir.

<i>Tablo.3. Futbol Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Anova Analizi Sonuçları</i>						
Ölçeğin Boyutları	Gelir Durumu	N	X	Ss	F	P
İçsel Doyum	Alt	60	50.96	4.82	21.03	.00
	Orta	100	52.38	4.62		
	Üst	43	56.76	4.25		
Dışsal Doyum	Alt	60	26.20	2.64	30.25	.00
	Orta	100	26.01	3.73		
	Üst	43	30.34	2.43		
Toplam	Alt	60	77.16	6.67	29.75	.00
	Orta	100	78.39	7.49		
	Üst	43	87.11	6.17		

Tablo.3. incelendiğinde futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerinin, ölçeğin hem alt boyutlarında (içsel doyum: (F=21.03; $p<.05$); dışsal

doyum: ($F=30.25$.69; $p<.05$) hem de bütününde ($F=29.75$; $p<.05$), hakemlerin gelir durumuna göre farklı olduğu görülmektedir. Söz konusu farkın kendini üst gelir grubunda tanımlayan hakemler lehine olduğu gözlenmiştir. Nitekim futbol hakemlerinin gelir durumuna göre iş doyumunu puan ortalamaları incelendiğinde de en yüksek puan ortalamasının üst gelir durumuna sahip olan hakemlere, en düşük puan ortalamasının ise alt gelir durumuna sahip hakemlere ait olduğu görülmektedir.

Araştırmada futbol hakemlerinin iş doyum düzeyleri hakemlik deneyimine göre Anova analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.4. de verilmiştir.

<i>Tablo.4. Futbol Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerinin Hakemlik Deneyimine Göre Anova Analizi Sonuçları</i>						
Ölçeğin Boyutları	Hakemlik Deneyimi	N	X	Ss	F	P
İçsel Doyum	5 yıl ve daha az	67	50.92	4.89	12.43	.00
	6-11 yıl	50	52.34	4.91		
	12 yıl ve üzeri	86	54.74	4.62		
Dışsal Doyum	5 yıl ve daha az	67	26.08	2.74	7.42	.00
	6-11 yıl	50	26.28	3.69		
	12 yıl ve üzeri	86	28.09	3.93		
Toplam	5 yıl ve daha az	67	77.01	6.86	12.19	.00
	6-11 yıl	50	78.62	7.45		
	12 yıl ve üzeri	86	82.83	8.04		

Tablo.4. incelendiğinde futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerinin ölçeğin hem alt boyutlarında (içsel doyum: ($F=12.43$; $p<.05$); dışsal doyum: ($F=7.42$.69; $p<.05$) hem de bütününde ($F=12.19$; $p<.05$), hakemlik deneyimine göre farklı olduğu görülmektedir. Söz konusu farkın 12 yıl ve üzeri hakemlik deneyimine sahip hakemlerin lehine olduğu gözlenmiştir. Nitekim futbol hakemlerinin hakemlik deneyimine göre iş doyumunu puan ortalamaları incelendiğinde de en yüksek puan ortalamasının 12 yıl ve üzeri deneyime sahip olan hakemlere, en düşük puan ortalamasının ise 5 yıl ve daha az deneyime sahip hakemlere ait olduğu görülmektedir.

Araştırmada futbol hakemlerinin iş doyum düzeyleri hakemlik yapma nedenine göre Anova analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.5. de verilmiştir.

Tablo.5.Futbol Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerinin Hakemlik Yapma Nedenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Ölçeğin Boyutları	Hakemlik Yapma Nedeni	N	X	Ss	F	P
İçsel Doyum	Spor Yapmak	15	54.33	4.71	4.72	.00
	Çevre Edinmek	50	52.36	5.16		
	Gelir Elde Etmek	106	52.14	4.94		
	Statü Kazanmak	32	55.53	4.53		
Dışsal Doyum	Spor Yapmak	15	27.46	3.64	4.51	.00
	Çevre Edinmek	50	25.74	4.15		
	Gelir Elde Etmek	106	26.98	3.26		
	Statü Kazanmak	32	28.71	3.28		
Toplam	Spor Yapmak	15	81.80	7.60	4.96	.00
	Çevre Edinmek	50	78.10	8.66		
	Gelir Elde Etmek	106	79.12	7.43		
	Statü Kazanmak	32	84.25	7.01		

Tablo.5. incelendiğinde futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerinin ölçeğin hem alt boyutlarında (içsel doyum: (F=4.72; p<.05); dışsal doyum: (F=4.51; p<.05) hem de bütününde (F=4.96; p<.05), hakemlik yapma nedenine göre farklı olduğu görülmektedir. Söz konusu farkın statü kazanmak için hakemlik yapan hakemler lehine olduğu gözlenmiştir. Nitekim futbol hakemlerinin, hakemlik yapma nedenine göre iş doyumunu puan ortalamaları incelendiğinde de en yüksek puan ortalamasının statü kazanmak için hakemlik yapan hakemlere, en düşük puan ortalamasının ise gelir elde etmek ve çevre edinmek için hakemlik yapan hakemlere ait olduğu görülmektedir.

Araştırmada futbol hakemlerinin iş doyumunu düzeyleri cam tavan hissine göre t-testi analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.6. da verilmiştir.

Tablo.6. Futbol Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerinin Cam Tavan Hissine Göre T- Testi Analizi Sonuçları

Ölçeğin Boyutları	Cam Tavan Hissi	N	X	Ss	t	P
İçsel Doyum	Evet	78	50.47	7.08	5.81	.00
	Hayır	125	54.40	7.15		
Dışsal Doyum	Evet	78	24.96	4.64	6.97	.00
	Hayır	125	28.24	4.70		
Toplam	Evet	78	75.43	3.59	7.01	.00
	Hayır	125	82.64	3.04		

Tablo.6 incelendiğinde futbol hakemlerinin iş doyum düzeyleri arasında ölçeğin içsel doyum alt boyutunda (t=5.81;p<.05); dışsal doyum alt boyutunda (t=6.97;p<.05) ve ölçeğin bütününde (t=7.01;p<.05) hakemlerin hissettikleri cam tavan hissine göre anlamlı düzeyde fark

olduğu görülmektedir. Nitekim hakemlerin iş doyumu puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın ölçeğin hem alt boyutlarında, hem de bütününde cam tavan hissine sahip olmayan hakemler lehine fark olduğu görülmektedir.

Araştırmada futbol hakemlerinin iş doyumu düzeylerinin hakemlerin üzerinde yönetici baskısı hissetme durumuna göre t-testi analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.7. de verilmiştir.

Tablo.7. Futbol Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerinin Hakemlerin Üzerinde Yönetici Baskısı Hissetme Durumuna Göre T- Testi Analizi Sonuçları						
Ölçeğin Boyutları	Yönetici Baskısı Hissetme Durumu	N	X	Ss	t	P
İşsel Doyum	Evet	28	49.42	4.23	4.05	.00
	Hayır	175	53.44	4.95		
Dışsal Doyum	Evet	28	24.96	2.65	3.24	.00
	Hayır	175	27.30	3.66		
Toplam	Evet	28	74.39	5.66	4.09	.00
	Hayır	175	80.75	7.90		

Tablo.7. incelendiğinde futbol hakemlerinin iş doyum düzeyleri arasında ölçeğin işsel doyum alt boyutunda ($t=4.05; p<.05$); dışsal doyum alt boyutunda ($t=3.24; p<.05$) ve ölçeğin bütününde ($t=4.09; p<.05$) hakemlerin hissettikleri yönetici baskısına göre anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir. Nitekim hakemlerin iş doyumu puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın, ölçeğin hem alt boyutlarında hem de bütününde, üzerinde yönetici baskısı hissetmeyen hakemler lehine fark olduğu görülmektedir.

Araştırmada futbol hakemlerinin iş doyumu düzeylerinin hakemlerin üzerinde seyirci baskısı hissetme durumuna göre t-testi analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.8. de verilmiştir.

Tablo.8. Futbol Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerinin Hakemlerin Üzerinde Seyirci Baskısı Hissetme Durumuna Göre T- Testi Analizi Sonuçları							
Ölçeğin Boyutları	Seyirci Baskısı Hissetme Durumu	N	X	Ss	t	P	
İşsel Doyum	Evet	78	50.84	4.97	4.80	.00	
	Hayır	125	54.16	4.67			
Dışsal Doyum	Evet	78	26.11	2.92	2.73	.00	
	Hayır	125	27.52	3.92			
Toplam	Evet	78	76.96	7.16	4.31	.00	
	Hayır	125	81.69	7.87			

Tablo.8. incelendiğinde futbol hakemlerinin iş doyum düzeyleri arasında ölçeğin işsel doyum alt boyutunda ($t=4.80; p<.05$); dışsal doyum

alt boyutunda ($t=2.73;p<.05$) ve ölçeğin bütününde ($t=4.31;p<.05$) hakemlerin hissettikleri seyirci baskısına göre anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir. Nitekim hakemlerin iş doyumu puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın, ölçeğin hem alt boyutlarında hem de bütününde, üzerinde seyirci baskısı hissetmeyen hakemler lehine fark olduğu görülmektedir.

Araştırmada futbol hakemlerinin iş doyumu düzeylerinin hakemlerin üzerinde antrenör ve oyuncu baskısı hissetme durumuna göre t-testi analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.9. de verilmiştir.

<i>Tablo.9. Futbol Hakemlerinin İş Doyum Düzeylerinin Hakemlerin Üzerinde Antrenör ve Oyuncu Baskısı Hissetme Durumuna Göre T- Testi Analizi Sonuçları</i>						
Ölçeğin Boyutları	Antrenör ve Oyuncu Baskısı Hissetme Durumu	N	X	Ss	t	P
İçsel Doyum	Evet	87	51.18	4.92	4.35	.00
	Hayır	116	54.17	4.76		
Dışsal Doyum	Evet	87	26.11	3.34	3.01	.00
	Hayır	116	27.63	3.71		
Toplam	Evet	87	77.29	7.15	4.16	.00
	Hayır	116	81.81	7.96		

Tablo.9. incelendiğinde futbol hakemlerinin iş doyum düzeyleri arasında ölçeğin içsel doyum alt boyutunda ($t=4.35;p<.05$); dışsal doyum alt boyutunda ($t=3.01;p<.05$) ve ölçeğin bütününde ($t=4.16;p<.05$) hakemlerin hissettikleri antrenör ve oyuncu baskısına göre anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir. Nitekim hakemlerin iş doyumu puan ortalamaları incelendiğinde söz konusu farkın, ölçeğin hem alt boyutlarında hem de bütününde, üzerinde antrenör ve seyirci baskısı hissetmeyen hakemler lehine fark olduğu görülmektedir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırma sonucunda, futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerinin cinsiyetlerine göre erkek hakemler lehine farklı olduğu bulunmuştur. Clarc (2014) ve İnce (2003), tarafından yapılan çalışmalarda da, erkek çalışanların kadın çalışanlara göre iş doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Karataş vd.(2013)'nin çalışmasında ise içsel doyum alt boyutunda cinsiyete göre fark bulunmazken, dışsal doyum alt boyutunda fark olduğu gözlenmiştir.

Araştırma sonucunda hakemlerin kıdemleri arttıkça iş doyumlarının da arttığı gözlenmiştir. Bu durum iş doyumunu etkileyen etmenlerden deneyim faktörü ile açıklanabilir. İş yaşamında çalışanın deneyimi ile birlikte işinde kendine duyduğu güven de artar ki bu güven onun

yaptığı işi daha ustalıkla yapmasını dolayısıyla iş doyumunun artmasını sağlar. Derin (2007) ve Tunç (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da, çalışanların kıdemleri ve çalışma süreleri arttıkça iş doyumlarının da arttığı görülmüştür. Bu sonuçlar çalışma bulgularını destekler niteliktedir.

İş doyumunu etkileyen bir diğer faktör çalışanın işten elde ettiği kazançla ilgidir. Çalışmada kendisini üst gelir grubunda tanımlayan hakemlerin iş doyumunun daha yüksek olması bu geliri ister hakemlikten elde ediyor olsun isterse diğer gelir kaynaklarından elde ediyor olsun hakemi ekonomik kaygılardan uzaklaştırarak iş doyumunu arttırdığı söylenebilir. Nitekim araştırmada iş doyumu üzerindeki etkisi incelenen bir diğer değişken olan hakemlik yapma nedenine ilişkin bulgular da bu sonuçla uyumludur. Statü elde etmek için hakemlik yapan hakemlerin sağladığı iş doyumu diğer nedenlerle hakemlik yapanlara göre daha yüksek iş doyumu ortalamasına sahiptir. Karataş vd.(2013) çalışmalarında ise gelir durumunun ve hakemlik nedeninin iş doyumu açısından fark yaratmadığı gözlenmiştir.

İş doyumu yapılan işle ilgili hissedilen umut ile yakından ilişkilidir. Söz konusu umudun yitirilmesi ve çalışanların meslekleriyle ilgili kariyer engelleri algılamaları cam tavan olarak ifade edilebilir ki bu çalışanın üzerinde onun mesleğinde ilerlemesine engel oluşturan, görünmez ama varlığı hissedilen bir tavan gibidir. Tüm meslek gruplarında çalışanların işlerinde ilerleme imkanı bulabilmeleri ve bu imkanın liyakata dayalı olması, onların işlerine ilişkin hissettikleri doyumu arttıran bir faktördür. Nitekim araştırma sonucunda da hakemlerin hissettikleri cam tavanın onların iş doyumunu düşürdüğü görülmüştür. Hakemlere mesleklerinde en üst klasmana yükselebileceklerine ilişkin inançları sorulduğunda, hakemlikte yükselebileceğine inanan hakemlerin iş doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonucun iş doyumu ile ilgili etmenlerden cam tavan etkisi ile uyumlu olduğu söylenebilir. Sökmen ve Şahingöz (2017)'ün çalışmalarında da iş doyumu ve cam tavan hissi arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

İş doyumunu etkileyen etkenlerden bir diğerinin iş güvenliği olduğu düşünüldüğünde hakemlerin sahada maçı yönetirken kendilerini güvende hissetmelerinin önemi anlaşılabılır. Aksi durumda hakemin iş doyum düzeyinin düşük olması beklenir. Nitekim araştırma sonucunda da; kendilerini hem kulüp yöneticilerinin hem seyircilerin hem de antrenör ve oyuncuların baskısı altında hisseden hakemlerin iş doyum düzeylerinin bu baskıyı hissetmeyenlere göre daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Çalışma bulgularına göre sunulabilecek öneriler şöyle sıralanabilir;

- Hakemlerin mesleklerinde ilerleyebilmelerine ilişkin engel oluşturan cam tavan algısının nedenleri incelenmeli ve bu nedenlerin

ortadan kaldırılmasına ilişkin gerekli tedbirler alınmalıdır. Hakemlerin kariyer engelleri giderilerek liyakate dayalı bir kariyer sistemi oluşturulmalıdır.

- Özellikle hakemliğe yeni başlamış, alt klasmanlarda bulunan yetenekli futbol hakemleri ile ülkemizde erkek hakemlere oranla zaten oldukça az sayıda bulunan kadın futbol hakemlerinin, yaptıkları işten soğumalarını ve uzaklaşmalarını önlemek amacıyla ilgili kurullarca iş doyumlarını arttırmaya yönelik tedbirlerin alınması gereklidir.

KAYNAKLAR

1. Babacan,D(1993)Futbol ve Hakem.Ankara:TFF EğitimYayınları.
2. Birgili,F., Salış,F.,Özdemir S.(2010)Sağlık Çalışanlarının İş Doyumunu Etkileyen Bazı Etmenlerin İncelenmesi. Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi;13(2):27-37.
3. Clark, I. 2014. Health-Care Assistants, Aspiration,Frustration and Job Satisfaction in the Workplace Industrial Relations Journal 45(4): 300–312. doi:10.1111/irj.12053.
4. Cindemir,V.(2016)Muğla Bölgesi Futbol Hakemlerinde Sürat ve Çeviklik Antrenmanlarının Bazı Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi,Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla,S.40
5. Çakmur,H.(2011)İş Doyumu Kavramı Ve Değerlendirilmesi Geliştirilmiş İş Betimlemesi Ölçeği. TAF Preventive Medicine Bulletin;10(6):759-64
6. Derin, N.(2007)Devlet Hastanelerinde Çalışan Sağlık Personelinin İş Doyum Düzeyleri Ve Etkileyen Faktörler. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; Eskişehir
7. İnce,Ö.(2003)İş Tatminine Etki Eden Başlıca Etkenler ve Uygulamadan Bir Örnek, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
8. Gaoua,N.,De Oliveira, R.F.,& Hunter,S.(2017)Perception, Action, And Cognition Of Football Referees In Extreme Temperatures: Impact On Decision Performance. Frontiers In Psychology, 8, 1479,Doi: 10.3389/Fpsyg.2017.01479.
9. Karataş,Ö.Savucu,Y.,Biçer,Y.,Yıldırım,E.Çevrim,H. (2013), Hentbol Basketbol Voleybol Klasman Hakemlerinin İş Doyumu Düzeylerin İncelenmesi, E-Journal Of New World Sciences Academy,Issn: 1306-111/1308-7266,Nwsa-SportsSciences, Nwsa Id: 2013.8.2.2b009
10. Küçük,S.(2014)Sağlık Çalışanlarında İş Doyumu Ve İş Doyumunu Etkileyen Stres Faktörleri (Akdeniz Üniversitesi hastanesi laboratuvar teknikerleri örneği). Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
11. Küçükkendirci H.,Batı,S.,Gök,T.,Güler,Y.,(2017)Sağlık Çalışanlarında İş Doyumu Düzeyinin Belirlenmesi. Sağlıkta Performans ve Kalite Dergisi; (13):37-66
12. Locke,E.(1983)Nature and Causes of Job Satisfaction, in Dunnette,M.D.(Eds) Handbook of Industrial and Organization Psychology. New York: Jihn Wiley&Sons.

13. Özgen, H.,Öztürk,A.&Yalçın, A. (2002). İnsan Kaynakları Yönetimi. Adana: Nobel
14. Tunç, C. (2019). İş-Aile Çatışması ve Çalışan İyi Oluş Hali. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
15. Tsourela, M.,Mouza, Anna Maria and Paschaloudis,D.(2008)Extrinsic Job Satisfaction of Employees, Regarding their Intention to Leave Work Position. A Survey in Small and Medium Enterprises, Technological Educational Institute of Serres, 249-261
16. Sökmen,A.&Şahingöz,S.A.(2017)Kadın Çalışanlarda Cam Tavan Yansıtıcılarından Kurum İkliminin, İş Tatmini ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi: Otel İşletmelerinde Bir Araştırma, İşletme Araştırmaları Dergisi,Cilt.9,Sayı:1
17. Üçüncü,K.(2016)İş Tatmini ve Motivasyon. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Yayınları

Not: Bu çalışma İzmir Demokrasi Üniversitesi Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi (2020)'nde (özet) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Bölüm 25

**TÜRKİYE’DE YÜKSEKÖĞRETİMDE
PROGRAM GELİŞTİRME ÇALIŞMALARI VE
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ PROGRAMLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

Mehmet YILDIZ¹

¹ Öğretim Görevlisi Dr. Mehmet YILDIZ, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mehmetyildiz@gazi.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-9784-6050>

Giriş

Öğretmen yetiştirme süreci, cumhuriyetin ilanından günümüze kadar önemini her zaman koruyan bir konu olmuştur. Cumhuriyetin kurulmasıyla birlikte özellikle Atatürk'ün önderliğinde yürütülen eğitim politikalarında öğretmen ve öğretmen yetiştirilmesi Türk eğitimi için çok kıymetli bir unsur olurken, özellikle okullaşma sürecinde de eğitime yön vermiştir. Mahalle mekteplerinden modern ilköğretim kurumlarına, rüştiye ve idadilerden ortaokul ve liselere geçiş, üniversite reformunun gerçekleştirilmesi gibi çalışmalar cumhuriyet döneminin eğitim politikalarını ortaya koyan ciddi uygulamalardır (YÖK, 2007).

Türkiye’de Öğretmen Yetiştirme ve Program Güncelleme Çalışmaları

16 Mart 1848 tarihinde İstanbul’da Darülmuallimin adıyla kurulan okul Türk eğitim tarihinde öğretmen yetiştirmek amacıyla kurulan ilk okullardan bir tanesi olma özelliğini taşımaktadır (Akyüz, 2005). Bu dönemde öğretmen okullarının açılması, modern anlamda eğitim ve öğretimin ancak mesleğin gereklerine sahip, çağdaş yöntemlerle yetiştirilecek öğretmenlerle mümkün olabileceği görüşü üzerine yürütülmüştür (Öztürk, 1996). Bu amaçla öğretimin bütün kademelerinde öğretmen yetiştirilmesi amacıyla farklı örgütlenmeler yapılmıştır. Türkiye’de 1923-1981 yılları arasında ilkokullara öğretmen yetiştirmek üzere İlköğretmen Okulları, Köy Enstitüleri ve İki Yıllık Eğitim Enstitüleri kurulmuştur. Cumhuriyetin ilanından sonra hazırlanan ve 22 Mart 1926 tarih ve 789 sayılı Maarif Teşkilatına Dair Kanunla ilkokullar için Muallim Mektepleri (Öğretmen Okulları) ve Köy Muallim Mektepleri (Köy Öğretmen Okulları) açılmıştır. Ancak, zaman içerisinde Köy Muallim Mekteplerinden istenilen derecede yararlanılamadığından dört yıl sonra kapatılmıştır (Ataüenal, 1994). 1974-1975 öğretim yılında ilköğretmen okullarından bazıları öğretmen yetiştirme sürecinde etkinliklerini kaybettiklerinden üç yıllık öğretmen lisesi haline dönüştürülmüş, diğer ilköğretmen okulları ise kapatılmıştır.

Cumhuriyetin ilanından itibaren ortaokullar için öğretmen yetiştirmede üç yıl eğitim veren enstitüler kurulmuştur. Bu dönemde ortaokullara öğretmen yetiştirmede en büyük paya Eğitim Enstitülerinin olmuştur (Oğuzkan, 1983). Zaman içerisinde sayıları artan enstitüler, 1978-1979 eğitim öğretim dönemine kadar işlevini devam ettirmişken, bu dönemden sonra Yüksek Öğretmen Okulu adını almış, sayıları bu dönemden sonra azalmış ve süreç içerisinde de yapısı değiştirilerek lise öğretmeni yetiştirebilecek şekilde dört yıl eğitim veren okul halini almıştır (YÖK, 2007).

Liselere öğretmen yetiştirmek amacıyla ise Yüksek Öğretmen Okulları ve Üniversitelerden bahsetmek mümkündür. Cumhuriyet döneminin en büyük problemlerinden bir tanesi nitelikli öğretmen ihtiyacı olmuştur. Liselere öğretmen yetiştirmek için açılan Yüksek Öğretmen Okulları nitelikli öğretmen açığını kapatmak için bir yol olarak düşünülmüşse de yeterli ölçüde bu açığı kapattığı söylenemez (Kaya, 1984). Türkiye’de öğretmen yetiştirme sürecinde çok önemli işler yapmış olan Yüksek Öğretmen Okulları, Öğretmen Okulları Genel Müdürlüğünün önerisi sonucu 1978 yılında kapatılmıştır (Kavcar, 1982:205). Yüksek Öğretmen Okullarının kapatılması bazı tartışmaları da beraberinde getirmiştir. Kapatılan bu okullar nedeniyle nitelikli öğretmen yetiştirilmesi, özellikle köy çocuklarının üniversiteye geçişi ve üniversitelerin öğretim üyesi yetiştirmesi gibi pek çok konuda aksaklıklar yaşanmıştır (Eşme2003). Bütün bu gelişmeler yaşanırken 1974 yılında Ankara Yüksek Öğretmen Okulu Yerleşkesi’nde Deneme Yüksek Öğretmen Okulu açılmıştır. Özellikle Fizik, Kimya, Biyoloji ve Matematik branşlarında öğretmen yetiştirmek için kurulan okulda yeterli altyapının sağlanamaması nedeniyle 1975 yılında kapatılmıştır (YÖK, 2007).

Türkiye’de 1982 yılında öğretmen yetiştirme politikaları tamamen değişmiştir. Bu tarihten sonra üniversiteler öğretmen yetiştiren kurumlar olarak görevi Milli Eğitim Bakanlığı’ndan devralmıştır. Özellikle İstanbul Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, İnönü Üniversitesi gibi üniversiteler bu süreçte oldukça etkin rol oynamışlardır. Ancak bu dönemde yaşanan en büyük problemde üniversiteler tarafından kayıt kabul şartları, ders programları ders sayısı ve dağılımı gibi konularda bir standartın oluşturulamaması olmuştur (MEB, 1995).

Öğretmen yetiştirme görevi üniversitelere geçtikten sonra müfredat oluşturma ve güncelleme çalışmaları kapsamında 1997, 2006 ve 2009 kapsamında çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmaların en kapsamlısı ise 1996-1997 eğitim öğretim döneminde uygulanmaya başlanan çalışma olmuştur. Özellikle 1997-1998 öğretim yılında sekiz yıllık zorunlu eğitime geçilmesiyle birlikte hem Milli Eğitim Bakanlığı hem de Yükseköğretim Kurulu tarafından yapılan çalışmalar sonucunda, eğitim fakültelerinin ders programları yeniden oluşturulmuştur. 2006 yılında hazırlanan kapsamlı çalışmadan sonra 1997 yılında programın aksayan yönleri üzerine değişiklikler yapılmıştır. Bu kapsamda ortaöğretim alan öğretmenliği lisan programlarında eğitim süresi beş yıl olarak düzenlenmiştir. Alınan bu karar YÖK tarafından 2014-2015 öğretim döneminden geçerli olmak üzere tekrar dört yıla düşürülmüş ve alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programları da kapatılmıştır (YÖK, 2018).

Yapılan bu değişikliklerin genel sebebinin değişen ihtiyaç ve taleplere cevap vermek olduğu söylenebilirken, özelde ise yeni fakülte yapılanmasında ilköğretim ve ortaöğretim ayrımının kalkması ve bu durumun gerektirdiği yapısal düzenlemeler, kredi ve AKTS uyumsuzluklarından dolayı yatay geçiş, çift ana dal uygulamaları, Erasmus, Mevlâna ve Farabi değişim programlarında yaşanan aksaklıklar, değişen şartların öğretmenlik yeterliklerinde de değişime ihtiyaç doğurması, kamusal alanda eğitimle ilgili hazırlanan ilişkili çalışmalar (kalkınma planları, yükseköğretim yeterlik ve alan yeterlik çalışmaları), yükseköğretim kalite kurulunun çalışmaları ile akreditasyon çalışmaları, Avrupa yükseköğretimine entegrasyon çalışmaları içerisinde Bologna sürecinin gereklilikleri ve en önemlisi olarak özellikle mesleki açıdan öğretmen gerekliliklerine sahip, entelektüel açıdan donanımlı öğretmenler yetiştirmek olarak özetlenebilir. Program üzerinde yapılan güncellemelerin sistematik bir şekilde yürütülebilmesi için bazı yöntemler kullanılmış, süreç oluşturulan program geliştirme komisyonları ile süreç yürütülmüştür (YÖK, 2018).

Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme ve Program Güncelleme Çalışmaları

Cumhuriyet öncesinde okullarımızdaki beden eğitimi dersleri, sporla amatörce ilgilenen öğretmenler tarafından verilmiştir. Cumhuriyetin ilanıyla birlikte Atatürk’ün yönlendirmeleriyle beden eğitimi derslerini verebilecek uzman öğretmenlerin yetiştirilmesi için önce kurslar açılmış, ardından da spor okulları kurulmaya başlanmıştır. Gazi Terbiye Enstitüsü, Beden Eğitimi Şubesi bu yöndeki girişimlerin öncüsü olmuştur. Bu süreç içerisinde alanında uzman spor eğitmenleri yetişmesi için yurtdışına da yönelme olmuştur. İsveç’teki Stokholm Yüksek Beden Eğitimi Enstitüsüne Nizamettin Rıfat (Kırşan) ve Vildan Aşır (Savaşır) gönderilmiştir. Diğer taraftan da beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek için 1926 yılında İstanbul Çapa Kız Öğretmen Okulu yanında kadın ve erkekler için teorik ve pratik eğitim yapan “*Cimnastik Muallimleri Kursu/Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Kursu*” açılmıştır. 1926 yılında eğitim ve öğretime başlayan bu kursa İsveç’ten kadın adaylar için Inge Nerman, erkek adaylar için Ranger Johnson ve Suen Alexanderson adlarında uzman eğitmenler getirilmiştir. 5 Temmuz 1932 tarih ve 105 sayılı “Talim ve Terbiye Kurulu” kararı ile Gazi Eğitim Enstitüsünde erkekler için üç yıl süreli “Beden Eğitimi Şubesi” 1932-1933 öğretim yılında açılmıştır. Beden Eğitimi Bölümü ilk yılında eğitime 22 öğrenci ile başlamıştır. 12 Haziran 1935 tarihinde yurtdışında düzenlenen uluslararası beden terbiyesi kongresine Selim Sırrı Tarcan ve Nizamettin Kırşan gönderilmiştir (Güven, 1996).

Bu dönemde Alman Beden Hareketleri Merkez Komitesi Kâtibi Umumiliğinde bulunan Dr. Carl Diem, Türk gençliğinin beden terbiyesi

için vücuda getirilecek bir örgütlenme projesini hazırlamak amacıyla ve izlenecek yol hakkında bilgi vermesi amacıyla uzman olarak Türkiye'ye davet edilmiştir. 17 Eylül 1933-30 Ekim 1933 tarihleri arasında Eskişehir, İzmir, İstanbul, Samsun, Amasya, Sivas, Kayseri, Adana, Mersin, Konya, Akşehir, Afyon ve Ankara illerini ziyaret ederek beden eğitiminin durumu hakkında incelemelerde bulunur ve hazırlamış olduğu rapor 21 Kasım 1933 tarihinde ayrıntılı bir programla hazırlanan "*Gençliğin Millî Talim ve Terbiye Hakkında Kanun Tasarısı*"nda da yer almıştır (Güven, 2007).

Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesine Almanların beden eğitimi alanında en ünlü isimlerinden olan Kurt Dainas getirilmiştir. Aynı dönemde de Türkiye'de yetişen beden eğitimciler ülkenin farklı bölgelerine gönderilerek buralarda görev yapmaları sağlanmıştır. Bu isimlerden en çok bilinenler Nizamettin Kırşan, Vildan Aşır Savaşır ve Zehra Alagöz'dür. Bu dönemde özellikle beden eğitimi öğretmeni yetiştirme misyonunu üstlenen Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesi 1937 yılına kadar sadece erkek beden eğitimi öğretmeni yetiştirirken bu tarihten sonra kadın öğretmenler de yetiştirmeye başlamıştır. Bu amaçla İstanbul Alman Lisesi beden eğitimi öğretmeni Margarete Korge bu okulda öğretim elemanı olarak görev yapmıştır. Bu okuldan 1934-1935 eğitim öğretim döneminde mezun olan öğrencilerden Mehmet Arkan ve Cemal Alpman Milli Eğitim Bakanlığı tarafından eğitim almak üzere Berlin Üniversitesi Beden Eğitimi Enstitüsüne gönderilmişlerdir. Daha sonra bu isimleri Hasan Örengil, Cevdet Anın ve Ahmet Yaraman takip etmiştir. Bu isimlerin Almanya'ya gönderilmesinin temel sebebi olarak Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesi'nin öğretmen açığının kapatılması olmuştur (Güven, 1996).

1936 yılında Berlin Yaz Olimpiyat Oyunları dolayısıyla Berlin'de düzenlenen "*Dünya Spor Yüksekokulları Beden Eğitimi ve Spor Kongresi ve Uluslararası Spor Bölümü Öğrencileri Kampı*"na Gazi Terbiye Enstitüsü, Beden Eğitimi Şubesi öğrencilerinden 30 kişilik bir grup gönderilmiştir. Atatürk'ün teşvikleriyle Gazi Terbiye Enstitüsü, Beden Eğitimi Şubesi öğrencileri böyle bir kongre ve kampa katılarak, Türkiye'nin dünya ülkelerine kıyasla sporda tesis, organizasyon, kongre ve kamp yapma geleneği açısından nerede olduklarını görme imkânı bulmuşlardır (Güven, 2003).

Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesinde görev yapan Kurt Dainas 1939 yılında 2. Dünya Savaşı başlaması üzerine Almanya'ya dönmüştür. Bunun üzerine o dönemde Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nde atletizm antrenörü olarak görev yapan Macar antrenör Gyula Ratkai okuldaki atletizm derslerini vermek üzere görevlendirilmiştir. Enstitünün ilk mezunlarından olan Pakize Gökay ve İlyas Sinal yine görevlendirilen diğer isimler olmuşlardır. Ayrıca daha önceden Almanya'ya gönderilen Türk eğitimciler, eğitimlerini tamamladıktan sonra Türkiye'ye

dönerek Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesinde görev yapmaya başlamışlardır (Arun, 1990).

İhtiyaç duyulan beden eğitimi öğretmeni açığını kapatabilmek için farklı şehirlerde öğretmen okulları açılmıştır. Bu okullardan bir tanesi de 1944-1945 öğretim yılında faaliyete geçen ve Edirne’de kurulan “*Beden Eğitimi Öğretmen Okulu*” olmuştur. Bu okulda dönemin önemli beden eğitimcilerinden Cevat Tiniç, Faik Gökay ve Pakize Gökay görev yapmış ancak okul bir yıl sonra kapatılmıştır. Okulun öğrencilerinin bir kısmı Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümüne transfer edilmişlerdir. Bu okulda görev yapan öğretim elemanları da öğrencilerle birlikte Ankara’ya gelmişlerdir (Güven, 1996).

Yapılan bütün girişimlere rağmen ihtiyaç duyulan beden eğitimi öğretmeni ihtiyacı karşılanamamıştır. Bu nedenle 1947-1948 öğretim yılında Çapa Eğitim Enstitüsü’nde beden eğitimi, bölümü açılmıştır. İki yıl eğitim vermek üzere açılan bölüm 1949 yılında faaliyetlerine son vermiş ve öğrencileri Edirne’de olduğu gibi Ankara’ya Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümüne aktarılmıştır (Güven, 1996).

Beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek amacıyla sonraki yıllarda Türkiye’nin değişik illerinde pek çok okul açılmış ancak Türkiye’nin ihtiyacı olan uzman, teknik adamlar yetiştirilememiştir. Bu amaçla 3530 sayılı yasanın 24. maddesi gereğince Beden Terbiyesi Yüksek Enstitüsü ve Gençlik ve Spor Akademileri açılmıştır. 1974- 1975 öğretim yılında Ankara’da, “*Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi*”, 1975-1976 öğretim yılında İstanbul’da “*Anadoluhisarı Gençlik ve Spor Akademisi*” ve Manisa’da, “*Manisa Gençlik ve Spor Akademisi*” adıyla Gençlik ve Spor Bakanlığı’na bağlı olarak açılmıştır. Türkiye’nin farklı yerlerinde açılan akademiler kurulurken, Avrupa’da var olan modern öğretim kurumlarına benzer bir yapının oluşturulması hedeflenmiştir (Gençlik ve Spor Akademileri Yönetmelikleri, 1975).

Türk beden eğitimi ve spor yapılanmasının ihtiyacı olan nitelikli öğretmenleri yetiştirmek, akademik çalışmalar yapmak ve farklı bilim dallarının multidisipliner çalışmalar yapabileceği bir sistem olma çabasıyla kurulan akademilerde, eğitim öğretim süresi dört yıl olarak uygulanmıştır. Açılan bu okullar ile ilgili en temel problem bu okullardan mezun olacak öğrencilerin istihdamlarının nasıl olacağının belirlenmemesi olmuştur. Akademilerin yapısında var olan bu belirsizlik nedeniyle açılan bu akademiler bir süre sonra kapatılmış ve yerlerine üniversiteler bünyesinde açılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ve Spor Bilimleri Fakülteleri kurulmuştur (Özgül, 1980). Beden eğitimi öğretmeni yetiştirme çalışmaları üniversitelere geçtikten sonra özellikle modern eğitim gereklilikleri sağlamak amacıyla farklı zamanlarda beden eğitimi öğretmenliği lisans

programları için program güncelleme çalışmaları yapılmıştır. Bu amaçla üniversitelerin beden eğitimi öğretmeni yetiştiren bölümlerinde 2006 ve 2018 yıllarında yapılan müfredat oluşturma ve güncelleme çalışmaları tablo 1’de detaylıca ele alınmıştır.

Tablo 1. 2006 ve 2018 Yıllarında Güncellenen Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Programı

2006-2007 Müfredat Programı						2018-2019 Müfredat Programı						
I.Yarıyıl						I.Yarıyıl						
NO	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS	
1	A	Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri	2	0	2	MB	Eğitime Giriş	2	0	2	3	
2	A	Genel Cimnastik	1	2	2	MB	Eğitim Sosyolojisi	2	0	2	3	
3	A	İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji	4	0	4	GK	Atatürk İlk.Ve İnk Tarihi 1	2	0	2	3	
4	A	Basketbol	2	2	3	GK	Yabancı Dil 1	1	0	2	3	
5	A	Yüzme	2	2	3	GK	Türk Dili 1	3	0	3	5	
6	GK	Türkçe I: Yazılı Anlatım	2	0	2	GK	Bilişim Teknolojileri	3	0	3	5	
7	GK	Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi I	2	0	2	AE	Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri	2	0	2	2	
8	MB	Eğitim Bilimine Giriş	3	0	3	AE	İnsan Anatomisi ve Kinesyoloji	3	0	3	3	
9						AE	Hareket Eğitimi	2	2	3	3	
I. Yarıyıl Kredi Toplamı			18	6	21				21	2	22	30
II.Yarıyıl						II.Yarıyıl						
NO	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS	
1	A	Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım	1	2	2	MB	Eğitim Psikolojisi	2	0	2	3	
2	A	Artistik Cimnastik	1	2	2	MB	Eğitim Felsefesi	2	0	2	3	
3	A	Atletizm	2	2	3	GK	Atatürk İlk.Ve İnk Tarihi 2	2	0	2	3	
4	A	Doğa Sporları	1	2	2	GK	Yabancı Dil 2	2	0	2	3	
5	GK	Türkçe II: Sözlü Anlatım	2	0	2	GK	Türk Dili 2	3	0	3	5	
6	GK	Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi II	2	0	2	AE	Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım	2	0	2	2	
7	GK	Temel Müzik Eğitimi	1	2	2	AE	Cimnastik	1	2	2	4	
8	MB	Eğitim Psikolojisi	3	0	3	AE	Atletizm	1	2	2	4	
9						AE	Takım Sporları 1	1	2	2	3	

II. Yarıyıl Kredi Toplamı			13	10	18				16	6	19	30
III.Yarıyıl						III.Yarıyıl						
NO	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS	
1	A	Egzersiz Fizyolojisi	2	2	3	MB	Öğretim Teknolojileri	2	0	2	3	
2	A	Ritim Eğitimi ve Dans	1	2	2	MB	Öğretim İlke Ve Yöntemleri	2	0	2	3	
3	A	Hentbol	2	2	3	MB	Seçmeli 1	2	0	2	4	
5	GK	Bilgisayar I	2	2	3	GK	Seçmeli 1	2	0	2	3	
	GK	Yabancı Dil 1	3	0	3	GK	Topluma Hizmet Uygulamaları	1	2	2	3	
6	GK	Seçmeli I	2	0	2	AE	Seçmeli 1	2	0	2	4	
7	MB	Öğretim İlke ve Yöntemleri	3	0	3	AE	Beden Eğitimi Spor Öğrenme Ve Öğretim Yaklaşımları	2	0	2	3	
8	MB	Seçmeli 1	2	0	2	AE	Motor Gelişim	3	0	3	3	
9						AE	Takım Spor 2	1	2	2	4	
III. Yarıyıl Kredi Toplamı			17	8	21				17	4	19	30
IV.Yarıyıl						IV.Yarıyıl						
NO	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS	
1	A	Antrenman Bilgisi	2	2	3	MB	Türk Eğitim Tarihi	2	0	2	3	
2	A	Futbol	2	2	3	MB	Eğitim Araştırma Yöntemleri	2	0	2	3	
3	A	Halk Oyunları	2	2	3	MB	Seçmeli 2	2	0	2	4	
4	A	Seçmeli I	2	2	3	GK	Seçmeli 2	2	0	2	3	
5	GK	Bilgisayar II	2	2	3	AE	Seçmeli 2	2	0	2	4	
6	GK	Yabancı Dil 2	3	0	3	AE	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretim Programları	2	0	2	3	
7	MB	Özel Eğitim	2	0	2	AE	Egzersiz Fizyolojisi	3	0	3	5	
8	MB	Ölçme ve Değerlendirme	3	0	3	AE	Ritim Eğitimi Ve Dans	1	2	2	5	
IV. Yarıyıl Kredi Toplamı			18	10	23				16	2	17	30
V.Yarıyıl						V.Yarıyıl						
NO	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS	
1	A	Psikomotor Gelişim	3	0	3	MB	Sınıf Yönetimi	2	0	2	3	
2	A	Fiziksel Uygunluk	2	2	3	MB	Eğitimde Ahlak ve Etik	2	0	2	3	
3	A	Voleybol	2	2	3	MB	Seçmeli 3	2	0	2	4	
4	A	Beden Eğitimi ve Spor Tarihi	2	0	2	GK	Seçmeli 3	2	0	2	3	

5	A	Seçmeli II*	2	2	3	AE	Seçmeli 3	2	0	2	4
6	GK	Türk Eğitim Tarihi	2	0	2	AE	Antrenman Bilgisi	2	0	2	3
7	MB	Özel Öğretim Yöntemleri I	2	2	3	AE	Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi	2	2	3	4
8	MB	Öğretim Teknolojileri ve Materyal Tasarımı	2	2	3	AE	Takım Sporları 3	1	2	2	3
9						AE	Yüzme	1	2	2	3
V. Yarıyıl Kredi Toplamı			17	10	22			16	6	19	30
VI. Yarıyıl						VI. Yarıyıl					
NO	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
1	A	Beceri Öğrenimi	3	0	3	MB	Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme	2	0	2	3
2	A	Egzersiz ve Beslenme	2	0	2	MB	Türk Eğitim Sistemi ve Okul Yönetimi	2	0	2	3
3	A	Eğitsel Oyunlar	1	2	2	MB	Seçmeli 4	2	0	2	4
4	A	Özel Öğretim Yöntemleri II	2	2	3	GK	Seçmeli 4	2	0	2	3
5	GK	Bilimsel Araştırma Yöntemleri	2	0	2	AE	Seçmeli 4	2	0	2	4
6	GK	Etkili İletişim Becerileri	3	0	3	AE	Beceri Öğrenimi	3	0	3	3
7	MB	Sınıf Yönetimi	2	0	2	AE	Fiziksel Uygunluk	3	0	3	3
8	MB	Okul Deneyimi	1	4	3	AE	Doğa Sporları	1	2	2	3
9						AE	Raket Sporları	1	2	2	4
VI. Yarıyıl Kredi Toplamı			16	8	20			18	4	20	30
VII. Yarıyıl						VII. Yarıyıl					
NO	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
1	A	Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor	1	2	2	MB	Öğretmenlik Uygulaması 1	2	6	5	10
2	A	Seçmeli III	3	0	3	MB	Özel Eğitim ve Kaynaştırma	2	0	2	3
3	GK	Drama	2	2	3	MB	Seçmeli 5	2	0	2	4
4	GK	Topluma Hizmet Uygulamaları	1	2	2	AE	Seçmeli 5	2	0	2	4
5	MB	Türk Eğitim Sistemi ve Okul Yönetimi	2	0	2	AE	Halk Oyunları	1	2	2	3
6	MB	Rehberlik	3	0	3	AE	Egzersiz ve Beslenme	2	0	2	3
7						AE	Eğitsel Oyunlar	1	2	2	3
VII. Yarıyıl Kredi Toplamı			12	6	15			12	10	17	30

VIII.Yarıyıl						VIII.Yarıyıl					
NO	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	TÜRÜ	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
1	A	Araştırma Projesi	2	2	3	MB	Öğretmenlik Uygulaması 2	2	6	5	10
2	A	Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi	3	0	3	MB	Okullarda Rehberlik	2	0	2	3
3	A	Seçmeli IV	2	0	2	MB	Seçmeli 6	2	0	2	4
4	GK	Seçmeli II	2	0	2	AE	Seçmeli 6	2	0	2	4
5	MB	Öğretmenlik Uygulaması	2	6	5	AE	Beden Eğitimi ve Sporda Organizasyon ve Yönetim	2	0	2	3
6	MB	Seçmeli II	3	0	3	AE	Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz Programlama	2	0	2	3
7						AE	Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor	1	2	2	3
VIII. Yarıyıl Kredi Toplamı			14	8	18			13	8	17	30
Genel Toplam			125	68	158			129	42	150	240

Tablo 1 incelendiğinde, 2018 yılında hazırlanan programda ders sayılarının arttığı ancak buna karşın uygulama derslerinin ve genel program içerisindeki yoğunluğunun azaldığını görmek mümkündür. 2018 programında dikkat çeken bir diğer hususta, beden eğitimi ve spor alanıyla alakalı derslerin yerine eğitim derslerinin ağırlığının artması olmuştur. Ayrıca 2006 programına tabi olan öğrenciler yerel kredi ile mezun olurken, 2018 yılında hazırlanan programa tabi olan öğrencilerin mezun olabilmek için en az 240 AKTS değerine ulaşmaları gerekmiştir.

Tablo 2. Müfredat Programlarına Göre Toplam Ders Saatleri ve Yüzdelik Değerleri

2006-2007 Müfredat Programı				2018-2019 Müfredat Programı			
	Teorik	Uygulama	Kredi	Teorik	Uygulama	Kredi	AKTS
Meslek Bilgisi	33	16	40	44	12	50	86
Genel Kültür	33	10	38	26	2	27	42
Alan Eğitimi	59	42	80	59	28	73	112
Genel Toplam	125	68	158	129	42	150	240

Tablo 2 incelendiğinde, 2006-2007 eğitim öğretim yılında uygulanmaya başlayan beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirme programındaki genel kültür derslerinin 33 saat teorik ve 10 saat uygulama olmak üzere 38 krediden, alan bilgisi derslerinin 59 saat teorik, 42 saat uygulama olmak üzere 80 krediden, meslek bilgisi derslerinin 33 saat

teorik, 16 saat uygulama olmak üzere 40 krediden oluştuğu görülmektedir. Ayrıca alan bilgisi dersleri %51 (80 kredi) ile toplam kredinin yarısından çoğuna sahiptir. Meslek bilgisi dersleri %25 (40 kredi) ve genel kültür dersleri ise %24'lük (38 kredi) yüzdelik paya sahiptir (İmamlı, 2015). 2018 yılında güncellenen öğretmenlik lisans programlarındaki dersler incelendiğinde ise, önceki dönemlerdeki gibi, alan eğitimi dersleri % 45-50 (73 kredi), öğretmenlik meslek bilgisi derslerinin %30-35 (50 kredi) ve genel kültür derslerinin %15-20 (27 Kredi) olduğu görülmüştür.

2006-2007 eğitim öğretim döneminde uygulamaya başlanılan program ile 2018-2019 eğitim öğretim döneminde uygulamaya konulan program arasında nicelik açısından çok büyük farklılıklar görülmemektedir. İki program arasındaki en büyük farkın AKTS uygulaması olduğunu söylemek mümkündür. Bologna süreci ile birlikte yükseköğretime giren sistem, Avrupa Kredi Transfer ve Biriktirme Sistemi (AKTS) olarak adlandırılmıştır. Farklı ülkeler tarafından kullanılan bu sistem dinamik bir süreç olan eğitimin sahip olduğu güncel problemlere çözüm yolu olacak bir yol olarak görülmüştür. AKTS ders kredileri, her bir ders için öğrencilerde kazandırılmak istenen yeterlikleri referans alarak, öğrencinin iş yükü üzerinden yapılan hesaplamalarla ifade edilmiştir. Bu sistemin var oluşunun nedeni olan Bologna süreci, Türkiye’de uygulanma alanı açısından da önemli yer bulmuştur. Bu sistemin özellikle yükseköğretime yerleşmesiyle alakalı farklı yapılanmalara gidilmiş ve sistemin hem üniversitelere yerleşmesi hem de öğrencilere anlatılabilmesi için üniversiteler bünyesinde koordinatörlükler kurulmuştur (YÖK, 2010).

Türkiye’de özellikle program güncellemelerinde Avrupa ile yakalanan uyum eğitim sisteminin ilgili kurumları tarafından oluşturulan kurullar tarafından yakalanamamıştır. Programların güncellenmesi çalışmaları için oluşturulan kurulların yapısı ve işleyişi zaman zaman eleştirilere neden olmuştur. Özellikle 2018 programının içeriği, dersler ve derslerin dönemleri ve türleri üzerinde alan uzmanları tarafından oldukça fazla eleştiri almıştır. Bu eleştiriler sadece beden eğitimi ve spor öğretmenliği özelinde kalmamış diğer öğretmenlik alanlarında da çok ciddi problemlere neden olmuştur. Bunun üzeri 10 Ağustos 2020 tarihinde yapılan Yükseköğretim Genel Kurul, 12 Nisan 2018 tarihinde aldığı kararı iptal ederek aşağıdaki kararları almıştır.

a) Derslerin sınıflandırılmasıyla ilgili “Alan Eğitimi Dersleri, Öğretmenlik Meslek Bilgisi Dersleri ve Genel Kültür Dersleri” şeklindeki bir sınıflandırmanın oluşturulması,

b) Ayrıca “ders sayısı, ders saati / kredi sayısı ve yoğunluğu” ile ilgili de sınıflandırmalara dikkat edilerek yapılacak düzenlemelerin üniversiteler tarafından yapılmasına karar verilmiştir. Böylece dinamik

bir süreç olan eğitim ve eğitimin unsurlarının tek bir merkezden değil de belirlenen çerçeveler dahilinde paydaşlar tarafından oluşturulmak üzere yetki devri yapılarak süreç son halini almıştır.

YÖK tarafından yapılan bu yetki devri öğretmen yetiştirme sürecinde var olan karmaşalara çözüm olmanın ötesinde yeni problemleri de beraberinde getirmiştir. Programlar üzerinde yapılan bu tür değişiklikler eğer iyi planlanmazsa ortaya çıkan sorunlar çözülemez hal alabilmektedir. Şöyleki, aynı program içerisinde öğrenim gören birinci sınıf öğrencileri 2018 yılı programına tabi iken, ikinci ve sonraki sınıftaki öğrenciler farklı bir programa tabi olmuşlardır. Bu durumda yürütülebilirlik ve yönetilebilirlik açısından çok ciddi problemlere neden olmaktadır. Ayrıca sadece öğretmen yetiştirme değil öğretmen seçimi de bu süreç içerisinde ele alınması gereken önemli problemlerden bir tanesidir. Öğretmen adaylarının seçimi, yetiştirilmesi ve istihdamı çok eksenli ve görüş birliği gerektiren bir durumdur. Bu açıdan bakıldığında YÖK başta olmak üzere Milli Eğitim Bakanlığı, üniversiteler ve alan uzmanlarının ortak çalışabileceği bir üst kurulun oluşturulması ve burada alınacak kararların bir mutabakat özelliği taşıması sistemin doğal güncelleme mekanizmasının kurulması açısından oldukça önemli görülmektedir.

Kaynaklar

- Akyüz, Y. (2005). *Türk Eğitim Tarihi*. Pegem Yayıncılık.
- Arun, C. (1990). Türkiye’de Cumhuriyet Devrinde Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Çalışmaları ve Aşamaları. *Spor Bilim*, 1, s. 1-12.
- Ataüenal, A. (1994). *Türkiye’de İlkokul Öğretmeni Yetiştirme Sorunu ve ABD, İngiltere, Fransa ve Almanya’daki Çağdaş Uygulama ve Eğilimler (1923-1994)*. MEB Yükseköğretim Genel Müdürlüğü.
- Eşme, İ. (2003). *Yüksek Öğretmen Okulları*. Bilgi-Başarı Yayınevi.
- Gençlik ve Spor Akademileri Yönetmelikleri*, (1975). Ankara: T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı.
- Güven, Ö. (1996). Türkiye’de Cumhuriyet döneminde beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren okulların eğitimini hazırlayıcı çalışmalar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 70-82.
- Güven, Ö. (2007). *Cumhuriyetin ilk yıllarından günümüze Dil Kültür Eğitim: Atatürk ve Cumhuriyet Döneminde beden eğitimi ve spor*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Güven, Ö. (2003). *Gazi Terbiye Enstitüsü öğrencilerinin 1936’da Berlin’de düzenlenen Dünya Spor Yüksek Okulları Beden Eğitimi Kongresi’ne Katılımı ve Atatürk’ün Desteği*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, XII. Eğitim Bilimleri Kongresi, (2873-2881), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İmamalı, H. (2015). Fransa ve Türkiye’nin Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Yetiştirme Ders Programlarının Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilimdalı.
- Kavcar, C. (1982). Tarihe Karışan Bir Öğretmen Yetiştirme Modeli: Yüksek Öğretmen Okulu. *AÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15:1.
- Kaya, Y. K. (1984). *İnsan Yetiştirme Düzenimiz: Politika/Eğitim/Kalkınma*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Döner Sermaye İşletmesi.
- Oğuzkan, F. (1983). *Orta Dereceli Okul Öğretmenlerinin Yetiştirilmesi, Cumhuriyet Döneminde Eğitim*. Milli Eğitim Basımevi.
- Özgül, V. (1980). *Gençlik ve Spor Bakanı Vecdi Özgül’ün konuşma demeç ve mesajları*. Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı.
- Öztürk, C. (1996). *Atatürk Devri Öğretmen Yetiştirme Politikası*. Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- YÖK, (2007). *Öğretmen Yetiştirme ve Eğitim Fakülteleri (1982-2007) (Öğretmenin Üniversitede Yetiştirilmesinin Değerlendirilmesi)*. Yükseköğretim Kurulu Yayını.

- YÖK, (2018). Öğretmen Yetiştirme Lisans Programları. Erişim adresi https://www.yok.gov.tr/Documents/Kurumsal/egitim_ogretim_dairesi/Yeni-Ogretmen-Yetistirme-Lisans-Programlari/AA_Sunus_%20Onsoz_Uygulama_Yonergesi.pdf
- YÖK, (2010). Yükseköğretimde Yeniden Yapılanma: 66 Soruda Bologna Süreci Uygulamaları. Erişim adresi https://uluslararasi.yok.gov.tr/Documents/yay%C4%B1nlar/yuksekogretimde_yeniden_yapilanma_66_soruda_bologna_2010.pdf

Bölüm 26

KUANTUM LİDERLİK

Betül ALTINOK¹

¹ Dr.Öğr.Üyesi BetülAltınok, Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID:0000-0002-2424-3686

1. Kuantum Liderliğin Tanımı

Kuantum liderlik varsayımları genel hatlarıyla şöyle açıklanabilir (Erçetin, 2000:77-81):

Liderlik, lider-izleyenler ikileminde etkileşim alanıdır: Kuantum fiziğinin cisimlerin aynı anda hem dalga hem de parçacık niteliği taşıdığına ilişkin varsayım doğrultusunda kuantum liderlik paradigmasında liderler kendilerini izleyenlerden ayrı, farklı olarak algılanmazlar. Bu durumda liderlik için liderin ve izleyenlerin aynı ölçüde liderliğe katılan ve katkı sunan bir bütünlüğü ifade ettikleri ileri sürülebilir. Liderin tek bir birey, izleyenlerin grup ya da tek tek bireyler olarak özelliklerini, davranışlarını anlamlı kılan durum lider ile izleyenler arasındaki etkileşimdir.

Liderlik yapılandırılmaz ve kestirilemez: Kuantum liderlik paradigması liderliği belirsiz, kestirilemeyen “nondeterministik” bir gerçeklik olarak kabul eder. Günümüzün karmaşık ve dinamik koşullarında liderlik de bilinmeyen, kestirilemeyen bir eylem alanında sürekli riske girmeyi gerektirmektedir. Bu nedenle modern örgütlerde liderlik, dinamik (düzensiz, kararsız, çeşitli, dengesiz, doğrusal olmayan ilişkilerle örülü, geçici-zamanın akışına karşı yüksek duyarlı) bir çevrenin belirsizliğinde olası bir örgütsel kaosu yönetebilme becerisidir.

Liderlik olgusu kesiklidir: Kesiklik bir kuantum fenomenidir. Bu çerçevede izleyenlerin bazıları lidere bağlılıklarını yitirebileceği gibi, lider de yeni izleyenlerle birleşebilir. Ya da örgütte herhangi bir olayda herhangi biri lider olarak ortaya çıkabilir, liderlik el değiştirebilir. Lider hükmeden, yargılayan değil; izleyenlerine danışmanlık yapan, yol gösteren, onlardan ve onlarla öğrenendir. Bu da liderlik gücünün paylaşıldıkça artmasını, yayılmasını, izleyenlerin yetişmesini ve gelişmesini sağlar.

Liderliğin etkisi etkileşime dayalıdır: Modern fizikte belli bir yere kadar güç uygulanabilir, sonrasında ne kadar güç uygulanırsa uygulansın enerji artırılmaz. Kuantum liderliğin etkisi de lider ve izleyenlerin etkileşiminin niteliğine dayalı olarak gelişen bağlılığın sonucunda ortaya çıkar. Zira hiç kimse bir başka kimseyi birilerini izlemeye zorlayamaz. Kaldı ki, zora dayalı bir izleme belli bir noktaya kadar sürer. Bu anlayış örgütlerde formal yapının esnek ağ biçiminde düzenlenmesini, informal yapının ise astların ve üstlerin birbirlerini güdülediği, yönlendirdiği etkileşimlere dönüşmesini gerekli kılar.

Genel hatlarıyla açıklanan kuantum liderlik varsayımları zemininde Porter-O’Grady ve Malloch (2010)’a göre kuantum liderlik, insan ilişkilerini ve çevre unsurlarını birbirine bağlayan bir liderlik anlayışını içerir (Erçetin vd, 2018:111).

Giles (2018) de kuantum liderliği, “karmaşık uyarlanabilir sistemler temelinde birbirine bağlı, inovasyonu uyarmak üzere liderleri ve organizasyonları dönüştüren bir dizi beceri” olarak tanımlamaktadır (Hanine & Nita, 2019:846). Bu tanım uzantısında kuantum liderliğin kuantum becerileri şöyle sıralanabilir (Dargahi, 2013:412):

- a) Kuantum görme: Temkinli, telaşsız, incelikli bir biçimde görme yeteneği.
- b) Kuantum düşünme: Tersine, aleyhte, zararına, olumsuz düşünme yeteneği.
- c) Kuantum hissetme: Etkin, faal, aktif bir biçimde hissetme yeteneği.
- d) Kuantum bilme: Sezgisel olarak bilme yeteneği.
- e) Kuantum davranma: Hesap verebilir davranma yeteneği.
- f) Kuantum güvenme: Yaşamın yoluna, gidişatına, sürecine güvenme yeteneği.

Kuantum liderliğin detayları şöyle sıralanabilir (Hanine & Nita, 2019: 846; Fris & Lazaridou, 2006:13, 15; Papatya & Dulupçu 2000; Samur & Seren İntepeler, 2016:106; Koçak, 2020:330; Yücebalkan, 2020):

Kuantum liderlik özellikle kaos teorisi ve karmaşıklıktan gelen içgörülere ve metaforlara dayandığından, yüksek karmaşıklık, çok akış ve büyük belirsizliğin olduğu durumlar için uygundur; yüksek kararlılık, düzen ve öngörülebilirliğin olduğu durumlar için değil. Kuantum liderler kaos ve potansiyel belirsizlik içinde yönetme yeteneğine sahiptir. İnovatif fikirler yaratmak için paradoksal farklılıkları kullanırlar.

Kuantum liderlik çok odaklı karakteristiklere sahiptir ve doğrusal olmayan yapıları tercih eder. Bu nedenle yeni yüzyılın esnek ve karmaşık yapılar gerektiren sorunlarına uygundur. Kuantum liderler holistik bir yapı ister ve tüm işlere önem verirler. İndirgemeci yaklaşım yerine kuantum düşünme; belirsizlikler, karmaşık sorunlar ve zorluklar ile başa çıkabilen çok sistemli bir bilimsel süreç gerektirir.

Kuantum liderlik kökten bir yeniden yapılanma sürecidir. Bu süreçte eski bağlantılar sökülür, yenileri ayarlanarak yeni bir süreç inşa etme çabası görülür. Bağlantılardaki değişim ortamı değiştirerek yeni bir bağlama, yeni bir varoluşa ulaşılır. Kuantum liderliğin temel özellikleri öz yönetim, çalışanların güvenliğini tesis ederek zihinlerini öğrenmeye ve bağlanmaya yöneltmelerini sağlama, yaratıcılığı ve inovasyonu kolaylaştırmak için başkalaşım, bağlantıların oluşturulması ve örgüte aidiyet, birçok deneme ve hata ile etkili öğrenme, radikal inovasyon olarak sıralanabilir.

Kuantum liderlik anlayışının holistik ve sistemli yapısındaki hatalardan öğrenme ilkesi çalışanların risk almasını kolaylaştırmaktadır. Böylelikle çalışanlar problemleri fırsat olarak düşünüp yaratıcılığını kullanabilir ve yeni çözüm önerileri getirebilir. Liderin sağladığı esneklik ile sistemdeki mevcut durum bozularak, yerini değişim alabilir.

Kuantum liderlikte örgütsel değişim tepeden başlayıp tepkisel olmak yerine örgütün herhangi bir yerinde başlayabilir, deneysektir. Organizasyonun verimliliğinden ve etkinliğinden çok anlamlı ilişkilere ve bireysel zindeliklere değer verir; hem organizasyonel performansı hem de hem de bireysel çıkarları korumayı dikkate alır.

Kuantum liderlik hiyerarşik değildir, tersine her bireyin organizasyondaki potansiyeli liderliğe katkıda bulunur. Böylece lider her bireyin katkılarıyla daha fazla enerjiye sahip olur. Ayrıca kuantum liderlik çatışmayı da yaratıcılığa yol açan bir kaynak olarak değerlendirir.

Kuantum liderin tepe yönetimde yoğunlaşan güç yerine tercih ettiği etki kavramı, kişisel özelliklerin bir fonksiyonudur ve üyeler arasında geniş bir alana yayılarak dağıtılmıştır. İş bölümü, işlevsel uzmanlaşma ve rekabet yerine kişisel çok yönlülük, entegre çaba ve işbirliğini tercih eder. Organizasyon üyeleri yaratıcı ortaklar olarak görülür.

Kuantum lider hiyerarşik bir karar sistemi inşa etmekten kaçınır, bunun yerine merkezi olmayan kararlar almayı tercih eder. Kuantum lider, ılıman ve sıcak bir ortam yaratmak için tüm paydaşlarla pozitif diyalog ve iletişim içindedir; çalışanlarına ve diğer tüm paydaşlarına güvenir. Ayrıca takipçilerine de güvenir ve gerekli tüm araçlarla teşvik eder.

Kuantum liderlik, bürokratik kontrol anlayışından çok farklı olan bir işbirliği ve entegrasyon düzleminde gelişir. Bu da astları sanki-güçlendirmeden temelde farklı olan hakiki bir güçlendirmeye yol açar.

Kuantum liderlik çalışanların potansiyelini tetikler, herkesi paylaşılan bir hedefe yönlendirir. Mekanik “ya-ya da” varsayımının yerini kuantum düşüncede “ikisi de” alır. “Ya-ya da” belirli sınırlar içinde etkilidir ve geçerlidir, ancak “ikisi de” düşünme biçimi kendini sınırlamaz.

Kuantum liderlik iletişim, diyalog ve etkileşim zemininde konumlanır. Bunlar, örgütün görünmez enerji kaynaklarıdır. Her birey/parçacık hem lider hem de izleyendir. Bireyler, ortaya çıkan dalga-parçacık ikiliği durumunda olduğu gibi “ikisi de” terimiyle davranırlar.

Kuantum liderlikte her birey, bir alan ya da ağ aracılığıyla diğer tüm bireylerle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı ve etkilenir olarak görülür. Sonuç olarak, bir işletmenin kimliği diğer varlıklar ile olan ilişkilerinden ayrılmaz; varlıklar bu ilişkiler aracılığıyla gerçeklerini “birlikte yaratır”.

Kuantum liderlik grubun herhangi bir yerindeki eylemlerde, başkalarıyla ilişkiler yoluyla bireylerin enerjisini ve potansiyelini serbest bırakmaya yardımcı olur. Liderliğin kaynakları bireyler, ağlar ve etkileşimlerdir.

Kuantum liderlik insanları ayırmadan bireylerin doğasındaki ilişkileri anlamaya çalışır. İnsanların birlikte çalışmaları ve performansların sinerjik etkilerini artırmak için olanaklar sağlar. Sonuç olarak zengin ilişkiler ve sinerji üretilir.

Kuantum lider aktif olarak çalışanlar için çalışır. Kaosu istihbarata ve bilgiğe dönüştürebilir. Hedefleri etik ve değerler odaklıdır. Zor durumlara uyum sağlayabilir. Kuantum yetkinliğini kullanarak sorunlara ve başarısızlıklara odaklanmak yerine olayların olumlu yönlerine odaklanabilir.

Kuantum lider karmaşık sistemlerde tahminin olanaksız olduğunu, doğanın esas olarak belirsiz ve öngörülemez olduğunu varsayar, müphemliği kabul eder. Bunun ışığında lider durumların sezgisel hissine dayanır ve hem kendisinin hem de başkalarının kuruma getirdiği karakter, yaratıcılık ve yeteneklere güvenir. Böylelikle kuantum lider işbirliği ve entegrasyon ruhunu geliştirmeye yardımcı olmaya çalışır. Ona göre işleri halletmenin tek bir doğru yolu yoktur, birçok alternatif yol vardır (Samur & Seren İntepeler, 2016:107).

2. Kuantum Liderliğin Temel Varsayımları

21. yüzyılda farklı disiplinler arasındaki etkileşimin odak noktasını, bilimsel çalışmalarda esas alınacak yaklaşımların yeniden tanımlanması ile ilgili girişimler ve müzakereler oluşturmaktadır.

Bu girişim ve müzakerelerin sonucunda yönetim/işletme alanında faaliyet gösteren bilim dalının, kendini sürekli olarak tanımlamak ve diğer disiplinlerin de elde ettiği bulguları kullanmak suretiyle gelişmesi beklenmektedir (Erçetin ve Kamacı, 2008).

Kuantum liderlik, sahip olduğu tüm bu özelliklerle basit bir post-modern teori değildir. Yeni bir paradigmadır ve kaos sınırı olarak adlandırılabilir olan doruk noktasına varışı temsil eder. Kuantum liderliğinin hüküm süreceği ortamı tarif edecek en uygun kelimeler - belirsizlik ve devamsızlığın yanı sıra-düzensizlik ve karmaşıklık olacaktır. Kuantum liderliğinin temel özellikleri şöyle sıralanabilir;

- Liderlik, lider ve lideri takip eden insanlar arasında bir etkileşim sahası olarak adlandırılabilir.
- Liderlik yapılandırılmaz ve önceden tahmin edilemez

- Liderliğin devam arz etmediği bir gerçektir.
- Liderliğin etkisi etkileşim düzeyine bağlıdır.

Uzunçarşılı, Toprak ve Ersun (2000), kuantum liderliği insan fiziğinin harekete geçirilmesi süreci olarak ifade etmiş, kuantum fiziğinin en güçlü enerji seviyelerini açıklamasından yola çıkarak kuantum liderliği de izleyenlerdeki enerjiyi harekete geçiren, üretkenliği destekleyen ve belirsizliğin getirdiği yaratıcı potansiyeli ortaya çıkaran sezgisel bir süreç olarak tanımlamıştır. Uzunçarşılı, vd. (2000)'ne göre, kuantum liderliğin üç boyutu vardır:

- **Liderlik İlişkileri:** Bu boyut, kuantum liderliği bir etkileşim alanı olarak açıklar,
- **Liderlik Etkisinin Kaynağı:** Kuantum liderliğin etkisini; saygı, güven, bilgi ve yüksek beklenti gibi lider ve izleyenlerin paylaştığı ortak değerler oluşturur,
- **Belirsizlik:** Belirsizlik aslında gerçeğin yansımasıdır.

Olaylara ilişkin elde ettiğimiz bilgi geleceğe yönelik tahmin yapmamızı olanaklı kılmaz. Fris ve Lazaridou (2006), Fairholm (2004)'ın ortaya koyduğu üç temel yönetim stratejisini, kuantum liderlik boyutları ve ilgili liderlik stratejileri başlığı altında uyarlamıştır.

Kuantum Liderlik Boyutları ve İlgili Liderlik Stratejileri

Kuantum Liderliğin Boyutları	İlgili Stratejiler
Kendi kendini örgütlenme eğilimi	• Serbest bilgi akışını kolaylaştırmak Geribildirim döngülerinin gelişimini kolaylaştırmak • İlişkileri sürdürme ve geliştirme üzerine odaklanmak • Güven vermek • Paylaşılan vizyon ve değerlere bağlı olarak çalışanların özgürce davranmalarını desteklemek
Belirsizlikle Çalışma	• Büyük resmi görmek için günlük olayları ve gelgitleri takip etmek • Olumsuz sonuçlarını göze alma pahasına yaratıcılığı desteklemek • Değişimin, örgüt odaklı
Vizyon ve değerlerin kuantum paradigmasının temel öğeleri olduğunu fark etme	• Değerleri açığa kavuşturmak için önemini vurgulamak • Değerlerin önemini benimsemek • Değerlerle ilgili göstergeleri izlemek • Vizyonu açık bir şekilde ifade etmek • Değerleri biçimlendirmek

Fris, J. & Lazaridou, A. (2006)

3. Kuantum Liderin Temel Özellikleri

Kuantum liderler,

- **Vizyonuna göre iletişim kurar ve görüş birliği sağlar.**

Vizyon teknik olarak doğru oluşturulabilir, fakat kuantum liderin kültürel desteği, beklenen direnci iyice anlaması, bunu nasıl uygulayacağını iyi hesaplaması gerekmektedir ve buna göre vizyon için görüş birliği içinde olması için plan hazırlarken kültürün oluşmasına dikkat etmelidir. Bu kolay değildir fakat birçok çalışan kendi bireysel perspektiflerini, fikirlerini ve önerilerini arayan liderler ararlar. Açıklık ve kolaylık en önemli iki anahtardır. Açık, anlaşılır, yüksek etkili bir vizyon güven telkin eder, desteği oluşturur.

- **Değerlendirmeyi değiştirir.**

Ölçülen ve ödüllendirilen şey yapılır. Lider, öngörülen geleceğe göre ölçüleri değiştirmelidir. Sadece ölçüleri değiştirmek değişimi etkilemez ta ki performansları için ödüllendirilecek olanların bu ölçüleri nasıl anlayıp, yorumlamaları, hangi davranışlar ve sonuçların arzu edildiğini öğrenene kadar.

- **“Kan” akışını sağlar.**

Kuantum liderler sistemleri ve kişileri, performansları ile bir değişiklik yapabilecek şekilde ayarlamalıdır. Genellikle alt konumlardaki bireyleri ya da örgüt dışından birilerini getirerek bu kişileri etki ve güç konumlarına yerleştirerek ayarlayabilirler. Eğer kurumsal, örgütsel hafıza önemli ise, o zaman bunu önemseyenleri unutmamak gerekir. Bu kıdemli kişileri, değişime karşı direnç gösterirlerse, yeni pozisyonlara yönlendirmek taze bir başlangıç için iyi bir fırsat olabilir. Tatlılıkla ikna edilip, değişime ayak uydurmaları sağlanabilir. Eğer hala direnç gösterirlerse, o halde yenilere yer bırakmaları için ikna edilebilirler.

- **Örgütü rahatsız edenleri çalıştırır.**

Çoğu örgütte liderlerin destekleyicileri vardır. Bu kişiler de bir arkadaş çemberinin içinde, yönetime yardımcı olan ve statükoyu koruyan kişilerdir ama başka bir şey değildirler. Kuantum lider, bu kişilerin görev almasını engelleyerek, bu çemberin dışında kalan kişileri harekete geçirerek örgütün statükodan ileriye doğru esnetmenin yollarını arar. Bu kişiler örgütsel problemleri anlamak için, işin aslını öğrenmek için yardımcı olabilirler. Onların fikirleri, gözlemleri ve yaklaşımları yeni bir düşünce biçimini ortaya çıkarabilir. Onlarla diyaloga girmek daha iyi yollar bulmak konusunda ve istenilen sonuca ulaşmak konusunda yardımcı olabilir.

- **İş yapacakları bulur ve serbest bırakır.**

Her örgüt, yönetimin alt düzeylerinde veya daha alt düzeylerde yetenekli çalışanlara sahiptir. Bu bireyler örgütün geçmişine çok aşırı bağlı değildirler ve gelecekte örgütte yerlerini almak için gerekli olan şeyleri yapmaya hazırdırlar. Kuantum lider bu kişileri yetiştirerek sorumluluk almaya hazırlar ve onları hata yapacak kadar serbest bırakır. Eğer kişilere erken liderlik fırsatları verilmezse gelişimleri yavaşlar veya sınırlanır. Örgüte katkıları da azalır. Kuantum lider, örgütün bu becerisinden faydalanır ve esnek, örgüte bağlı olarak çalışan ve bir kararın etkisini anlayabilen bireyler arar ve yetiştirir. Amaç, girişim odaklı vizyonu anlayan ve örgütü dönüştürmenin önemini anlayan bireyleri tabana yaymaktır.

- **Statükocuları yönetir, kendine göre yönlendirir.**

Örgütteki değişim başlayınca bunu uygulayanlarla ve buna uyanlar ve her zaman çitin üstünde oturup, değişimin nasıl gittiğini ve geleceklerini ve kendilerini nasıl etkileyeceğini anlamaya çalışan birileri olacaktır. Statükoyu tercih edenler, bir süre sonra kendilerinin değişime adapte olan ve kendilerinden hızlı ilerleyenler tarafından pas geçildiğini görürler. Bu statükocu grup uygun şekilde yönetilmelidir yoksa değişime karşı engel oluşturabilirler. Kuantum lider asla bu bireylerin gücünü küçümsemez ve onları aktif olarak bu sürece dâhil eder. Bu dâhil etme lider olarak değil, ilerlemeleri incelenen ve örgüte sunulan önemli katkılarda bulunan kişiler olarak dahil eder.

- **Şartlara ve çevreye değişim uygular.**

Kuantum lider, önerilen tüm değişimleri birleştirir, aralarında bağlantı kurar ve belirlediği vizyona göre yerleştirir. Değişimler dikkatli bir şekilde değerlendirilir ve sonuçlar geniş ve açık bir biçimde işyerinde gösterilir. Amaç, her bir çalışanın hangi gelişimlerin arşivlenip 68 hangisinin arşivlenmediğini görmesidir. Kuantum lider örgütteki herkesle sonuçları paylaşan, toplantılar düzenleyen ve gelecek ile ilgili değişimleri geliştiren kişidir. Planlar açıkça tartışılır ve örgütteki herkese ne olup bittiği konusunda bilgi sahibi olma şansı veren, katkı sağlamasına fırsat verendir. Böylece herkes planları, plan dâhilindeki rollerini ve beklenen sonuçları bilir. Plan uygulanmaya başladıktan sonra arzulanan sonuçların yayılması ve tüm çalışanlara gösterilmesi yönündeki arşivleme yayılacaktır.

- **Paratonerdir.**

Direnç sürtüşmelere neden olur. Sürtüşmeler de ısınmaya. Kuantum lider, bu ısının örgüt içinde boşa harcanmasını engellemek yerine bu ısının uygun plan ve metotlar ile daha yapıcı şekillerde kullanılmasını sağlar. Kuantum lider ısıyı etkili bir şekilde potansiyel enerjiye dönüştürmenin

yollarını arar ve bu enerjiyi şirkete yarar sağlayacak olan işlerde uygular. Bu enerjiyi kanallandırmak için bir yolu ısının yükseldiği yerde bir tartışma alanı başlatmaktır. Bu tartışma anlaşılana, kabul edilene ve gelişim kaydedilene kadar devam ettirilir. Eğer tartışma açma girişimi etkili olmadıysa, kuantum lider, değişimi en az direnç ile uygulamanın farklı bir yolunu bulur ve örgütü umulan yere taşır. Kuantum lider, sorumluluk alır ve zamanı geldiğinde kendisine verilen yetki ile hareket eder.

- **Şimdi ve doğru yapandır.**

Durağanlık en iyi niyetli bireyi bile engeller. Her zaman ansızın çıkabilecek ve yönetilecek bir kriz söz konusudur. Ayrıca her zaman değişimi başlatmayı erteletecek ya da her şeyi daha kötü yapma korkusu vardır. Fakat kuantum liderler bilirler ki, hızlı hareket etmemek, yarışta geçilmiş olmanın sonucudur, “değişmeyen tek şey değişimdir” atasözünü güncelleyip, “değişmeyen tek şey sürekli artan hızlı değişimdir” şeklinde söylerler. Zamanın asla kendi yanlarında olmadığını bilirler. Yanlış bir karar almış olsalar bile bu karar onları yeni hareketlere iter. Fakat yavaş verilmiş bir karar en kötüsü verilmemiş bir karar, hızlı, veri kullanarak karar vermeyi öğrenmiş örgütlerin yanında kendi örgütlerini zayıf kılacaktır.

- **Oyalanmayan, hareket edendir.**

Kuantum liderler sonuçları beklemezler, vakit kaybetmeden bir diğer eyleme geçerler. Planlar hazırdır. Her gün için öz ve önemli faaliyetler vardır. Ne yapabilirim cevabı hep bir fazlasıdır. Kuantum liderler enerjik kişilerdir ve etraflarında da aynı vizyona, yüksek enerji seviyesine, her şeyi bir önceki günden daha iyi yapma arzusuna sahip, yarın her şeyi daha iyi nasıl yapabilirim araştırarak kişiler vardır. Kuantum liderler tam olarak her girişimin planlaması ve takım olarak planlanması gerektiğini bilir. (Ertürk Kayman E.A., 2008).

Kuantum yönetim anlayışı bireyi merkeze alıp, belirsizlikleri yönetebilen, liderliğin paylaşıldığı, ilişkilerin önemsendiği bir yaklaşımdır. Kuantum teorisindeki gelişmeler ve sonrasında karmaşıklık ve kaos teorisi varsayımlarının liderlik anlayışını değiştirdiğini ifade eden Porter ve Malloch (2013), yeni dünyanın kuantum liderlere neden ihtiyacının olması gerektiğini şu şekilde sıralamaktadır:

Değişim önceye göre çok daha hızlıdır. Eski zamanlarda değişim sipariş edilen bir olgu gibi algılanmıştır. Değişim nadiren ve yavaş gerçekleştiği için insanların değişime ayak uydurmaları için yeterli zamanları bulunmuştur. Günümüz dünyasında ise değişim çok hızlı olup, biri biterken diğerinin nasıl başladığını takip etmek güçtür. Hawking (2017), evrende sabit olan tek şeyin değişim olduğunu savunur. Geçiş

dönemlerinde birçok değişim beklenmedik şekilde gerçekleşirken, günümüzde ise aynı anda çok fazla sayıda değişimin bir arada yaşanması kuantum liderlere ihtiyaç oluşturmaktadır.

Bilgi eskiye göre çok daha fazla ulaşılabilir: Önceden örgütlerde gerekli olan bilgi nadiren ulaşılabilirken şimdi gereğinden çok fazla bilgi olması, hangisinin değerli ve konuyla alakalı olduğunu ayırt etmeyi zorlaştırmıştır. Liderin amacı ise doğru bilgiyi bulmak değil doğru zamanda doğru formda bilgiye erişmektir. Bunun nedeni iyi karar vermenin, doğru verilere ulaşmak ile doğrudan ilgili olmasıdır.

20. yüzyıllarda bilgi bir mülk gibiydi: Bilgi üreten kişide birikir ve gerektiğinde gerekli yere bilgiyi üreten kişi tarafından yönlendirilmekteydi. Ama bugün kuantum perspektifinden bakılınca kimsenin bu kadar bilgiyi zihninde biriktirmesine gerek yoktur. Gerekli bilgiyi, doğru zamanda, doğru yere, doğru amaç için aktarılmasını sağlamak liderlerin görevidir

Günümüzde kablosuz teknoloji sayesinde sınırlara meydan okumaktadır: Kuantum mekaniğinin kazandırdıklarından biri olan kablosuz teknoloji diğer bir ifade ile "wireless technologies" sayesinde örgüt yönetiminde farklılıklar, sınırlar ve bariyerlerin oranı ciddi anlamda azalmıştır. Bu sayede zaman ve mekân tanımaksızın dünyanın birçok yerine küresel, girişimci, yenilikçi, iletişim ve sosyal kuruluşlara ulaşmak mümkündür. Söz konusu değişim ve dönüşümler hızlı bir şekilde gerçekleşmiştir. Bu listeyi uzatmak mümkün olduğunu ifade eden Porter ve Malloch (2013) hastane örgütlerinin yönetimine yönelik çalışmasında, kuantum perspektifinin getirdiği bu değişimlere maruz kaldığından liderlik anlayışının da bu yönlü değişmesi gerektiğini vurgular.

KAYNAKLAR

- Dargahi, H. (2013). “Quantum Leadership: The Implication for Iranian Nursing Leaders”. *Acta Medica Iranica*, 51 (6), 411-417.
- Erçetin, Ş.Ş. (2000), *Lider Sarmalında Vizyon*, Nobel Yayın, 2. Baskı, Ankara.
- Erçetin, Ş.Ş. Ve Kamacı M.C, (2008), Quantum Leadership Paradigm, *World Applied Sciences Journal*, 3(6),865-868.
- Erçetin, Ş.Ş., Çevik, M.S. & Çelik, M. (2018). “Okul Müdürlerinin Kuantum Liderlik Davranışlarını Gerçekleştirme Düzeyleri”. *Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi Dergisi: Kuram ve Uygulama*, 1 (2), 109-124.
- Ertürk Kayman, E. A. (2008). Türkiye’deki mesleki eğitim ve öğretimin güçlendirilmesi projesi (megep) içindeki yaygınlaştırıcı okul yöneticilerinin, kuantum liderlik davranışlarını gerçekleştirme düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Fairholm, M.R., (2004) Different Perspectives on the Practice of Leadership , *Public Administration Review*, September/October 2004, Vol. 64, No. 5 pp 577-590, <https://doi.org/10.1111/j.1540-6210.2004.00405.x>
- Fris, J., & Lazaridou, A. (2006). “An Additional Way of Thinking About Organizational Life and Leadership: The Quantum Perspective”. *Canadian Journal of Educational Administration and Policy*, *Canadian Journal of Educational Administration and Policy*, 48, 1-29.
- Giles S. (2018). *The New Science of Radical Innovation : The Six Competencies Leaders Need to Win in a Complex World*, BenBella Books, Inc. Dallas, TX
- Hanine, S. & Nita, M.A. (2019). “The paradigm of quantum leadership : ontology, praxis and application to management”. *Revue Internationale des Sciences de Gestion*, 3, 837-85
- Hawking, S. (2017) “The Theory of the NHS”, *JR Soc Med*. 2017 Dec; 110(12):469-473. doi: 10.1177/0141076817745764.
- Koçak, R.D. (2020). “A Perspective to 21st Century Management: Quantum Leadership”. *Academic Studies in Social Sciences*, (Ed. Hasan Babacan, Meriç Eraslan, Abidin Temizer), Ivpe Cetinje, Montenegro, 318-337
- Malloch, K., & Porter, O’Grady, T. (2013) Innovation and evidence: A partnership in advancing practice and care. In B. M. Melnyk & E. Fineout-Overholt (Eds.), *Evidence based practice in nursing and healthcare: A guide to best practice*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Papatya, G. & Dulupçu, M.E. (2000) “Thinking Quantum Leadership for True Transformation: The Talisman of ‘not to know’ at the

Threshold of New Leadership”.<https://pdfs.semanticscholar.org/26f5/baf60daa23f98ec30d76218d9bc577279f35.pdf>

Porter-O'Grady T., Malloch, K. (2010) Quantum leadership: advancing innovation, transforming health care. Third Edition. Jones&Bartlett Learning.

Samur, M. & Seren İntepeler, ř. (2016). “Karmaşıklık Bilimi Işığında Hemşireliğin Değişimi: Kuantum Teorisi ve Kompleks Adaptif Sistemler”. Dokuz Eylöl Üniversitesi Hemşirelik Faköltesi Elektronik Dergisi, 9 (3), 105-111

Uzunçarşılı, Ölkü, Toprak, Meral, Ersun, Oğuz. “Türkiye’de Kurumsal Kólürün Yansımaları”, Erciyes Üniversitesi, 8. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Nevřehir, 25-27 Mayıs 2000 (ss.17-24).

Yücebalkan, B. (2020). “Kuantum Liderlik ile Kuantum Paradigmasının İlişkisi”, International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn: 2630-631X) 6(34): 1357-1366.

Bölüm 27

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK KORKUSU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (TRABZON İLİ ÖRNEĞİ)

Mustafa Barış SOMOĞLU¹

Ubeyde KILIÇASLAN

Akın ÇELİK

¹ Mustafa Barış SOMOĞLU, Dr., MEB-Meydancık Çok Programlı Anadolu Lisesi, ARTVİN, Orcid ID: 0000-0001-5811-384X

² Ubeyde KILIÇASLAN, Dr., MEB-Çamlıca ORTAOKULU, TRABZON, Orcid ID: 0000-0002-6489-7641

³ Akın ÇELİK, Doç. Dr., Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, Orcid ID: 0000-0002-2411-5465

NOT: Bu çalışma 2. Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde “Sözel Bildiri” olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Öğrenci sporcuların günümüzde geleceklerini planlamak için hem eğitim öğretim süresince hem de spor hayatları boyunca yoğun bir çalışma sürdürülmektedir. Bu süreçte sporcu öğrencilerin kaygı ve endişe duymalarını azaltmak, yaşamdan mutluluk duyan, mutlu olmaktan korkmayan bireyler olmalarına yardımcı olunmalıdır (Tunç, 2020). Mutluluk, yüzyıllardır farklı alanlarda araştırma konusu olmuş mutluluğa erişmenin yolları aranmıştır. Mutluluk literatürde genellikle yaşam doyumu, öznel iyi oluş gibi kavramlarla birlikte kullanılmış olup (Diener, 2000; Frey, & Stutzer, 2002; Fromm, 1994; Morris, 2012), yaşamdan memnun olma, sevinç duyma, zevk alma, hoşnut olma şeklinde ifade edilmektedir (Begum, Jabeen, & Awan, 2014).

Mutluluk geçmişten günümüze kadar felsefecilere, düşünörlere konu olmasına rağmen (Çevik, 2020), bilimsel anlamda son yirmi yıldır araştırmacıların ilgisini çekmiş ve mutluluğu ölçmek için çeşitli çalışmalar yürütmüşlerdir (Doğan, Sapmaz & Akıncı-Çötek, 2013). Bilimsel araştırmalarda genellikle batı kültürü ve değerleri ön plandadır (Christopher & Hickinbottom 2008; Joshanloo, 2014). Batı toplumlarında olumlu duyguları ortaya koymak için çalışmalar yapılmış fakat olumsuz duygulara odaklanılmamıştır (Joshanloo 2014). Hâlbuki olumlu duygular her zaman mutluluk yaratmamakta içinde olumsuz duyguları da barındırmaktadır (Gilbert ve ark. 2014).

Mutluluk korkusunun Türkçe karşılığı “çerefobi” olarak bilinmektedir. Henüz tıbbi olarak hastalık sınıfına girmemektedir. Temelinde kaygı bozukluğuna dayanmaktadır. Kısacası mutluluk korkusu neşeli veya eğlenceli olma durumuna karşı duyulan korkudur (Healthline, 2017). Mutluluk korkusu; mutlu şeylerin ardından mutsuz olan şeylerin geleceğine dair inançtır (Joshanloo 2014; Joshanloo & Weijers, 2013; Lambrou, 2014). Bireylerin mutluluk için belirlenen kriterlere ulaştıklarında, mutluluklarının azaldığı ve kendileri mutlu olarak algılamadıkları ortaya koyulmuştur (Mauss vd. 2011).

Bireylerin mutluluk korkusu yaşamasında kültürel, dinsel ve batıl inançların önemli etkileri görölmektedir. Kültürel çevrenin öğretilerinin mutluluk korkusu üzerinde büyük etkisi vardır (Çevik, 2020; Joshanloo vd., 2014; Lambrou, 2014; Lambert vd., 2019). Batı toplumları mutlu olma, doğu toplumları ise sahiplik ve toplumsal uyum konusunda baskı duymaktadır (Suh, 2000). Orta Asya’daki bireyler arasında bireysel mutluluğunun ön plana alınması toplumsal uyumu bozduğu, toplumsal sorunlara neden olduğu görüşü yaygındır (Uchida, Norasakkunkit & Kitayama, 2004). Taoizmin yaygın olduğu kültürlerde olumlu duyguları olumsuz duyguların takip ettiğini (Chen, 2006; Peng, Spencer-Rodgers &

Nian, 2006); Japon toplumlarında yüksek düzeyde mutlu olmanın acılara sebep olacağını (Minami, 1971); Hindu toplumlarında mutluluğun ana bir duygu olmadığını gelip geçici bir duygu olduğunu ve bu duyguları tam olarak gençlerin ve evlenmemiş olanların yaşayabileceğini (Menon, 2012); Çin toplumlarında olumlu duyguların felaketlere neden olacağını (Bryant & Veroff, 2007), olumsuz duyguların içselleştirilebildiğini fakat mutluluk yaşamının içselleştirilmediğine (Eid ve Diener, 2001) ilişkin kültürel, dinsel ve batıl inançlar görülmektedir. Buradan hareketle mutluluk korkusunun kültürlerden (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999), kişinin geçmiş yaşantılarından (Gilbert, Mc Ewan, Gibbons, Chotaj, Duarte, & Matos, 2012), nazar gibi batıl inançlardan (Moshiri, Tafreshi, 2009, akt. Joshanloo, 2013), cehennemde cezalandırılacakları gibi dini inançlardan (Joshanloo, 2013; Joshanloo vd., 2014) dolayı iyi şeylerin artından kötü şeylerin olacağı öngörülmektedir. Aynı zamanda mutluluk duygusunun kıskançlık ve rekabete neden olacağına yönelik inançların mutlu olma korkusu yaşamalarına sebep olmaktadır (Lyubomirsky, 2000'den akt. Joshanloo, 2013). Bunlara ek olarak mutluluğun kırılğan olduğu, mutsuzluğun yaklaşmakta olduğu düşüncesi bireylerde mutluluk korkusu oluşmasına sebep olmaktadır (Joshanloo vd., 2014). Mutluluk korkusunun kişinin yaşadığı toplumsal kültürden dolayı kişiden kişiye değişebileceğini (Joshanloo & Weijers, 2014), kişinin tehdit ve cezalandırma karşısında (örneğin, hasta olan bir ortamda, oyun oynamak gibi) küçük yaşlarda oluşturduğu şema, mutluluk korkusunu tetikleyeceği belirtilmiştir (Gilbert vd., 2014).

Türk toplumlarında özellikle kültürel yapının çeşitliliğin ve örf, adet, gelenek, görenek ve dini inançlara bağlılığın yüksek düzeyde olduğu bir toplumsal yapıya sahip olduğundan dolayı, mutluluk korkusuna ilişkin inançlarının da olabileceği öngörülmektedir. Spor bilimleri alanında mutluluk korkusu ile ilgili çalışmaların olmaması çalışmaya yön vermiştir. Bu bilgiler ışığında spor lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk korkularının belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı; 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Trabzon'da bulunan spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk korkularını katılımcılara uygulanmış kişisel bilgi formundan elde edilen bağımsız değişkenlere göre ne düzeyde farklılaştığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda “sporculuk durumu, cinsiyet, sınıf, spor branşı (takım/bireysel), spor yapma yılı, aile gelir durumu” değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için alt problemler oluşturulmuştur.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel araştırma modeli içerisinde yaygın bir şekilde kullanılan tarama yöntemi ile yürütülmüştür (Ekiz, 2009). Tarama yöntemi, araştırmaya konu olan birey, olgu ve olaylar hakkında bilgi toplamak, görüş ve tutumlarını belirlemek için mevcut koşulları değiştirmeden olduğu gibi gözlemlemek ve betimlemeye çalışmaktır (Karasar, 2005). Ayrıca bu çalışmada verilerin elde edilmesinde tarama yöntemi içerisinde sıklıkla faydalanan “anket tekniği” kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu oluşturan katılımcılar, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Trabzon’da, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı spor lisesinde öğrenimine devam eden, 113’ü (%61,4) erkek ve 71’i (%38,6) kadın olmak üzere toplam 184 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma grubu “Kolay Örneklem” yöntemi ile belirlenmiştir. Kolay örneklem yöntemi zaman, maliyet ve işgücü yetersizliği, katılımcılara kolay ulaşabilme açısından avantajlı ve tercih edilen bir tekniktir (Şimşek, 2012). Araştırmanın katılımcı grubu (n=184), araştırmanın evrenine göre oldukça yeterli sayıdadır. Katılımcılara ait demografik bilgilere aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

DEĞİŞKENLER		n	%
Cinsiyet	Kadın	71	38,6
	Erkek	113	61,4
	Toplam	184	100
Sınıf	9	32	17,5
	10	79	42,9
	11	40	21,7
	12	33	17,9
	Toplam	184	100
Sporculuk Durumu	Evet	102	55,4
	Hayır	82	44,6
	Toplam	184	100
Spor Branşı	Takım sporu	72	70,6
	Bireysel spor	30	29,4
	Toplam	102	100

	1 -5 Yıl	63	61,8
Spor Yapma Yılı	6-10 Yıl	39	38,2
	Toplam	102	100
	Düşük (Gelirleri kazancında düşük)	71	38,6
Aile Gelir Durumu	Orta (Gelirleri kazancıyla eşit)	82	44,6
	Yüksek (Gelirleri kazancından fazla)	31	16,8
	Toplam	184	100

Veri Toplama Araçları

Katılımcı öğrencilerin mutluluk korkusu düzeylerinin incelenmesi amacıyla veri toplama aracında adayların demografik özelliklerini belirlemeyi amaçlayan kişisel bilgi formu ve mutluluk korkuları seviyelerinin ölçülmesine yönelik ifadelerden oluşan ölçek yer almaktadır. Aşağıda veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgiler sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu; Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”; çalışmaya katılım sağlayan öğrenciler ile ilgili bilgilere ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların sporculuk durumu, cinsiyet, sınıf, spor branşı, spor yapma yılı ve aile gelir durumu soruları yer almaktadır.

Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ); Joshanloo (2013) tarafından geliştirilen mutluluk korkusu ölçeği bireylerin mutluluk korkularını belirlemek için geliştirilmiştir. 5 maddeden oluşmakta ve 7’li likert yapıdadır. Ölçekte ters madde olmayıp, alınan yüksek puan katılımcıların yüksek mutluluk korkularına sahip olduğunu göstermektedir. Demirci, Ekşi, Kardaş ve Dinçer, (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin yapı geçerliliği için AFA ve DFA analizleri gerçekleştirilmiş ve bu analizler sonucunda orijinal formuyla Türkçe formunun uyumlu olduğunu, tek faktörde mutluluk korkularını açıkladığını belirtmişlerdir. Güvenirlik analizi sonucunda Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısını ise 0.89 olarak hesaplamışlardır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan “Mutluluk Korkusu Ölçeği” 2016-2017 eğitim-öğretim yılında çalışma grubunu oluşturan Trabzon Spor Lisesinde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması aşamasından önce, gerekli izinler Trabzon İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır. Anket formları, uygulama için izin alınan okullarda öğrenim gören öğrenci sayıları dikkate alınarak çoğaltılmıştır. Uygulama kısmında okul müdürünün bilgisi dâhilinde uygun zaman aralığında, öğretmenlerin rehberliği ve yardımıyla uygulama esnasında uyulması gereken kurallar ayrıntılı bir şekilde anlatılarak öğrencilerin

anketleri doldurmaları sağlanmıştır. Uygulanmış olarak geri alınan anket formlarından bazıları, eksik doldurma, sürekli aynı seviyede kodlama yapma ve benzeri sebeplerden dolayı çalışma dışı bırakıldığından gönderilen toplam 200 anket formundan son hali ile 184 anket formu araştırmaya dâhil edilmiştir. Geçerli ve kabul edilebilir niteliğe sahip anket formları araştırmaya tabi tutulmuştur.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analiz için SPSS 20 paket programı kullanılmış ve araştırmada verileri değerlendirmek için istatistikî işlem olarak: “betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçlarından yararlanılmıştır. Verilerin Çarpıklık ve Basıklık değerleri ile Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek normal dağılım gösterip göstermedikleri belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım sınırları içerisinde olduğu belirlenmiş ve verilere parametrik testler uygulanmıştır.

BULGULAR

Mutluluk Korkusu Ölçeği 'ne (MKÖ) ait maddelerle ilgili yapılan betimsel istatistik sonuçları tablo 2’de gösterilmiştir. MKÖ’den elde edilen puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapması 3.91 ± 1.95 ’dir. MKÖ’den elde edilen toplam puanlara ilişkin çarpıklık (0.306) ve basıklık (-1.141) değerleri MKÖ’nün normal dağılım sergilediğini göstermektedir (Tablo 2).

Tablo 2. *Mutluluk Korkusu Ölçeği Puanları ile İlgili Betimsel İstatistikler*

	Madde sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
MKÖ	7	184	3.91	1.95	.306	-1.141	5	35

(*Mutluluk Korkusu Ölçeği*)

Sporculuk durumu değişkenine göre lisanslı ve lisansız olan öğrencilerin MKÖ’ne ilişkin puanlarını belirlemek için yapılan t-testi sonuçları spor yapan öğrencilerin mutluluk korkularının spor yapmayanlara göre anlamlı olduğunu ortaya koymuştur [$t_{(173.059)}=3.187, p<0.05$]. Başka bir ifade spor lisesi öğrencilerinin MKÖ’leri spor yapmaya bağlı olarak değişmektedir.

Tablo 3. MKÖ Puanlarının Sporculuk Durumu Değişkenine Göre t- testi Sonuçları

	Sporculuk Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
MKÖ	Lisanslı	102	4.31	1.89	173.059	3.187	0.02*
	Lisansız	82	3.41	1.91			

* $p < 0.05$ (Mutluluk Korkusu Ölçeği)

Cinsiyet değişkeninin MKÖ puanları üzerinde etkisini belirlemek için t-testi yapılmıştır. Tablo 3'te görüldüğü üzere öğrencilerin mutluluk korkuları [$t_{(161,180)} = -2.973$, $p < 0.05$] cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir (Tablo 4).

Tablo 4. MKÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
MKÖ	Kadın	71	3.39	1.77	161.831	-2.973	0.00*
	Erkek	113	4.23	1.99			

* $p < 0.01$ (Mutluluk Korkusu Ölçeği)

Sınıf değişkeni göre yapılan ANOVA sonuçlarına göre öğrencilerin MKÖ'leri [$F_{(3,180)} = 1,147$ $p > 0.05$] arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. MKÖ Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Sınıf	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p
MKÖ	1. sınıf	32	3.91	2.14	3-180	1.147	0.33
	2. sınıf	79	3.68	1.72			
	3. sınıf	40	3.94	2.01			
	4. sınıf	33	4.42	2.15			

$p > 0.05$ (Mutluluk Korkusu Ölçeği)

Spor branşı (takım/bireysel) değişkeninin MKÖ puanları üzerinde anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi uygulanmıştır. T-testi sonuçlarına göre öğrencilerin mutluluk korkuları üzerinde takım sporları yapanların puanları, bireysel spor yapanlara göre anlamlı bir farklılık [$t_{(100)} = -0,048$ $p > 0.05$] göstermemiştir (Tablo 6).

Tablo 6. MKÖ Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Spor Branşı	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
MKÖ	Takım sporu	72	4.29	1.97	100	-,048	0.96
	Bireysel spor	30	4.31	1.72			

$p > 0.05$ (Mutluluk Korkusu Ölçeği)

Spor yapma yılı değişkeni MKÖ puanları üzerinde etkisini belirlemek için yapılan t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir [$t_{(100)} = -1.935$, $p > 0.05$]. Başka bir ifadeyle analiz sonuçları, öğrencilerin sporla ilgilenme yılı açısından mutluluk korkularının değişmediğini göstermektedir (Tablo 7).

Tablo 7. MKÖ Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Spor Yapma Yılı	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
MKÖ	1-5 yıl arası	63	4.03	1.91	100	-1.935	0.56
	6-10 yıl arası	39	4.77	1.77			

$p > 0.05$ (Mutluluk Korkusu Ölçeği)

Aile gelir durumu MKÖ puanları üzerinde anlamlı farklılaşmaya sebep olup olmadığını belirlemek için ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA sonuçları aile gelir durumunun spor lisesi öğrencileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı göstermektedir [$F_{(2-181)} = 0.115$, $p > 0.05$]. Bu sonuçlarda Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. MKÖ Puanlarının Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Aile Gelir Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p
MKÖ	Düşük	71	3.90	2.13	2-181	0.115	0.89
	Orta	82	3.85	1.80			
	Yüksek	31	4.05	1.92			

$p > 0.05$ (Mutluluk Korkusu Ölçeği)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk korkusu düzeyi puanlarının ortalama ve standart sapmaları 3.91 ± 1.30 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların mutluluk korkusu puanlarının ortalamasının

altında olduğu görülmektedir. Tunç (2020), spor bilimleri bölümlerinde okuyan öğrencilerin mutluluk korkularını ortalamaya yakın bulmuştur. Ayrıca mutluluk korkusu ile öznel iyi oluş arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Fakat bu ilişkinin direkt bir ilişki olmadığını basit takdir ve yoksunluk duygusu yokluğu aracılığıyla dolaylı şekilde etkilediğini belirtmiştir (Belen & Barmanpek, 2020). Sporun, öğrenciler üzerinde mutluluk, yaşam doyumu gibi olumlu psikolojik etki yaptığı araştırmalarca kanıtlanmıştır (Yazıcı, 2015; Somoğlu, 2016; Somoğlu, Yüksek, Kılıçaslan, Sivrikaya, & Yazıcı, 2017). Mutluluk korkularının ortalamanın altında olması, spor yapmanın pozitif duyguların gelişmesine katkı sağlaması ya da spor lisesini isteyerek tercih eden öğrencilerin sevdiği işi yaptığından kaynaklanıyor olabilir. Mutluluk korkularının ortalamaya yakın olması kültürün, dini ve batıl inançlarının varlığının göstergesi olabilir. Lisanslı spor yapan öğrencilerin daha çok mutluluk korkusu yaşamaktadır. Kapıkıran ve Yağcı (2010) ergenlerde spor yapmayı, mutluluk korkusu ile doğrudan bağlantılı bulmuştur. Yazıcı ve arkadaşlarının spor lisesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmaya göre spor yapan çocukların mutluluk düzeylerini anlamlı bulmuştur (Yazıcı ve ark., 2017). Aktif (lisanslı) spor yapan öğrencilerin mutluluk korkusunda anlamlı fark bulunması spor yapanların mutlu yaşama ile daha çok karşı karşıya kalmaları ve bu durum onların daha çok mutluluk korkusu duymalarına neden olabilir.

Spor lisesinde okuyan erkek öğrenciler daha yüksek mutluluk korkusuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Tunç (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada cinsiyete göre mutluluk korku puanlarında anlamlı fark bulamamıştır. Fakat erkek öğrencilerin mutluluk korkularının daha yüksek olduğuna ulaşmıştır. Yazıcı, Kabadayı ve Yılmaz'ın (2017) yaptıkları araştırma sonuçları mevcut araştırma sunucunu destekler nitelikte erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulmuştur. Ancak, Togo ve Caz, (2017)'de beden eğitimi ve spor bölümlerine başvuran bireylerin mutluluk korkularının cinsiyet değişkenine göre değişmediğini belirtmiştir. Araştırma grubunun bulunduğu toplumsal yapıda erkeklerin egemenliğinin daha baskın olduğu kadınların spor yapmalarının hoş karşılanmadığı ve erkeler hayatında spora daha çok yer verdiği için mutluluk korkularının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Sınıf düzeylerine göre spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk korkuları değişmemiştir. Somoğlu, Yüksek, Kılıçaslan, Sivrikaya ve Yazıcı'nın (2017) spor lisesi öğrencilerin yaşam doyumları ve Yazıcı'nın (2015) üniversite öğrencileri mutluluk üzerine yapmış oldukları çalışmalarda sınıf değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulamamışlardır. Ayrıca spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk korkuları takım ve bireysel sporla ilgilenmeye göre farklılaşmamaktadır. Somoğlu,

Yüksek, Kılıçaslan, Sivrikaya ve Yazıcı'nın (2017) spor lisesi öğrencileri yaşam doyumlarını belirlemek için yaptığı çalışmada spor branşına göre anlamlı fark bulmuşken spor yapma yılına göre anlamlı fark bulamamıştır. Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin mutluluktan korkma durumları gelir durumuna göre değişmemektedir. Literatür incelendiğinde Yazıcı, Caz ve Tunçkol, (2016) ve Göksel, Caz, Yazıcı ve Zorba (2017) yapmış oldukları çalışmasında gelir durumu ve mutluluk arasında anlamlı farklılık bulmuştur. Yine, Yazıcı (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında gelir durumuna göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Sonuç olarak, katılımcıların mutluluk korkularının orta seviyenin altında olduğu tespit edilmiştir. Sınıf, spor branşı, spor yapma yılı ve gelir durumuna göre anlamlı farklılık bulunmazken, cinsiyet ve sporculuk durumu bakımından anlamlı farklılık bulunmuştur.

KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 34(2), 139-150.
- Begum, S., Jabeen, S. & Awan, A. B. (2014). Happiness: A psycho-philosophical appraisal. *Dialogue*, 9(3), 313-325.
- Belen, H. & Barmanpek, U. (2020). Fear of happiness and subjective well-being: Mediating role of gratitude. *Turkish Studies-Education*, 15(3), 1561-1571.
- Braun, S. (2000). *The Science of happiness: Unlocking the mysteries of mood*. New York: John Wiley and Sons.
- Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Chen, Y. H. (2006). The way of nature as a healing power. In: P. Wong and C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 91-103). New York: Springer.
- Christopher, J. C. & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563-589.
- Çevik, Ö. (2020). Kültürel bir öğreti: Mutluluk korkusu. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi (YYU Journal of Education Faculty)*, 17(1), 855-869.
- Doğan, T., Sapmaz, F. & Akıncı-Çötök, N. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardaş, S. & Dinçer, D. (2017). Mutluluk korkusu ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 4(24), 2057-2072.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series*, 39, 247-262.
- Eid, M. & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter-and international differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869-885.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri geliştirilmiş (2.bs.)*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Eryılmaz, A. (2009) Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 975-989.
- Frey, B. S. & Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect human well-being*. Princeton University Press.
- Fromm, E. (1994). *Erdem ve mutluluk: Ahlak psikolojisi üzerine bir inceleme*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R. & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228-244.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. ve Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.
- Göksel, A. G.L, Caz Ç., Yazıcı Ö. F., & Zorba, E. (2016). Spor hizmeti alan bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkinin belirlenmesi. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Yayın No:3045832)
- Harris, L. D. (2017). *The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adult sample*. (Doctoral Dissertation), Faculty of Science and Health, Essex Universities, England.
- Healthline, (2017, July 14). *Cherophobia: Is being too happy a thing?*. Erişim adresi: <https://www.healthline.com/health/cherophobia-causes-and-treatment>.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33(7),1073-1082.
- Joshanloo, M. (2014). Differences in the endorsement of various conceptions of well-being between two Iranian groups. *Psychology of Religion and Spirituality* 6(2),138-149.
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651.
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with Western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493.
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014) Aversion to happiness across cultures: a review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3),717-735.
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. L. & Jiang, D. Y. (2014). Cross-cultural validation of fear

of happiness scale across 14. national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246-264.

Kapıkıran, Ş., & Yağcı, U. (2012). Ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu: çalgı çalma ve müzik topluluğuna katılmanın aracı ve farklılaştırıcı rolü. *İlköğretim Online*, 11(3), 738-747. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8588/106724>.

Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. (14. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Lambert, L., Passmore, H. A. & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal Happiness Studies*, 20(2), 1141-1162.

Lambrou, P. (2014). Is Fear of Happiness Real? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/codes-joy/201405/is-fear-happiness-real> adresinden 24.12.2020 tarihinde alınmıştır.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. A. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815.

Menon, U. (2012). Hinduism, happiness and wellbeing: a case study of adulthood in an Oriya Hindu Temple Town. In H. Selin & G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures* (pp. 417–434). The Netherlands: Springer.

Minami, H. (1971). *Psychology of the Japanese people*. Tokyo: University of Tokyo press.

Morris, S. (2012). The science of happiness: A cross-cultural perspective. In H. Selin ve G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures* (pp. 435–450). Netherlands: Springer.

Peng, K., Spencer-Rodgers, J. & Nian, Z. (2006). Naïve dialecticism and the Tao of Chinese thought indigenous and cultural psychology. In U. Kim, K.-S. Yang and K.-K. Hwang (Eds.), *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context* (pp. 247–262). Springer, US.

Somoğlu, M. B., Yüksek S., Kılıçaslan U., Sivrikaya, T., & Yazıcı, Ö. F. (2017). Spor lisesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının incelenmesi: Trabzon İl Örneği. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 1457-1458. (Özet Bildiri/Poster)(Yayın No:3676067)

Suh, E. M. (2000). Self: The hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener and E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 63–86). Cambridge, MA: MIT Press.

Şimşek, A. (Ed.). (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (1. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

- Tennant R, Hiller, L, Fishwick R, Platt S, Joseph S, Weich S et al. (2007) The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes*, 5(1), 50-63.
- Togo, O. T., & Caz, Ç. (2017). Beden eğitimi ve spor anabilim dalı lisansüstü programlara başvuran bireylerde pozitiflik ile mutluluk korkusu ilişkisi. 4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi. Bursa
- Tunç, A. Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57-68.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23),103-111.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and emprical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223-239.
- Yazıcı, Ö. F. (2015). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Yazıcı, Ö. F., Caz, Ç., & Tunçkol, H. M. (2016). Subjective happiness levels of staff working in provincial organization of general directorate of sport. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2(1), 125-131.
- Yazıcı, Ö. F., Kabadayı, M., & Yılmaz, A. K. (2017). Spor lisesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin incelenmesi: Trabzon il örneği. *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*, 768-769. (Özet Bildiri/Poster)(Yayın No:3676112).