

# SPOR BİLİMLERİNDE ARAŞTIRMA VE DEĞERLENDİRMELER - III

ARALIK 2021

## EDİTÖRLER

DOÇ. DR. ERDİL DURUKAN  
DOÇ. DR. OKTAY KIZAR

**İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız**

**Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel**

**Editörler / Editors • Doç. Dr. Erdil Durukan**

**Doç. Dr. Oktay Kızar**

**Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Gece Kitaplığı**

**Birinci Basım / First Edition • © Aralık 2021**

**ISBN • 978-625-8075-21-2**

© 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 Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler - III**

Aralık 2021

Editörler

Doç. Dr. Erdil Durukan

Doç. Dr. Oktay Kızar



## İÇİNDEKİLER

### Bölüm 1

MÜCADELE SPORCULARINDA KISA SÜRELİ VÜCUT AĞIRLIĞI KAYBI VE DAYANIKLILIK PERFORMANSI\*

Hakan YARAR & Ümid KARLI ..... 1

### Bölüm 2

PROJE ANADOLU LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Atakan AKSU & Oktay KIZAR & Taner AYKUT ..... 25

### Bölüm 3

REKREASYON PERSPEKTİFİNDEN ESPOR

Ramazan ÖZAVCI & Alp Kaan KILCI ..... 39

### Bölüm 4

YENİ İLETİŞİM DÜNYASI VE FUTBOL İLİŞKİSİ

Gökalp DEMİR ..... 51

### Bölüm 5

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Özlem Orhan & Ebru ÇETİN ..... 65

### Bölüm 6

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL AĞ SİTELERİ KULLANIM AMAÇLARININ İNCELENMESİ

Mehmet Ali CEYHAN & Zekai ÇAKIR & Mevlüt GÖNEN ..... 77

### Bölüm 7

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE FONKSİYONEL VE FONKSİYONEL OLMAYAN MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN AKADEMİK BÜTÜNLEŞMEYE OLAN İLİŞKİSİNDE AKADEMİK ÖZ YETERLİLİĞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Emre MERMERKAYA & Ebru ARAÇ ILGAR ..... 95

### Bölüm 8

ÖĞRETMENLERİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

Abdullah DUMAN & Tuncay ÖKTEM ..... 113

### Bölüm 9

OLİMPİYAT GÜNDEMİ 2020

Tuna BATUHAN ..... 129

Bölüm 10

TÜRKİYE'DE YAPILAN SPOR VE COVID-19 PANDEMİSİ  
İÇERİKLİ LİSANSÜSTÜ TEZLER ÜZERİNE BİR  
DEĞERLENDİRME

Eren ULUÖZ ..... 147

Bölüm 11

YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI YAŞAM

Muhammed Zahit KAHRAMAN & Oğuzhan EROĞLU ..... 167

Bölüm 12

PERFORMANS/BECERİ İLE İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK

İmdat YARIM & Sezen ÇİMEN POLAT..... 181

Bölüm 13

SPORCULARDA DİJİTAL OYUN OYNAMA  
MOTİVASYONUNUN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN  
İNCELENMESİ

Oktay KIZAR & Harun GENÇ..... 191

Bölüm 14

TÜRK TARİHİNDE GELENEKSEL SPORLAR

Emin ÖZDEMİR & Oğulcan GÜNER ..... 203

Bölüm 15

SPORTİF BAŞARIYA HASRET: TRABZONSPOR ÖRNEĞİ

Mehmet DERELİOĞLU & Soner ÇANKAYA ..... 219

Bölüm 16

MASA TENİSİ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK\*

Gökhan ÇAKIR & Arslan KALKAVAN ..... 237

# Bölüm 1

## **MÜCADELE SPORCULARINDA KISA SÜRELİ VÜCUT AĞIRLIĞI KAYBI VE DAYANIKLILIK PERFORMANSI\***

*Hakan YARAR<sup>1</sup>*

*Ümid KARLI<sup>2</sup>*

---

1 Dr. Öğr. Üyesi. Hakan YARAR, Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, e-mail:hakan-yarar@hotmail.com, Orcid : 0000-0003-4652-5307

2 Prof. Dr.Ümid KARLI, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, e-mail:umidkarli@gmail.com, Orcid: 0000-0001-5614-9021

\* Bu çalışma Prof. Dr. Ümid KARLI'nın danışmanlığında yürütülen Hakan YARAR'ın "MÜCADELE SPORCULARINDA KISA SÜRELİ VÜCUT AĞIRLIĞI KAYBININ DAYANIKLILIK PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ" adlı Doktora tezinden üretilmiştir.

## GİRİŞ

Günümüzde sporun insanlar arasında oldukça popüler hale gelmesi, kazanılan ödül miktarlarının yüksek olması, ulusal ve uluslararası alanda elde edilen başarıların takıma ve ülkeye prestij kazandırması, sporcuların başarılı olma isteğini büyük oranda artırarak yüksek performans üzerine odaklandırmaktadır (Küçük, 2009). Bu durumda başarılı olmak isteyen sporcular, branşının gerektirdiği performans özelliklerini üst düzeye çıkarmak amacıyla var gücüyle çalışmaktadır. Böylece sporcular arasındaki rekabet oldukça artırmaktadır. Rekabetin yüksek olması, sporcular arasında performans farkını azaltarak, başarının çok küçük detaylara bağlı olarak elde edilmesini sağlamaktadır. Bu bakımdan sporcular; bir taraftan yoğun antrenmanlar yaparak performanslarını bir üst seviyeye çıkarmaya çalışmakta, diğer taraftan da rakiplerine göre daha avantajlı duruma getirecek farklı uygulamaları (antrenman, beslenme vb.) denemektedirler. Bu yöntemlerden biride mücadele sporlarında yarışan sporcuların, bir alt kategoride yarışarak avantaj elde etmek amacıyla kilo kaybetmesidir (Artioli ve ark. 2010; Kiningham ve Gorenflo, 2001).

Mücadele sporları; Güreş, Boks, Judo, Tekvando ve Karate gibi spor branşlarının içerisine alan ve olimpiik branşlarının %25'ini oluşturan, vücut ağırlıklarının kategorilere ayrıldığı spor dallarıdır (Evans ve ark. 2011). Bu branşların kendi içerisinde sıkletler bulunmakta, sporcular vücut ağırlıklarını yarışma öncesi yapılan tartıda bu sıkletlere göre ayarlamaktadırlar. Müsabakadan bir gün önce veya müsabaka sabahı tartı yapılmakta, sporcuların vücut ağırlıkları belirlendikten sonra, müsabakalara çıkmaktadırlar. Bu branşlarda yarışan sporcuların çoğu; taktiksel olarak bir alt sıklette yarışmaya katılan sporcuların, performans olarak kendisinden daha düşük olabileceği, kendi kategorisinde yarışan rakiplerinin performans olarak daha üstün olması veya kilo kaybedince daha hızlı ve süratli olmak gibi nedenlere bağlı olarak kilo kaybetmekte, böylece avantaj elde edeceğini düşünmektedirler (Artioli ve ark. 2010; Kiningham ve Gorenflo, 2001). Sporcular kilo kaybederken bir kısmı yarışmaya yakın, kısa sürede kilo kaybetmekte, bazıları ise uzun süre içerisinde kilo kaybını gerçekleştirmektedirler. Bu oran karşılaştırıldığında yarışma tartısından kısa süre içinde kilo ayarlaması yapan sporcuların oranı, uzun sürede kilo ayarlaması yapan sporcuların oranından bir hayli yüksek olduğu görülmektedir (Brito ve ark. 2012). Ortalama kilo kaybı ise; yaklaşık 1 haftadan az bir süre içerisinde, vücut ağırlıklarının %5'i üzerindedir (Brito ve ark. 2012). Sporcular hedeflediği kiloya hızlıca ulaşabilmek için; ilk olarak besin alımı ve sıvı tüketimi azaltılmaktadır. Buna ek olarak; tükettiği besinleri kusmak, çeşitli haplar kullanmak; müşhil hapları (ishal edici ilaç), diyet hapları, idrar söktürücü (diüretikler) haplar, uzun süre egzersiz yapmak, uzun süreli seanslarla saunada kalmak (Bradley, 2006), gibi birçok yanlış yöntem



ve metotlar kullanmaktadırlar. Sporcuların sezon içerisinde birçok yarışmaya katıldığını ve yukarıda bahsedilen yöntem ve metotları kullanarak kilo kaybettikleri düşünülecek olursa durumun ne kadar ciddi olduğunu anlamış oluruz. Bu durumda sporcuların hem performansı hem de sağlığı ciddi risk altındadır.

Kilo kaybının diğer bir boyutu ise; mücadele sporcularının müsabakaya katılma yaşının 12-13 olması, kilo kaybına başlama yaşının 13-15 olması, sezon içerisinde ortalama 15 defa kilo kaybedilmesidir (Bradley, 2006; Oppliger, Steen ve Scott, 2003; Wilmore ve Costill, 2004). Bu durumda kilo kaybının olumsuz etkileri daha da artmaktadır. Kilo kaybının olumsuz etkileri ile ilgili olaylar incelendiğinde; 1997 yılında, ABD’de üç üniversiteli güreşçinin, kilo düşme için, açlık ve dehidrasyon sebebiyle vücut ağırlığının %15’ini kısmını kaybederek ölümüdür. Ayrıca 1996 yılında olimpiyatlara 3 ay kala 22 yaşında bir judo sporcusunun hızlı kilo kaybının olası etkilerine bağlı olarak saunada kalp krizi geçirmesi nedeniyle ölümü hızlı kilo kaybının ağır sonuçlarına örnektir (Centers for Disease Control and Prevention, 1998; Steen ve Scott, 2003;). Geçmişten günümüze bu tür üzücü hadiseler nedeniyle güvenli olmayan kilo verme yöntemlerinin yasaklanmasına yönelik politikalar geliştirilmiştir. 1967 yılında Amerika Sağlık Birliği Komitesi güreşçilerde kısa süreli kilo kaybına karşı gelinmesini bildirmiştir (American Medical Association Committee on Medical Aspects of Sports, 1967). 1969 yılında Iowa Sağlık Topluluğu liseli güreşçilerin kilo kaybetmelerinin yasaklanmasını önermiştir. 1976 yılında American College of Sports Medicine sezon öncesinde güreşçilerin yağ oranları belirlenerek %5’in altına inmemeleri ayrıca dehidrasyon oluşumunun yasaklanması gerektiğini yayınlamışlardır (American College of Sports Medicine. Position Stand on Weight Loss in Wrestlers, 1976). 1996 yılında kilo kaybı ile ilgili yeni düzenleme yapılmış ve bu bağlamda kilo kaybının belirli bir kurala bağlanmasını, yasa çıkarılarak limit konması gerektiği belirtilmiştir (Copyright ACSM. Position Stand Exercise and Fluid Replacement, 1996).

Kısa süreli kilo kaybı sonucu fizyolojik ve performans olarak bir çok değişimin yaşandığı bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bunlar; kas kuvvetinde azalma (Rashidlamir, Goodarzi ve Ravasi, 2009), performans süresinde kısılma (Timpmann ve ark. 2008), kan hacminde azalma ve plazma sıvısı (James ve Shirreffs, 2013), kalp çalışma kapasitesinde bozulma (yüksek nabız, düşük atım hacmi ve düşük kalp dakika hacmi) (Aghaei ve ark. 2011), oksijen tüketim kapasitesinde düşüş (Weiss ve ark. 2007), vücut ısı düzenleme yeteneğinde bozulma, elektrolit dengesizliği, açlığa bağlı olarak karaciğer glikojen deposunda azalma (Rossow ve ark. 2013; Yang ve ark. 2014).

## **Kilo Ayarlama**

Kilo ayarlama; uzun yıllardan beri farklı spor branşından birçok sporcuyu yakından ilgilendiren önemli konulardan biridir. Genel olarak; kilo alımı, kilo kaybı ve sporcunun mevcut kilosunu koruma şeklinde yapılmaktadır. Kilo kaybının etkileri bakımından spor branşları sınıflandırıldığına;

Estetiğin ön planda olduğu spor branşlarında (ritmik jimnastik, artistik jimnastik, buz pateni, dans, bale vb) (Dosil, 2008; Werner ve ark. 2013) hareketlerin görsel olarak daha iyi görünmesini sağlamak amacıyla, vücut ağırlığının belirli oranlarda korunması gerekmektedir.

Dayanıklılık, hız, sürat ve dengenin ön planda olduğu spor branşlarında (100 m koşu, jimnastik, tırmanış, kano, yüksek atlama, uzun atlama, maraton) fazla kilo sporculara fazladan yük olmaktadır. Vücutta fazladan yük olarak taşınan bu yağlar sporcunun performansını üst düzeyde sergilenmesine engel olmaktadır. Sporcu bu fazla kilolardan kurtulup ideal kilosuna ulaştığı zaman daha iyi performans sergileyebilmektedir (Güneş, 2005).

Son olarakta müsabaka öncesi kilo ayarlamanın zorunlu olduğu spor branşlarında; güreş, boks, judo, karate, tekvando, halter gibi olimpik, bilek güreşi, kick boks, muay tai, wushu gibi olimpik olmayan kilo esasına dayalı sıklet sporlarıdır (Dosil, 2008; Werner ve ark. 2013). Şüphesiz en çok etkilenen ise mücadele sporları ile uğraşan sporculardır.

Diğer spor branşlarında kilo ayarlama ile ilgili herhangi bir zorunluluk yoktur ancak vücut yağ oranlarının belirli seviyelerde tutulması performansın üst düzeyde sergilenmesi için anahtar rol oynar (Martinsen ve ark. 2010). Sporcunun kilosunu oluşturan standartların üzerine çıkarsa performansını istenilen seviyede sergileyemez bu yüzden sporcular kendisi için en uygun vücut ağırlığına ulaşması ve bu vücut ağırlığı koruması gerekir (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2010; Güneş, 2005).

## **Sporcularda Hızlı Kilo Kaybı**

Kilo ayarlama uygulaması; sporcular tarafından zamansal olarak uzun vadede, adım adım gerçekleştirilirken, diğer yandan müsabakadan önceki birkaç gün içerisinde, kısa sürede gerçekleştirilmektedir. Hızlı veya kısa süreli kilo kaybı: müsabakadan önceki 2-3 gün içerisinde vücut ağırlığının %2'si ve üzerinde oluşan vücut ağırlığı kayıpları olarak tanımlanmaktadır. Literatür incelendiğinde farklı ülkelerden mücadele sporları ile uğraşan sporcuların %60-90'ı farklı metod ve yöntemler kullanarak müsabakadan birkaç gün öncesinde hızlı bir şekilde kilo kaybettikleri görülmektedir (Brito ve ark. 2012; Pehlivan, 2005; Ersoy ve Hasbay, 2008).

Kısa sürede vücut ağırlığı kaybı oranı artıkça; fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak olumsuz etkilerde aynı oranda artmaktadır. Hızlı kilo kaybı vücutta sıvı kaybına neden olmakta sıvı kaybı ise kassal kramplar, ısı düzenlenmesinde bozukluk, erken yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon bozuklukları ve elektrolitlerde dengesizlik gibi olumsuzluklara neden olmaktadır (Ersoy, 2010). Bunlara bağlı olarak sporcuların performanslarında düşüş ve sağlıklarında sorunlar meydana gelmektedir (Ersoy ve Hasbay, 2008).

### **Sporcuların Kilo Ayarlama Yöntemleri**

Kilo ayarlamak için birçok yöntem kullanılmaktadır. Bunlar;

- Yarı veya tam aç kalarak
- Müsabaka tartısından önceki gün hiçbir şey yenmemesi
- Tüketilen sıvı miktarı azaltılarak
- Özel diyetler uygulayarak
- Sauna odalarında yüksek ısıda bekleyerek
- Naylon giysilerle antrenman (yağmurluk vb.) yaparak
- Sıcak ortamda çalışma ve ağır egzersizler içeren antrenman programları uygulayarak,
  - Vibratör kemerler kullanarak
  - Tükürerek,
  - Müshil hapları (laksatif) kullanarak
  - Diüretik ilaçlar kullanarak
  - Kusturucu (vomiting) ilaçlar ve çeşitli diyet haplarını kullanarak (Kiningham ve Gorenflo, 2001; Artioli ve ark. 2010; Brito ve ark. 2012; Bradley, 2006; Oppliger, Steen ve Brownell, 1990; Pehlivan, 2005; Garthe ve Borgen, 2004; Kurt C, Kurt İ ve Çatıkkaş, 2006; Alderman ve ark. 2004; Gökdemir, 2000; Elendu, 2011; Kordi ve ark. 2011). Pek çok sporcu kendi performans ve sağlığını tehlikeye atan bu metot veya bu metotlardan birkaçını bir arada kullanarak kilo ayarlaması yapmaktadırlar (Pehlivan, 2005).

### **Sporcuların Kilo Düşme Nedenleri**

Sporcuların kilo düşme nedenleri genel olarak;

- Mevcut kilolarının iki sıklet arasında olması
- Bulunduğu sıklette iyi rakiplerinin olması
- Antrenörlerin izin vermemesi

- Belli bir miktar kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, süratli veya dayanıklı olmak

- Hareket kabiliyetini artırmak

- Alt sıkletteki sporcuların performans anlamında kendilerinden daha düşük düzeyde olabilecekleri gibi nedenlerden dolayı bir alt sıklete kilo düşmektedirler (Aydos ve Konar, 1993; Ersoy, 2010).

### **Mücadele Sporcularda Kilo Düşme Yaygınlığı**

Kilo kaybı ile ilgili alan yazın incelendiğinde: farklı ülkelerden mücadele sporları ile uğraşan sporcular arasında kilo düşmenin oldukça yaygın olduğu görülmektedir (Tablo 1).

*Tablo 1. Mücadele Sporcularda Kilo Düşme Yaygınlığı*

Ülke	Spor Branş	Katılımcı sayısı (n)	%	Kilo kaybı miktarı (kg)	Yazar
ABD	Güreş	2352	62	2.9	Kinigham ve Gorenflo, 2001
Brezilya	Judo	822	86	2-5	Artioli ve ark. 2010
ABD	Güreş	747	RE	3.1	Tipton C.M, 1976
İran	Güreş	436	62	3.3	Kordi ve ark. 2011
ABD	Güreş (lise)	368	70	2.3	Steen ve Brownell, 1990
Norveç	Kick boks	272	76	4.1	Garthe ve Borgen, 2004
Brezilya	Tekvando	150	63	3.2	Brito ve ark. 2012
Brezilya	Judo	145	62	5.6	Brito ve ark. 2012
Brezilya	Karate	130	70	2.5	Brito ve ark. 2012
Türkiye	Güreş	100	72	4-5	Aydos ve Konar, 1993
ABD	Güreş	63	89	5	Steen ve Brownell, 1990

### **RE: Rapor Edilmemiş**

#### **Kısa Süreli Kilo Kaybının Fizyolojik Etkileri**

Kilo kaybı için uygulanan besin ve sıvı kısıtlaması, yoğun antrenmanlar, sauna ve kullanılan diüretik haptara bağlı olarak oluşan fizyolojik durumlar;

- Dehidratasyon
- Isı düzenleme fonksiyonlarında bozulma
- Elektrolit dengesizliği
- Kramplar
- Bağışıklık sisteminde baskılanma
- Hormonel dengesizlik
- Kemik mineral yoğunluğunda azalma

- Plazma ve kan volümünde azalma
- Kan basıncında düşüş (sistolik-diyastolik)
- İstirahat kalp atım hızında artış
- Kardiyak çıktıda azalma
- Böbrekler tarafından süzölen kan sıvısı ve sıvı hacminde azalma
- Böbrek yetmezliği (diüretiklerin uygunsuz kullanımı)
- Bayılma
- Ölüm (en aşırı durumlarda) meydana gelmektedir (Wilmore ve Costill, 2004; Fletcher, Dawes ve Spano, 2014; Slater ve ark. 2005; Reljic ve ark. 2013).

### **Kısa Süreli Kilo Kaybının Psikolojik Etkileri**

Kısa süreli kilo kayıplarının organizmada; fiziksel ve fizyolojik etkilerinin olduğu kadar psikolojik etkileri de görölmektedir. Kısa süreli kilo düşme metotları sporcuların sinir kas sisteminde yorgunluğa sebep olmakta ve sporcuda huzursuzluk, aşırı duyarlılık, sinirlilik durumlarına neden olduğu birçok çalışmada yer almaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde;

- Zihinsel yorgunluk
- Artan gerginlik
- Uyku düzeninde bozulma
- Baş ağrısı
- Ruh halinde bozulma (artan öfke ve sinirlilik)
- Bilişsel fonksiyonlarda bozulma
- Enerji düşüklüğü
- Beslenme düzeninde bozulma
- Stres
- Depresyon
- Kendini yalnız hissetme
- Spor yapma isteğinde azalma
- Bıkkınlık
- Moral bozukluğu
- Karamsarlık hissetmek (Fletcher, Dawes ve Spano, 2014; Caulfield ve ark. 2002; Hall ve Lane, 2001; Landers, Arent ve Lutz, 2001; Choma, Sforzo ve Keller, 1998; Marttinen ve ark. 2011).

## **Kısa Süreli Kilo Kaybı Sonrası Yaşanılan Olumsuzluklar**

Çeşitli yöntem ve metotlarla, kısa sürede vücut ağırlığı kaybına maruz kalan sporcular; yarışma sırasında ve sonrasında birtakım olumsuzluklar yaşamaktadırlar. Yarışma sırası yaşanan olumsuzluklara bakıldığında zaman; kas gerginliği, solunum güçlüğü, kalp çarpıntısı, sakatlık, titreme meydana geldiği görülmektedir. Yarışma sonrası ise;

- Aşırı yorgunluk
- Aşırı yemek yeme isteği
- Ani kilo alma
- İshal
- Bazı sporcularda iştahsızlık
- Uçuk
- Aft oluşması
- Kabızlık gibi olumsuzlukların yaşandığı belirtilmektedir (Kurt, Kurt ve Çatıkkaş, 2006). Ayrıca kilo kaybı sonrası sporcuların büyük çoğunluğunda;
- Baş dönmesi
- Baş ağrısı
- Halsizlik
- Kassal kramplar
- Mide bulantısı
- Ateşlenme
- Aşırı hassasiyet ve konsantre olamama gibi olumsuzluklar yaşandığını bildirilmiştir (Bradley,2006; Kurt, Kurt ve Çatıkkaş, 2006, Kordi ve ark. 2011).

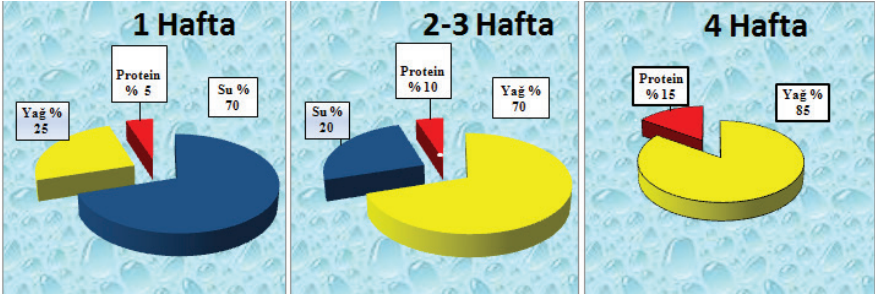
## **Aç Kalarak Kilo Kaybı**

Çoğu sporcu, hedeflenen kiloya hızlı bir şekilde ulaşabilmek için, yarı veya tam aç kalarak kilo vermeye çalışmaktadır. Kısa süre içerisinde gerçekleştirilen şiddetli diyetler ve beraberinde uygulanan yoğun antrenmanlar ve sauna uygulamaları vücut sıvılarının ve karbonhidrat depolarının hızla boşalmasına neden olmaktadır. Karbonhidrat depolarındaki hızlı tükenme gluconeogenesis (vücuttaki aminoasitlerin glikoza dönüşmesi) sürecin artmasına neden olmakta, buna bağlı olarak ta kaslarda yıkım meydana gelmektedir. Bunun sonucunda da kas dokusunda azalma meydana gelmektedir. Buna ek olarak kilo kaybı esnasında oluşan vücut sıvı-

larındaki ciddi azalma, kasların kesit alanının azalmasına neden olmaktadır (Kukidome ve ark. 2008). Aç kalarak kilo kaybının diğer olumsuzlukları incelendiğinde: kan basıncında azalma, kanda ürik asitte artış, baş dönmesi, kansızlık, ruhsal bozukluklar meydana geldiği belirtilmektedir (Ersoy, 2011). Vücut fonksiyonlarını yerine getirebilmek amacıyla enerjiye ihtiyacı vardır. Enerjiyi ise karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerden elde eder. Bunların günlük düzenli alınması ve dengeli bir biçimde alınması hem sağlık hem de performans için önemlidir (Artioli ve ark. 2013).

### Hızlı Kilo Kaybı ve Dehidrasyon

Yarışmadan önceki birkaç gün içerisinde kilo düşme amacıyla yapılan sauna, diüretik ilaç kullanımı, yoğun egzersiz ve sıvı kısıtlaması gibi yöntemler; kısa süre içerisinde, hızlı kilo kaybına neden olmakta bu da vücuttaki sıvıların eksilmesine neden olmaktadır (Pehlivan, 2005).



Şekil 1. Kalori Kısıtlaması ile Yapılan Kilo Kaybının Vücut Bileşimleri Üzerine Etkisinin 4 Haftalık Değişimi (Katch ve ark. 2011)

Yukarıdaki şekil incelendiğinde bir hafta içerisinde gerçekleştirilen kilo kaybının %70'i vücut sıvılarından, %25'i yağlardan, %5'i ise proteinlerden oluşmaktadır. 2-3 hafta içerisinde gerçekleştirilen kilo kaybında ise %70'i yağlardan, %20'si vücut sıvılarından %10'u ise proteinlerden oluşmaktadır. Bu süre 4 haftaya çıktığında ise %85'i yağlardan, %15'i ise proteinlerden eksilmekte vücut sıvılarında ise herhangi bir azalma meydana gelmemektedir. Vücuttan kısa süre içerisinde şiddetli şekilde sıvı kaybına neden olan yöntemlere başvurulması, böbrekler ve kardiovasküler sistemde potansiyel olarak büyük zararlara neden olmaktadır (Wilmore ve Costill, 2004).

### Suyun görevleri ve vücuttaki sıvı dağılımı

Su, insan vücudu için oldukça önemlidir. Besinlerin tüketimi, sindirimi, emilimi, hücrelere taşınması, vücutta oluşan atıkların maddelerin

(akciğer ve böbreklere taşınıp) dışarı atılmaları, eklem kayganlığının sağlanması, elektrolitlerin taşınması (Baysal, 1997; Sevim, 2007), hücresel biyokimyasal tepkimelerin sürekliliğinin sağlanması ve vücut ısı dengesi gibi birçok önemli göreve sahiptir (Armstrong, 2005).

Yetişkin bir insanın vücudunun yaklaşık %60'ını su oluşturur. Bunun % 40 hücre içi (intraselüler) sıvı %20'sini ise hücre dışı (extraselüler) sıvı oluştur (Güneş, 2005; Pehlivan, 2005; Sawka, Cheuvront ve Carter, 2005; Paker, 1996 ; Konopka, 2000). Alınan su ile atılan su vücutta denge halindedir. Normal koşullarda alınan ve atılan sıvı miktarı günlük ortalama 2,5 litredir (Günay, Tamer, ve Cicioğlu, 2010; Baysal, 1997; Sevim, 2007). Bu miktar tüketilen yiyecek, içecekler ve organizmada meydana gelen metabolik işlemlerle karşılanır (Baysal, 1997). Günlük alınması gereken sıvı miktarı; iklim, çalışma koşulları, hastalıklar, diyet ve vücudun hormon dengesinin bağlı olarak değişir (Baysal, 1997). Vücutta kaybedilen su, yerine konulmazsa dehidratasyon oluşur. Güreş, boks, judo, karate, tekvando gibi spor branşlarında sporcuların çoğu sikletlerini ayarlamak için su alımlarını kısıtlama, idrar söktürücü kullanma, sauna içerisinde uzun süreli kalarak terleme yoluyla vücutlarından su kaybetmektedirler (Gökdemir, 2000). Su eksikliğinde organizma işlevsel olarak zarar görür ve verimi düşer (Konopka, 2000). Bu kayıplar tartı ile müsabaka arasındaki sürede karşılanamayacağından sporcular yorgun ve halsiz olarak müsabakaya çıkmakta bu da sporcunun hem performansını hem de sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

Sporcuların vücut ağırlığından 1,5-2,0 kg'lık bir kilo azaltılması, performansta önemli olumsuzluklara yol açmaz. Sıklet sporlarında, orta ve ağır sıkletlerde, bu oran 2,5 kg'a kadar çıkabilir. Ancak bu seviyenin üzerinde oluşan dehidratasyon performans kaybına neden olmakla birlikte, sağlık açısından da birtakım riskler oluşturmaktadır (Sawka, Cheuvront ve Carter, 2005). Vücut ağırlığının %2-3'lük sıvı kaybı dayanıklılık, %4'lük kayıp kuvvet, %6'lık kayıplar koordinasyon bozukluklarına ve %10'luk bir kayıpta ise sporcunun yaşamını tehdit eden sınırlar aşılmış olur (Güneş, 2005; Pehlivan, 2005; Konopka, 2000).

### **Vücutun sıvı dengesi**

Egzersiz esnasında vücut sıvı dengesi, dolaşım ve ısı düzenleme fonksiyonları açısından oldukça önemlidir (Wilmore ve Costill, 2004). Yeterli sıvı tüketimi durumunda, egzersiz başlangıcında vücutta, sıvı miktarı denge halindedir. Antrenman esnasında yoğun terlemeye bağlı olarak bu denge bozulur. Vücutumuzda bu dengenin sağlanması endokrin sistem tarafından sağlanır. Dehidratasyon durumunda Anti Diüretik Hormon (ADH) ve Aldosteron hormonu salınımı artırılarak bu denge korunmaya çalışılır (Wilmore ve Costill, 2004).



ADH (Vasopressin), hipofizin posterior pituiterinden salgılanır, arterler ve renal tübülleri etkiler, kan basıncını arttırarak ve suyun geri emilimini sağlar. Aldosteron hormonu ise adrenal korteksten salınarak böbrekleri etkiler, sodyum ve suyu tutup kanda arttırarak, potasyumun idrardan atılmasını sağlayarak vücudumuzun su ve tuz dengesini sağlar (Günay, Tamer, ve Cicioğlu, 2010).

Tablo 2. Dehidrasyon Durumunda Fiziksel, Fizyolojik ve Performanstaki Değişim (Wilmore ve Costill, 2004' ten alınmıştır).

Değişkenler	Dehidrasyon	
<b>Rehidrasyon</b>		
<b>Fizyolojik fonksiyonlar</b>		
<b>Kardiovasküler</b>		
Kan volümü/ plazma volümü	↓	↓
Kardiak(output) çıktı	↓	?
Stroke volüm	↓	?
Kalp atım hızı	↑	?
<b>Metabolik</b>		
Aerobik kapasite- VO <sub>2</sub> maks	↔ ↓	↔
Anaerobik güç – Wingate test	↔ ↓	↔ ↓
Anaerobik kapasite – Wingate test	↔ ↓	↔ ↓
Kan laktat- en yüksek değer	↓	↓
Kan tamponlama kapasitesi	↓	?
Laktat eşiği	↓	?
Kas ve karaciğer glikojeni	↓	↓
Egzersiz esnasında kan glikozu	↓ Mümkün	?
Egzersizle proteinlerde azalma	↑ Mümkün	?
<b>İstı Düzenleme ve Sıvı Dengesi</b>		
Kas ve kan elektrolitleri	↓	
Egzersizde iç ısı	↑	?
Terleme oranı	↓ Gecikmiş başlangıç	?
Deri kan akımı	↓	?
<b>Performans</b>		
Kas kuvveti	↔ ↓	↔
Kassal dayanıklılık	↔ ↓	↔
Kassal güç	?	↓
Hareketin hızı	?	

Yorgunlukta çalışma süresi	↓	?
Toplam iş performansı	↓	↓
Güreşte uyarı testi	↓	↔ ↓

↓ : Azalma, ↑ : Artış, ↔ : Değişim yok, ? : Bilinmiyor

### Kısa Süreli Kilo Kaybı ve Elektrolitler

Kısa süreli kilo kaybı uygulamalarında, yoğun terleme ile birlikte vücut sıvıları, bununla beraberde bir takım elektrolitlerde (sodyum, potasyum, klor, magnezyum, kalsiyum vb.) değişim meydana gelmektedir (Wilmore ve Costill, 2004). Vücudun normal fonksiyonlarını yerine getirebilmesi, vücutta bulunan su ve elektrolitlerin dengesine bağlıdır. Vücudumuzda oluşan büyük miktardaki sıvı kayıpları bu dengeyi bozmaktadır. Terleme sırasındaki elektrolit kayıpları terleme oranı ile yakından ilişkilidir. Kaybedilen ter ile %99 su, %1 ise elektrolitlerde kayıp meydana gelmektedir (Wilmore ve Costill, 2004). Genel olarak kaybedilen 1 litre ter ile birlikte ortalama 1,15gr sodyum, 1,48 gr klor, 0,02 gr kalsiyum, 0,05gr magnezyum ve 0,23gr potasyum kaybı oluşmaktadır (Pye, 2007). Oluşan bu kayıplar; antrenman koşulları, antrenman süresi, bireyin fizyolojik özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterir (Pehlivan, 2005). Hızlı kilo kaybı meydana geldiğinde, büyük oranda vücut sıvıları eksilmekte, eksilen vücut sıvıları ile birlikte vücutta birçok önemli göreve sahip elektrolitlerde de kayıplar meydana gelmektedir.

### Elektrolitlerin görevleri

Elektrolitler, vücudumuzun %4 gibi küçük bir kısmını oluşturmalarına rağmen organizmada birçok önemli göreve sahiptir. Bunlar;

- Sinir sisteminin uyarılması ve sinir iletimi (Ersoy ve Hasbay, 2008; Tayar ve Korkmaz, 2007)
- Kas kasılması
- Oksijen taşınması (Ersoy ve Hasbay, 2008)
- Hücrelerin ozmotik basıncı
- Enzimlerin yapı ve görevlerinde
- Kemik ve dişlerin yapısında (kalsiyum, magnezyum, fosfor) yer alması (Tayar ve Korkmaz, 2007)
- Büyüme, gelişme
- Yaşamın devamlılığı ve sağlığın korunması (Samur, 2006).

## Sodyum

Hücre dışı sıvılarda bulunan ve toplam miktarı 3000-4000 mmol arasında değişen önemli bir iyondur (Lobo, Lewington ve Allison, 2013). Normal plazma miktarı ise 136-143 mEq/L'dir. Plazma ozmotik basıncı, sinir kas uyarılarda, asit-baz dengesinde ve vücuttaki sıvı dengesinin korunmasında görevlidir. Vücuttan atılan bir litre ter ile yaklaşık 0,5-3,0 gram sodyum kaybedilir. Bu kayıplar belli bir seviyenin üzerine çıktığı zaman iskelet kaslarında kramp, sinir iletiminde düzensizlik, kalp atım bozukluğu gibi istenmeyen durumlar meydana gelebilir. Terlemede kaybedilen sodyum, kaybedilen sıvı ile geri alınırken alınan sıvının her litresine yarım tatlı kaşığı tuz ilave edilerek karşılanabilir (Pehlivan, 2005; Üstdal ve Köker, 1998). Sodyum dengesi büyük ölçüde böbrekler tarafından sağlanır. Böbrekler tarafından filtre edilen sodyumun %70-80'i proksimal tübüllerden geri emilir. Geri emilimi aldesteron hormonu ile düzenlenir. Sodyum geri emildikçe potasyum atılır. Normal su dengesini sağlamada ek mekanizma anti-diüretik hormondur (Kolancı, 2009). Günlük gereksinimi 87-93 gram arasındadır (Tayar ve Korkmaz, 2007). Kısa süre içerisindeki sodyum miktarındaki değişiklikler vücuttaki su miktarından kaynaklanır. Serum sodyum miktarının 120 mmol/l ( $\text{Na}^+ < 120 \text{ mmol/l}$ ) altına inmesine hiponatremi denir. Sodyum miktarının bu seviyeye inmesi özellikle çocuklarda ve yaşlılarda serebral ödem, beyinde hasarlar ve nörolojik bozukluklara yol açar (Lobo, Lewington ve Allison, 2013).

## Potasyum

Hücre içi sıvıların temel katyonudur. %98'i hücre içerisinde yer alır (Kolancı, 2009). Sodyumla birlikte çalışan mineraldir. Bu iki minarelin birbiri ile ilişkisi hücre dışı ve hücre içi ortamdaki dengeyi sağlamaktadır. Bu ilişki hücre zarındaki elektriksel potansiyeli korumakta ve kandaki  $\text{pH}$ 'ın sabit tutulmasını sağlamaktadır (Tayar ve Korkmaz, 2007). Vücut mineral içeriğinin %5'ini potasyum oluşturur ve toplam potasyum miktarı 3000-5000mmol arasındadır (Lobo, Lewington ve Allison, 2013). Plazmada olması gereken değer 4,1-5,5 mmol/L arasındadır (Tayar ve Korkmaz, 2007). Potasyumda terle birlikte eksilen bir elektrolittir. Hücre metabolizmasında, sinir kas iletimi, sıvı dengesini sağlama, kasların kasılması, sinir dokusu, konsantrasyon, kalp atışlarının düzeni gibi önemli görevleri olan bir mineraldir (Pehlivan, 2005, Tayar ve Korkmaz, 2007, Kolancı, 2009). Günlük ihtiyaçı kadınlar için yaklaşık 2,4 gram erkekler için ise 3,2 gram civarındadır (Pehlivan, 2005). Ancak sportif faaliyetlerde bulunanlarda günlük ihtiyaç %50 oranında artmaktadır. Potasyum dengesi büyük ölçüde böbrekler tarafından sağlanır. Besinlerle alınan potasyum bağırsaklardan emilir. Hemen hemen tamamı proksimal tübüllerden geri emilir. Böbrekler tarafından sodyuma göre potasyum korunması daha azdır (Kolancı, 2009). Potasyum azalmasına hipokalemi denir ve plazma seviyesi 2,5 mEq /L'ye

düşüğünde belirtileri görülür (Kolancı, 2009). Potasyum eksikliğinde ise kassal kramplar, kalp çarpıntıları, yorgunluk ve sinirsel uyarıların azalması yaşanır (Tayar ve Korkmaz, 2007).

### **Magnezyum**

Magnezyum; enerji metabolizması, kas ve sinir sisteminin çalışması, kemik ve dişlerin oluşumu, kan basıncının düzenlenmesi, kas gevşemesi gibi önemli görevlere sahiptir. İnsan vücudunda ortalama 20-28 gram miktarında bulunmaktadır. Bunların %60'ı kemiklerde, %27'si kaslarda, %13'ü ise dokularda ve vücut sıvılarında yer almaktadır (Samur, 2006). Potasyumda olduğu gibi magnezyumda da egzersiz sırasında plazmadaki konsantrasyonunda küçük değişiklik meydana gelir. Günlük gereksinimi kadınlar için yaklaşık 300 mg, erkekler için ise 350 mg civarındadır (Pehlivan, 2005). Önerilen günlük alım kilogram başına 4,5 mg/kg'dır. Sıklet sporlarında kilo düşme amacıyla kullanılan idrar söktürücüler magnezyum oranını iyice düşürmektedir (Tayar ve Korkmaz, 2007).

### **Kalsiyum**

Vücudun temel minarellerinden olan kalsiyumun yetişkin bir insanın vücudunda yaklaşık 1200-1300 gr (33,000 mmol) kadardır (Tayar ve Korkmaz, 2007; Lobo, Lewington ve Allison, 2013) ve bunun %99'u kemiklerde ve dişlerde, geri kalan %1'i ise vücut sıvılarında ve hücrelerde bulunmaktadır (Samur, 2006). Kemik ve dişlerin gelişimi, kanın pıhtılaşması, sinir iletimi, kalp atımının denetimi ve hücre zarının taşıma işlevlerinde (Ersoy ve Hasbay, 2008) kasların kasılması, kan basıncı, hücrelerin bir arada tutulması, enzimlerin çalışması (Tayar ve Korkmaz, 2007) gibi birçok görevi bulunmaktadır. Günlük gereksinimi 11-24 yaş gurubu 1200 mg, 25 yaş üzeri yetişkinlerde 800 mg, dayanıklılık, hız ve kuvvete dayalı sporlarda ise 1500-2500 mg kadar çıkar (Tayar ve Korkmaz, 2007).

### **Klor**

Klor hücre içi sıvının temel anyonudur. Normal değerleri 99-109 mEq/L dir. Vücut mineral içeriğinin %3'ünü oluşturur ve metabolizması hemen hemen sodyum ile aynıdır (Lobo, Lewington ve Allison, 2013; Kolancı, 2009). Tüm vücut sıvılarında ve dokularda bulunmaktadır. Görevleri sıvı dengesi, asit-baz dengesi ve kas kasılmasını sağlamaktır. Aşırı terleme, aşırı idrar, ishal, kusma gibi nedenlere bağlı olarak kayba uğrar. Eksikliğine hipokloremi denir ve seviyesi 99 mEq/L altına indiğinde görülür (Samur, 2006).

### **Dayanıklılık**

Dayanıklılık; uzun süreli egzersizlerde, organizmanın yorgunluğa karşı vermiş olduğu mücadele yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Sevim,

2007). Kesintisiz olarak süresi 60 saniyenin üzerinde olan spor branşlarında oldukça önemli bir özelliktir (Bompa, 2001). Dayanıklılık tanımında da anlaşılacağı gibi tamamen (ruhsal, zihinsel ve fiziksel) yorgunlukla ilgilidir. Yorgunlukta; laktik asit birikimi, kas ısısında artış, enerji depolarında azalma, kaslardaki su ve elektrolit dengesinin değişmesi etkin olmaktadır (Sevim, 2007). Genel olarak dayanıklılık; kassal dayanıklılık ve kardiyorespiratuvar dayanıklılık olarak 2'ye ayrılır.

Kassal dayanıklılık; bir kas veya kas grubunun bir direnç karşısında belli bir ritimde ve şiddette uzun süre tekrar etmesi ile ilgilidir. Bu kas grubunun gücü ve anaerobik enerji üretme kapasitesi ile ilgilidir. Bu dayanıklılık özelliği; boks, karate, güreş gibi spor branşlarında önemlidir (Wilmore ve Costill, 2004; Hoffman, 2014).

Kardiyorespiratuvar dayanıklılık; Kassal dayanıklılık bireysel kaslara özgü iken kardiyorespiratuvar dayanıklılık tüm vücutla alakalıdır. Vücudunun yeteneğini uzun süreli ritmik olarak sürdürmesi anlamına gelir. Bu tür egzersizler; bisiklet, uzun süreli koşular, uzun mesafe yüzme gibi spor branşlarında önemli bir özelliktir (Wilmore ve Costill, 2004). Kardiyorespiratuvar dayanıklılık, dolaşım ve solunum sistemlerinin antrenmana olan adaptasyonları ile ilgilidir. Kardiyorespiratuvar sistemde meydana gelen değişiklikler oksijen taşıma kapasitesini etkileyen değişikliklerdir. Oksijen taşıma kapasitesi; solunum, dolaşım ve doku düzeyindeki birçok sistemi içlerinde barındırır. Bu faktörler birlikte koordineli olarak çalışarak, gerekli oksijenin kaslara ulaşmasını sağlarlar (Wilmore ve Costill, 2004, Sönmez, 2002).

## **Dayanıklılığın Organizma Üzerine Etkileri**

### **Kardiovasküler etkileri**

Yapılan antrenmanlar sonucu kardiovasküler sistemde birçok adaptasyon meydana gelir. Bunlar;

- Kalp hacmi
- Kalp atım volümü
- Kalp atım hızı
- Kan miktarında değişiklikler
- Hemoglobin konsantrasyonu
- Egzersiz esnasında çalışan kaslara kan akımında artış
- Dinlenik kalp atım hızı
- Kan basıncında azalma (Hoffman, 2014; Sönmez, 2002).

### **Metabolik ve kas-iskelet sistemi üzerine etkileri**

- Mitokondrilerin çapında artış
- Oksidatif enzimlerde artış
- Kılcal damar sayısında artış
- Miyogloblin içeriğinde artış
- Enerji kaynağı olarak yağların kullanımında artış meydana gelir (Hoffman, 2014).

### **Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler**

Sporcuların dayanıklılık performansını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar; genetik potansiyel ve bireysel farklılıkların dışında;

- Maksimal aerobik kapasite
- Kas fibril tipleri
- Laktat eşiği
- Egzersiz ekonomisi
- Beslenme
- Hidrasyon durumu
- Dinlenme
- Psikolojik olarak iyi olma durumudur (Hoffman, 2014).

### **Maksimal aerobik kapasite**

Aerobik kapasite veya maksimal oksijen tüketimi ( $VO_2$ maks) dayanıklılığın en iyi göstergelerinden biridir. Çoğu spor bilimci, aerobik gücü belirlemek amacıyla laboratuvarlarda  $VO_2$ maks testi kullanmaktadır (Wilmore ve Costill, 2004; Hoffman, 2014). Maksimal oksijen tüketimi solunan oksijenin taşınması ve tüketimini ifade eder (Hale, 2003). Genel olarak  $VO_2$ maks egzersiz esnasında tüketilen en yüksek oksijen miktarı olarak tanımlanır ve egzersiz yoğunluğu arttıkça oksijen tüketimi de o oranda artmaktadır (Hoffman, 2014). Maksimal egzersiz esnasında sporcular dakikada ortalama 3 veya 4 litre, vücut ağırlığının kilogram başına ise yaklaşık 45-55 ml oksijen tüketirler. Elit dayanıklılık sporcuları ise dakikada yaklaşık 6 litre oksijen tüketirler (Hale, 2003). Maksimal egzersizler sırasında ise bu oran 120-150 L/dk ve hatta 180 L/dk kadar yükselebilir. Solunum sistemi fonksiyonları genellikle performansı sınırlamaz, çünkü egzersiz sırasında ventilasyon kardiovasküler sistem fonksiyonlarından çok daha fazla artar (Sönmez, 2002). Bu nedenle dayanıklılık performansını sınırlayan faktör esasında dolaşım sistemidir.

## Laktat veya anaerobik eşik

Anaerobik eşik, aerobik sistemde ulaşılan en son nokta olarak tanımlanır ve aerobik metabolizmanın en üst sınırını ve anaerobik metabolizmaya geçiş noktasını oluşturur. Ayrıca antrenman biliminde dayanıklılık performansının en iyi göstergesi olarak değerlendirilir (Wilmore ve Costill, 2004; Sönmez, 2002). Antrenörler ve antrenman bilimciler çeşitli testlerle bu eşik noktasını belirleyerek sporculara antrenman planı hazırlar ve uygularlar. Kan laktat miktarı normal koşullarda 100 ml kanda 10 mg (veya 1,1 m mol/lit) laktik asit bulunur. Bu miktar egzersizin süresi ve şiddetine bağlı olarak artar. 4 mmol/L seviyesi ise anaerobik eşik noktası olarak tanımlanır (Günay, Tamer, ve Cicioğlu, 2010). Kan laktat miktarı doğrudan ve dolaylı yollarla belirlenebilir. Doğrudan yöntem egzersiz esnasında belirli aralıklarla alınan kan örnekleri analizi sonucu gerçekleştirilir. Dolaylı yöntemde ise solunum ölçümlerine göre tahmin edilir (Wilmore ve Costill, 2004). Anaerobik eşik sporcularda  $VO_{2,max}$ 'ın yaklaşık %85-90'ı seviyesindedir (Sönmez, 2002).

## Kısa Süreli Vücut Ağırlığı Kaybının Dayanıklılık Performansı Üzerine Etkileri

Literatür incelendiğinde farklı mücadele sporlarında kısa süreli kilo kaybının aerobik ve kassal dayanıklılık performansı üzerine olan etkilerinin değerlendirildiği çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmalarla ilgili bilgiler (ülke, spor branşı, denek sayısı, kilo kaybı oranı, dayanıklılık türü, dayanıklılık ölçüm yöntemi, organizmadaki değişimi ve çalışmayı yapan araştırmacılar) Tablo 3' de yer almaktadır).

Tablo 3. Kısa Süreli Vücut Ağırlığı Kaybının Dayanıklılık Performansı Üzerine Etkileri

Ülkeler	Spor Branşı	Denek sayısı (n)	Kilo kaybı oranı %	Dayanıklılık Türü	Yöntem	Değişim	Araştırmacılar
Türkiye	Güreş	11	4-5	Aerobik dayanıklılık	Mekik koşusu	↓	Eroğlu, 2002
İran	Güreş	30	4	Kassal dayanıklılık	Squat test	↓	Rashidlamir ve ark. 2009
İran	Güreş	30	4	Kassal dayanıklılık	Göğüs Pres + Barfiks	↓	Rashidlamir ve ark. 2009
Hindistan	Boks	24	5	Kassal dayanıklılık	El kavrama	↓	Gulati ve ark. 2006
İrlanda	Jokey	18	4	Aerobik dayanıklılık	Bisiklet ergometresi	↓	Dolan, 2010
Avusturya	Kürekçi	17	4	Kassal dayanıklılık	Kürek ergometresi	↓	Slater ve ark. 2005

Estonya	12Güreş, 5 Karate	17	5,1	Kassal dayanıklılık	Cybex	↓	Timpmann ve ark. 2008
ABD	Güreş	7	4,9	Aerobik Güç	Koşu bandı	↓	Webster ve ark. 1990

↓ : Azalma, ↑ : Artış, ↔ : Değişim yok, ? : Bilinmiyor

## SONUÇ

Sonuç olarak; kısa süreli vücut ağırlığı kaybı dayanıklılık performansında düşüşe neden olmaktadır. Özetleyecek olursak kısa süre içerisinde kilo kaybetmek amacıyla yapılan besin kısıtlaması, sıvı kısıtlaması, sauna ve yoğun antrenman uygulamaları vücut sıvı miktarı, elektrolit seviyeleri ve kan glikoz seviyesinde azalmaya neden olmaktadır. Vücut sıvı miktarındaki azalmaya bağlı olarak kan plazma volümünde düşüş yaşanmakta ve buda dolaşımı olumsuz yönde etkilemektedir. Yukarıda sayılan nedenlere bağlı olarak ta dayanıklılık performansında düşüş yaşanmaktadır.



**KAYNAKLAR**

- Aghaei, N., Rohani, H., Golestani, A., Lotfi, N.(2011). The Effect of Sauna Induced-Rapid Weight Loss on Lactate Response and Stability of Cardiovascular System in Well-Trained Wrestlers. *Middle-East J Sci Res*, 8 (1): 52-56.
- Alderman, B. L., Landers, D. M., Carlson, J. O. H. N., & Scott, J. R. (2004). Factors related to rapid weight loss practices among international-style wrestlers. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(2), 249-252.
- American College of Sports Medicine. (1976). Position Stand on Weight Loss in Wrestlers. *Med. Sci. Sports Exercise*, 8: 11-13.
- American College of Sports Medicine. (1996). Position Stand-Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc*, 29, 11.
- American Medical Association. (1967). Wrestling and weight control. *JAMA*, 201(7), 541-543.
- Armstrong, L.E. (2005). Hydration Assessment Techniques. International Life Sciences Institute. *Nutrition Reviews*, 63(6): 40-54.
- Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M., & Lancha Jr, A. H. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Med Sci Sports Exerc*, 42(3), 436-442.
- Artioli, G. G., Iglesias, R. T., Franchini, E., Gualano, B., Kashiwagura, D. B., Solis, M. Y., ... & Lancha Junior, A. H. (2010). Rapid weight loss followed by recovery time does not affect judo-related performance. *Journal of sports sciences*, 28(1), 21-32.
- Artioli, G. G., Solis, M. Y., Tritto, A. C., & Franchini, E. (2019). Nutrition in combat sports. In *Nutrition and enhanced sports performance* (pp. 109-122). Academic Press.
- Aydos, L. (1996). Greşçilerde Kısa Süreli Kilo Kaybının Kuvvet ve Dayanıklılık zerine Etkilerinin İncelenmesi. *Bed. Eğt. Spor Bil. Der*, 1(4): 17-26.
- Aydos, L., Doğan, A.A., Konar, N. (1995). Hızlı Kilo Kaybının Türk Greşçileri zerindeki Psikolojik Etkileri. *Karadeniz Tıp Dergisi*, 8(1):17-21.
- Aydos, L., Konar, N.(1993).Güreşçilerde Kilo Düşme Metotları ve Yaygınlığının Araştırılması. *G.. Gazi Eğitim. Fak. Der*, 1: 273-288.
- Baysal, A. (1997). Beslenme. 7. Baskı, Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Bompa, T. O. (2001). Antrenman Kuramı ve Yöntemi.(çeviren İlknur Keskin ve Burcu Tuner). *Baęırđan Yayınevi, Ankara*.
- Bradley, D. D. (2006). Prevalence and effect of rapid weight loss among international style wrestlers Dep. *HPER, Northern Michigan University*, 1-17.

- Brito, C. J., Roas, A. F. C. M., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E. (2012). Methods of body-mass reduction by combat sport athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 22(2), 89-97.
- Caulfield, M. J., Karageorghis, C. I., Terry, P. C., & Chatzisarantis, N. L. (2003). Weight loss, mood responses, eating attitudes and behavioural regulation among professional jockeys. *Journal of Sports Sciences*, 21, 265-266.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (1998). Hyperthermia and dehydration-related deaths associated with intentional rapid weight loss in three collegiate wrestlers--North Carolina, Wisconsin, and Michigan, November-December 1997. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 47(6), 105-108.
- Choma, C. W., Sforzo, G. A., & Keller, B. A. (1998). Impact of rapid weight loss on cognitive function in collegiate wrestlers. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(5), 746-749.
- Dolan, E.(2010) The Impact of Acute and Chronic Weight Restriction and Weight Regulation Practices on Physiological, Osteogenic, Metabolic and Cognitive Function in Elite Jockeys. Doctora Thesis, School of Health and Human Performance Dublin City University, İrlanda.
- Dosil, J. (2008). *Eating disorders in athletes*. John Wiley & Sons.
- Elendu, I. C. (2011). Demographic pattern of weight control behaviours of Rivers State karate athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 284.
- Eroğlu, H. (2002) .Güreşçilerde Hızlı Kilo Kaybının Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ersoy, G. (2010). Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenmesi, 4. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 271-303.
- Ersoy, G. (2011). Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. 5.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersoy, G., Hasbay, A. (2008). Sporcu Beslenmesi. 1. Baskı, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Evans, C.L., Graeme, L., Close, G.L., Morton, J.P. (2011). Making Weight in Combat Sports. *Strength Cond J*, 33(6):25-39.
- Fletcher, G. O., Dawes, J., & Spano, M. (2014). The potential dangers of using rapid weight loss techniques. *Strength & Conditioning Journal*, 36(2), 45-48.
- Garthe, I., & Sundgot-Borgen, J. (2004). Weight loss methods and nutritional routines in athletes participating in European championship in kick-boxing. *Budva: Norwegian Olympic Committee and Confederation of Sports*.

- Gökdemir, K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri.1.Baskı, Ankara: Poyraz Ofset, 196-199.
- Gulati, A., Wasuja, M., & Kumari, N. (2006). Effect of weight reduction on selected physiological parameters in male junior national boxing campers. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 2, 35-41.
- Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ. (2010). Spor fizyolojisi ve performans ölçümü (2. bs.). *Ankara: ÖzBaran Ofset Matbaacılık*.
- Güneş, Z. (2005). Spor ve Beslenme. 4.Baskı, Ankara: Nobel Yayım ve Dağıtım.
- Hale, T. (2003). *Exercise Physiology*. Copyright JohnWiley & Sons Ltd, England.
- Hall, C. J., & Lane, A. M. (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *British journal of sports medicine*, 35(6), 390-395.
- Hoffman, J. (2014). *Physiological aspects of sport training and performance*. Human Kinetics.
- James, L.J., Shirreffs, S.M. (2013). Fluid and Electrolyte Balance During 24-Hour Fluid and/or Energy Restriction. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab*, 23:545-553.
- Katch, V.L., McArdle, V.D., Katch, F.I. (2011). *Essentials of Exercise Physiology*.4<sup>th</sup>.Ed., Philadelphia: Offset Printing Co. Ltd.
- Kinningham, R.B., Gorenflo, D.W. (2001) Weight Loss Methods of High School Wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*, 2001; 33(5): 810-813.
- Kolancı, Ç. (2009). *Temel ve klinik biyokimya*. İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Konopka, P. (2000) Spor Beslenmesi. (H. Harputluoğlu, Çev.) Ankara: Bağırgan Yayımevi.
- Kordi, R., Ziaee, V., Rostami, M., & Wallace, W. A. (2011). Patterns of weight loss and supplement consumption of male wrestlers in Tehran. *Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy & Technology*, 3(1), 1-7.
- Küçük, V. (2009). Futbolda Yetenek Seçimi.1.Baskı. İstanbul: Elma Basım. TFF Futbol Eğitim Yayınları, 5(4);3.
- Kukidome, T., Shirai, K., Kubo, J., Matsushima, Y., Yanagisawa, O., Homma, T., & Aizawa, K. (2008). MRI evaluation of body composition changes in wrestlers undergoing rapid weight loss. *British journal of sports medicine*, 42(10), 814-818.
- Kurt, C., Kurt İ, Çatıkkaş, F. (2006). Sıklet Sporcularında Sağlıksız Kilo Verme Yöntemlerinin Kullanım Sıklığı ve Bu Yöntemlere Bağlı Olduğu Düşünülen, Yarışma Sırası ve Sonrası Olumsuzluklar. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 1119-1121.
- Landers, D. M., Arent, S. M., & Lutz, R. S. (2001). Affect and cognitive performance in high school wrestlers undergoing rapid weight loss. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 307-316.

- Lobo, D.N., Lewington, A.J.P., Allison, S.P. (2013). Basic Concepts of Fluid and Electrolyte Therapy. Printed in Germany. Bibliomed – Medizinische Verlagsgesellschaft mbH, Melsungen.
- Martinsen, M., Bratland-Sanda, S., Eriksson, A. K., & Sundgot-Borgen, J. (2010). Dieting to win or to be thin? A study of dieting and disordered eating among adolescent elite athletes and non-athlete controls. *British journal of sports medicine*, 44(1), 70-76.
- Marttinen, R. H., Judelson, D. A., Wiersma, L. D., & Coburn, J. W. (2011). Effects of self-selected mass loss on performance and mood in collegiate wrestlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(4), 1010-1015.
- Oppliger, R. A., Steen, S. A. N., & Scott, J. R. (2003). Weight loss practices of college wrestlers. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 13(1), 29-46.
- Paker, H.S.(1996). Sporda Beslenme. 3.Baskı, Ankara: Gen Matbaacılık Ltd.Şti., 1996;61.
- Pehlivan, A. (2005). Sporda Beslenme. İstanbul: Yaylacık Matbaası.
- Pye, J.A. (2007). Hydration for Optimal Sports Performance. P2p Publishing Ltd. A CIP Catalogue Record for this Book is Available from the British Library, 2007.
- Rashidlamir, A., Goodarzi, M., Ravasi, A. (2009).The Comparison of Acute and Gradual Weight Loss Methods in Well-Trained Wrestlers. *World Journal of Sport Sciences*, 2(4): 236-240.
- Reljic, D., Hässler, E., Jost, J., & Friedmann-Bette, B. (2013). Rapid weight loss and the body fluid balance and hemoglobin mass of elite amateur boxers. *Journal of athletic training*, 48(1), 109-117.
- Rossow, L.M., Fukuda, D.H., Fahs, C.A., Loenneke, J.P., Stout, J.R. (2013). Natural Bodybuilding Competition Preparation and Recovery: a 12-month case study. *Int J Sports Physiol Perform*, 8:582–592.
- Samur, G. (2006). Vitaminler Mineraller ve Sağlığımız. 1.Baskı, İstanbul: Sinem Matbaacılık.
- Sawka, M. N., Cheuvront, S. N., & Carter, R. (2005). Human water needs. *Nutrition reviews*, 63(suppl\_1), S30-S39.
- Sevim, Y. (2007). Antrenman Bilgisi. 7. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Slater, G. J., Rice, A. J., Sharpe, K., Tanner, R., Jenkins, D., Gore, C. J., & Hahn, A. G. (2005). Impact of acute weight loss and/or thermal stress on rowing ergometer performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(8), 1387-1394.
- Sönmez, G. T. (2002). Egzersiz ve spor fizyolojisi. *Ankara Ata Ofset Matbaacılık*, 23.

- Steen, S. N., & Brownell, K. D. (1990). Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed?. *Medicine and science in sports and exercise*, 22(6), 762-768.
- Tayar, M., Korkmaz, N.H.( 2007). Beslenme. 2.Baskı, Ankara: Nobel Yayını Dağıtım.
- Timpmann, S., Ööpik, V., Pääsuke, M., Medijainen, L., Ereline, J. (2008). Acute Effects of Self-Selected Regimen of Rapid Body Mass Loss in Combat Sports Athletes. *J. Sports Sci. Med*, 7(2): 210-217.
- Tipton, C. M., & Tcheng, T. K. (1970). Iowa wrestling study: weight loss in high school students. *Jama*, 214(7), 1269-1274.
- Üstdal, M. K. (1998). *Sporda yüksek performans nasıl kazanılır*. Nobel.
- Webster, S., Rutt, R., & Weltman, A. (1990). Physiological effects of a weight loss regimen practiced by college wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(2), 229-234.
- Weiss, E.P., Racette, S.B., Villareal, D.T., Karen, L.F. (2007). Lower Extremity Muscle Size and Strength and Aerobic Capacity Decrease with Caloric Restriction But not with Exercise-Induced Weight Loss. *J Appl Physiol*, 102(2):634-640.
- Werner, A., Thiel, A., Schneider, S., Mayer, J., Giel, K. E., & Zipfel, S. (2013). Weight-control behaviour and weight-concerns in young elite athletes—a systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 1(1), 1-13.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2004). *Physiology of sport and exercise* (Vol. 20). Champaign, IL: Human kinetics.
- Yang, W. H., Grau, M., Bloch, W., & Mester, J. (2014). Physiological and psychological performance of Taekwondo Athletes is more affected by rapid than by gradual weight reduction Research output: Contribution to journal › Journal articles › Research › peer-review.



## Bölüm 2

### **PROJE ANADOLU LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİKTUTUMLARININ İNCELENMESİ**

**Atakan AKSU<sup>1</sup>**

**Oktay KIZAR<sup>2</sup>**

**Taner AYKUT<sup>3</sup>**

---

1 Dr. Öğr. Üyesi Atakan AKSU, Muş Alparaslan Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0002-5648-9284>

2 Doç. Dr. Oktay KIZAR, Bingöl Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0003-2498-4588>

3 Taner AYKUT, Milli Eğitim Bakanlığı, Erzurum lisesi, <https://orcid.org/0000-0001-6348-7379>

## GİRİŞ

Devletlerin ve milletlerin ileri uygarlık seviyelerine gelmeleri ve büyümelerinde kültürel ve spor etkinliklerinin yeri çok önemli olduğu için tüm dünya devletleri milli eğitim müfredatının içine beden eğitimi dersini müfredatının ayrılmaz bir parçası olarak mutlaka almaktadır. Ülkemizde de ilköğretimden başlayarak orta öğretimin her kademesinde beden eğitimi dersi zorunlu dersler arasındadır. İnsan motor gelişim dönemlerine uygun olarak düzenlenmiş beden eğitimi dersleri gibi düzenli gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, koordinasyon, denge gibi motorik özelliklerin gelişmesinde son derece etkili bir yoldur (Kerkez, 2013; Sandıkçı, 2018; Türkmen, Genç ve Ceviz, 2021; Tatlıcı ve ark., 2021). Makineleşmenin hızlandığı günümüzde hareketsiz yaşam stili ile karşı karşıya kalan bireylerde başta kronik hastalıklar ve olası obezite problemleri olmak üzere pek çok sağlık probleminin ortaya çıkması kaçınılmazdır (Söyler ve Kayantaş, 2020a). Düzenli fiziksel etkinlik kapsamında uygulanan beden eğitimi dersleri insan organizmasında solunum sistemi, dolaşım sistemi, sindirim sistemi gibi tüm sistemlerin düzenli çalışmasını sağladığı gibi kuvvet, sürat, dayanıklılık başta olmak üzere koordinasyon ve denge gibi tüm motorik özelliklerin gelişmesine katkı sağlar ayrıca vücuttaki fazla yağın yakılmasını sağlayarak obezitenin önüne geçer (Umay, 2021; Ceviz, Genç ve Türkmen, 2021). Hareket sisteminin temelini insanların kasları, pasif olarak da kemikleri oluşturur. Hareketli bir yaşam öğrencilerin daha kuvvetli olmalarına yardımcı olur. Yani, fiziksel olarak yapılan hareketler öğrencilerin kas sistematiği ve iskelet sistemi için elzem olmaktadır. Diğer taraftan da beden eğitimi dersinde yapılan basit hareketler, kemiklerin ağırlığını ve dokuların elastikliğini artırarak bunları bir kuvvet karşısında ve dirençlere karşı güçlendirir. Beden eğitimi derslerine düzenli katılan bireylerde vücut yapılarının uygunluğu ve buna bağlı olarak kasların kuvvetlenmesiyle dayanıklılıkta artış görülür ayrıca gelişim çağında olan çocukların iç organların fonksiyonlarını geliştirir (Söyler ve Kayantaş, 2020b). Böylece metabolizma koşulları ne kadar değişirse değişsin ortama uyum sağlaması o kadar kolay olacak ve yorgunluk belirtileri kısa sürede oluşmayarak kişinin iş yapabilme kapasitesi artacaktır. Öğrencilerin psikomotor gelişimlerine faydası bulunan ders sadece beden eğitimi dersi değildir. Bunun yanında okullarda uygulanan beden eğitimi dersi sadece psikomotor bir eğitim olarak düşünülse de, içeriği gözden geçirildiğinde bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal gelişimine olumlu yönde katkı sunan unsurlarını barındırmaktadır bu anlamda beden eğitimi, kişiye fiziksel aktiviteler yoluyla hem motorik özellikler hem de bilişsel ve toplumsal alanda gelişmesinde önemli katkıları olan bir süreçtir. Ayrıca orta öğretimin yetişkinliğe geçişte son basamağı olan liselerdeki beden eğitimi derslerinin kazanımlarına bakıldığında en başta aktif ve sağlıklı bir ya-



şam için düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazanmak gelmekte, diğer taraftan da alt öğrenme amaçlarından birisi olan fairplay çerçevesinde sporda ahlak ve erdem, oyunda adil, dürüst ve centilmenolmanın önemi üzerine hazırlanmıştır. Bu kazanımlara ulaşabilmek için öğrencilere beden eğitimi dersinin sevdirmesi böylece düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığını yaşamının bir parçası haline getirilebilmesi bakımından da oldukça önem arz etmektedir. Bu anlamda; eğitim sistemimizde her zaman yer alan beden eğitimi ve spor derslerinin, kişilere kazandırdığı önemli özelliklerinden bir tanesinin de spora karşı olumlu tutumların geliştirilmesi olduğu düşünülmektedir. (Erhan ve Tamer, 2009; Balyan ve ark.,2012; Mohammed ve Mohammed, 2012).

Tutum, kişinin kendisine veya çevresindeki nesnelere, toplumsal konuya veya olaylara karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği zihinsel, duygusal ve davranışsal bir tepki ön eğilimidir (İnceoğlu, 2004, Özbakır, 2006; Yıldız, 2010; Güneş & Çoknaz, 2010; Gürsel, 2006; Şişko ve Demirhan, 2002; Alemdağ ve ark.,2014; Avşar, 2009). Öğrencinin beden eğitim dersine ilişkin tutumunun olumlu olması ders etkinliklerinin verimli işlenmesine yol açarak dersin özel ve genel amaçlarına ulaşmasını kolaylaştırabileceği gibi tüm öğrencilerin gelecekteki çeşitli fiziksel aktivitelere istekli katılımlarını da sağlayabilir (Silverman ve Scrabis, 2004).

Bu kapsamda araştırmada Proje Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

Araştırmada tarama modeli uygulanmıştır. Tarama modeli, çok sayıda oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri olarak açıklanabilir (Karasar 2003).

## **Örneklem**

Çalışmanın örneklemini 2020– 2021 öğrenim yılında Erzurum'da bulunan 3 proje okulunun Erzurum Lisesi (Anadolu), Nevzat Karabağ (Anadolu) Lisesi ve Nurettin Topçu Sosyal Bilimler Lisesi'nin her sınıf seviyesinde öğrenim gören 438 öğrenci oluşmaktadır. Veri toplama araçları 15 Nisan 2021 -15 Mayıs 2021 tarihleri arasında örnekleme bulunan okuldaki rastgele (random) yöntemiyle seçilen 438 lise öğrencilerine uygulanmıştır.

## **Veri Toplama Aracı**

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin beden eğitimine, yönelik tutumlarını belirlemek, için geçerlik ve güvenilirlik, çalışmaları, yapılan “Beden Eğitimi

Dersi Tutum Ölçeği”(Özyalvaç,2010) kullanılmıştır. Beden eğitimi dersi tutum ölçeği 11maddesiolumsuz(madde3,17,18,19,20,24,25,26,29,30,34) ve 24 maddesi olumlu olmak üzere toplam 35maddeden oluşmaktadır. Ölçek Likert tipi 5’li dereceleme türünde ve “(1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Kesinlikle Katılıyorum” biçiminde tasarlanmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesi için SPSS 23 paket programı kullanılmış ve veriler kodlanarak bilgisayara girilmiştir. Verilerin yorumlanabilmesi katılımcıların yüzde dağılımları, gruplararasıanlamlıfarklarınolupolmadığınınınanmasıiçin %5 güvenirlikle “bağımsızdeğişken t testi (independentsamples t test)” ile “tekyönlüvaryansanalizi (One-way ANOVA)” kullanılmıştır. Gruplararasıfarklılıklarınhangigruplardaolduğununbelirlenmesineyönelikolarak “Tukey HSD Testi”ndenyararlanılmıştır(Mcmillan&Scumacher, 2006).

### BULGULAR

Katılımcıların beden eğitimine olan tutumları incelenmiş ve elde edilen verilen yorumlanmıştır.

**Tablo 1.** Katılımcıların sınıflara göre yüzde dağılımları

Sınıf	Sayı	Yüzde
10. Sınıf	79	18,0
11. Sınıf	133	30,4
12. Sınıf	49	11,2
9. Sınıf	177	40,4
Total	438	100,0

Toplam 438 katılımcıya uygulanan anketimizde Tablo 1’de görüldüğü gibi sınıflara göre yüzde dağılımı 9.sınıf %40,4, 10.sınıf %18, 11.sınıf %30,4 ve 12.sınıf %11,2 şeklindedir.

**Tablo 2.** Katılımcıların cinsiyete göre yüzde dağılımları

Cinsiyet	Sayı	Yüzde
Erkek	113	25,8
Kız	325	74,2
Total	438	100,0

Katılımcıların %74,2’si 325 kız ve %25,8’i 113 erkek olarak Tablo 2’de belirlenmiştir.

**Tablo 3.**Okul dışı boş zamanlarınızda egzersiz veya sporu ne sıklıkla yapıyorsunuz? sorusuna verilen cevapların frekans analiz tablosu

Sıklık	Sayı	Yüzde
Ara sıra	197	45,0
Her Zaman	59	13,5
Hiç	52	11,9
Nadiren	130	29,7
Total	438	100,0

Tablo 3’de, “Okul dışı boş zamanlarınızda egzersiz veya sporu ne sıklıkla yapıyorsunuz?” sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların %13,5 oranında her zaman yaptığını belirtirken %11,9’u ise hiç yapmadığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük oranı (%45) ara sıra spor yaptığını belirtmişlerdir.

**Tablo 4.**Bir kulüpte (futbol, basketbol, karate, masatenisi, güreş, vb) düzenli olarak spor yapıyor musunuz? sorusuna verilen cevapların analiz tablosu

Sıklık	Sayı	Yüzde
Valid	75	17,1
Bazen	43	9,8
Evet	320	73,1
Hayır	438	100,0
Total		

Tablo 4’de, “Bir kulüpte (futbol, basketbol, karate, masatenisi, güreş, vb) düzenli olarak spor yapıyor musunuz?” sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların %73,1’i bir kulüpte oynamadığını belirtmiştir. Sadece katılımcıların %9,8’i bir kulübe üye olarak düzenli spor yaptığını belirtmişlerdir.

**Tablo 5.**Cinsiyet değişkenine göre tutumun bağımsız değişken testi sonuçları

Tutum	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
toplam	4,563	,033	2,339	436	,020*	,14549	,06219	,02326	,26772
			2,219	176,307	,028	,14549	,06557	,01609	,27489

Tablo 5’de beden dersine tutum ölçeğinin cinsiyete göre nasıl değiştiği incelenmiş ve cinsiyete göre tutum farklılığı anlamlı ölçüde farklılık göstermiştir ( $t(436) = 2,339, p = 0,033 < 0,05$ ) Bu farklılık beden dersine karşı tutumun erkeklerde daha olumlu olduğu Tablo 6.’da ortalamalardan

anlaşılmaktadır.

**Tablo 6.** Cinsiyet değişkenine göre tutumun ortalama sonuçları

Tutum	Cinsiyetiniz	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
	erkek	112	3,1987	,61412	,05803
	kadın	326	3,0532	,55110	,03052

**Tablo 7.** Bir kulüpte spor yapanların beden eğitimi dersine olan tutumlarının ANOVA analizi sonuçları

Tutum	Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
	11,824	2	5,912	19,705	,000
	130,510	435	,300		
Total	142,334	437			

(I) duzenli_ spor	(J) duzenli_ spor	MeanDifference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% ConfidenceInterval	
					LowerBound	UpperBound
1	2	-,36493*	,07027	,000	-,5302	-,1997
	3	-,37953*	,08897	,000	-,5888	-,1703
2	1	,36493*	,07027	,000	,1997	,5302
	3	-,01460	,10477	,989	-,2610	,2318
3	1	,37953*	,08897	,000	,1703	,5888
	2	-,01460	,10477	,989	-,2318	,2610

Tablo 7’de bir kulüpte spor yapan katılımcıların beden eğitimi dersine olan tutumları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ( $p=0,000 < 0,05$ ). Aynı zamanda tüm gruplar birbirine göre tutum ölçeğinde anlamlı farklılıklar görülmüştür ( $p=0,000 < 0,05$ ).

**Tablo 8.** Okul dışında egzersiz yapmaya göre tutumların ANOVA analizi sonuçları

	Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
	2,404	3	,801	2,485	,060
	139,930	434	,322		
Total	142,334	437			

(I) ne kadar spor	(J) ne kadar spor	MeanDifference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% ConfidenceInterval	
					LowerBound	UpperBound
hiç	nadiren	-,02019	,09317	,996	-,2605	,2201
	arasıra	-,09994	,08853	,672	-,3282	,1284
	her zaman	-,24117	,10801	,116	-,5197	,0374

nadiren	hiç	,02019	,09317	,996	-,2201	,2605
	arasıra	-,07974	,06416	,600	-,2452	,0857
	her zaman	-,22098	,08913	,065	-,4509	,0089
arasıra	hiç	,09994	,08853	,672	-,1284	,3282
	nadiren	,07974	,06416	,600	-,0857	,2452
	her zaman	-,14124	,08427	,338	-,3586	,0761
her zaman	hiç	,24117	,10801	,116	-,0374	,5197
	nadiren	,22098	,08913	,065	-,0089	,4509
	arasıra	,14124	,08427	,338	-,0761	,3586

Tablo 8.'de bir kulüpte spor yapan katılımcıların beden eğitimi dersine olan tutumları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ( $p=0,06 > 0,05$ ). Aynı zamanda tüm gruplar birbirine göre tutum ölçeğinde verilen cevaplar arasında anlamlı farklılıklar görülmemiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 9.** Sınıf düzeylerine göre beden eğitimi dersine olan tutumlarının ANOVA analizi sonuçları

Tutum	Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
	1,935	3	,645	1,994	,114
	140,399	434	,323		
Total	142,334	437			

(I) Sınıf	(J) Sınıf	MeanDifference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% ConfidenceInterval	
					LowerBound	UpperBound
9. Sınıf	10. Sınıf	,17926	,07696	,093	-,0192	,3777
	11. Sınıf	,06219	,06527	,776	-,1061	,2305
	12. Sınıf	-,00590	,09181	1,000	-,2427	,2309
10. Sınıf	9. Sınıf	-,17926	,07696	,093	-,3777	,0192
	11. Sınıf	-,11706	,08079	,470	-,3254	,0913
	12. Sınıf	-,18515	,10343	,279	-,4519	,0816
11. Sınıf	9. Sınıf	-,06219	,06527	,776	-,2305	,1061
	10. Sınıf	,11706	,08079	,470	-,0913	,3254
	12. Sınıf	-,06809	,09505	,891	-,3132	,1770
12. Sınıf	9. Sınıf	,00590	,09181	1,000	-,2309	,2427
	10. Sınıf	,18515	,10343	,279	-,0816	,4519
	11. Sınıf	,06809	,09505	,891	-,1770	,3132

Tablo 9'da sınıf düzeylerine göre katılımcıların beden eğitimi dersine olan tutumları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ( $p=0,114 > 0,05$ ). Benzer şekilde sınıf grupları birbirine göre tutum ölçeğinde verilen

cevaplar arasında anlamlı farklılıklar görülmemiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 10.** *Beden eğitimi dersine olan tutum ölçeğine verilen cevapların ortalamaları (mean)*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1. Beden eğitimi derslerini sabırsızlıkla beklerim.	438	1,0	5,0	3,502	1,3975
2. Beden eğitimi derslerinde kendimi zinde hissederim	438	1,0	5,0	3,562	1,3879
3. Beden eğitimi dersini gereksiz bir ders olarak görüyorum	438	1,0	5,0	2,176	1,4202
4. Beden eğitimi ders aktivitelerinde iyi duruş alışkanlığı kazanıyorum.	438	1,0	5,0	3,425	1,3673
5. Beden eğitimi derslerinde karşılaştığımız spor dallarının (voleybol, futbol vs.)saha ölçüleri, araç ve gereçleri ile ilgili bilgiler ilgimi çekiyor.	438	1,0	5,0	2,947	1,5186
6. Beden eğitimi dersinde karşılaştığımız spor dalları ile ilgili temel becerileri(parmak pas, vs) öğrenmekten zevk alıyorum.	438	1,0	5,0	3,573	1,4707
7. Beden eğitimi dersleri sayesinde sporun sağlığa ne kadar yararlı olduğunu anlıyorum.	438	1,0	5,0	3,694	1,3823
8. Beden eğitimi derslerinde öğrendiğim becerileri okul dışı aktivitelerde duyuluyorum	438	1,0	5,0	3,194	1,4355
9. Beden eğitimi derslerinde temel sağlık kuralları ile ilgili bilgilerim artıyor.	438	1,0	5,0	3,233	1,3916
10. Beden eğitimi ders etkinlikleri az iletişim kurduğum sınıf arkadaşlarımla iletişimimizi artırıyor.	438	1,0	5,0	3,251	1,3801
11. Beden eğitimi ders etkinlikleri yakın olduğum arkadaşlarımla samimiyetimizi daha da güçlendiriyor	438	1,0	5,0	3,863	1,3099
12. Beden eğitimi ders aktiviteleri kendime güven duymama sağlıyor.	438	1,0	5,0	3,418	1,4114
13. Beden eğitimi ders aktivitelerinde arkadaşlarımla dostça oynuyorum.	438	1,0	5,0	3,975	1,2315
14. Beden eğitimi derslerinin, günlük hayatın düzenine ve kurallarına uymayı kolaylaştırdığını düşünüyorum	438	1,0	5,0	3,384	1,3761
15. Beden eğitimi dersine katılmaktan zevk duyuyorum	438	1,0	5,0	3,788	1,4185
16. Beden eğitimi dersleri sınıf içi etkileşimimizi artırıyor	438	1,0	5,0	3,806	1,3157
17. Beden eğitimi dersinde bir şey öğrenmediğimi düşünüyorum	438	1,0	5,0	2,461	1,5088
18. Haftalık beden eğitimi ders saat sayısı daha fazla olmalıdır	438	1,0	5,0	3,374	1,5593

19. Beden eğitimi derslerinde genellikle eşofmanlarımızı giyinip hiçbir şey yapmadan tekrar çıkartıyoruz	438	1,0	5,0	2,297	1,3727
19. Beden eğitimi derslerinde genellikle eşofmanlarımızı giyinip hiçbir şey yapmadan tekrar çıkartıyoruz	438	1,0	5,0	2,356	1,3585
20. Beden eğitimi dersinde öğrendiğimiz bilgi, beceriler ve aktivitelerin ileriki hayatımızda hiç işimize yaramayacağını düşünüyorum	438	1,0	5,0	2,539	1,3739
21. Beden eğitimi ders aktiviteleri fiziksel gelişime katkı sağladığını düşünüyorum	438	1,0	5,0	3,804	1,2392
22. Beden eğitimi derslerinde rahatlayıp gevşiyorum	438	1,0	5,0	3,637	1,3541
23. Beden eğitimi dersleri sayesinde spor dallarını daha iyi tanıdığımı düşünüyorum	438	1,0	5,0	3,623	1,3537
24. Beden eğitimi dersi yaramaz ve tembel öğrencilerin dersidir	438	1,0	5,0	2,039	1,3482
25. Beden eğitimi dersi okul programlarından çıkartılmalıdır.	438	1,0	5,0	1,922	1,4023
26. Beden eğitimi ders aktivitelerine katılmak istemiyorum.	438	1,0	5,0	2,137	1,4696
27. Beden eğitimi dersleri sayesinde yeteneklerimin farkına varıyorum	438	1,0	5,0	3,468	1,4231
28. Beden eğitimi ders aktiviteleri sayesinde sağlığımı daha iyi koruyorum	438	1,0	5,0	3,413	1,4030
29. Üniversite sınav kaygısı varken beden eğitimi dersine katılmak beni rahatsız ediyor.	438	1,0	5,0	2,619	1,5990
30. Beden eğitimi derslerinde çoğunlukla gereksiz bilgi ve beceriler öğreniyoruz	438	1,0	5,0	2,285	1,3875
31. Beden eğitimi dersleri insanı okul dışında da egzersiz ve spor yapmaya teşvik ediyor	438	1,0	5,0	3,404	1,4105
32. Beden eğitimi derslerinde sinir, kas ve eklem koordinasyonumuzu geliştirici hareketler yapıyoruz	438	1,0	5,0	3,610	1,3293
33. Beden eğitimi ders aktiviteleri sayesinde zararlı alışkanlıklardan uzak duruyorum	438	1,0	5,0	3,374	1,4179
34. Beden eğitimi ders etkinliklerine sadece yüksek not almak için katılıyorum	438	1,0	5,0	2,354	1,4668
35. Beden eğitimi ders aktiviteleri öğrencileri okul kurallarını çiğnemeye teşvik ediyor	438	1,0	5,0	1,747	1,2167
Valid N (listwise)	438				

Tablo 10'da beden dersine olan tutum ölçesine verilen cevapların ortalamaları verilmiş olup özellikle olumsuz olarak sunulan 3,17,18,19,20,24,25,26,29,30,34 sorulara verilen cevaplar incelendiğinde

ortalamaların genellikle 3’de küçük olduğu aynı doğrultuda olumlu sorulara verilen cevaplara verilen cevapların ortalamaları 3’den yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların beden eğitimine olan tutumları olumlu olarak görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Proje Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların, beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumları arasında cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Ayrıca herhangi bir spor kulübünde aktif spor yapan katılımcılar ile herhangi bir kulübünde kaydı bulunmayan katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Alan yazın incelendiğinde Toon&Genç, (1990) lise öğrencilerinin beden eğitimine ilişkin tutumlarını araştırdıkları çalışmada kızlar ve erkekler tutumları arasında istatistiksel bir anlamlı fark tespit etmediklerini aktarmaktadırlar. Yine Biçer’in (2021) lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının incelenmesi isimli gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet, yaş, bir kulüpte lisanlı olarak spor yapma durumuna bakıldığında bu değişkenlerde anlamlı bir farklılığa rastlanmadığını aktarmaktadır. Bu çalışmalar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Literatürde çalışmamızın sonuçlarını desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur örneğin Şişko ve Demirhan(2002), Cengiz, Kılıç ve Soylu (2018) ve Özyalvaç (2010) gibi araştırmalarda cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarda anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıkların yaş ve kültürel faktörlerden kaynaklandığı düşünülebilir. Buna göre beden eğitimi ve spor derslerinde öğrencilerin söz konusu değişkenleri, yaş ve kültürel farklılıkları dikkate alınarak etkinliklerin düzenlenmesi yerinde olacağı düşünülebilir. Proje okulu ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum incelenmesi amacı ile yapılan çalışmamızın sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (%45) egzersiz ve spor yaptığını belirtmişlerdir. Buna göre katılımcı ortaöğretim öğrencilerinin büyük çoğunluğunun spor yapma tutumlarının olumlu olduğu görülmektedir. Ayrıca yüksek oranda spor ve egzersiz yapma eğilimi olan katılımcıların yine büyük bir çoğunluğu bu etkinliklerini herhangi bir kulüp ve oluşumdan bağımsız olarak yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuca göre beden eğitimi dersine ilgisi ve tutumu olumlu olan öğrencilerin aktif spor hayatına devam etmesi için yönlendirme çalışmaları yapılabileceği düşünülmektedir. Literatürde bazı çalışmalarda (Kaya, 2020; Biçer, 2021; Korkmaz, 2020) boş zamanlarında spor yapanların yapmayanlara göre beden eğitimi ve spor dersine yönelik daha fazla olumlu tutum sergilediği aktarılmaktadır. Aynı şekilde Çelik ve Pulur (2011), yapmış oldukları çalışmada beden



eğitimi dersine yönelik tutumları yüksek olan öğrencilerin aynı zamanda beden eğitimi ve spor etkinliklerinden beklentilerinin de yüksek olduğunu aktarmaktadır.

Sonuç olarak öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum geliştirmeleri için okul dışı eğlenceli sportif faaliyetleri düzenlenebileceği ayrıca yine öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutum geliştirmelerini sağlamak amacıyla okullarda beden eğitimi dersinin bireylere sağladığı fiziksel, bilişsel, duygusal ve toplumsal yararların anlatıldığı çeşitli panel, konferans ve atölye çalışmaları yapılarak hem öğrencilerin hem de velilerin beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum geliştirmeleri sağlanabileceği dşnlmektedir. Bunun yanında beden eğitimi ğretmenlerinin, beden eğitimi dersi ğretim programına hakim olmaları ve programa ait bilgilerini daima yenileyici bir yaklaşım içinde olmaları öğrencilerin beden eğitimi derslerine yönelik tutumlarını olumlu yönde geliştirmeye katkı sağlayacağı dşnlmektedir.

## Kaynakça

- Alemdağ, S., Öncü, E. & Sakalioğlu, F. (2014). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Öz Yeterlikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 45-60.
- Avşar, Z. (2009). İlköğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Değerlendirme Süreci İle İlgili Görüşlerinin Belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 81-89.
- Balyan, Y., K., Tok, S., Tatar, A., Binboğa, A. & Balyan, M. (2012). The relationship among personality, Cognitive anxiety, Somatic anxiety, Physiological arousal, and performance in Male athletes. *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 10 (1), 48-58
- Cengiz, Ö., Kılıç, M. & Soylu, Y. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 1 (2) , 141-149. DOI: 10.38004/sobad.480851
- Ceviz, E., Genç, H., Türkmen, M. (2021). Coronavirüs (Covid-19) Pandemisi: Sedanterler ve Sporcularda Evde Fiziksel Aktivite, Prof. Dr. Hakkı Ulucan, Dr. Öğr. Üyesi İhsan Kuyulu (Ed.), *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I Eylül 2021 İçinde* (s. 155-173). Ankara: Gece Kitablığı.
- Erhan, S. & Tamer, K. (2010). Doğu Anadolu Bölgesi İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersi İçin Gereken Tesis Araç-Gereç Durumları İle Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkiler, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3) , 57-66
- Güneş, B. & Çoknaz, H. (2010). Beden Eğitimi Dersi Cimnastik Ünitesinde İşbirliğine Dayalı Öğrenmenin Öğrencilerin Erişi Düzeylerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39 (39) , 207-219.
- Gürsel, F. (2006). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Öğrencilerin Engellilere Yönelik Tutumlarına Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 67-73.
- İnceoğlu, M. (2004). *Tutum, Algı, İletişim*. Ankara: Elips Kitap.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (13. baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Kerkez, F. İ. (2013). Türkiye’de çocuklarda motor gelişimin değerlendirilmesinde TGMD-2 uygulamalarına bir bakış. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 245-256.
- Mc Millan, J. H. & Schumacher, S. (2006). *Research in Education: Evidence Based in quiry*, Sixth Edition. *Inferential Statics*, Pearson Education Allynand Bacon, Boston, 299-302.
- Mohammed, H.R., Mohammed, M.A. (2012). Students Opinions and Attitudes Towards Physical Education Classes in Kuwait Public Schools. *College Student Journal*, 46 (3), 550-566.

- Özbakır, İ. (2006). Sivas İli Özel ve Devlet İlköğretim Okullarında Okuyan Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Bakış Açıkları ve Beklentilerinin Karşılaştırılması. Cumhuriyet Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Özyalvaç, N.,T. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ve Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya İli Örneği). (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Silverman S, Scrabis K., A. (2004). A Review of Research on Instruction altheory in Physical Education 2002-2003, International Journal of Physical Education, 41 (1), 4-12.
- Şişko, M , Demirhan, G . (2002). İlköğretim Okulları ve Liselerde Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumları. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23 (23), 205-210.
- Toon, C. J.,&Genç, B. E. (1990). Attitudes of Handicapped and Non Handicapped High School Students Toward Physical Education. Perceptual and Motor Skills, 70 (3 Pt 2), 1328–1330. <https://doi.org/10.2466>
- Yıldız, Ö. (2010). Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ve Karşılaştıkları Problemler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Türkmen, M., Genç, H., Ceviz, E. (2021). Oyun ve Çocuk Gelişimi.Zeynep Filiz DİNÇ (Ed.), Spor Bilimleri IIIünde (s. 45-61). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Tatlıcı, A., Lıma, Y., Yılmaz, S., Ekin, A., Okut, S., Ceviz, E. (2021). The Effects of Beetroot Juice Supplementation on Balance Performance of Wrestlers. Pakistan Journal of Medical & Health Sciences, Vol. 15, NO. 7., 2234-2240.
- Sandıkçı, M.B. (2018), Engellilerde Spor. Her Yönüyle Engellilik İçinde, Prof. Dr. Sermin Timur Taşhan, Prof. Dr.Behice Erci (Ed.), Elazığ: Anadolu Nobel Tıp Kitabevi, 313-328.
- Söyler, M.,Kayantaş, İ. (2020a). Kronik Bir Hastalık Obezite: Obez Çocuk ve Gençlerde Hareketsizlik, Fiziksel Aktivite. İçinde: Sporda Akademik Yaklaşımlar-2, Editörler: (Prof. Dr. Hakkı Ulucan, Dr. Öğr. Üyesi İhsan Kuyulu), Ankara: Gece Kitaplığı, s. 155-173.
- Söyler, M.,Kayantaş, İ. (2020b). Obezite, Fiziksel Hareketsizlik ve Kardiyovasküler Hastalık Riski. İçinde: Spor Bilimlerinde Yeni Fikirler-1, Editörler: (Doç. Dr. Mehmet Özdemir Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Er), Ankara: Akademisyen Kitabevi, s. 93-109.
- Umay, B. (2021). Pandemi ve Kalistenik Egzersiz Stratejileri. Doç. Dr. Özdemir Atar (Ed.), Pandemi ve Egzersiz Kitabı içinde (141-158), İstanbul: Efe Akademi.



# Bölüm 3

## REKREASYON PERSPEKTİFİNDEN ESPOR

*Ramazan ÖZAVCI<sup>1</sup>*

*Alp Kaan KILCI<sup>2</sup>*

---

1 Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD. ORCID: 0000-0003-3370-8067

2 Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü. ORCID: 0000-0001-6445-6400

## **Espor**

Teknolojik gelişmelerle birlikte her geçen gün toplumsal yapıda önemli değişimler yaşanmış ve insanlar bilgi ve iletişim teknolojilerine ilgi duymaya başlamıştır. Bunun bir sonucu olarak dijital oyunlar yeni bir eğlence alanı olarak gelişmiştir. Son yıllarda video oyunları oynamak, dünya çapında giderek daha popüler bir boş zaman etkinliği haline gelmiştir. Ancak, video oyunları oynama faaliyeti sadece eğlence amaçlı bir uğraş olarak karşımıza çıkmamaktadır. Çünkü profesyonel olarak video oyunu oynayan bireylerin sayıları günden güne artmaktadır. Bu bireyler her gün becerilerini geliştirmek için antrenmanlar yapmaktadır. Profesyonel (rekabetçi) oyun olarak nitelendirilen espor, oyuncuların sanal olarak bir dijital ortamda, oyun tabanlı bilgi-iletişim teknolojilerini kullanırken zihinsel becerilerini ve el-göz koordinasyon becerilerini geliştirdiği ve eğittiği spor faaliyeti olarak tanımlanmıştır. Espor, günden güne oyuncu ve seyirci sayısının artması ile birlikte dünya çapında gelişim göstermeye devam etmektedir (Hallmann & Giel, 2018; Bányai, Griffiths, Király, Demetrovics, 2019; Hemphill, 2005; Wagner, 2006; Üçüncüoğlu & Çavuşoğlu).

Spor olup olmadığı konusunda tartışması halen daha devam etmekte olan esporun çeşitli tanımlarına bakacak olursak;

Hamari ve Sjöblom (2017)'a göre, spordan ve sporun temel unsuru olan fiziksel aktiviteden espora geçerek, esporu “sporun temel yönlerinin elektronik sistemler tarafından kolaylaştırıldığı (insan-bilgisayar arayüzü aracılığı ile etkileşimin sağlandığı) bir spor türü,

Asya Olimpiyat Komitesi (2017)'ne göre, “video oyunlarının rekabetçi bir şekilde oynanması ile ortaya çıkan sporun yeni formu”,

Kilci (2019)'ye göre “bünyesinde sponsorların, seyircilerin, yayın kuruluşlarının bulunduğu, genellikle takım halinde profesyonel düzeyde lig veya turnuvaları düzenlenen, temelinde rakip takıma üstünlük kurma duygusu bulunan ve bireylerin çoğunlukla bilişsel becerilerini kullanarak çevrimiçi olarak oynadıkları spor dalı”,

Wagner (2006)'e göre “insanların, bilgi, iletişim ve teknolojilerini kullanarak zihinsel veya fiziksel becerilerini geliştiren branş” olarak karşımıza çıkmaktadır.

Lee, An & Lee (2014)'ye göre, “gerçekliğe benzer sanal bir çevrimiçi ortamda zihinsel ve fiziksel yetenekleri kullanarak rekabeti içeren rekreasyonel aktivite” olarak karşımıza çıkmaktadır.

## **Espor ve Spor İlişkisi**

Avrupa Konseyi'nin ilk olarak 1992'de kabul edilen ve 2001'de revize

edilen Avrupa Spor Bildirgesi'ne göre, spor "sıradan veya organize katılım yoluyla, fiziksel uygunluğu ve zihinsel sağlığı ifade etmeyi veya iyileştirmeyi, sosyal ilişkiler kurmayı amaçlayan her türlü fiziksel aktivite" anlamına gelmektedir (Avrupa Konseyi, 2001). Rodgers (1977)'a göre bir sporda her zaman aşağıdaki iki faktörün bulunması gerekmektedir:

- Fiziksel aktiviteyi içermeli ve
- Eğlence amaçlı yapılmalıdır.

Daha sonra Rodgers (1997) ideal olarak spor branşında iki unsurun daha bulunmasını belirtmiştir:

- Bir rekabet unsuru içermeli ve
- Bir kurumsal organizasyon yapısına sahip olmalıdır.

Bu dört kritere ek olarak, Gratton ve Taylor (2000) medya, spor ajansları gibi birimler tarafından "genel olarak kabul görmesi" bir aktivitenin spor olarak kabul edilebilmesi için bir diğer önemli kriter olarak adlandırmıştır.

Avrupa Konseyi ve Rodgers'ın spor tanımları incelendiğinde sporun temel unsuru olarak fiziksel aktiviteye karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivite satranç, dart, poker, bilardo veya espor gibi aktiviteler hakkında farklı görüşlere yol açmakta olup ve spor oldukları iddiasıyla ilgili çeşitli tartışmalar devam etmektedir. Fiziksel aktivite; Amerikan Kalp Derneği (2016) tarafından, insanların vücutlarını hareket ettirmeye ve kalori yakmaya yönlendiren tüm hareketler olarak tanımlamıştır.

Espor ile uğraşan sporcuların, geleneksel spor branşlarını yapan sporculara benzer fiziksel zorlamalara maruz kaldığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Froböse (2016) esporcuların dakikada klavye ve fare ile 400 hareket gerçekleştirebildiğini ve bu rakamın normal insanların yapabileceği hareket sayısının dört katı olduğunu belirtmiştir. Tüm bunlar göz önüne alındığında, esporda da fiziksel aktivitenin var olduğunu göstermektedir. Rudolf, Grieben, Achtzehn, ve Froböse, (2016), espor oyuncularını ile diğer branştaki sporcuların müsabaka esnasında bir dereceye kadar karşılaştırılabilir fizyolojik streslere ve zorlamalara maruz kaldığını ve esporların yüksek motor beceri gerektirdiğini belirtmişlerdir.

Esporlar, organize video oyunu yarışmaları, spor eğlencesi olarak dünya tarafından giderek daha fazla tanınmaktadır. Rekabetçi oyunlar olan esporlar, ulusal ve uluslararası yönetim organlarının kurulmasıyla hızla kurumsallaşmış ve kurumsallaşmaya devam etmektedir (Seo, 2013). Uluslararası Espor Federasyonu'nun (IeSF) bulunması ve 111 ülkenin ulusal espor federasyonunun IeSF'ye bünyesinde olması (IeSF, 2021), ülkemizde 2018 yılında kurulmuş olan Türkiye E-Spor Federasyonu'nun da

kurucu üyesi olarak yer aldığı Avrupa Spor Federasyonu'nun kurulması (TESFED, 2020), 2022 Çin'de düzenlenecek Asya Oyunları'nda madalya branşı olarak yer alacak olması, dünya genelindeki profesyonel takımların espor takımları kurmaları ve büyük yatırımcıların espora yönelmeleri esporun “genel olarak kabul görmeye” başladığını göstermektedir. Esporun temelinde yer alan rakip oyunculara üstünlük kurma unsuru diğer bir ifade ile “rekabet” bulunması göz önüne alındığında esporun bir spor branşı olarak kabul edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

### **Rekreasyon**

İnsanların tarihsel süreçlerde kendilerini kültürel, ekonomik ve sosyal açıdan geliştirmeleri hayatın her alanında yeniliklerin doğmasını gerekli kılmıştır. Özellikle tüm sosyal yaşamı etkisi altında tutan boş zaman etkinlikleri bireylere toplum özelinde sağladığı olumlu etkiler ile bu yöndeki çalışmaları hızlandırmıştır. Toplumsal süreçte mekanik sistemlerin artması insanlara daha fazla boş zaman sağlamış ve bu artan boş zamanlarda insanların kendilerine has, zevk aldıkları ve rahatladıkları eylemlere yönelme fırsatı tanımıştır. Bu yöndeki talebin artması kişisel gelişim, eğlence, dinlenme gibi amaçlar ile iç içe olan rekreatif tercihlerin önemini açıkça gözler önüne sermiştir (Kır, 2007).

Alan yazın incelemesi sonucu ortaya çıkan gerçek şudur ki insanların hayatlarını idame ettirebilmek için para kazanmak amacıyla zorunlu olarak yaptıkları işler her ne kadar önemli olsa da dinlenme, eğlenme, sosyalleşme gibi unsurlara olan ihtiyacın önemi yadsınamaz bir gerçek olarak gözlemlenmektedir (Gül vd., 2014). Büyük bir öneme sahip bu kavramın araştırılması toplum nazarında gerekli görülmektedir. Toplumla yönelebilmesinden hareketle özelliklerinin ne olduğu, nasıl sınıflandığı ve hatta nelerden etkilendiği durumlarının ortaya çıkarılması bu konudaki yönlendirmeleri güçlendirebilecektir. Nitekim rekreasyon kavramının özelliklerine bakıldığında (Driver ve Toucher, 1974);

- Rekreasyon bir etkinliği ifade eder.
- Rekreasyonel faaliyete dâhil olmak, bireyler tarafından önceden belirlenmiştir. Bireyler katılacakları faaliyetler hakkında bilgi sahibi olduktan sonra ilgili faaliyetlere istekleri çerçevesinde dâhil olurlar.
- Rekreasyonun zaman anlayışı spesifik olmakla birlikte şimdiki zamandır.
- Katılımın kişisel isteklere ve ilgilere bağlı olduğu bu kavram tamamen gönüllülük sınırlarında gerçekleşir.
- Hiçbir sorumluluğun bulunmadığı zamandaki etkinlikler olarak da ifade edilebilir.



- Rekreasyon geniş bir yelpazede çeşitli etkinlikleri bünyesinde bulundurur. En sık karşılaşılan durumlar eğlence ve dinlenme amaçlı etkinlikler şeklinde tasvir edilebilmektedir. Aynı zamanda bu kavramı özel bir yaşam biçimi olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır.

- Rekreasyon ciddi amaçlara sahip bir kavramdır. Bireylerin bu tür etkinliklere katılım sebepleri birbirinden farklı olsa da ve hatta katılım amaçlarının başında eğlenme ve dinlenme bulunsa da sağladığı katkılar göz önüne alındığında durumun ciddiyeti açıkça görülebilmektedir.

- Rekreasyonun sınırları çok geniştir. Zorunluluğun olmadığı zaman diliminin olduğu her an rekreatif bir etkinliğe katılım söz konusu olabilmektedir. Her türlü ortamda, alanda, mevsimde kısacası şartlar ne olursa olsun boş zaman varsa rekreatif etkinliklere katılmak mümkündür.

- Rekreasyon toplumsallaştırmada da çok önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerin toplum içerisinde bir kişilik oluşturmalarına yardımcı olabilmektedir.

- Mutlu olmanın ön planda olduğu bu etkinliklerin bir diğer çok önemli niteliği de zorunluluk barındırmamasıdır. Dolayısıyla bireyler istedikleri zaman yapmakta oldukları etkinlikleri bırakabilir.

- Temel amacı bireylerin yaptıkları etkinliklerden haz alması, eğlenmesi ve sıkılmaması olduğundan bu tür etkinlikler kişisel zevklere göre belirlenir. Buradan hareketle bu tür etkinlikler bireyler için kişisel ödüllendirme olarak sayılabilmektedir.

- Evrensel bir niteliğe sahip olan rekreasyon sporda ve müzikte de olduğu gibi kendine özgü ve herkesçe kabul edilen özgür bir oluşumdur.

- Rekreasyonda dikkat edilmesi gereken unsurlardan bir tanesi etkinliğin yapılacağı bölge insanının kültürel ve manevi değerleriyle çelişmemesidir. Dolayısıyla bu tür etkinlikler bulunduğu bölgenin niteliklerini yansıtmaktadır.

- Çoklu bir yapıya sahip olmasından ötürü bireyler birden fazla etkinliğe katılabilir.

- Bireylerin kendilerini geliştirmelerine imkân tanıyan rekreasyon bireysel becerilerin geliştirilmesi konusunda önemli bir alandır.

- Bu tür etkinlikleri üstlenen kişilere rekreasyonist denir.

- Bu etkinliklerin bir diğer özelliği planlı veya plansız yapılabilir olmasıdır.

Rekreasyon kavramı çok yönlü bir yapıya sahiptir. Sahip olduğu özelliklerden de anlaşıldığı üzere çok geniş bir kitleye hitap etmektedir. Bu

yönüyle incelendiğinde çeşitli sınıflandırmalarının yapılmasının da mümkün olduğunu söylemek mümkündür. Hacıoğlu ve arkadaşları (2009) rekreasyonu mekânsal açıdan, katılımcıların milliyetlerine göre, etkinliklere katılım şekline göre, yaşa göre, katılımcı sayısına göre ve fonksiyonlarına göre sınıflandırmıştır. Buna göre;

- Mekânsal açıdan Rekreasyon çeşitleri: Bir diğer ifadeye göre açık alan ve kapalı alan rekreasyonu olarak da sınıflandırılabilir.

- Katılımcıların Milliyetine göre: Ulusal ve uluslararası olmak üzere iki şekilde ifade edilir

- Etkinliklere katılım şekline göre: Bu tür etkinlikler bireylerin seyirci olarak katıldığı veya birebir kendilerinin dâhil olduğu etkinlikler bütünüdür. Aktif-Pasif olarak ayrılır.

- Katılımcıların yaşlarına göre: Bireylerin yaşları onların katıldığı etkinliği şekillendirebilmektedir.

- Katılımcı sayısına göre: Bireysel veya grup olarak da ifade edilir. Bu türden etkinlikler bireylerin yapmak istedikleri etkinliklere bağlı olmakla beraber yalnız kalmayı düşünüyorlarsa bireysel, birden fazla kişiyle bir etkinliğe dâhil olmak istiyorlarsa da grup halinde yapılabilmektedir.

- Fonksiyonlarına göre: Ticari rekreasyon, Estetik rekreasyon, Sosyal rekreasyon, Sağlık rekreasyonu, Fiziksel rekreasyon, Sanatsal rekreasyon, Kültürel rekreasyon, Turistik rekreasyon olarak tanımlanabilmektedir.

### **Rekreasyon İhtiyacı**

Tüketim eylemi beslenme gibi en temel fizyolojik ihtiyaçlardan kişinin kendisini gerçekleştirme ve saygınlık kazanma gibi en üst seviyedeki ihtiyaçlarının karşılanması aşamasına kadar bu amaçlara ulaşmada önemli bir davranış sürecidir (Güven, 2009). Bu sürecin önemli bir parçası rekreasyonel eğilimlerin ve içerisinde barındırdığı hizmetlerin tüketilmesi sonucu bireylerde sözü edilen psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik ihtiyaçların karşılanmasını mümkün kılması olarak düşünülebilir.

Bireylerin yaşamları içerisinde birçok farklı ihtiyacının olduğu bilinmektedir. İhtiyaç bireylerde meydana gelen psikolojik bir gerilim olarak düşünülebilir. Torkildsen (2005) ihtiyacı, bir şeyleri özlemek veya yokluk hissi olarak tanımlamıştır. Bu ihtiyacın en temelinde fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Yaşamın en temel ihtiyacı şüphesiz beslenme ihtiyacıdır. Beslenme durumu gerek yaşam kalitesinin korunması ve geliştirilmesi gerekse rekreatif etkinliklere yönelimin önemli parametrelerinden sayılabilir. Nitekim beslenmenin önemi alan yazın çalışmalarında sıkça vurgulan-

maktadır (Cengiz, Göktepe, Bezci ve Badau, 2016; Can, Can, Çokçalışkan ve Durukan, 2017; Nale, 2021a; Nale, 2021b). Söz konusu beslenme ihtiyacının yetersiz karşılanması da metabolik rahatsızlıkların yanı sıra çeşitli rahatsızlıklara da yol açabilmektedir (Nale, 2021c). Öte yandan hareket etme ihtiyacı da ertelenemez bir unsur olarak belirtilebilir. Hareketin sağlanma amaçları içerisinde en dikkat çekici olanlarından bir tanesi rekreasyonel amaçlı hareket olarak düşünülebilir. Bu yönden bakıldığında çocuk, genç, yetişkin veya yaşlı bireylerde ayırt etmeksizin herkesin rekreasyonel etkinliklere duyduğu ihtiyacın varlığından söz etmek mümkündür. Nitekim rekreasyona duyulan ihtiyacın en temelinde bu tür etkinliklerin fiziksel sağlığı geliştirmesinin yanı sıra stres ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarının azaltılmasına yardımcı olması ve böylece yaşam kalitesini arttırabilmesinin yattığı gözlemlenmektedir (Morgan, 2013).

Rekreasyonel etkinlikler çok çeşitli olmakla birlikte kişiden kişiye farklılık arz etmektedir (Güven, Çay, Korkutata ve Özavci, 2021). Sosyal yapıdaki bireylerin çok çeşitliliğe sahip rekreasyonel aktivitelere yönelimleri sosyal kaygılarını da azaltabileceği yönünde ifade edilebilir. Sosyal kaygı olumsuz bir duygu durumu olarak ortaya çıkmakta ve psikolojik danışmanlık hizmetinden yararlanılarak ortadan kaldırılabilir (Sağar, 2021). Öte yandan rekreasyonel etkinliklerin tıbbi bir destek alınmadan da bireyleri bu tür olumsuz duygu durumlarından koruyabileceği söylenebilir. Bu sayede boş zamanlarda sıkılmaktan korunmuş olunurken (Korkutata, 2018) depresyon benzeri olumsuz duygu durumlarından da korunabileceği düşünülebilir. Rekreasyonel etkinliklerin sağlık üzerindeki bazı sonuçlarını şu şekilde ifade etmek mümkündür (Bek, 2008: 10-12);

- Kasların gelişimi,
- Kas ve eklem dengesinin sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin geliştirilmesi,
- Kas ve eklemler esnekliğinin arttırılması,
- Fiziksel hareketliliğinin arttırılması,
- Vücut kompozisyonunun sağlanması ve korunması,
- Vücut farkındalığının sağlanması,
- Denge gelişimi,
- Yorgunluk hissini azaltılması,
- Kemik erimesinin önlenmesi ve kemik yoğunluğunun arttırılması,
- Sakatlıklara karşı direnç geliştirilmesi,
- Kalp sağlığının sağlanması,

- Akciğer hacminin geliştirilmesi,
- Kötü alışkanlıklardan koruması,
- Metabolizmayı hızlandırması sonucu Obezite den koruması,
- Hormonal dengeyi sağlaması,
- Beyin sağlığını koruması,

Rekreasyonel etkinliklere katılımın hareket ve kas becerilerinin geliştirilmesinde fayda sağladığı söylenebilir (Korkutata, 2016). Elde edilen sayısız fayda durumu rekreasyonel etkinliklere olan ihtiyacın ne düzeyde olduğunu açıkça göstermektedir. Bu ihtiyacın karşılanması yaşam için gerekli olan unsurlarında karşılanmasıyla ilişkilendirilebilir. Öte yandan bireylerin psikolojik sağlıklarının diğer tüm ihtiyaçlara oranla daha baskın olduğu söylenebilir. Nitekim akli denge bireylerin tutumlarıyla paralellik gösterir. Bu yönüyle kişilik ve zekâ kavramları ortaya çıkmaktadır. Günümüzde önemi daha çok anlaşılan duygusal zekâ bu kavramlar içerisinde önemi anlaşılan bir kavramdır. Toplum yapısı içerisinde duygusal zekanın gelişiminin gerekli olduğu anlaşılmaktadır (Bahadır ve Adiloğulları, 2020). Sağlıklı düşünen bireylerin fiziksel, fizyolojik ve sosyolojik yapısını koruyabileceği kabul edilebilir bir gerçektir.

### **Rekreasyon ve Espor**

Modern toplum anlayışı içerisinde gittikçe hareketsizliğin ön plana çıktığı gözlemlenmektedir. Bu anlayışın olumsuz birtakım sonuçlarının olduğu toplumun her kesiminden anlaşılmaktadır. Hastaneye başvuran bireylerin artmasına neden olmasının yanı sıra gittikçe artan obez birey sayısı sağlıklı toplum yapısını temelinden sarsabilmektedir. Nitekim hızlanan modern toplum yapısında bireylerin stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz bir takım psikolojik süreçlerden geçmek zorunda kaldıkları söylenebilir. Öte yandan bireylerin boş zamanlarında bu psikolojik durumlardan korunabilmelerini sağlayabilecek bir nitelik taşıyan rekreasyonel etkinlikler bulunmaktadır. Bu tür etkinliklerin bireyleri söz konusu toplumsal süreçlere hazırlayabildiği ifade edilebilir. Lowood (2010) bu yönde yapmış olduğu incelemeler sonucu hızda gelişen teknolojik sistemlerin bireylerin bilişim alanlarına yönelimlerini arttırdığını ve dijital oyunların önemli bir araç haline geldiğini belirtmiştir. Bunun en önemli örneği olarak espor alanı gösterilebilir. Espor bir rekreasyonel etkinlik olarak düşünüldüğünde bireyler açısından önemi dikkat çekici olacaktır. Çünkü espor faaliyetleri kişilerin sosyal yaşamlarında önemli bir boş zaman değerlendirme aracı olarak kullanılmaktadır. Söz konusu espor etkinlikleri telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik cihazlar aracılığıyla gerçekleştirilebilmektedir (Yayla & Güven, 2020). Literatürde espor faaliyetlerinin bireylerin dikkat, odaklanma ve sosyal becerileri geliştirdiği yönünde ça-

lişmalar yer almaktadır (Pellis & Pellis, 2007; Uttal vd., 2013).

Rekreasyonel etkinliklere aktif katılımın yanı sıra pasif katılımlı rekreasyonel etkinliklerde benzer öneme sahiptir. Nitekim oyun oynamak rekreasyonel açıdan düşünöldüğünde vazgeçilmez bir unsur olarak ifade edilebilir. Bireylerin sosyalleştiği, bilişsel açıdan kendilerini geliştirdikleri ve kendilerini gerçekleştirme olanağı buldukları Espor alanı gün geçtikçe önemi gittikçe artan bir durum olarak düşünölebilir. Öneminin artmasının en temel nedeni olarak bu tür rekreasyonel etkinliklerin keyifli vakit geçirmeği mümkün kılmasıyla ilişkilendirilebilir bir durumdur. Böylece bireylerin sağlıklı karar verme tutumlarının da geliştiği vurgulanabilir (Kilci ve Yalçınar, 2020a). Bireylerin katılım sıklıklarının da yüksek olduğu espor alanının incelenmesi toplum yapısı için önemi göz ardı edilemez bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Espor bireylerin psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik ihtiyaçlarını belli ölçüde karşılayabilme olanağına sahip bir yapıdadır (Kilci ve Yalçınar, 2020b).

Öte yandan bir aktivitenin rekreasyon olarak kabul edilebilmesi o aktivitenin aynı zamanda bireylere fayda sağlamasını içermektedir. Weiss & Schiele (2013), esporcular üzerinde yaptıkları bir çalışmada rekabet, meydan okuma ve gündelik hayattan uzaklaşma duygularının bireylerin espor katılımalarını etkilediğini belirtmişlerdir. Esporların rekreasyon fayda teorisini desteklediğini ve bireyler üzerinde oluşturdukları faydalardan dolayı esporun bir rekreasyon aktivitesi olarak değerlendirilebileceğini belirtmişlerdir.

## KAYNAKÇA

- American Kalp Derneği (2016). American Heart Association recommendations for physical activity in adults. Erişim adresi: [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-inAdults\\_UCM\\_307976\\_Article.jsp#.WRbWx1XyiM8](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-inAdults_UCM_307976_Article.jsp#.WRbWx1XyiM8).
- Asya Olimpiyat Konseyi (2017). Electronic sports. Erişim adresi: <http://www.ocasia.org/Sports/SportsT.aspx?AMPuhtNGyxFinVzEIKang==>
- Avrupa Konseyi (2001). Recommendation No. R (92) 13 REV of the committee of ministers to member states on the revised European sports charter. Erişim adresi: [https://search.coe.int/cm/Pages/result\\_details.aspx?ObjectID=09000016804c9dbb](https://search.coe.int/cm/Pages/result_details.aspx?ObjectID=09000016804c9dbb).
- Bahadır, G., & Adiloğulları, İ. (2020). Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinde Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 6(4), 117-128.
- Bányai, F., Griffiths, M. D., Király, O., & Demetrovics, Z. (2019). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of gambling studies*, 35(2), 351-365.
- Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. 1. Baskı. Ankara: Klasmat matbaacılık.
- Can, S., Can, Ş., Çokçalışkan, H. & Durukan, E. (2017). Öğretmen Adaylarının Yeterli ve Dengeli Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi (Muğla İli Örneği). *Turkish Studies*, 12(13), 117-134.
- Cengiz, Ş. Ş., Göktepe, M., Bezci, Ş., & Badau, D. (2016). Study of nutrition habits and information levels of sportsmen interested in fighting sports. *Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport*, 17(2).
- Driver, B. L. & Toucher, S. R., (1974). *Elements of Outdoor Recreation Planning*. University of Michigan Press Ann, Arbor.
- Froböse, I. (2016). Science shows that eSports professionals are real athletes. Erişim adresi: <https://www.dw.com/en/science-shows-that-esports-professionals-are-real-athletes/a-19084993>
- Gratton, C., & Taylor, P. (2000). *Economics of sport and recreation*. London: E & FN Spon.
- Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., Paslı, M.M., Yayla, Ö., Erol, E. & Göke, G. (2014). *Rekreasyona Giriş* (Ed.: Ali Yaylı). Detay Yayıncılık: Ankara.
- Güven, E. Ö. (2009). Hedonik tüketim: Kavramsal bir inceleme. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, (13), 65-72.

- Güven, E. Ö., Çay, A., Özavcı, R. & Korkutata, A. (2021). Pandemi Döneminde Boş Zamanı Değerlendirme Davranışlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(3): 2017-2035.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. & Dinç, Y. (2009). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi (2. Baskı). Detay Yayıncılık: Ankara.
- Hallmann, K., & Giel, T. (2018). eSports—Competitive sports or recreational activity?. *Sport management review*, 21(1), 14-20.
- Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211–232.
- Hemphill, D. (2005). Cybersport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 32(2), 195-207.
- IeSF. (2021). *Members | International Esports Federation*. <https://iesf.org./about/members>.
- Kır, İ. (2007). Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: KSÜ Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307–328.
- Kilci, A. K. (2019). Spor ve dijital oyunda son nokta: Espor. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kilci, A. K., & Yalçiner, S. (2020b). Scale for Esports Spectator Demands: Adaptation to Turkish, validity and reliability study: Espor İzleyici Talepleri Ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1106–1122. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.6087>
- Kilci, A.K. & Yalçiner, S. (2020a). Dijital Spor Oyunları Oynama Motivasyonu'nun Ahlâki Karar Alma Tutumlarına Etkisi: Espor Oyuncuları Üzerine Bir Araştırma. *International Social Sciences Studies Journal*, Vol, 6, 3641-3649. e-ISSN: 2587-1587
- Korkutata, A. (2018). Leisure Boredom Scale: A Research on University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 148-157.
- Korkutata, A., & Sönmez, M. (2016). Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunları Hareket/Kas İlişkisi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(8).
- Lee, S. W., An, J. W., & Lee, J. Y. (2014). The relationship between e-sports viewing motives and satisfaction: The case of League of Legends. In *Proceedings of The International Conference on Business, Management & Corporate Social Responsibility* (pp. 33-36).
- Lowood, H. (2010). Beyond the game: The Olympics ideal and competitive e-sports. (Unpublished manuscript). Presentation for PhD course, Acting together on technological playing fields: Computer games, e-sports, and team play. IT University of Copenhagen, Denmark, 26–27.
- Morgan, R. (2013). Importance of Leisure & Recreation for Health. <http://www.livestrong.com/article/438983-what-are-the-health-benefits-ofleisure-recreation/> Erişim Tarihi: 01.11.2021

- Nale, Z. (2021a). Glütensiz gıda ürünlerinin geliştirilmesinde alternatif bir kaynak: yalancı tahıl (Pseudocereal) tohumları (Ed.). *Doğal Kaynakların Yenilikçi Ürünlere Sürdürülebilir Dönüşümü* (309-335 s.s.), Ankara: İKSAD Yayınevi.
- Nale, Z. (2021b). Mikroalglerin süt ürünlerinde kullanım imkânlarının değerlendirilmesi (Ed.). *Scientific Developments For Natural And Engineering Sciences* (197-210 s.s.), Ankara: Duvar Yayınları.
- Nale, Z. (2021c). Çocukların ve Gençlerin Yeterli ve Dengeli Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi: Covid-19 Pandemi Örneği (Ed.). *Covid-19'a Akademik Bakış* (105-129 s.s.), Ankara: İKSAD Yayınevi.
- Pellis, S. M., & Pellis, V. C. (2007). Rough-and-tumble play and the development of the social brain. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 95–98.
- Rodgers, B. (1977). Rationalising sports policies: Sport in its social context. International comparisons. Strasbourg: Council of Europe.
- Rudolf, K., Grieben, C., Achtzehn, S., & Froböse, I. (2016). Stress im eSport – Ein Einblick in Training und Wettkampf. Paper presented at the eSport conference Professionalisierung einer Subkultur?.
- Sağar, M. E. (2021). Intervention for Social Anxiety among University Students with a Solution-Focused Group Counseling Program. *International Journal of Progressive Education*, 17(3), 316-326. doi: 10.29329/ijpe.2021.346.20.
- Seo, Y. (2013). Electronic sports: A new marketing landscape of the experience economy. *Journal of Marketing Management*, 29(13–14), 1542–1560
- TESFED. (2020). *Avrupa Spor Federasyonu Kuruldu |TESFED*. <http://tesfed.gov.tr/haberler/avrupa-espor-federasyonu-kuruldu>.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management* (5. Edition). London And Newyork: Taylor and Francis Group.
- Uttal, D. H., Meadow, N. G., Tipton, E., Hand, L. L., Alden, A. R., Warren, C., & Newcombe, N. S. (2013). The malleability of spatial skills: A meta-analysis of training studies. *Psychological Bulletin*, 139, 352–402.
- Üçüncüoğlu, M. & Çavuşoğlu, S. B. (2020). Esports as a Sportive Reflection of Information Society and Its Interaction with Modern Sports . *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , 5 (2) , 166-180 . DOI: 10.31680/gaujss.669525
- Wagner MG. (2006). On the scientific relevance of esports. International Conference on Internet Computing & Conference on Computer Games Development, ICOMP. LasVegas, Nevada, USA.
- Yayla, Ö., & Güven, Y. (2020). Elektronik Sporlar: Rekreasyonel Etkinlik Perspektiften Değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 283-301.



# Bölüm 4

## YENİ İLETİŞİM DÜNYASI VE FUTBOL İLİŞKİSİ

*Gökalp DEMİR<sup>1</sup>*

---

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

İletişim 21.yüzyılın en temel ve en önemli kavramlarından biridir. İnsanların, toplumların entegre olmasını sağlayan ve bunu hızlı bir şekilde gerçekleştiren yeni iletişim çağı bir çok sektörü olumlu yönde etkilemiş ve kitlelerin iletişim araçlarını kullanmalarını arttırmıştır. Teknolojinin sunduğu iletişim imkanlarını her yaş grubu kullanmaktadır.

Küresel manada ciddi etkiler yaratan bilişim teknolojileri, değişen dünya düzeni için de gerekli ekonomik oluşumları da kendisiyle birlikte ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte teknolojinin de kazanımlarının analizinin yapılması, insanların içinde bulunduğu durumu, yaşam standartlarını ve bunlarla beraber yeni iletişim dünyasının toplumsal biçimlerinin belirlenmesinde önemli rol oynamıştır.(Dolgun, 2016). Çoğu kurum dijitalleşen yeni dünyaya adapte olma yoluna girmişlerdir. Oluşan pandemi koşulları ise zaten hızlanan dijitalleşmeyi hayatın bir parçası haline getirmiştir.

İletişim dünyasının bu yenilenmesi günümüzde birçok sektörde etkileri bulunmaktadır. Kitle iletişim araçlarından internet yayınları özellikle son yıllarda hem pazarlama faaliyetlerinde hem de reklam faaliyetlerinde en çok kullanılan ve ön plana çıkan alanlardan biri olmuştur. Televizyon yayıncılığı internet portalına da taşınmış ve ev dışındaki ortamlarda da yayınların takip edilmesi sağlanmıştır. Eskiden radyodan olan yayınlar gelişmiş, hem yüksek görüntü kalitesi yakalanmış hem de internet hızının ve hem de telefon ile tabletlerin gelişmesi ile birçok kişi tarafından kolayca kullanılmaktadır. Bu gelişim, iletişim araçları ile bireyler arası ve kurumlar arası iletişime büyük ivme kazandırmıştır.

Kitle iletişimin yarattığı durumlar kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir. Sebebi ise her toplumsal düzenin, toplum içindeki tüzel yapıların ve değişim hızının farklı olma durumudur. Küreselleşme, eğitim durumu, modernleşme durumu, tekelleşme ve ülkenin yönetim tarzı yapısına göre birçok etken, kitle iletişim araçlarının toplum üzerindeki gücünü farklı şekillerde tartışılabilir duruma getirmiştir. Aynı zamanda, kitle iletişim araçları farklı kültürdeki insanların birbirlerinin kültürlerini de öğrenmelerini sağlamaktadır. (Çetin,2016).Spor branşları konusunda örnek verirsek, popüler olan dallardan öncelikle futbol taraftarları ile izleyicilerinin daha sonra basketbol taraftarları ile izleyicilerin spor ekonomisinin içine çekilmesi için yenilikler sunulmuştur.

Spor dünyasında olan bu finansal gelişmeler özellikle popüler branşlarda kulüplere yeni gelir kapıları açmış, sporcular bireysel sponsorluk anlaşmalarını arttırmış ve yeni nesil medya sponsorlukları, profesyonel sosyal medya yönetimi, taraftar tokenleri gibi birçok yeni projeler spor kulüplerine gelir kazandırmaya başlamıştır. Son iki yılda oluşan pandemi ortamında gelirleri ciddi olarak azalan kulüpler dijital dünya ile entegrasyonu ile kendisine yeni pazarlar yaratmışlardır.

Futbolun içindeki seyirci kavramının değeri dijitalleşen dünyada daha da artmıştır. Dünyanın her yerinden her türlü izleyici kitlesine sahip olması futbolu özel kılmaktadır. Sosyo-ekonomik fark gözetmeksizin seyirci ve taraftar kültürü günümüzde yerini korumaktadır. Spor kulüpleri ve sporcular reklam dünyasında yer alarak hem popülerliklerini korumak hem de yeni taraftarlar ya da fanlar elde etmek istemektedirler.( Çevik ve Ünal,2018)

### **Kitle İletişim Araçları:**

Medya kelimesi Türkçemize İngilizce’ den gelmiştir. “Media” sözcüğü araç, ortam, karşılığına gelen “medium” kelimesinin çoğuludur. Aynı zamanda medya kelimesinin yerine “kitle iletişim araçları” terimi de tercih edilmektedir. Medya terimi ile birlikte anılan kitle iletişim araçları; cep telefonları, kitaplar, mecmualar, televizyon, gazete, radyo, internet, afişler ve reklam alanları ilan panoları olarak tanımlanabilir. Yazılı, sözlü, işitsel ve görsel gibi faktörler medyanın bir parçası halindedir. Medya sözcüğü çoğul bir anlam olmasına karşın medya aracı, alternatif medya, medyalar gibi tekil biçimde anlaşılan bir anlama gelecek durumda da kullanıldığı görülmektedir. Bu doğru olmayan ifade ile birlikte, “kitle iletişim araçları” teriminin her yerde kullanılması kolay olmadığından gündelik kullanımda sık olarak “medya” sözcüğü yeğlenmektedir. Kitle iletişim araçları, insanların toplumsal düzeyine göre ayırıcı bir yaklaşım oluşturmaksızın aynı iletiyi aynı anda çok sayıda kişiye iletebilir. Mesafelerin önemi olmadan insanların iletişim içerisinde olması sağlar. (Mutlu, 1994)

20. Yüzyılın başından bu yana medyanın toplum üzerindeki etkisi alanında yapılan çalışmalar üç farklı dönemde gerçekleşmektedir. 1910’lardan 1940’lara kadar olan zaman diliminde Birinci Dünya Savaşı sürerken kitle iletişim araçlarının özellikle propaganda ve manipülasyon amacıyla insanları etkilemek hedefiyle kullanıldığı görülmektedir. Kitle iletişim araçlarının güçlü etkilerinden sayılan propaganda gücü savaş halinde olan ülkeler tarafından çokça kullanılmıştır.1940-1960 arası olan ikinci zaman diliminde ise kitle iletişimi bir disiplin ve bilim alanı olarak ilerleyiş göstermiştir. Bu zaman aralığında kullanıcılar üzerinde alan araştırmaları yapılmış ve medyanın etkisinin sınırlı bir şekilde olduğu yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Sınırlı etkiler dönemi olarak kabul edilen bu zaman aralığında izleyiciler üzerinde alan çalışmaları yapılmıştır.1960 sonrası olan üçüncü zaman aralığında ise kitle iletişim araçlarının etkileşimlerinin bir önceki dönemin tersine sınırlı şekilde değil, güçlü etkilerinin olduğu yönünde anlayış artmaya başlamıştır. Günümüze kadar gelen anlayış, kitle iletişim araçlarının toplumsal transformasyonun içinde güçlü bir değişken olarak kabul edilerek izleyiciyi aktif bir konuma yerleştirmektedir.

İzleyicinin aktif olduğu ve rekabetin yoğun olduğu yeni iletişim ça-

ğında kitle iletişim araçlarının bazıları da eski değerlerini yitirmeye başlamıştır. Eskiden en hızlı haber yayın kaynağı olan radyo artık bu özelliğini internete her an bağlanabilen cep telefonu ve tabletlere bırakmıştır.

Çağımızda en büyük değişimlerden biri iletişim disiplininde olmaktadır. Teknoloji alanında günden güne ortaya çıkan yenilikler iletişim alanında kendini ciddi bir biçimde göstermekte ve toplumda etkisini hissettirmektedir. Medya, kültürün lokal ve uluslararası biçimde kişilere ulaştırılması noktasında önemli bir görev üslenmektedir. Diğer taraftan medya (yazılı basın, radyo, televizyon, internet vb. gibi), özellikle toplumsal hayatta bireylerin çeşitli sosyal ihtiyaçlarını gidermek için sık sık başvurdukları önemli bir alandır. Aynı zamanda araştırma, sosyalleşme gibi faktörlerin yanında insanların alışveriş, kariyer planlama gibi birçok önemli işi yaptığı bir kaynaktır. (Atabek 2012)

İletişim özellikle bilgi elde etmek amacıyla kitle iletişim araçları kapsamında ve internet alanında toplumun demirbaşları arasında anılmaya başlanmıştır. Bilginin toplum geneline doğru bir şekilde yayılabilmesi için önemli bir görev üstlenen bu iletişim araçları, kendine özgü negatif noktalara sahip olsa bile aynı anda milyonlarca kişiye ulaşabilmesi, kullanımının basit ve gelişmiş ülkelerde diğer ülkelere göre daha ucuz olması, çok farklı nitelikte ve çok farklı amaçlar için fayda sağlama potansiyeline sahip bilgilere ulaşım imkanı vermesi, çok farklı boyutlarda engel ve sınırlamaları ortadan kaldırması gibi nedenlerden ötürü bilginin yayılması sürecinde kesinlikle en sık kullanılan kaynak konumundadır. Günden güne ilerleyen teknoloji ve bu teknolojinin sağlayacağı olanaklarla birlikte sahip oldukları bu konum zaman içerisinde daha da önemli olacaktır. (Ümit,2013)

Kullanıcılar bireysel olarak internet kullanımında bilgi edinme, eğlenme, haber alma hedefi için kullanırken, medya kurumları da topluma ve dolayısıyla bireylere karşı sorumluluklarını, doğru ve tarafsız olarak bilgilendirme, eğitim, eğlendirme ve sosyalleştirme vb. gibi işlevleri yerine getirerek yapar. ( Kocadaş,2005)

Amerika da birçok insan “medya” kelimesi zikredildiğinde, öncelikli olarak iletişim araçlarından televizyonu akıllarına getirmektedirler. Büyük bir çoğunluğu da siyasi bilgilerini televizyon yoluyla edindiklerini ve gazetelerden değil de keza televizyonlardan edindikleri bilgilere daha çok inandıklarını vurgulamışlardır. 1950’li dönemlerde Amerika’da gelişen ve yaygınlaşan televizyon kültürü, kısa sürede bireylerin hayatlarında önemli bir bölümünü işgal etmiştir. İnsanların haber alma, pembe dizileri izleme, spor müsabakalarını ve haberlerini takip etme, komedi yapımlarını izlemelerine, bir yandan da bilgi ve eğitimlerini artıran yöntemlerde de önemli değişikliklerin olmasına yol açmıştır (Dorr, Kunkell , 2000).

Spor Yayıncılığı alanı ise medyanın en popüler bölümlerinden bir tanesidir. Özellikle insanlar tarafından sevilen spor branşlarında televizyon yayıncılığında yüksek izleyici oranları sağlanmaktadır. Spor Yayıncılığının ülkemizdeki durumuna bakarsak, iletişim araçlarından televizyonun Türkiye'ye girişi 1968 yılları gibi olmuştur.. Türkiye Futbol Liglerinin önemli maçlarını içeren spor yayınları, İstanbul Teknik Üniversitesi Kampüsünden başlatılmıştır. 1971 Akdeniz Oyunları ilk naklen yayın olarak televizyonda izlenen spor müsabakalarıdır ve akabinde ulusal ve uluslararası yayınlarda önceki zaman göre hızlı bir döneme girilmiştir. (Karaküçük ve ark,1996).

### **Yeni Medya Tanımı**

Yeni medya diye anılan tabir, iletişimde yeni bir çağı başlatmış ve geleneksel haberleşme düzenini sil baştan yenilemiştir. Bu düzen açık, internet ağı tabanlı, sınırsız, etkileşimli bir yapıya sahiptir. Yeni medyayı anlatmaya kalkarsak; birbirinden farklı ve etkileşimli ortamları bir araya getirme özelliğine sahiptir diyebiliriz. Bu açıdan yeni medya kimi zaman çoklu ortam yani multimedya denilen terim olarak da adlandırılmaktadır (Dilmen, 2007: 115). Ses, görüntü ve veri içeriklerini etkileşim ögesini de kapsayacak bir şekilde birleştirerek toplayan yeni medya, bu yönüyle geleneksel medyadan ayrılmaktadır. Daha farklı bir şekilde ifade edersek yeni medya tanımı için, “bilgisayarların işlev gücü olmadan oluşturulmayacak ortamlar” şeklinde tanımlanabilmektedir.

Günümüz dünyasında köklü değişikliklere yol açan yeni medyanın üç ana özelliği bulunmaktadır.

Richard Rogers' ın ortaya koymuş olduğu bu üç ana özelliği şu şekilde sıralamak mümkündür (Geray, 2003):

- Etkileşim: İletişim sürecinde etkileşime gereksinim duyulmaktadır. Bu sayede hem alıcı hem de verici birbirinden etkilenmektedir.
- Kitlesizleştirme: Büyük bir kullanıcı grubu içinde her bireye özgü, özel mesaj değişimi yapılabilmesini sağlayacak kadar kitlesizleştirici olabilmektedir. Bu sayede herkese farklı mesajlar gönderilebilmektedir.
- Eşzamansızlık : Yeni iletişim teknolojileri kişiye istenildiği zaman mesaj gönderme veya alma imkanını sağlamaktadır.

Aynı anda iletişim zorunluluğunu ortadan kaldırmaktadır. Bu üç temel özellik içerisinden biri özellikle ayırırsak, en önemli olguyu etkileşim üstlenmektedir. Geleneksel medyada bireyler pasif (edilgen) bir durumda iken yeni medya ile aktif (etken) bir duruma gelmişlerdir. Bu sayede, kaynaktan alıcıya gönderilen bilgi akışı çift yönlü bir durum kazanmış ve alıcı da kaynak durumuna geçerek bilgi akış sürecinde aktif bir duruma gel-

miştir. İnternet teknolojisi kesinlikle yeni medyanın etkileşimli bir boyut kazanmasındaki en önemli rolü üstlenmiştir. (Aydoğan,2012)

İnternetin bu kadar popüler olması birçok yeni siteler ve uygulamaların oluşmasına yol açmıştır. Facebook ile başlayan sosyal ağ olgusu, Instagram, Twitter ve buna benzer oluşumlarla milyonlarca kullanıcıya ulaşmıştır. Twitter günümüzde habercilik içinde çok önemli bir sosyal medya sitesidir. Birçok kurumun kendi resmi hesapları bulunmaktadır. Burada resmi kurumlardan, büyük firmalara, oyuncuların futbol kulüplerine ve sporculara kadar uzanan uzun bir liste vardır. Tweet atmak sözcüğü bu site sayesinde yürürlüğe girmiştir. Sosyal medya kullanımı ile ilgili yapılan bir araştırmada, cep telefonundan web ortamına girenlerin oranı yüzde 53.3, laptop ve masa üstü bilgisayar ile kullananların yüzde 44.0, tablet bilgisayar ile yüzde 2 ve diğer cihazlar ile yüzde 0.2 olarak görülmüştür.2018 ve 2019 yılına göre telefon ile internet kullananların oranı yüzde 8.6 artarken, bilgisayar ile kullananların oranı yüzde 6.8 düşmüştür. Yine aynı araştırmada kullanıcıların yüzde 89'u mesajlaşma programlarını, yine aynı oranda sosyal medya sitelerini kullanmakta, daha sonra sırayla alışveriş uygulamaları, video izleme programları ve müzik ile harita programları gelmektedir.

Erişim Tarihi:15.11.2021

<https://wearesocial.com/uk/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media/>

En popüler sosyal medya sitelerini incelersek:

Facebook:1.95 milyar aktif kullanıcısı vardır. Kullanıcıların yüzde 44'ü kadın yüzde 56'sı ise erkektir.

Tiktok: 2019'da sosyal medyaya açılan bu uygulama, kısa videoların paylaşımıyla etkileşim yapmaktadır.2021 yılında bir milyar kullanıcısı vardır şu anda.

Twitter : 206 milyon günlük kullanıcısı olan Twitter' ın en çok kullandığı ülke A.B.D daha sonra ise Japonya'dır. Türkiye'de ise Ekim 2021 tarihinde 16.25 milyon kişi tarafından aktif bir şekilde kullanılmaktadır.

Erişim Tarihi:28.11.2021

<https://www.statista.com/statistics/242606/number-of-active-twitter-users-in-selected-countries/>

Instagram:1 milyar 74 milyon güncel kullanıcısı vardır. Bir önceki seneye göre 73.5 milyon kişi fazla kişi üye olmuştur.2016'da 428 milyon kullanıcısı varken 5 yıl içerisinde rakam iki katından fazla bir rakama ulaşmıştır.

Erişim Tarihi:01.12.2021

<https://www.oberlo.com/blog/instagram>

Rakamları incelediğimizde internet kullanıcı sayısının her geçen gün arttığı gözükmektedir. Artan talebe karşılık olarak birçok yeni uygulama kullanıcılara sunulmaya çalışılmaktadır. Salgın döneminde insanlar evlerinde çokça zaman geçirmiş ve uzaktan çalışma dönemi başlamıştır. Bu sırada uzaktan eğitim, uzaktan çalışma ve bunun gibi birçok yenilik ortaya çıkmıştır. İnternet insanların bir konu ile ilgili ilk danıştıkları mecra haline gelmiştir. İnternet kullanımı aracılığı ile bireysel odaklı içerik girişinin yükselişi, doğruluğu onaylanmamış bilgilerin yayılması için de bir ortam sağlamıştır. Sosyal medyayla birlikte iletişim sürecine dahil olan her bireyin bir haber kaynağı haline dönüşmesi, insanların karşısına çıkan her bilginin teyit edilmeden çabuk yayılmasına sebep olmaktadır. Bu durum ise yanlış bilgilendirme ve doğru olmayan haberlerin önünü açmaktadır. (Aydoğan ve Kırık M.A.2012)

### **İletişim Çağının Futbolda Etkileri**

Spor toplumlarda insanların sağlığı için yapılmaktadır. Sporun temelinde sağlıklı toplumlar yetiştirmek ve yarışmacı sporcuların Profesyonel spor seviyesi ise meslektir. Sporun toplumda doğal olarak ileride derece yer bulması spor kulüplerini popüler hale getirmiş, insanların bu spor kulüpleriyle aralarında bir bağ oluşmuş ve taraftar olgusu ortaya çıkmıştır. Eskiden daha amatör bir durumda olan taraftarlık günümüzde kulübüne ekonomik olarak katkı sağlayan, maçlar için yolculuk ederek spor turizmine de katkıda bulunan kişilerin oluşturduğu bir topluluğa evrilmiştir. Futbol kulüpleri dünya üzerinde en çok izlenen branşı icra ettikleri için büyük bir komite tarafından yönetilmekte ve uluslararası, ulusal birçok derneğe sahip durumdadır.

FIFA yani uluslararası futbol birliği günümüzde futbolu yöneten en etkin kurum olarak dünyada futbolu koordine etmektedir.209 federasyonun üye olduğu FIFA, dünya kupası gibi şampiyonaları düzenlemekte, yönetmekte ve bunun benzer farklı organizasyonları da yürütmesini sağlamaktadır. Bu tip şampiyonaların maliyetleri ve oluşan ekonomi milyar dolar civarlarına ulaşmaktadır. 2014 Dünya Kupası Brezilya'da düzenlenmiş olup, FIFA sponsorluk gelirleri dışında sadece yayın haklarından 2.4 milyar dolar gelir elde etmiştir. (Brenda ve James, 2018)

Seyirciler taraftarı oldukları kulüpleri ve hayranı oldukları oyuncularını sosyal medya sayesinde düzenli bir biçimde takip etmektedirler. Televizyon yayıncılığı günümüzde internet yayıncılığın çok ileri seviyelere gelmesine rağmen popülerliğini sürdürmektedir. Ofcom 2017 Araştırması analizine göre ülkelerin televizyon izleme sürelerine bakıldığında; Ame-

rika Birleşik Devletleri 'nde ortalama günlük televizyon izlenme süresi 270 dakika, Birleşik Krallıkta 212 dakika, İspanya'da günlük 233 dakika, Almanya'da 223 dakika, İtalya'da ise 248 dakikadır. (Dicle,2020)

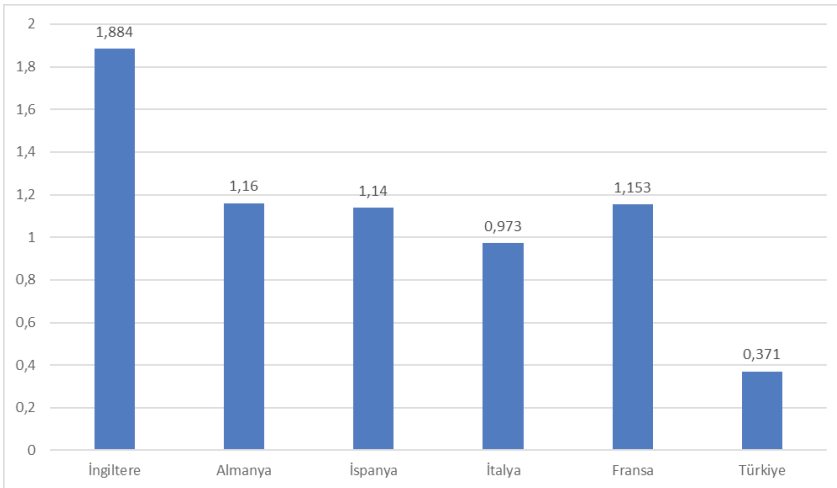
Amerika Ulusal Basketbol Ligi altı yıl önce mevcut anlaşmasını iki katına yükselterek on sezonluğuna yirmi dört milyar dolar karşılığında yayın haklar için anlaşmıştır. Sportif etkinlikler son yirmi senede artmış, sadece elit sporcular sağlık için spor yapan kişiler için birçok yarışma düzenlenmeye başlanmıştır. Spora olan talep artınca, spor kulüplerinin de kurumsallık düzeyleri yükselmiştir. Yine popüler takım sporlarından basketbol branşı Avrupa'da da izlenmekte ve seyirciler tarafından salonda canlı olarak ya da televizyon-internet yayını yoluyla takip edilmektedir. Avrupa Kulüplerarası Basketbol Şampiyonası olan Euroleague'i 24 haftanın sonunda toplam 1.865.516 seyirci maçları salonda izlemiştir. Ortalama olarak 8.688 kişi tarafından izlenmiştir. Salonlarda izlenme oranı olarak da 24 hafta sonunda takımlar, %72.7'ye ulaşmıştır.

Erişim tarihi:(10.12.2021) <https://www.eurohoops.net/tr/trademarks-tr/1025665/euroleague-seyirci-raporu-salonlari-en-dolu-olan-takimlar/>

Futbol takımlarının pandemi dönemine kadar gelirleri ciddi olarak artmış ve daha sonra küresel salgın problemi yüzünden önemli gelir kalemleri azalmıştır. Şu anda spor müsabakaları için taraftarlar yerlerini tekrardan almaya başlamışlardır, limitli taraftar alınan dönemden aşı kontrolü ve covid testi kontrol edilerek döneme geçiş sağlanmıştır. Salgın döneminde insanlar evlerinde çokça zaman geçirmiş ve uzaktan çalışma dönemi başlamıştır. Bu sırada uzaktan eğitim, uzaktan çalışma ve bunun gibi birçok yenilik ortaya çıkmıştır.

### Futbolda Önde Gelen Ligin Yayın Gelirleri

Şekil 1:





Erişim Tarihi 25.11.2021

[https://www.footballbenchmark.com/library/broadcasting\\_revenue\\_landscape\\_big\\_money\\_in\\_the\\_big\\_five\\_leagues](https://www.footballbenchmark.com/library/broadcasting_revenue_landscape_big_money_in_the_big_five_leagues)

\*Rakamlar milyon Euro cinsindedir

2019-2020 yılında İngiltere Premier Lig kapmasında yayınlanan maç sayısı toplam yıllık 200 tanedir

İspanya La Liga'da 380 tanedir

Almanya Bundesliga'da 306 tanedir

İtalya Serie A'da 380 tanedir

Fransa Ligue 1'de 380 tanedir

Türkiye Süper Liginde 306 tanedir

Pandemi birçok sektörü etkilediği gibi spor sektörünü de olumsuz yönde etkilemiştir. Ekonomik olarak alt liglerdeki profesyonel takımların toplam maddi kaybı ise bir buçuk milyar euro civarındadır. Özellikle covid salgını döneminde stadyum gelirlerinden beslenen kulüpleri çokça etkilemiştir. Seyircilerin stadyumda gidememesi dolayısıyla yapılamayan bilet satışlarının yaklaşık 4 milyar euro, sponsorlukların iptalinden iki milyar yedi yüz milyon euro ve yayın haklarının azalmasından da bir milyar dört yüz milyon euro civarı para kaybedilmiştir.

Maçlara seyirci alınmaması sebebiyle yapılamayan bilet satışlarından dolayı kulüpler her hafta toplam ortalama seksen milyon euro gelir kaybına uğramıştır. Covid salgınının başlangıcından bu yana tribünlerde yerlerini alamayan seyirci sayısının da yaklaşık iki yüz milyon kişi civarında olduğu belirtilmiştir.

UEFA, yaşanan bu negatif durum sebebiyle 2020 senesinin başından beri yirmi dört ülkeden on beş süper lig kulübünün ve otuz yedi birinci lig kulübünün ya mücadele ettiği ligden çekildiğini ya da veya bir iflas sürecine girdiğini duyurmuştur.

Erişim Tarihi 15.11.2021 <https://www.dw.com/tr/pandemi-avrupa-futboluna-87-milyar-euro-zarar-verdi/a-57604378>

Bir önceki dönem olarak Avrupa'daki takımların ticari gelir kalemlerini incelersek önde gelen liglerin özellikle yayın gelirlerinin her geçen ihalede yukarı çıktığını görmekteyiz. Stadyumda taraftar doluluğuna sahip takımların en önemli gelir kalemlerinden biri tribün gelirleri ve stadyumda satılan ürünlerdir. En çok gelir elde eden futbol takımlarının en yüksek getirilerini ticari ürünler oluşturmaktadır. Bu takımların gelirleri sadece buldukları ülkeden değil farklı pazarlardan da olmaktadır. Örne-

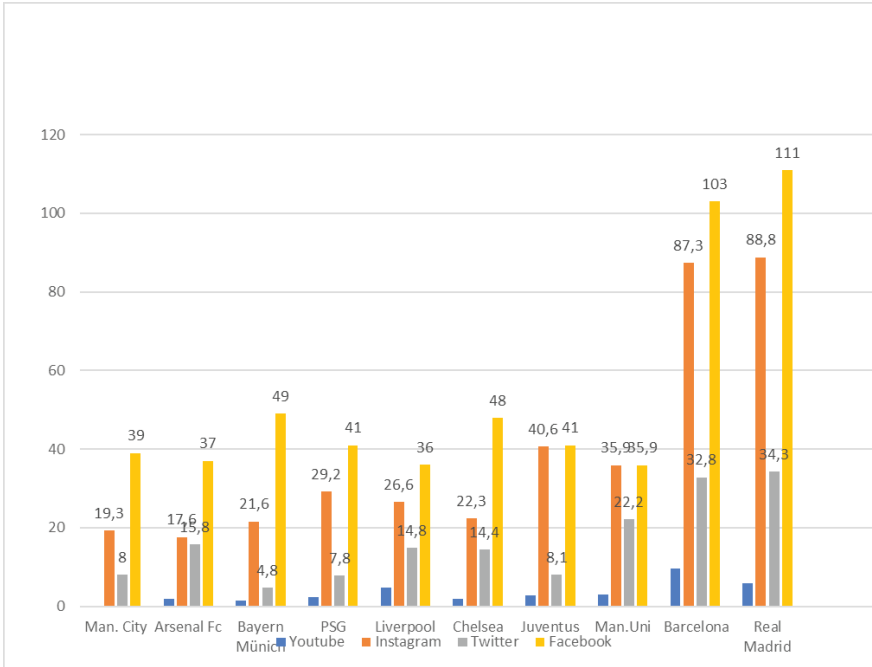
ğin büyük Avrupa takımları uzak doğuda maçlar oynamakta ve orada bulunan taraftarlarını da futbol takımlarının sağladığı ekonomik çarka dahil etmeye çalışmaktadırlar. Özellikle İngiliz Süper Lig ekiplerinin yayın gelirleri yüksektir. Stadyumdan kazanılan gelirler ise ligin seviyesine göre, ülkenin ekonomik durumuna göre ve futbol takımlarının popülaritesine ve stadyum kapasitelerine göre farklılık göstermektedir. Gelirlerin yüksek seviyelere çıkması doğal olarak futbol piyasasındaki oyuncu ücretlerini ve futbol ile ilgili olan diğer fiyatları da yukarıya çıkartmıştır. Pandeminin oluşturduğu dönem ise bu tip gelirlerde sert düşümlere sebep olmuştur.

Erişim Tarihi: 11.12.2021)

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

2020 yılında sosyal medyadaki platformlarda Avrupa'da en çok takip edilen takımlar şu şekilde belirtilmiştir.

**Şekil: 2 Sosyal Medyada Popüler Futbol Takımları**



<https://pickvisa.com/blog/top-ten-football-clubs-with-most-fans-in-the-world>

Sosyal medya takip sayılarına bakıldığında futbol kulüplerinin ne kadar popüler olduğunu görebilmekteyiz.2020 yılında yapılmış bir araş-

tırmada futbol kulüplerinin sosyal medyada olan takipçilerini analiz edilmiştir. Dünyanın birçok yerinde taraftarları olan bu kulüplerin aynı zamanda bir çok takipçisi vardır.

Bunlardan en çok takipçisi olan Real Madrid kulübünün sosyal medya hesaplarına bakılırsa:

Instagram: 88.8 milyon takipçi

Facebook: 111 milyon takipçi

Twitter: 34.3 milyon takipçi

Youtube: 5.77 milyon takipçi

İkinci F.C Barcelona takımının 232.68 milyon takipçisi mevcuttur. Yine ikinci sıradaki takımla aralarında 100 milyona yakın fark vardır.

Instagram:87.3 milyon takipçi

Facebook:103 milyon takipçi

Twitter:32.8 milyon takipçi

Youtube:9.58 milyon takipçi

Üçüncü olarak Manchester United F.C toplamda 134.1 milyon takipçisiyle listededir.

Dördüncü sıra ile aralarında çok ciddi bir fark gözükmektedir.

Instagram: 35.9 milyon takipçi

Facebook:73 milyon takipçi

Twitter: 22.2 milyon takipçi

Youtube: 3 milyon takipçi

Erişim Tarihi: 08.12.2021 <https://pickvisa.com/blog/top-ten-football-clubs-with-most-fans-in-the-world>

Youtube kanalları dijitalleşmenin spor yayıncılığındaki en önemli adımlarından biridir. Bunu ifade edersek, birçok her televizyon kanalının kendi internet sitesi üzerinde canlı yayın ve televizyon yayını bitmiş videolarının tekrarları görülebilir. Youtube kanalı üzerinden yapılan spor yayıncılığında birçok kanal canlı yayını bu platform üzerinden de gerçekleştirmektedir. Aynı zamanda Youtube yayınlarında medya kuruluşların yanında bireysel spor yayıncılığı da öne çıkmaktadır. (Budak,2019) Özellikle spor medyasında çalışan yorumcuların Youtube kanalı üzerinden yayın yapması da dijital spor yayıncılığında çok sık rastlanan bir durumdur. Eski sporcular, teknik direktörler, eski yöneticiler gibi sporun içinde yer alan ve yer almış bir çok kişi bu tip Youtube programlarında yer alır.

Podcast yayınları da dijital yayıncılıkta çok popülerdir. Daha önce kaydedilmiş yayınların internet yayınları ile bilgisayar veya cep telefonu gibi aygıtlarla tekrar dinlenebilmesini sağlamaktadır. Birçok konuda yayınların olduğu bu alan istenildiği zaman dinlenebildiği için popüler bir dijital medya ürünüdür.

Günümüzde canlı spor yayıncılığı sosyal medya sitelerinden de denmektedir. 2016-2017 yılında NHL(Amerika Buz Hokeyi) müsabakalarının Perşembe günleri olan müsabakaların ücretsiz yayını için bir çok büyük şirketin teklifini reddeden NHL yönetimi ihalede daha düşük teklifte bulunan Twitter'ı seçmiştir. İlk başlarda tek maç için 17 milyon dolarlık bir anlaşma yapan NFL daha sonra yeni bir anlaşma yaparak 10 maç için 10 milyon dolarla revize etmişlerdir. Twitter'ı seçme nedenlerini ise sosyal medyanın küresel manada gücünü örnek göstermişlerdir. Sporcuların maçtan sonra ilk yaptıkları şeyin sosyal medyaya bakmak olduğunu bilen yöneticiler, sosyal medya anlaşmalarına sıcak bakmaktadır.

Erişim Tarihi 02.12.2021 <https://medium.com/@burhany-sr/sporda-di%CC%87ji%CC%87tal-yayin-d%C3%B6nemi%CC%87-74df2a9f873b>

Bu tip dijital yayıncılık çalışmaları spor organizasyonları için daha da fazla olacaktır. Bir örnek daha verirsek Türkiye'de Şampiyonlar Ligi ve Avrupa Ligi yayınları sadece internet ortamında yayın yapan Exxen yayın platformu tarafından satın alınmıştır. Tek televizyon yayıncılığına bağlı kalmadan internet erişimi olan her cihaz tarafından ulaşılan bu tip yayınlar aynı zamanda spor yayıncılığındaki rekabeti de arttıracaktır. Teknolojiye her geçen gün daha da fazla yatırım yapılan yirmi birinci yüzyılın bu günleri iletişim çağının tarihteki en hızlı dönemlerinden biri olarak sayılabilir. Yeniliklere adaptasyon sağlamaya çalışan spor kulüpleri, taraftarlarına yeni iletişim çağının sunduğu olanaklar doğrultusunda mutlu etmeye çalışmaktadır. Özellikle futbolda transfer dönemlerinde kulüplerin yaptığı sosyal medya çalışmalarının dijital medyada profesyonelleşmeye çalıştıklarının en iyi örneklerinden biridir.

**KAYNAKÇA**

- Atabek,N ve ark.(2012).,Medya ve İletişim, *T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını*  
NO: 2548 NO: 1518
- Arklan ,Ü.,(2013), *Bilgi Toplumu ve İletişim: Bilginin Yayılması Sürecinde Kitle İletişim Araçları ve İnternet* ,Journal of Selcuk Communication, Volume 5, Issue 3, 67 - 80, 19.11.2013
- Aydoğan ,F., Kırık M.A., (2012) Alternatif Olarak Yeni Medya, *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi* Year 2012, Volume ,Issue 18, 58 – 69
- Brenda G. P.,James J. Z., (2018),”*The Global Football Industry*”, New York
- Budak E., (2019) Türk Medyasında Dijital Spor Yayıncılığı Üzerine Bir Araştırma, *TRT Akademi-Spor Yayıncılığı* ,ISSN 2149-9446 | Cilt 04 | Sayı 08
- Çevik A.,Ünal,H.(2018)Semiological analysis of sports related advertisements featured on Tv or Online,International Journal of Sport Exercise and Training Sciences,Volume 4, Issue 1, 26 - 38, <https://doi.org/10.18826/usee-abd.345222>
- Dicle, A.N. (2021).”*Televizyon - Online İzleme Bağımlılığı* ,Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi ;10(1), 66-89
- Dilmen,N.E.(2014). “Yeni Medya Kavramı Çerçevesinde İnternet Günlükleri - Bloglar ve Gazeteciliğe Yansımaları.” *Marmara İletişim Dergisi* 12,113-122
- Dorr, A.,Kunkell,D. (2000): “Children and the Media Environment”, *Communication Research*, Feb.9, Vol. 17, issue 1, p 5, 21
- Downing, John (2003). “Radical Media and Globalization.” *The Globalization of Corporate Media Hegemony*.
- Dorr, Aimee-Kunkell, Dale (2000): “Children and the Media Environment”, *Communication Research*, Feb.9, Vol. 17, issue 1, p 5, 21 (<http://www.global.epnet.com>,Update:17.12.2000)
- Geray, H., (2003). İletişim ve Teknoloji Uluslararası Birikim Düzeninde Yeni Medya Politikaları. Ankara: Ütopya.
- Çetin,E. (2016). Kitle İletişim Aracı Olarak İnternet ve Hukuk İlişkisi: Türkiye Örneği , *Sosyoloji Dergisi*,ISSN: 1300-5642 Sayı 33: 1-13
- Dolgun,U. (2016). *Günlük Yaşamı Anlamak,Kitle İletişim Araçları ve Yeni Medya*, *Sosyoloji: Günlük Yaşamı Anlamak* , Paradigma Akademi,345-369
- Karaküçük, S.,Yenel, F. & Yaman, M. (1996). *Sporun Topluma Yaygınlaştırılması Bakımından Televizyon Programlarının Etkinliği*, *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 44-56.
- Kocadaş, B.(2005),*Kültür ve Medya*, Volume , *Bilig*, Issue 34, 1 - 13,
- Mutlu,E.(1994). *İletişim Sözlüğü*, Ark Yayınevi, Ankara (1994)

<https://medium.com/@burhanysr/sporda-di%CC%87ji%CC%87tal-yayin-d%C3%B6nemi%CC%87-74df2a9f873b> Erişim Tarihi 02.12.2021

<https://pickvisa.com/blog/top-ten-football-clubs-with-most-fans-in-the-world> Erişim Tarihi:08.12.2021

<https://www.dw.com/tr/pandemi-avrupa-futboluna-87-milyar-euro-zarar-verdi/a-57604378> Erişim Tarihi 15.11.2021

[https://www.footballbenchmark.com/library/broadcasting\\_revenue\\_landscape\\_big\\_money\\_in\\_the\\_big\\_five\\_leagues](https://www.footballbenchmark.com/library/broadcasting_revenue_landscape_big_money_in_the_big_five_leagues) Erişim Tarihi 25.11.2021

Futbol Para Ligi 2019 <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/deloitte-football-money-league-2019.html> Erişim Tarihi 11.11.2021

<https://wearesocial.com/uk/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media/>, Erişim Tarihi:15.11.2021

<https://www.statista.com/statistics/242606/number-of-active-twitter-users-in-selected-countries/> Erişim Tarihi:28.11.2021

<https://www.oberlo.com/blog/instagram> Erişim Tarihi:01.12.2021

<https://www.eurohoops.net/tr/trademarks-tr/1025665/euroleague-seyirci-raporu-salonlari-en-dolu-olan-takimler/> Erişim tarihi:10.12.2021

<https://pickvisa.com/blog/top-ten-football-clubs-with-most-fans-in-the-world> Erişim Tarihi: 08.12.2021

# Bölüm 5

## **SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

*Özlem ORHAN<sup>1</sup>*

*Ebru ÇETİN<sup>2</sup>*

---

1 Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Prof. Dr. Özlem Orhan Orcid: 0000 0002 4047 234X,

2 Prof.Dr. Ebru Çetin Orcid: 0000 0002 1545 0181

## GİRİŞ

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli bir şekilde uzun yıllar hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli oranlarda alıp kullanmasıdır (Yücesan, 2008). Beslenme bilgisi ise, beslenme ve sağlıkla ilgili kavram ve süreçler hakkındaki diyet, sağlık, hastalık, ana besin kaynakları, diyet beslenme kılavuzları ve önerileri gibi bilgileri içermektedir (Miller ve Cassady, 2015). Beslenme bilgisinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Feren, Torheim & Lillegaard, 2011). Vücudun büyümesi, gelişmesi ve çalışması için gerekli olan besinlerin alınması ve optimum seviyede kullanılmasına yeterli ve dengeli beslenme olarak açıklanmaktadır (Besler, 2015). Bireylerin beslenme bilgi alışkanlıklarını etkileyen ve değiştiren bir faktör olarak karşımıza çıkarken bunun yanısıra beslenme alışkanlığı kişiden kişiye değişmekle birlikte beslenme durumuna etki eden bir çok faktörden de bahsedilmektedir. Bu faktörler sosyal ve kültürel çevre, eğitim seviyesi, yaş, meslek türü (De Vriendt vd., 2009), cinsiyet, genetik özellikler, stres (Pekcan, 2008) olarak belirtilmektedir. Ekonomik düzeyin azalması ile birlikte besine ulaşmak zorlaşırken (Çekal, 2008), cinsiyet, yaş ve sosyal statü gibi etkenler beslenme alışkanlığı açısından farklılıklar oluşturabilmektedir (Bogue, Coleman & Sorenson, 2005). Beslenme bilgisinin davranışları etkilediği göz önüne alındığında bunu sağlayabilen bireylerin beslenme davranışlarına yansıdığı tespit edilmiştir (Dallongeville vd., 2001). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda, öğrencilerin öğünlere dikkat etmedikleri ve ekonomik zorlukların bu süreci etkilediği belirtilmiştir. (Heşeminia, Çalışkan & Işık, 2002; Durmaz, Sağun & Tarakçı, 2002). Sosyal ve çevresel etmenler, yaşanan yerin koşulları bireylerin beslenme durumlarını etkileyebilmektedir (Pekcan, 2008) Beslenme alışkanlıklarında etkili olan faktörler arasında inanç, ağırlık kontrolü, öz saygı gibi faktörler de sayılabilir (Story, 2002). Kişisel faktörlerle birlikte diğer faktörler besin alımında etkili olabilmektedir. Beslenme eğitimi ve bilgi seviyesi önemlidir ancak alınan bilginin davranışa dönüşmesiyle daha etkin bir süreçten bahsedilebilir (Brug, 2008).

Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite, sağlığın iki önemli temel bileşenidir. (Tainio vd., 2017). Fiziksel aktivite ve beslenmenin etkileri genellikle ayrı ayrı araştırma konuları olarak çalışmalarda yer almaktadır (Booth, Roberts & Laye, 2012; Yarım, 2014). Dünya sağlık örgütünün raporlarına bakıldığında bulaşıcı olmayan hastalıklar dışında risklerinin, kan basıncı, kandaki yağ konsantrasyonları, obez olmak, fiziksel hareketsizlik olduğu bildirilirken meyve ve sebzelerin yetersiz alındığı ve tütün kullanımının arttığı da söylenmiştir. Bu sebeple, yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Spor bilimleri Fa-



külteleri öğrencileri açısından incelendiğinde aktif bireylerdeki beslenme stratejilerinin temelini sporcunun performansı, fiziksel uygunluk düzeyi ya da sağlığı optimize etmek için yeterli besin alımı oluşturur (Özdoğan ve Özfer Özçelik, 2011). Sporcular için ise sağlıklı yaşam ve performansı açısından önemi tartışılmaz bir gerçektir. (Sporel, Özakat & Büyükbahar, 2016). Sporcularda beslenme, ideal vücut kompozisyonunun oluşmasına ve bunun yansırı artan yüklenme seviyelerine enerji sağlamak için de önemli bir unsurdur. (Hoogenboom vd., 2009; Kahiyah ve Yarım, 2020). Antrenmanlara enerji sağlayabilmek amacıyla besin öğelerinin alımı ve sıvı desteği sağlamak adaptasyon ve toparlanma sürecini desteklemek açısından uygun beslenme şekillerini bilmek son derece önemlidir. (Sporel, Özakat & Büyükbahar, 2016). Sporcu beslenmesi planlanırken; öğün aralığı ve frekansı, spor beslenmesinin çeşitli hedeflerini gerçekleştirilmesinde rol oynayabilir.

Beslenme alışkanlıklarında yapılan değişiklikler hem sağlık hem de performans için oldukça önemlidir. Performans açısından değerlendirildiğinde, sporcuların enerji gereksinimleri spor türü, antrenman içerikleri, cinsiyet ve yaşa göre farklılık gösterebilmektedir (Özdoğan ve Özfer Özçelik, 2011). Enerji ve besin öğelerinin yeterli tüketilmesini sağlamak, branşa özel, vücut yağ ve yağsız kütle yüzdesinde devamlılığı oluşturmak, antrenman ve yarışma sonrasında toparlanmayı ve sıvı açığının kapanmasını sağlamak dikkat edilmesi gereken unsurlardandır. Dolayısıyla beslenme spor eğitiminin bir parçasıdır. Beslenme eğitimi ile dengeli beslenme, besin kaynaklarının doğru kullanılması ve hatalı beslenme stratejilerinin ortadan kaldırılması amaçlanabilir (Baysal, 2013). Spor bilimleri Fakültesinde bulunan 4 farklı bölüm (Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon ) öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada amaç beslenme bilgi ve alışkanlıklarının öğrencilerin okudukları bölümler açısından karşılaştırılmasıdır.

## **Materyal ve Metot**

### **Araştırmanın Türü**

Araştırma ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgilerinin değerlendirmesi amaçlanmıştır. Araştırma betimsel türde yapılmıştır.

### **Araştırmanın Grubu**

Araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 63'ü kadın, (yaş=23,76±3,97 yıl), 101'i erkek, (yaş23,60±2,25 yıl), olmak üzere toplam 164 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veriler 1 Mayıs 2019-1 Haziran 2019 tarihleri arasında toplanmıştır.

## **Dataların Toplanması**

Anket formu(Ek-1) yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak doldurulmuştur. Araştırmada veri toplama yöntemi kullanılan test beş bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk bölümü öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri, sağlıklı davranışlarını ve beslenme alışkanlıklarını sorgular. 2. kısımda temel beslenme bilgi düzeylerini ölçen “Temel Beslenme Bilgisi” ölçeği, 3. kısımda katılımcıların kendilerini besin-sağlık ilişkisi hakkında değerlendirdikleri VAS ölçeği, Dördüncü bölümde besin tercihi bilgisini sorgulayan “Besin Tercihi” ölçeği, beşinci kısımda katılımcıların kendilerini tercih konusunda değerlendirdikleri VAS ölçeği kullanılmıştır. Anketin tanımlayıcı bilgilerini içeren kısım toplam 25 sorudan oluşmaktadır. Anketin 1. bölümü bireylerin cinsiyet, yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sağlık durumu, alkol kullanma, sigara içme, öğrenim ve çalışma durumu, medeni hali, mesleği, evde yaşayan kişi sayısı, ailenin toplam gelirinden beslenmeye ayrılan bütçenin yüzdesi; ikinci bölümü vitamin-mineral desteği kullanma durumu, öğün sayısı, en önem verilen öğün, öğün atlama sayısı, en çok atlanan öğün, beslenmeye ilgili eğitim alma durumları, hangi kaynaklardan beslenme bilgisini edindikleri ve beslenmeye ilişkin hangi konuda eğitim almak istedikleri, diyet yapma hali ve nedenlerine ilişkin soruları içermektedir. Sosyo demografik anketin geneli çoktan seçmeli sorulardan oluşmakta olup ucu açık sorulara da yer veriliyorken 2 soruda birden çok seçenek işaretlenmesi şeklinde yapılmıştır. “Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisi” ölçeği 20, “Besin tercihi” ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar “Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisi” başlığı altındaki 20 önermeye ve “Besin tercihi“ başlığı altındaki 12 önermeye kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, ne katılıyorum ne katılmıyorum, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum yanıtlarını vermişlerdir. Doğru önerimlere kesinlikle katılıyorum cevabını verenler dört puan, katılıyorum cevabını verenler üç puan, ne katılıyorum ne katılmıyorum cevabını verenler iki puan, katılmıyorum cevabını verenler bir puan, kesinlikle katılmıyorum cevabını verenler sıfır puan almışlardır. Yanlış önerimlere kesinlikle katılıyorum cevabını verenler sıfır puan, katılıyorum cevabını verenler bir puan, ne katılıyorum ne katılmıyorum diyenler iki puan, katılmıyorum diyenler üç puan, kesinlikle katılmıyorum diyenler dört puan almışlardır. Temel beslenme başlığı altında alınabilecek en yüksek puan seksen, besin tercihi başlığı altında alınabilecek yüksek puan kırk sekizdir. Katılımcılar beslenmeleri ve sağlıkları arasındaki ilişkiyi, günlük hayattaki besin tercihlerinin doğruluğunu 0’dan 10’a kadar derecelendirme yapan ayrı bir ölçek ile değerlendirmiştir (Batmaz, 2018).

## **Verilerin Analizi**

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, Windows ortamında SPSS 23.0 İstatistiksel paket programı ile değerlendirilmiştir. Nitel ve nicel de-

ğişkenler için uygun tanımlayıcı değerler verilmiştir. Nitel değişkenler, sayı (n) ve yüzde (%) olarak, nicel değişkenler ise ortalama ve standart sapma ( $\bar{x} \pm SS$ ) olarak ifade edilmiştir. Gruplar arasındaki farkların değerlendirilmesinde ise bağımsız gruplarda t-test ve Anova yöntemleri tercih edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1:** *Cinsiyete göre besin tercihi ve temel beslenme puanlarının karşılaştırılması*

Besin Bilgi Düzeyi	Cinsiyet	N	Ort	Ss	f	t	df	p
<b>Temel Beslenme</b>	Kadın	63	70.11	12.16	0.533	2.107	162	<b>0.037*</b>
	Erkek	101	66.21	11.14				
<b>Besin Tercihi</b>	Kadın	63	42.38	7.70	0.788	1.995	162	<b>0.048*</b>
	Erkek	101	39.83	8.35				

\*P<0.05

Cinsiyete göre temel beslenme puanı ve besin tercihi puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Erkeklerin temel beslenme puanı ( $66.21 \pm 11.14$ ) kadınlardan ( $70.11 \pm 12.16$ ) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,037$ ). Beslenme tercihi konusunda erkeklerin puan ortalaması ( $39.83 \pm 8.35$ ) kadınlardan ( $42.38 \pm 7.70$ ) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,048$ ).

**Tablo 2:** *Sigara kullanma durumuna göre temel beslenme ve besin tercihi karşılaştırılması*

Besin Bilgi Düzeyi	Sigara kullanımı	N	Ort	Ss	f	t	df	p
<b>Temel Beslenme</b>	Evet	59	66.33	12.36	0.848	-0.990	148	<b>0.324</b>
	Hayır	91	68.31	11.70				
<b>Besin Tercihi</b>	Evet	51	38.72	8.81	1.380	-2.297	119	<b>0.023*</b>
	Hayır	91	41.91	7.93				

\*P<0.05

Sigara içmeyen bireylerin temel beslenme puan ortalaması ( $68.31 \pm 11.70$ ), sigara içen bireylerden ( $66.33 \pm 12.36$ ) daha yüksektir. Sigara içmeyenlerin besin tercihi puan ortalaması ( $41.91 \pm 38.72$ ), sigara içenlerden ( $38.72 \pm 8.81$ ) daha yüksektir. Sigara içme durumlarına göre besin tercihi puanları t testi ile karşılaştırılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,023$ ).

**Tablo 3:** *Alkol kullanma durumuna göre temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamalarının karşılaştırılması*

Besin Bilgi Düzeyi	Alkol kullanımı	N	Ort	Ss	f	t	df	p
<b>Temel Beslenme</b>	Evet	48	68.00	11.00	0.667	-0.603	162	<b>0.547</b>
	Hayır	79	68.27	12.19				
<b>Besin Tercihi</b>	Evet	48	41.43	7.76	0.121	0.154	157	<b>0.878</b>
	Hayır	79	40.70	8.42				

\*P<0.05

Alkol tüketim durumuna göre temel beslenme puanı ve besin tercihi puanları t testi ile karşılaştırılmıştır. Alkol tüketmeyenlerin temel beslenme puan ortalaması  $68.27 \pm 12.19$  besin tercihi puan ortalaması  $40.70 \pm 8.42$  iken alkol kullananların temel beslenme puan ortalaması  $68.00 \pm 11.00$ , besin tercihi puan ortalaması  $41.43 \pm 7.76$ 'dir. Alkol tüketimi açısından temel beslenme puanı ve besin tercihi puanı ortalamaları arasında İstatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4:** Medeni durumlarına göre temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamalarının karşılaştırılması

Besin Bilgi Düzeyi	Medeni Durumunuz	N	Ort	Ss	f	t	df	p
Temel Beslenme	Bekar	152	60.70	11.41	1.378	-0.013	162	<b>0.990</b>
<b>Besin Tercihi</b>	Evli	12	67.75	15.00	0.577	0.539	162	<b>0.591</b>
	Bekar	152	40.90	8.26				
	Evli	12	39.58	7.24				

\* $P < 0.05$

Evli olanların temel beslenme puan ortalaması ( $67.75 \pm 15.00$ ), bekâr olanlardan ( $60.70 \pm 11.41$ ) daha yüksektir. Evli olanların besin tercihi puan ortalaması ( $39.58 \pm 7.24$ ), bekâr olanlardan ( $37,2 \pm 6,4$ ) daha yüksektir. Medeni durumlarına göre temel beslenme ve besin tercihi puanları t testi ile karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda istatistiksel düzeyde anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p = 0.990$ ,  $p = 0.591$ ).

**Tablo 5:** Bireylerin bölüm durumlarına göre temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamaları, standart sapmaları ve f değerleri

Genel Bilgi Düzeyi	Bölümünüz		N	Ort	Ss	f	df	p	
Temel beslenme	Öğretmenlik	Antrenörlük	41	69.70	8.70	4.274	163	0.021*	
		Yöneticilik						0.975	
		Rekreasyon						0.995	
	Antrenörlük	Öğretmenlik	43	62.48	15.36				0.021*
		Yöneticilik							0.067
		Rekreasyon							0.010*
	Yöneticilik	Antrenörlük	40	68.65	9.57				0.975
		Yöneticilik							0.067
		Rekreasyon							0.911
	Rekreasyon	Öğretmenlik	40	70.32	10.12				0.995
		Antrenörlük							0.010*
		Yöneticilik							0.911

Besin Tercih	Öğretmenlik	Antrenörlük	41	41.39	6.57	3.030	163	0.309
		Yöneticilik						0.899
		Rekreasyon						0.630
Antrenörlük	Öğretmenlik	Yöneticilik	43	38.34	9.93			0.309
		Yöneticilik						0.738
		Rekreasyon						0.020*
Yöneticilik	Antrenörlük	Yöneticilik	40	40.15	7.41			0.899
		Yöneticilik						0.738
		Rekreasyon						0.241
Rekreasyon	Öğretmenlik	Antrenörlük	40	43.52	7.68			0.630
		Antrenörlük						0.020*
		Yöneticilik						0.241

\*P<0.05

Ortalamaları arasında fark görülen değişkenlerde farkın hangi bölüm ortalamaları arasındaki farktan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalara ilişkin sonuçlar tabloda verilmiştir. Bu sonuçlara göre Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin Beden eğitimi öğretmenliği ve Rekreasyon bölümü öğrencileri ile aralarında istatistiksel olarak farklı sonuçlar tespit edilirken diğer bölümler arasında herhangi bir farklılık saptanmamıştır. Ancak Sonuçlar incelendiğinde Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin diğer bölümlerdeki öğrencilerden yüksek olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmanın sonucunda, cinsiyete göre erkeklerin temel beslenme ve beslenme tercihi puanlarının istatistiksel olarak kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sigara içmeyen öğrencilerin beslenme ve tercih puan ortalaması sigara tüketenlerden daha yüksektir. Öğrenciler bölüm değişkenine göre karşılaştırıldığında ise, beslenmenin tüm alt boyutlarında Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda cinsiyet faktörü incelendiğinde, kadınların erkeklere oranla beslenme bilgilerinin daha iyi olduğu yönünde bulgular göze çarpmaktadır. Beslenme bilgisinin cinsiyet faktörü ile değerlendirildiği bir çalışmada, cinsiyet ve sağlığı artırıcı besinlere karşı alışkanlık ve farkındalık açısından farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Günlük sağlığı iyileştiren gıda tüketiminde kadınların erkeklere oranla daha iyi beslendikleri tespit edilmiştir (Bogue, Coleman & Sorenson, 2005). Yapılan bir başka çalışmada ise üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri incelenmiş ve araştırma sonucunda kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha yüksek beslenme bilgi puanlarına ve daha iyi beslenme tutumlarına sahip olduğu belirtilmiştir. Zaborowicz ve arkadaşları (2016) öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini araştırmışlar ve kadınların daha yüksek puanlar aldıkları sonucuna ulaş-

mışlardır. Demirezen ve Çoşansu (2005) çalışmalarında kız (9,77) ve erkeklerin (10,33) beslenme alışkanlıklarını değerlendirmişler ve erkeklerin puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Üniversite öğrencileriyle (BESYO) yapılan bir başka çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkekler arasında bir farklılık bulunmamasına karşın, erkeklerin beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Murathan, Uğurlu & Bayrak, 2015). Yapılan çalışmada, diğerlerinin çoğunun aksine erkeklerin beslenme puanlarının kadınlardan daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu durumun açıklaması bu üniversitede katılım sağlayanların çoğunluğunun erkek öğrenci olması ve bu öğrencilerin kondisyoner, mentor, kişisel antrenörlük yapmaları sebebiyle erkek öğrenciler lehine bir farklılık olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada, sigara içme durumlarına göre temel beslenme ve beslenme tercihi puanları incelenmiş ve içmeyen bireylerin temel beslenme ve besin tercihi puan ortalaması sigara içenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Batmaz, yaptığı çalışmasında sigara içmeyen bireylerin temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamalarını sigara içen bireylerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Batmaz, 2018). Sigara içen bireylerin beslenme durumlarının sigara nedeniyle etkilendiği, C vitamini ve beta karotenden zengin sebze ve meyveleri daha az tükettikleri belirtilmektedir. Sigara içenler, içmeyenlere göre daha az iştahlı olmakta, bu da yeterli ve dengeli beslenmeyi etkilemektedir (Lowry vd., 2012). Sigara kullanımı C vitamin düzeyini düşürebilmekte ayrıca kan kolesterol düzeyini artırabilmektedir (Sayan vd., 2000). Kardiyovasküler hastalık risk faktörü olarak gösterilen sigara kullanımı özellikle kadınlarda kemik erimesini de hazırlayabilmektedir (Tebeidar vd., 1995). Elde ettiğimiz bulgularda da görüldüğü gibi sigara içenlerin beslenme bilgi eksikliği alışkanlıkları üzerinde de oldukça etkili olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümler açısından da inceleme yapılmıştır. Bu karşılaştırmada en yüksek puanlar antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerine ait olarak tespit edilmiştir. Ders içerik ve müfredatlara bakılacak olursa en çok uygulamalı dersin olduğu ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin en yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Bu durum fiziksel aktivite ve beslenme ilişkisinde kaynaklı farkındalığın gelişmesini de desteklemiş olabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktivite yönünde katılım arttıkça beslenme bilgi ve alışkanlıklarında da gelişmeler olduğu saptanmıştır (Aksoydan ve Çakır, 2010). Adölesan yaştaki öğrenciler üzerine yapılan bir başka çalışmada benzer sonuçlar görülmüştür. Kadın ve erkek öğrenciler ayrı ayrı incelendiğinde fiziksel aktivite artışının beslenme bilgi ve alışkanlıklarını etkilediği bulunmuştur. Fiziksel olarak orta düzeyde aktif olan öğrencilerin, beslenme

davranışlarının da daha olumlu yönde olduğu, dolayısıyla fiziksel aktivite düzeyinin yükselmesiyle birlikte beslenme alışkanlığının da olumlu bir gelişme olduğu görülmektedir (Kaymaz ve İrez, 2016) .

Araştırmada Medeni durum ve Alkol kullanım değişkenleri ile ilgili incelemede herhangi bir etkiye rastlanmamıştır. Ancak yapılan pek çok araştırmada Alkol ve madde bağımlılıklarında genellikle beslenme alışkanlıklarını değiştirmekte ve hatalı beslenme alışkanlıkları yaygın olarak görülmektedir. Bağımlılık yapan maddelerin farmakolojik özelliklerindeki değişkenlikler, bireylerin beslenme alışkanlıkları ve türleri üzerine farklı etkiler yapmaktadır (Barry ve Petry, 2009). Alkol kullanımını ise malntrasyona neden olmaktadır. malnütrisyon alkol kullanımının artışına bağlı olarak besin tüketimini önemli düzeyde azalmasıyla kendisini göstermektedir (Barry ve Petry, 2009). Alkolün sindirim sistemindeki oluşturduğu etki sonucu iştahsızlık, bulantı, kusma, sindirim ve emilim bozukluklarına neden olmaktadır (Thorley vd., 2015). Bu sonuçlar alkol kullanım oranları ile değişkenlik gösterebilmektedir. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin tüketimi sınırların altında olması bu değişkenin herhangi bir etki oluşturmasına katkı sağlamış olabilir.

Medeni duruma göre yapılan değerlendirme sonucunda da evli yada bekar olma durumu Spor Bilimleri fakültesi ğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerinde herhangi bir etki göstermemiştir. Yapılan diğer araştırmalarda farklı gruplar düzenli yaşam ve evli olma durumu beslenme alışkanlıklarını pozitif yönde etkilese de istatistiksek olarak anlamlı sonuçlar elde edilen çalışmalara rastlanmamıştır (Yılmaz ve zkan, 2007).

Sonuç olarak, yapılan araştırmada elde edilen bilgiler doğrultusunda en dikkat çekici bulgunun 4 farklı bölüm içerisinde olan antrenörlük eğitimi bölümü ğrencilerinin diğer bölümlere nazaran puanlarının yüksek olmasıdır. Buda bize Fiziksel aktivite düzeyi arttıka beslenme bilgi ve alışkanlıklarında da pozitif yönde bir gelişme olabileceği seçeneğini işaret edebilir. Araştırmalar dada üzerinde en fazla durulan genel geçer bilgi beslenme bilgi ve alışkanlıkları hem sağlık hem de performans için önemlidir. Kişilerin beslenme bilgi alışkanlıklarını etkileyen unsurları dikkate almak ve bunların bireylerin beslenme davranışlarına yansıdağını da unutmamak gerekir. Sağlıklı yaşam ve beslenme kültürünün oluşmasını sağlamak, zararlı alışkanlıklardan uzak durmak bu bağlamda önem kazanmaktadır. Fiziksel olarak aktif bireylerde beslenme bilgi puanlarının yüksek olması spor ve egzersiz kavramlarının önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir. Toplumun bilinçli olması gereken kesimi olan niversite ğrencilerinin beslenme konusunda donanımlı olmaları gelecek nesiller için de oldukça önemlidir.

## KAYNAKLAR

- Aksoydan E., Çakır N. (2010). Evaluation of Nutritional Behavior, Physical Activity Level and Body Mass Index of Adolescents. *Gulhane Med J*.53(4): 264-270.
- Barry, D., Petry, N.M. (2009). Associations Between Body Mass Index And Substance Use Disorders Differ By Gender: Results From The National Epidemiologic Survey On Alcohol And Related Conditions. *Addict Behav.* 34(1):51-60.
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlilik-Güvenirlilik Çalışması. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi
- Baysal A. (2013). Beslenme. Hatipoğlu Yayınları, 14. Baskı, Ankara.
- Besler, H. T. (2015). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara.
- Bogue, J., Coleman, T. & Sorenson, D. (2005). Determinants of Consumers' Dietary Behaviour for Health-Enhancing Foods (4-16). *British Food Journal.* 107(1).
- Booth, F.V., Roberts, C.K., & Laye, M.J. (2012). Lack of Exercise is a Major Cause of Chronic Diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211.
- Brug, J. (2008). Determinants of Healthy Eating: Motivation, Abilities and Environmental Opportunities. *Family practice.* 25(1).
- Çekal N. (2008). Orta Yaşlı ve Yaşlı Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyleri. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi. 1, (14-28).
- Dallongeville, J., Marecaux, N., Cottel, D. □ Bingham, A. (2001). Association Between Nutrition Knowledge and Nutritional Intake in Middle-Aged Men From Northern France. *Public Health Nutrition.* 4(1): 27-33.
- Demirezen, E. □ Coşansu, G. (2005). Evaluating Dietary Pattern in Adolescence. *Sted*, 14 (8), 178.
- Durmaz, H., Sağun, E., □ Tarakçı, Z. (2002). Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları. *YYÜ Vet. Fak. Dergisi.*13(1-2): .69-73.
- Feren, A., Torheim, L., & Lillegaard, I. L. (2011). Development of a Nutrition Knowledge Questionnaire for Obese Adults. *Food & nutrition research.* 55(1), 7271.
- Heşeminia, T., Çalışkan, D. & Işık, A. (2002). Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi.* 7:155-167.
- Kahiyah, A.H.M., Yarım, İ. (2020). Arap Okullarında Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Turan: Stratejik Araştırmalar Merkezi.* 12(47).



- Kaymaz, E., İrez, G. (2016). Devlet ve Özel Okullarda Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Obezite, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Lowry, R., Galuska, D.A., Fulton, J.E., Wechsler, H., Kann, L. & Collins, J.L. (2000). Physical activity, Food Choice, and Weight Management Goals and Practices Among U.S. College Students. *Am J Prev Med.*18:18–27.
- Miller, L.M., & Cassady, D. L. (2015). The Effects of Nutrition Knowledge on Food Label Use. A review. *Appetite.* 92, 207–216.
- Murathan, F., Uğurlu, F.M. & Bayrak, E.(2015). Beslenme Dersi Alan Üniversite Öğrencilerinin (Besyo) Bölüm Bazında Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi.* 21: 330-342.
- Özdoğan, Y., & Özfer Özcelik, A. (2011). Evaluation of the Nutrition Knowledge of Sports Department Students of Universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition.* 8:11. 1-7.
- Pekcan, G. (2008). Beslenme Durumunun Saptanması. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Sağlık Bakanlığı Yayını. Ankara.
- Sayan, H., Çetin, E., Yarım, I., Gönül, B. (2000). Yüksek İrtifada Antrenman Yapan Kayakçılarda C Vitaminini Eritrosit Süperoksit Dismutaz Enzim Aktivitesi Ve Lipid Peroksidasyonu Üzerine Etkisi. *Türkiye Klinikleri.*20:5–10.
- Sporel Özakat, E. & Büyükbahar, R. (2016). Spor ve Beslenme. *Olympic World,* 57, 179.
- T De Vriendt, T., Matthys, C., Verbeke, W., Pynaert, I. & Henauw, S. (2009). Determinants of Nutrition Knowledge in Young and Middle-Aged Belgian Women and the Association with their Dietary Behaviour. *Appetite.* 52(3), 788-792
- Tainio, M., Monsivais, P., Jones, N.R., Brand, C., & Woodcock, J. (2017). Mortality, Greenhouse Gas Emissions and Consumer Cost Impacts of Combined Diet and Physical Activity Scenarios: a health Impact Assessment Study. *BMJ Open.* 22;7(2), 1-11.
- Tebedar, E., Çivi, S., Büyükbaş, S, Kalak, S. (1995). Gençlerde Sigara İçmenin Kan Serum ve İdrar C Vitaminini Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 12-14 Nisan Ankara.
- Thorley, H., Porter, K., Fleming, C., Jones, T., Kesten, J., Marques, E. (2015). Interventions For Preventing Or Treating Malnutrition İn Problem Drinkers Who Are Homeless Or Vulnerably Housed:Protocol For A Systematic Review. *Syst Rev.* 4:31.
- Yarım, I. (2014). Correlation Between the Physical Activity Level and Grade point Averages of Faculty of Education Students. *Educational Research and Reviews,* 9(18), 699-702.

Yılmaz, E., Özkan, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2(6). 87-104.

Yücesan, S. (2008).Optimal Beslenme. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 8.

Zaborowicz K., Czarnocińska J., Galiński G., Kaźmierczak P., Górska K., Durczewski P. Evaluation of selected dietary behaviours of students according to gender and nutritional knowledge, Probl Hig Epidemiol, 2016;67(1):45-50.

# Bölüm 6

## **SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL AĞ SİTELERİ KULLANIM AMAÇLARININ İNCELENMESİ**

*Mehmet Ali CEYHAN*<sup>1</sup>

*Zekai ÇAKIR*<sup>2</sup>

*Mevlüt GÖNEN*<sup>3</sup>

---

1 Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, mehmetaliceyhan@bayburt.edu.tr, Orcid: 0000-0001-6207-8135

2 Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, zekaicakir@bayburt.edu.tr Orcid: 0000-0002-7719-1031

3 Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, mevlutgonen@bayburt.edu.tr Orcid: 0000-0002-9622-7001

## 1.GİRİŞ

Bilgi iletişim teknolojilerindeki gelişim ile dünyada olduğu gibi Türkiye’de de sosyal ağların kullanımı gündelik yaşamda hızla yaygınlaşmıştır. Bireyler eğlence, iletişim, satın alma, boş zaman değerlendirme, enformasyon gibi nedenlere dayanarak sosyal ağlara katılmaktadırlar (Karaçelik, 2019). Sosyal ağların günümüzde bireylerin gündelik yaşamını etkin olarak biçimlendiren, bireyi ve yaşamını çevreleyen iletişim ortamları ile buna etkisi olan sistemler bütünü durumuna geldiği belirtilebilir.

Sosyal ağ kavramı bireylerin kendilerini ifade etmek ve var olduklarını göstermek amacıyla oluşturdukları içeriği yayınladıkları ve paylaşım yaptıkları tüm online platformları için kullanılmaktadır (Ellison vd., 2007). Fakat net olarak sosyal ağ uygulamaları sosyal ağ olarak nitelendirilemez. Bunun temel nedeni çok sayıda sosyal ağ kurallarına uygun olmayan ve uygun olan uygulamaların ortaya çıkmasıdır. Ayrıca sosyal ağların pek çok özelliğini taşıyan, buna rağmen sosyal ağ olarak görülmeyen internet sitelerinin de olduğu görülmektedir (Sağlam, 2019). Bu nedenle sosyal ağ olarak tanımlanabilecek uygulamaların yayıncıdan bağımsız üyelere veya kullanıcılara sahip olması, mekân ve zaman sınırlamasının olmaması, kullanıcıların etkileşimine ve kullanıcı içeriklerine olanak sağlaması gerekmektedir (Ying, 2012).

Bir başka tanımda sosyal ağ, katılımcıların farklı kültürlerden olan kişilerle iletişime geçtiği, kendilerini yine kendileri tarafından hazırlanmış profiller ile tanımladıkları, gündelik hayattaki jest mimiklerinin çeşitli şekiller ve simgeler ile ifade edildiği ve iletişimin bu şekilde sağlandığı ortamlardır (Diker ve Uçar, 2016). Sosyal medya ağları sayesinde iletişim kurulmanın yanında bilgi edinme, oyun oynama, arama yapma gibi pek çok farklı amaç söz konusu olmakta ve bireylerin ihtiyaçlarının çoğunluğu karşılanabilmektedir (Tektaş, 2014).

Sosyal ağ uygulamalarında özellikle genç nüfusun harcadığı zaman ve bu uygulamaların üyelik sayısının giderek artması toplumda yeni bir iletişim şeklinin oluştuğunun göstergesi olarak görülebilir. Bu nedenle özellikle üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarının incelenmesi, ilerleyen zamanda toplumda iletişimin ne şekilde kurulacağına ilişkin fikirlerin oluşmasında katkı sağlayabilecektir.

Sosyal ağ siteleri üniversitelerde idari ve akademik personel ile öğrencilerin birbirleriyle iletişimine katkı sağlaması amacıyla da kullanılmaya başlamıştır (Mugahe vd., 2013). Bu alanda yapılan bir çalışmada sosyal ağ uygulamalarının eğlenceli zaman geçirme, boş zamanları değerlendirme, sosyalleşme amaçları yanında öğrenci-öğreten, öğrenci-öğrenci arasındaki iletişim ve etkileşimin artırılması amacıyla da kullanılabilmesi görülmüştür (Haythornthwaite ve Kazmer, 2002). Aynı zamanda sosyal ağ siteleri

ile iletişim kurma kişilerin iletişim giderlerinin azalmasına katkı yapmaktadır. Bu nedenle sosyal ağ siteleri üniversite öğrencileri arasında giderek daha fazla tercih edilmektedir (Donath ve Boyd, 2004).

Bu nedenlerden dolayı araştırmacılar sosyal ağ siteleri ile ilgili çalışmalarına daha fazla ağırlık vermeye başlamıştır. Yapılan araştırmaların sonuçları günümüzün değişen ve gelişen iletişim ve etkileşim biçiminin daha etkili şekilde değerlendirilmesinde önemli bir katkı sağlayabilecektir.

## **2. MATERYAL ve YÖNTEM**

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul ile Spor Bilimleri Fakültelerinde okuyan öğrencilerinin dijitalleşen çağda sosyal medya kullanım amaçlarını tespit etmek ve elde edilen verilerin bazı değişkenler açısından incelemektir. Uygulanan anketin ilk bölümünde, öğrencilerin demografik ve sosyal medya kullanım bilgilerine yönelik sorular yer almaktadır. İkinci bölümünde ise, hangi sosyal ağları kullandıkları ve kullanım alışkanlıklarını belirleyebilmek amaçlanmıştır. Bu amaçla da öğrencilere yöneltilen sorularla hangi sosyal medya araçlarını kullandıkları ve kullanım amaçlarının ne olduğu saptanmaya çalışılmıştır.

### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma, genel tarama modeline uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında karşılaştırılmalı ilişkiyel tarama yapılmıştır. Çünkü çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir kanıya ulaşmak için evrenin tamamı ya da ondan alınacak bir grup örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri genel tarama modeli olarak adlandırılmaktadır (Karasar, 2015).

### **Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

2020-2021 Akademik yılında Bayburt Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi ve İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

### **Verileri Toplama Aracı**

Çalışmada veri toplama aracı olarak Karal, H. ve Kokoç, M. (2010) tarafından geliştirilen “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları” ölçeği kullanılmıştır (Karal & Kokoç, 2010). Olumsuz(-ters) madde olmayan ölçek, 5’li likert tipinde olan ölçek “Sosyal Etkileşim ve İletileşim Amaçlı”, “Tanınma ve Tanınma Amaçlı” ve “Eğitim Amaçlı” üç alt boyuta sahiptir. Çevrimiçi ortamda sunulan ankete gönüllü olarak katılan öğrencilerden alınmıştır.

## Verilerin Analizi

Google form üzerinden elde edilen veriler IBM SPSS 26 programına aktararak eksik ve boş bırakılan veriler elendikten sonra tüm veriler bilgisayar ortamında kodlanmıştır. Alınan puanlar, alt boyutlarıyla birlikte ayrı ayrı puanlandırılmıştır. Belirlenen toplam puanlar araştırmanın amaçları doğrultusunda, betimsel (Aritmetik ortalama, standart sapma gibi) ve fark testleri (t-testi, ANOVA gibi) testlerinden yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım varsayımını tespiti için Bağımsız değişkenlerle ilişkin analizler için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak incelenmiştir. (Büyüköztürk et al., 2011). Alınan sonuçlar neticesinde basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri de incelenmiştir (Büyüköztürk, 2011; George & Mallery, 2010). Yapılan analiz neticesinde bu değerlerin -1.5 ve +1,5 arasında bulgular olduğu görülmüştür. Bu sebeple normallik varsayımını sağladığı belirlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Verilerin analiz ve yorumlanması için parametrik testlerden faydalanılmıştır.

## Ölçek İç Tutarlılık Katsayıları

Mevcut araştırmanın örneklemeden elde edilen iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının Cronbach's Alpha değerinin .729 olduğu anlaşılmaktadır. Sosyal Ağ Siteleri Kullanım ölçeğinin bu çalışmada çalışılan grup için de uygun ve güvenilir olduğu söylenebilir.

## 3.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcılara uygulanan “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları” ölçeği toplam puanlarından elde edilen verilerin bazı değişkenler açısından analiz sonuçları tablolar haline getirilerek yorumlanmıştır.

### 3.1. Tanımlayıcı Nitelikler

Tablo 1: Araştırma Grubunun Tanımlayıcı Niteliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	481	52,9
	Kadın	428	47,1
Öğrenim Türü	1.Öğretim	435	47,9
	2.Öğretim	474	52,1
Düzenli Antrenman yapıyor musunuz?	Evet	522	57,4
	Hayır	387	42,6
Kaç yıldır sosyal medya kullanıyorsunuz?	1 Yıl ve altı	212	23,3
	2-3 Yıl	240	26,4
	4-5 Yıl	234	25,7
	6 Yıl ve üzeri	223	24,5

<b>Günlük sosyal medyada aktif olduğunuz süre?</b>	1 Saat ve altı	79	8,7
	2-3 Saat	324	35,6
	4-5 Saat	270	29,7
	6 Saat ve üzeri	236	26,0
<b>Sosyal medyaya genellikle nereden bağlanıyorsunuz?</b>	Üniversite	308	33,9
	Ev/Yurt	239	26,3
	Kafe	248	27,3
	Diğer	114	12,5
<b>En fazla zaman harcadığınız sosyal paylaşım ağları?</b>	Facebook	76	8,4
	Twitter	97	10,7
	Instagram	233	25,6
	Youtube	208	22,9
	Whatsapp	225	24,8
	Diğer	70	7,7
	Toplam	909	%100

Tanımlayıcı demografik niteliklere ait verilerin yer verildiği Tablo 1 incelendiği zaman araştırmaya katılanların 481'i erkek, 428'i ise kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların öğrenim türü değişkenine 435'i birinci öğretim, 474'ü ikinci öğretimde öğrenim gördükleri dikkati çekmektedir. Katılımcıların %57,4'ü haftalık düzenli antrenman yaptıklarını, %42,6'sı ise antrenman yapmadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların sosyal medya platformlarında kaç yıldır buldukları ile ilgili soruya verdikleri cevap incelendiğinde, 1 yıl ve daha az 212, 2-3 yıl arası 240, 4-5 yıl arası 234, 6 yıl ve üzeri zamandır sosyal medyada yer aldıkları belirtilmiştir. Günlük sosyal medyada geçirdikleri günlük süre incelendiğinde 1 saat ve altı %8, 2-3 arası %35,6, 4-5 saat arası %29,7, 6 saat ve üzeri %26,0 görülmektedir. Bu durum üniversite öğrencileri arasında sosyal medya kullanım yaygınlığının ilgi boyutunu net bir şekilde ortaya koymaktadır. Sosyal medyaya genellikle nereden bağlandıkları değişkenine bakıldığında, katılımcıların %33'ü üniversite kampüs içerisinde, %26,3'ü ev/ yurt ortamlarında girdiklerini, %27,3'ü kafe, %12,5'i ise diğer ortamlarda sosyal medya kullanım sıklığının fazlalığını göstermektedir. Katılımcıların zamanlarını en çok hangi sosyal ağ sitelerinde zaman geçirdikleriyle ilgili değişken incelendiğinde, Facebook 76, Twitter 97, Instagram 233, Youtube 208, Whatsapp 225 ve diğer sosyal ağ sitelerinde 70 kişinin oldukları dikkati çekmektedir.

“Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği alt boyutlarının katılımcıların demografik nitelikleri arasındaki istatistiksel farkları belirlemek amacıyla yapılan t-testi analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2:** Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Ölçeği Puanlarının Alt Boyutlarının Demografik Nitelikteki Değişkenlere Göre T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t testi			
					t	sd	p	
Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı	Cinsiyet	Erkek	481	2,71	.639	-8.182	854.528	.000*
		Kadın	428	3,09	.730			
	Öğrenim Türü	Birinci Öğretim	435	2,94	.695	2.194	907	.028*
		İkinci Öğretim	474	2,84	.717			
	Düzenli Antrenman Yapma Durumu	Evet	522	2,76	.690	-6.277	907	.000*
		Hayır	387	3,05	.698			
Tanıma ve Tanınma Amaçlı	Cinsiyet	Erkek	481	2,95	.886	-3.802	858.717	.000*
		Kadın	428	3,19	1.000			
	Öğrenim Türü	Birinci Öğretim	435	3,06	.956	-.083	907	.934
		İkinci Öğretim	474	3,07	.943			
	Düzenli Antrenman Yapma Durumu	Evet	522	2,96	.916	-3.597	801.673	.000*
		Hayır	387	3,19	.976			
Eğitim Amaçlı	Cinsiyet	Erkek	481	3,28	.875	-7.457	907	.000*
		Kadın	428	3,72	.913			
	Öğrenim Türü	Birinci Öğretim	435	3,51	.883	.858	906.870	.391
		İkinci Öğretim	474	3,46	.951			
	Düzenli Antrenman Yapma Durumu	Evet	522	3,31	.898	-6.795	832.617	.000*
		Hayır	387	3,72	.659			

\*  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık

Tablo 2’de verilen katılımcıların Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları ölçek alt boyutlarının t-testi sonuçları incelendiğinde Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı kullanım durumu, cinsiyete ( $t[-8.182] = -.000$ ;  $p < 0,05$ ), Öğrenim türü ( $t[2.194] = .028$ ;  $p < 0,05$ ) ve düzenli spor yapma durumuna göre ( $t[-6.277] = .000$ ;  $p < 0,05$ ) değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bu anlamlı farklılıklar cinsiyete göre Kadın öğrencilerin ( $X=3,09$ ) lehine ve erkek öğrencilerin ( $X=2,71$ ) puan durumlarından yüksek olduğu, öğrenim türüne göre, 1. öğretim okuyanların ( $X=2,94$ ) lehine ve ikinci öğretim okuyanların ( $X=2,84$ ) puan ortalamalarından daha yüksek olduğu, aktif sportif faaliyette bulunmayanların ( $X=3,05$ ) lehine ve düzenli antrenman yapanlardan ( $X=2,76$ ) daha fazla sosyal ağ sitelerinde zaman geçirdiklerinin daha fazla oldukları belirtilmiştir. Başka bir deyişle, web 3.0 teknolojilerinin gelişmesi sonucunda sosyal ağ siteleri iletişim biçimi olarak öğrenciler arasında oldukça yaygınlaştığını göstermektedir.

Tanıma ve Tanınma Amaçlı kullanım alt boyut durumu, Öğrenim türü ( $t[-.083] = .934$ ;  $p > 0,05$ ) göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Cinsiyete ( $t-3.802] = -.000$ ;  $p < 0,05$ ) ve düzenli spor yapma durumuna göre ise ( $t-3.597] = .000$ ;  $p < 0,05$ ) değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı



farklılıklar bulunmaktadır. Bu anlamlı farklılıklar cinsiyete göre Kadın öğrencilerin ( $X=3,19$ ) lehine ve erkek öğrencilerin ( $X=2,95$ ) puan durumlarından yüksek olduğu, aktif sportif faaliyette bulunmayanların ( $X=3,19$ ) lehine ve düzenli antrenman yapanlardan ( $X=2,96$ ) daha fazla süre sosyal ağ sitelerinde zaman geçirdiklerinin oldukları dikkat çekmektedir. Bu durum iletişim pratiklerinde değişimlerin yaşanmasını beraberinde getirmiştir.

Eğitim Amaçlı kullanım alt boyut durumu, Öğrenim türü ( $t[.858]=.391$ ;  $p>0,05$ ) göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Cinsiyete ( $t[-7.457]=-0.000$ ;  $p<0,05$ ) ve düzenli spor yapma durumuna göre ise ( $t[-6.795]=-0.000$ ;  $p<0,05$ ) değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bu anlamlı farklılıklar cinsiyete göre Kadın öğrencilerin ( $X=3,72$ ) lehine ve erkek öğrencilerin ( $X=3,28$ ) puan durumlarından yüksek olduğu, aktif sportif faaliyette bulunmayanların ( $X=3,72$ ) lehine ve düzenli antrenman yapanlardan ( $X=3,31$ ) daha fazla süre sosyal ağ sitelerinde zaman geçirmeleri fazlasıyla dikkat çekmektedir.

Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Katılımcıların Sosyal platformlarla tanışma sürelerine göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3:** Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Katılımcıların Sosyal Platformlarla Tanışma ve Kullanmaya Başlama Zamanlarına Göre ANOVA Sonuçları

	Kategoriler	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı	1 Yıl ve altı	212	2,89	0,736	G. Arası	1,239	3	0,413	.823	.482	
	2-3 Yıl	240	2,82	0,714	G. İçi	454,29	905	0,502			
	4-5 Yıl	234	2,91	0,694	Toplam	455,529	908				
	6 Yıl ve üzeri	223	2,91	0,688							
	Toplam	909	2,88	0,708							
Tanıma ve Tanınma Amaçlı	1 Yıl ve altı	212	3,08	0,981	G. Arası	0,943	3	0,314	.348	.790	
	2-3 Yıl	240	3,09	0,967	G. İçi	816,963	905	0,903			
	4-5 Yıl	234	3,01	0,872	Toplam	817,906	908				
	6 Yıl ve üzeri	223	3,06	0,978							
	Toplam	909	3,06	0,949							
Eğitim Amaçlı	1 Yıl ve altı	212	3,42	0,909	G. Arası	1,955	3	0,652	.770	.511	
	2-3 Yıl	240	3,46	0,99	G. İçi	766,269	905	0,847			
	4-5 Yıl	234	3,50	0,888	Toplam	768,224	908				
	6 Yıl ve üzeri	223	3,55	0,883							
	Toplam	909	3,48	0,919							

Tablo 6 incelendiğinde, Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyutları Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı ( $F=.823$ ;  $p>0,05$ ), Tanıma ve Tanınma Amaçlı ( $F=.348$ ;  $p>0,05$ ), Eğitim Amaçlı ( $F=.770$ ;  $p>0,05$ ), Sosyal platformlarla tanışmaları ve kullanmaya başlama zamanlarına göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği alt boyutlarının, katılımcıların sosyal platformları günlük kullanım sürelerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4:** Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Katılımcıların Sosyal Platformları Günlük Kullanım Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları

	Kategoriler	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı	1 Saat ve az (1)	79	2,61	,558	G. Arası	9,761	3	3,254			
	2-3 Saat (2)	324	2,90	,703	G. İçi	445,768	905	493			
	4-5 Saat (3)	270	2,99	,708	Toplam	455,529	908		<b>6,606</b>	<b>.000*</b>	2-1; 3-1;
	6 ve üzeri (4)	236	2,83	,733							
	Toplam	909	2,88	,708							
Tanıma ve Tanınma Amaçlı	1 Saat ve az (1)	79	2,77	,879	G. Arası	9,751	3	3,250			
	2-3 Saat (2)	324	3,15	,938	G. İçi	808,156	905	,893			
	4-5 Saat (3)	270	3,07	1,001	Toplam	817,906	908		<b>3,640</b>	<b>.013*</b>	2-1; 3-1;
	6 ve Üzeri (4)	236	3,03	,907							
	Toplam	909	3,06	,949							
Eğitim Amaçlı	1 Saat ve az (1)	79	3,05	,889	G. Arası	16,189	3	5,396			
	2-3 Saat (2)	324	3,51	,891	G. İçi	752,035	905	,831			
	4-5 Saat (3)	270	3,55	,894	Toplam	768,224	908		<b>6,494</b>	<b>.000*</b>	2-1; 3-1; 4-1
	6 ve Üzeri (4)	236	3,51	,964							
	Toplam	909	3,48	,919							

Tablo 4 incelendiğinde, Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyutları sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı ( $F=6.606$ ;  $p<0,05$ ), Tanıma ve Tanınma Amaçlı ( $F=3.640$ ;  $p<0,05$ ), Eğitim Amaçlı ( $F=6.494$ ;  $p<0,05$ ), Sosyal ağ sitelerini katılımcıların günlük kullanım süresine göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir.

Tespit edilen anlamlı farklılıklarının günlük sosyal ağ siteleri kullanım sürelerine göre ne tür farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçları incelendiğinde; sosyal etkileşim ve iletişim amaçlı kullanım alt boyut düzeylerinin günlük sosyal ağ siteleri kullanım sürelerine göre 2-3 saat sosyal ağ sitelerinde vakit geçiren katılımcılar ( $X=2,90$ ) ile 4-5 saat günlük zaman geçirenlerin ( $X=2,99$ ), 1 Saat veya daha az sürede vakit geçirenlerden ( $X=2,61$ ), daha fazla düzeyde zaman geçirdikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların tanıma ve tanınma amaçlı kullanım alt boyut düzeylerinin günlük sosyal ağ siteleri kullanım sürelerine göre anlamlı farklılık düzeylerini belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçları incelendiğinde 2-3 saat sosyal ağ sitelerinde vakit geçiren katılımcıların ( $X=3,15$ ) ile 4-5 saat günlük zaman geçirenlerin ( $X=3,07$ ), 1 saat veya daha az sürede vakit geçirenlerden ( $X=2,77$ ) daha fazla düzeyde zaman geçirdikleri görülmektedir. Katılımcıların

Katılımcıların eğitim amaçlı kullanım alt boyut düzeylerinin günlük sosyal ağ siteleri kullanım sürelerine göre anlamlı farklılık düzeylerini belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçları incelendiğinde 2-3 saat sosyal ağ sitelerinde vakit geçiren katılımcıların ( $X=3,51$ ) ile 4-5 saat günlük zaman geçirenlerin ( $X=3,55$ ), 6 saat ve üzeri günlük zaman geçirenlerin ( $X=3,51$ ), 1 saat veya daha az sürede vakit geçirenlerden ( $X=3,05$ ) daha fazla düzeyde eğitim amaçlı zaman geçirdikleri görülmektedir. Sosyal ağ sitelerinde bu derece yüksek düzeyde zaman geçirilmesi spor bilimleri fakültesi öğrencileri tarafından yeni iletişim alışkanlıklarının kazanıldığına önemli bir göstergesi olduğu söylenebilir.

Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Katılımcıların Sosyal platformlarla tanışma sürelerine göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5:** Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Katılımcıların Sosyal Platformlarına Giriş Yaptıkları Mekâna Göre ANOVA Sonuçları

	Kategoriler	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı	Üniversite (1)	308	2,97	,678	G. Arası	10,003	3	3,334			
	Ev / Yurt (2)	239	2,87	,729	G. İçi	445,526	905	,492			1-4;
	Kafe (3)	248	2,91	,696	Toplam	455,529	908		6.773	.000*	2-4;
	Diğer (4)	114	2,62	,713							
	Toplam	909	2,88	,708							
Tanıma ve Tanınma Amaçlı	Üniversite (1)	308	3,29	,917	G. Arası	30,509	3	10,170			
	Ev / Yurt (2)	239	3,01	,949	G. İçi	787,397	905	,870			1-2,3,4;
	Kafe (3)	248	2,98	,973	Toplam	817,906	908		11.689	.000*	2-4;
	Diğer (4)	114	2,73	,841							
	Toplam	909	3,06	,949							
Eğitim Amaçlı	Üniversite (1)	308	3,65	,883	G. Arası	15,674	3	5,225			
	Ev / Yurt (2)	239	3,44	,883	G. İçi	752,550	905	,832			1-2,3,4;
	Kafe (3)	248	3,42	,959	Toplam	768,224	908		6.283	.000*	
	Diğer (4)	114	3,26	,937							
	Toplam	909	3,48	,919							

Tablo 5 incelendiğinde, Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyutları Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı ( $F=6.773$ ;  $p<0,05$ ), Tanıma ve Tanınma Amaçlı ( $F=11.689$ ;  $p<0,05$ ), Eğitim Amaçlı ( $F=6.283$ ;  $p<0,05$ ), Sosyal ağ sitelerini kullanırken buldukları konuma göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir.

Tespit edilen anlamlı farklılıklarının Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Katılımcıların Sosyal Platformlarına Giriş Yaptıkları Mekana Göre farklılıkların hangi düzeyde olduğunu gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sosyal etkileşim ve iletişim amaçlı kullanım alt boyut düzeylerinin sosyal ağ sitelere giriş yaptıkları konuma göre incelendiğinde üniversite kampüsünde iken kullanan katılımcılar ( $X=2,97$ ) ile ev veya yurttan bulunduğu zaman sosyal ağ sitelerini kullanan katılımcıların ( $X=2,87$ ), kafede iken sosyal ağ sitelerinde zaman geçirenlerden ( $X=2,91$ ) daha fazla düzeyde sosyal ağ sitelerini kullandıkları görülmektedir.

Katılımcıların tanıma ve tanınma amaçlı kullanım alt boyut düzeylerinin sosyal ağ sitelere giriş yaptıkları konuma göre anlamlı farklılık düzeylerini belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçları üniversite kampüsünde iken kullanan katılımcılar ( $X=3,29$ ), ev veya yurttan bulunduğu zaman sosyal ağ sitelerini kullanan ( $X=3,01$ ), kafede iken sosyal ağ sitelerinde sosyal ağ sitelerini kullanan ( $X=2,98$ ) ve diğer ( $X=2,73$ ) mekânlarda sosyal ağ sitelerini kullananlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların eğitim amaçlı kullanım alt boyut düzeylerinin sosyal ağ sitelere giriş yaptıkları konuma göre anlamlı farklılık düzeylerini belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçları üniversite kampüsünde iken kullanan katılımcılar ( $X=3,65$ ), ev veya yurttan bulunduğu zaman sosyal ağ sitelerini kullanan ( $X=3,44$ ), kafede iken sosyal ağ sitelerinde sosyal ağ sitelerini kullanan ( $X=3,42$ ) ve diğer ( $X=3,26$ ) mekânlarda sosyal ağ sitelerini kullananlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların üniversite kampüsünde ev/ veya yurtlarda buldukları süre boyunca her ortamda sosyal medyaya ayırdıkları vaktin artması, Sosyal ağ sitelerine bağımlılık durumlarına sebep olabilmektedir.

Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Katılımcıların Kullandıkları sosyal ağ siteleri türlerine göre farklılaşmış farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 6'de verilmiştir.

**Tablo 6:** Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Katılımcıların Sosyal Ağ siteleri türlerine göre ANOVA Sonuçları

	Kategoriler	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı	Facebook (1)	76	2,68	,644	G. Arası	25,303	5	5,061			
	Twitter (2)	97	2,73	,662	G. İçi	430,226	903	,476			
	Instagram (3)	233	3,08	,750	Toplam	455,529	908				3-1,2,5;
	Youtube (4)	208	2,95	,756					<b>10.622</b>	<b>.000*</b>	4-1,6;
	Whatsapp (5)	225	2,86	,652							5-6;
	Diğer (6)	70	2,51	,427							
	Toplam	909	2,88	,708							
Tanıma ve Tanınma Amaçlı	Facebook (1)	76	2,85	,940	G. Arası	17,423	5	3,485			
	Twitter (2)	97	2,91	,962	G. İçi	800,484	903	,886			
	Instagram (3)	233	3,22	1,021	Toplam	817,906	908				
	Youtube (4)	208	3,18	,941					3.931	<b>.002*</b>	3-1,6
	Whatsapp (5)	225	2,99	,894							
	Diğer (6)	70	2,89	,765							
	Toplam	909	3,06	,949							
Eğitim Amaçlı	Facebook (1)	76	3,15	,921	G. Arası	38,595	5	7,719			
	Twitter (2)	97	3,29	,936	G. İçi	729,629	903	,808			
	Instagram (3)	233	3,75	,863	Toplam	768,224	908				3-1,2,5,
	Youtube (4)	208	3,55	,954					<b>9.553</b>	<b>.000*</b>	4-1,6;
	Whatsapp (5)	225	3,45	,871							
	Diğer (6)	70	3,13	,852							
	Toplam	909	3,48	,919							

Tablo 6 incelendiğinde, Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyutları Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı ( $F=10.622$ ;  $p<0,05$ ), Tanıma ve Tanınma Amaçlı ( $F=3.931$ ;  $p<0,05$ ), Eğitim Amaçlı ( $F=9.553$ ;  $p<0,05$ ), Sosyal ağ siteleri türlerine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Sosyal Ağ Siteleri türlerine göre oluşan anlamlı farklılıkların hangi düzeyde olduğunu gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi incelendiğinde Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı Instagram ( $X=3,08$ ) kullanımının puan ortalaması, Facebook( $X=2,68$ ), Twitter ( $X=2,73$ ), Whatsapp ( $X=2,86$ ), kullananlardan daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Web.3.0 getirmiş olduğu yenilikler ile Spor Bilimleri öğrencileri arasında sosyal ağ siteleri arasında instagram uygulamasının sosyal etkileşim ve iletişim amaçlı ( $X=3,08$ ), tanıma ve tanınma amaçlı( $X=3,22$ ) ve eğitim amaçlı ( $X=3,75$ ) kullanım düzey puanlarının facebook, whatsapp ve youtube'den daha fazla tercih edildiği görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yürütülmüştür. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları farklı bölümlerde araştırma yapıldığı görülmüştür. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmaların sınırlı olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle mevcut çalışmanın bulguları ulaşılan çalışmalar üzerinden tartışılmıştır.

Çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları bazı değişkenlere göre incelendiği çalışmanın sonucunda spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre ölçeğin alt boyutlarına göre kadın öğrencileri lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Öğrenim türü değişkenine göre birinci öğretim okuyanların lehine, ikinci öğretim okuyanların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca düzenli antrenman yapma durumu değişkenine göre yapmayanların lehine olmak üzere sosyal ağ sitelerinden daha fazla zaman geçirdikleri görülmüştür.

Çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının cinsiyet değişkenine göre ölçekten ve alt boyutlarından aldıkları puanlara bakıldığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyen ve aksini gösteren çalışmalar olduğu görülmüştür. Aslanyürek ve arkadaşları (2015) tarafından meslek yüksekokulu öğrencileri ile yürütülen çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmanın bulguları ile (Vural ve Bat, 2012; Otrar ve Aydın, 2014; Alemdar, İşbilen, Demirel ve Telli, 2017) araştırmalarının bulguları arasında erkek ve kadın katılımcıların sosyal ağ sitelerini kullanım amaçlarının farklı olduğunu göstermektedir. Literatürde sosyal ağ sitelerini kullanım amaçlarına yönelik cinsiyete göre farklılık olup olmadığına dair bulgular bulunmaktadır. Görüldüğü üzere sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarına göre cinsiyete göre arasında farklılık olan araştırmalarda bazı durumlarda kadınlar bazı durumlarda ise erkeklerin lehine bulgulara ulaşılmıştır.

Aydın (2016) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerin sosyal ağ sitelerini kullanma durumları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonucu mevcut araştırmamız ile paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların sosyal platformlarla tanışma ve kullanmaya başlama zamanları değişkeninin analiz sonuçlarına göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Sosyal platformları günlük kullanım süreleri değişkeninin analiz sonuçlarına göre incelendiğinde sosyal ağ sitelerini

katılımcıların günlük kullanım süresine göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Farklılığın ise sosyal ağ sitelerinde 2-3 saat ile 4-5 saat zaman geçirenlerin 1 saat ve daha az süre zaman geçirenler olduğu tespit edilmiştir. Sosyal ağ sitelerinde bu derece yüksek düzeyde zaman geçirilmesinin spor bilimleri fakültesi öğrencileri tarafından yeni iletişim alışkanlıklarının kazanıldığına önemli bir göstergesi olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde sosyal platformlarla tanışma ve kullanmaya başlama zamanları değişkenine göre çalışmamızı destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Buna göre Hazar (2011) tarafından yürütülen çalışmada sosyal ağ sitelerini 1 saat kullananlar %39,9, 2-4 saat arası kullananların ise %50,4 olduğu belirlenmiştir. Tektaş (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım durumlarının araştırıldığı çalışmada ise 1 saat sosyal ağ sitelerini kullananların %17,6 olduğu, 2-3 saat sosyal ağ sitelerini kullananların ise %20,4 olduğunu belirlemiştir. Diker ve Uçar (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım durumlarının araştırıldığı çalışmada 1-3 saat arasında sosyal ağ sitelerini kullananların %37 olduğu, 4-7 saat arasında sosyal ağ sitelerini kullananların %34,5 olduğu, 8-11 saat arasında sosyal ağ sitelerini kullananların %15 olduğu, 12 saat üzerinde sosyal ağ sitelerini kullananların %13,4 olduğu tespit edilmiştir. Kaya (2016) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinin sosyal ağlarda geçirdikleri zaman %30,7 oranında iki saate kadar, %29,7 oranında dört saate kadar, %10,1 oranında altı saate kadar ve %9,4 oranında altı saatten fazla bir süre olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bulgularını (Brandtzæg ve Heim 2009; Vural ve Bat, 2012; Otrar ve Aydın, 2014) araştırmalarının sonuçları da desteklemektedir. Bu çalışmalar ile mevcut çalışmada elde edilen bulguların paralellik gösterdiği söylenebilir.

Bunun yanı sıra sosyal ağ sitelerinde ortalama günlük geçirilen süre ile sosyal ağ sitelerinin kullanım amaçlarının arasında olumlu yönde bir ilişkinin varlığını gösteren araştırmalarda bulunmaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre günlük sosyal ağ sitelerinde geçirilen sürenin artmasıyla sosyal ağ sitelerinin kullanımının da arttığı görülmektedir. Bunun nedeni sosyal ağ uygulamalarına kolay ve hızlı erişim olması, bireyin bundan haz alması, uygulamalarda istenen içeriğe hızlı erişilmesi gösterilebilir.

Öztürk ve Akgün (2012) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini yaklaşık 4 yıldır kullandıklarını, genelde her gün yoğun şekilde uygulamalara girdiklerini belirlemişlerdir. Çalışmada katılımcıların gruplara katılmak, yeni arkadaşlıklar yerine bilgi, haber, kaynak paylaşmak, eski arkadaşlıkları devam ettirmek, yenilikleri takip etmek amacıyla oldukları görülmüştür.

Katılımcıların sosyal platformlarına giriş yaptıkları mekân değişkeninin analiz sonuçlarına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı

farklılık bulunmaktadır. Farklılığın ise üniversite kampüsünde sosyal ağ sitelerine giren katılımcılar ile ev veya yurttan sosyal ağ sitelerini kullanan katılımcıların kafede ve diğer mekanlarda sosyal ağ sitelerini kullananlara göre daha fazla sosyal ağ sitelerini kullandıkları belirlenmiştir. Bulgulardan katılımcıların her ortamda sosyal ağlara ayırdıkları zamanın artması sosyal ağ sitelerine bağımlılık durumlarının ortaya çıkabileceği söylenebilir. Literatürde bu değişkene ilişkin yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut çalışmanın bulgularını tartışma olanağı bulunmamıştır.

Katılımcıların kullandıkları sosyal ağ türleri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Katılımcılardan Instagram kullananların puan ortalamasının Facebook, Twitter ve Whatsapp kullananlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Avcı (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada katılımcıların kullandıkları sosyal türlerinin Facebook, Twitter, Whatsapp, Snapchat, Instagram gibi sosyal ağlar olduğu belirlenmiştir. Çalışmada en yüksek oranda kullanılan sosyal ağ ise Whatsapp ve Instagram olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bulguları mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir.

Sosyal ağ sitelerinin kullanım amaçlarını incelemek amacıyla yapılan araştırmalarda (Selwyn, 2008; Madge ve ark., 2009; Roblyer ve ark., 2010; Margaryan, Littlejohn ve Vojt, 2011; Hrastinski ve Aghae, 2012; Aslanyürek vd., 2015) katılımcıların en fazla kişisel bilgilerini paylaşmak, sosyalleşmek, eski arkadaşlıklarını devam ettirmek, düşünce ve fikirlerini başkaları ile paylaşmak amacıyla sosyal ağ uygulamalarına üye oldukları görülmüştür.

## ÖNERİLER

Araştırmanın bulgularına göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini aktif olarak kullandıkları görülmektedir. Ancak öğrencilerin sosyal ağ kullanımının aktif olmasının akademik başarılarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bunun yanında sosyal ağ uygulamalarının yaygınlaşması iletişim ve etkileşimin önemli bir parçası olarak kabul edilebilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal ağları etkili ve verimli kullanmalarının daha faydalı sonuçlar doğurabileceği düşünüldüğünden aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

Sosyal ağ siteleri ve internet için harcanan zamanın öğrenciler üzerinde bağımlılık yapma riski bulunduğundan, bunu ortadan kaldırmak için internet ve sosyal ağlarda harcanan zaman aileler tarafından denetlenebilir ve bireylerin sosyalleşmeleri için yeni ortamlar oluşturulabilir. Öğrencileri diğer sosyal alanlara yönlendirilebilir. Fiziksel aktivite motivasyonları artırıldığı durumda kişilerin sosyal medyada geçirdikleri süreler minimuma indirilmesine katkı sağlayacaktır (Erbaş ve Gümüş, 2020).



Sosyal ağ sitelerinin eğitim amacı dışında kullanımının oğrencilerin akademik başarısında olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılması için hem eğitimciler hem de oğrenciler internet ve sosyal medya okuryazarlığı alanında eğitim verilebilir.

Bireylere internet ve sosyal medya dışında yaşam olduğu uygulamalı şekilde gösterilmelidir. Sosyal ağ sitelerinin yoğun kullanılması bireylerde sosyalleşmeyi sanal ortamlara taşımaktadır. Bu nedenle sosyal evre ile sorunlar yaşanabilir. Bunu aşabilmek için bireylere eğitim verilmeli ve gerektiği kadar sosyal ağ sitelerini kullanmaları sağlanmalıdır.

Sosyal ağ sitelerinin eğitim amaçlı olarak kullanımının yaygınlaştırılması sağlanmalı, özellikle uzaktan eğitimin arttığı bu süreçte eğitimdeki etkileşim ve iletişime katkı sağlanmalıdır.

Üniversite oğrencilerinin özellikle Instagram, Twitter, Facebook, Whatsapp sosyal ağ sitelerini kullanım oranları yüksektir. Bunun yanı sıra iş hayatında önemli yeri bulunan LinkedIn sosyal ağ sitesinin kullanımı düşüktür. Üniversite oğrencilerinin LinkedIn sosyal ağ sitesi gibi iş hayatına yönelik uygulamaları da kullanmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

Üniversite oğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanım amaçlarına yönelik olarak araştırmacılar tarafından yeni çalışmaların yapılmasına devam edilmelidir. Özellikle nitel çalışmalara ağırlık verilmesinin faydalı sonuçlar vereceği dşnlmektedir. Özellikle sosyal ağ sitelerinin günlük yaşamdaki yeri, olumlu ve olumsuz etkileri hususunda saha çalışmalarının yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

## REFERANSLAR

- Alemdar, M. Y., İşbilen, D., Demirel, K. ve Telli, N.G. (2017). Özçekim davranışı narsisizm göstergesi olabilir mi? özçekim ve narsisizm arasındaki ilişkiyi tanımlamaya yönelik nitel bir araştırma. *Global Media Journal*, 8 (15), 71-97.
- Aslanyürek M, Gürdal SA, Dursun S, Tunçel E, Ayan SM (2015): Sosyal medya gerçeği ve meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya algısının değerlendirilmesi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 5(6), 1-8.
- Avcı, K. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Sosyal İlişkilerine Etkisi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi The Journal of International Social Research*, Cilt: 9 Sayı: 46 Volume: 9 Issue: 46.
- Aydın İE (2016): Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2011). Sosyal bilimlerde istatistik(7. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (17. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Diker Z., ve Uçar M (2016): Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanım amaçlarına yönelik bir araştırma: Safranbolu Meslek Yüksekokulu örneği. *Journal of Research in Education and Teaching*, 5(1), 376-386.
- Donath J, Boyd DM (2004): Public displays of connection. *BT Technology Journal*, 22(4), 71-82.
- Ellison, N. B.; Steinfield, C. and Lampe, C. (2007). The benefits of facebook "friends": social capital and collage students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- 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.
- George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (p. Pearson).
- Hrastinski S, Aghae NM (2012): How are campus students using social media to support their studies? An explorative interview study. *Education and Information Technologies*, 17(4), 451-464.
- Karaçelik, Y. (2019). *Sosyal medya ağlarında makro ve mikro şöhretler üzerinden fotoğraf paylaşımlarının eleştirel incelenmesi: Instagram örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Karal, H., & Kokoç, M. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 1(3), 251-263.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri (28. basım)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Madge C, Meek J, Wellens J, Hooley T (2009): Facebook, social integration and informal learning at university: It is more for socializing and talking to friends about work than for actually doing work. *Learning, Media and Technology*, 34(2), 141–155.
- Roblyer MD, McDaniel M, Webb M, Herman J, Witty JV (2010): Findings on Facebook in higher education: A comparison of college faculty and student uses and perceptions of social networking sites. *The Internet and Higher Education*, 13(3), 134–140.
- Mugahe W, Rahmi AL, Othman MS (2013): Evaluating student's satisfaction of using social media through collaborative learning in higher education. *International Journal of Advances in Engineering & Technology*, 6(4), 1541-1551.
- Otrar, M. ve Argın, F.S. (2014). Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının kullanım alışkanlıkları bağlamında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 1-13.
- Öztürk, M. ve Akgün, Ö. E. (2012), Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerini kullanma amaçları ve bu sitelerin eğitimlerinde kullanılması ile ilgili görüşleri. *Sakarya University Journal of Education*, 2 (3), 49-67.
- Selwyn N (2008): An investigation of differences in undergraduates' academic use of the internet. *Active Learning in Higher Education*, 9, 11–22.
- Tektaş N (2014): Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımına yönelik bir araştırma. *Journal of History School*, 17, 851-870.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. J. P. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*.
- Vural, B. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of YaşarUniversity*, 5(20),3348-3382.
- Ying, M. (2012). *Sosyal medya platformları üzerinden pazarlama ve bu mecraayı etkin kullanan sektörler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



# Bölüm 7

## **SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE FONKSİYONEL VE FONKSİYONEL OLMAYAN MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN AKADEMİK BÜTÜNLEŞMEYE OLAN İLİŞKİSİNDE AKADEMİK ÖZ YETERLİLİĞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ<sup>1\*</sup>**

*Emre MERMERKAYA<sup>21</sup>*

*Ebru ARAÇ ILGAR<sup>32</sup>*

---

1 Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında Doç. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR danışmanlığında yürütülen “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Mükemmeliyetçilik Eğilimleri İle Akademik Bütünleşme Ve Öz Yeterlik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tezden üretilmiştir.

2 Bilim Uzmanı Emre MERMERKAYA

3 Doç. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR, 0000-0002-0442-1158, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

## GİRİŞ

Mükemmeliyetçilik kişinin kusursuzluk için uğraşması, performansını çok yüksek standartlarla değerlendirmesi ve performansını değerlendirirken eleştirel olması gibi farklı yönleri sahip bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçilik araştırmalarının kökenlerinin psikanalitik kuramlara dayandığı ileri sürülmektedir (Stoeber, 2018).

Mükemmeliyetçiliğin bilim dünyasında hızlı bir şekilde popüleritesinin artmasına ve çok boyutlu sınıflandırılmasına Frost vd. (1990; 1993) ile Hewitt ve Flett'in (1991) çalışmalarının katkı sunduğu görülmektedir. Ebeveyn-çocuk ilişkisine önem veren Frost ve meslektaşları (1990), Hewitt ve Flett'in (1991) mükemmeliyetçiliği kavramlaştırması ile çok paralel bir şekilde aşırı eleştirel ebeveynlerin beklentilerine yanıt veremeyeceklerini düşünen çocuklarda mükemmeliyetçiliğin artabileceğini savunmuşlardır. Bu yolla mükemmeliyetçilik özellikleri geliştiren bireyler aşırı yüksek kişisel standartlar belirleme ve aşırı eleştirel öz-değerlendirme yapma eğilimi sergileyebilmektedirler (Randy vd. 1990). Bu bağlamda mükemmeliyetçiliği; 'hatalardan endişe duyma', 'kişisel standartlar', 'eylemlerle ilgili şüphe', 'ebeveyn beklentileri', 'ebeveynsel eleştiri' ve 'düzen olmak üzere altı boyutta ele almışlardır.

Öz yeterlik en genel anlamda bireyin kendine ilişkin duygusunu anlatmak için kullanılan bir bireysel özelliktir ve bireye ait birçok bilişsel, duygusal ve davranışsal faktörden etkilenmesi durumudur (Bandura, 1986). Bu psikolojik yapı motivasyon, kendine güven, konsantrasyon ve kaygı gibi pek çok kavramı içermektedir (Karaç Öcal, 2019). Mükemmeliyetçilik ve öz yeterlik arasındaki ilişki üzerine bulgular normal mükemmeliyetçiliğin yani mükümmeliyetçiliğin uyumlu mükemmeliyetçilik olarak kabul edilebilecek yönlerinin yüksek öz saygı ile pozitif yönde ilişki gösterdiğine işaret ederken (Flett, Hewitt, Blankstein ve O'Brien, 1991; Rice, Ashby ve Slaney, 1998), fonksiyonel olmayan sağlıklı mükemmeliyetçilik boyutlarının ise düşük öz saygı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Ghahramani, Besharat ve Naghanpour, 2011). Bu nedenle çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz alt boyutları ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin farklı örneklemeler kullanılarak yeniden incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

Akademik bütünleşme; öğrencilerin okul çıktılarını anlamlı bularak değer vermeleri, kendilerini bu çıktılara göre tanımlamaları, sabırla ders gerekliliklerini yerine getirmeleri, akademik ve akademik olmayan okul etkinliklerine katılımları, okudukları bölümün gerekliliklerini yerine getirirken kolay odaklanabilmeleri ve kendilerini mutlu hissettikleri olarak tanımlanabilir (Schaufeli, Salanova, Gonzáles-Romá ve Bakker,

2002). Bütünleşme, davranışsal, duygusal ve bilişsel bütünleşmeyi içeren bir “meta yapı”dır (Phan ve Ngu, 2014). Bütünleşme araştırmaları, okuldan ayrılma araştırmaları ve motivasyonla ilişkili psikolojik teoriye dayanan araştırmalar dahil olmak üzere iki teorik geleneğin içinde gelişmiştir. Araştırmalar, bütünleşmenin akademik başarıya, okulu tamamlama oranlarına ve düşük oranda risk davranışlarına katkıda bulunduğunu göstermiştir (Fredricks, 2015; Schaufeli, Taris ve Bakker, 2006; Xanthopoulou, Bakker, Demerouti ve Schaufeli, 2009).

Öz saygı bireylerin akademik bütünleşme düzeyini etkileyebilmektedir çünkü öğrenciler kendilerine inandıklarında, etkinliklerinin daha iyi akademik başarıya yol açacağını düşünebilmektedirler. Bu nedenle, kendilerine inanan öğrencilerin akademik olarak bütünleşme olasılıkları daha yüksektir. Bu argümanla tutarlı bir şekilde, Ayenew ve Gebremeskal (2014) tarafından yapılan çalışmada öz saygı düzeyinin akademik bütünleşme düzeyini yordadığı, daha yüksek öz saygı düzeylerine sahip bireylerin akademik bütünleşme düzeylerinin de öz saygı ile paralel bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Öz saygının akademik bütünleşme üzerindeki etkisi diğer çalışmalarda da desteklenmiştir (Cooper, 2009; Linn ve Chen, 2009). İki değişken arasındaki bu ilişkinin, öğrencilerin kendileri ve eylemleri hakkında inanca sahip oldukları zaman akademik çalışmalarına daha fazla katılabilecekleri ile açıklanabileceği ileri sürülmüştür (Ayenew ve Gebremeskal, 2014). Bu unsurlar akademik bütünleşmenin öz yeterlik ve akademik başarı arasında aracı rolü olduğuna işaret etmektedir (Zumbrunn, McKim, Buhs ve Hawley, 2014).

Fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçilik bireye ulaşılması mümkün olmayan hedefler koyarak bu hedeflere ulaşmayı zorlaştırabilir ve kişinin ne yaparsa yapsın asla hedeflediği şeye ulaşamadığı ya da ulaşamayacağı inancını artırabilir. Düşük öz saygı bireyler okula başladıklarında onların akademik bütünleşmelerini düşüren bir rol oynayabilir. Alan yazında bugüne kadar yürütülmüş olan araştırmalarda mükemmeliyetçilik, öz yeterlik, akademiş bütünleşme arasındaki karşılıklı ilişkiler ikili olarak incelenmesine rağmen bu üç değişken arasındaki ilişki bir aracılık modeli kapsamında ele alınmamıştır. Bu araştırmanın Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akademik bütünleşme düzeylerini etkileme olasılığı olan çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlik değişkenlerinin birbiri ile sergilemiş olduğu ilişkinin ele alınacak olmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Bu araştırmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli incelenen iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve ilişkinin derecesini

belirmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Aziz, 2011)

### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın örnekleme seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup örnekleme Bozok Üniversitesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Akdeniz Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde yer alan öğretmenlik, yöneticilik, antrenörlük, rekreasyon bölümünde öğrenim görmekte olan 347 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu katılımcılardan 3'ü kullanılan bağımlı değişkenlerin z-puanlarında +3.29 ve -3.29'ün üzerinde değere sahip olduğu tespit edilerek analize dahil edilmemiştir. Katılımcıların; 150'si kadın (%43.6), 194'ü erkek (%56.4), %38.7'sinin ailesinin aylık gelir düzeyi 2000-2999 TL aralığında, %54.7'sinin Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gördüğü, %41.6'sının spor yöneticiliği bölümü öğrencisi olduğu ve %43.6'sının genel başarı puanınının 3 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması 21.25, yaş aralığı 18-53'dir. Kadınlar için yaş ortalaması 21.03 (SS = 2.82), yaş aralığı 18-41, erkekler için yaş ortalaması 21.42 (SS = 4.33), yaş aralığı 18-53'dir.

### **Veri Toplama Araçları**

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilmiş, özbildirime dayalı bir ölçektir. Ölçek 5'li Likert türünde (1: Kesinlikle katılmıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum) 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Hata Yapma Endişesi, Kişisel Standartlar, Ailesel Beklentiler, Ailesel Eleştiri, Yaptığından Emin Olamama ve Düzen olmak üzere altı alt boyutu bulunmaktadır (Frost vd., 1990). Ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemeye yönelik elde edilen bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna işaret etmiştir (Frost vd., 1990). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Kağan (2011) tarafından 492 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir örnekleme yapılmıştır. Elde edilen bulgular ölçeğin Türkçe formunun tatmin edici düzeyde geçerli ve güvenilir olduğuna işaret etmiştir. Bu araştırma için iç tutarlık Cronbach Alpha katsayıları tüm ölçek için .87, Hata Yapma Endişesi alt boyutu için .64, Kişisel Standartlar alt boyutu için .57, Ailesel Beklentiler alt boyutu için .77, Aileden Eleştiri alt boyutu için .57, Yaptığından Emin Olamama alt boyutu için .68, Düzen alt boyutu için .78 olarak bulunmuştur.

Akademik Bütünleşme Ölçeği: Akademik Bütünleşme Ölçeği (ABÖ) Schaufeli, Martinez, Marques-Pinto, Salanova ve Bakker (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Çapri, Gündüz ve Akbay (2017) tarafından yapılan Utrecht İşle Bütünleşme Ölçeği'nin (UİBÖ) öğrenci formudur. Ölçek 17 maddeden oluşmaktadır ve her bir madde 7'li Likert tipinde (1 = Hiçbir zaman, 6 = Her gün) oluşturulan ölçek üzerinde puanlanmaktadır.



Alınan puanlar arttıkça akademik bütünleşme artmaktadır. Ölçeğin Türçe formunun uyarlaması Çapri, Gündüz ve Akbay (2017) tarafından 700 lise öğrencisinden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular ölçeğin kabul edilebilir geçerlilik özelliklerine sahip olduğuna işaret etmiştir. Ölçeğin iç güvenilirliğine ilişkin yürütülen analizler UİBÖ'nün Türçe formunun güvenilir psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada sadece toplam puan kullanılmıştır ve iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .93 olarak bulunmuştur.

**Akademik Öz Yeterlik Ölçeği:** Akademik Öz yeterlik Ölçeği (AÖYÖ) öğrencilerin akademik yeterliklerine yönelik inançlarını belirlemeye yönelik olarak geliştirilmiş 19 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek maddeleri 5'li Likert ölçek üzerinde puanlanmaktadır ve yüksek puanlar yüksek akademik öz yeterliliğe işaret etmektedir. Ölçek Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik İnanç (8 madde), Zaman Planlamaya Yönelik İnanç (4 madde), Yönteme Yönelik İnanç (3 madde), Akademik Çabalara Yönelik İnanç (4 madde) olmak üzere 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Psikometrik özelliklerine yönelik elde edilmiş olan bulgular ölçeğin istenilir geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğuna işaret etmiştir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .91, Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik İnanç için .83, Planlamaya Yönelik İnanç için .81, Çabalara Yönelik İnanç için .83 ve Yönteme Yönelik İnanç için .62 bulunmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Oluşturulan veri setinde, veri girişi ve eksik değerler gözden geçirilmiş; toplam madde sayısının % 5'inden fazla kayıp veriye rastlanmamıştır. Ayrıca, veriler uç değerler, normallik, ve çoklu bağlantı sayıtları açısından değerlendirilmiştir. Kullanılan bağımlı değişkenlerin z-puanları incelenmiş, +3.29 ve -3.29'ün üzerindeki değerlere sahip 3 katılımcı analize dahil edilmemiştir. Ayrıca verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve dağılımın normal olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra, değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiş olup .90'nın üzerinde ilişkiye rastlanmamıştır. Değişkenler çoklu bağlantı göstermemektedir. Bu işlemlerden sonra 347 katılımcıdan oluşan araştırma örneklemini 344 kişiye düşmüş ve analizler bu örneklem üzerinden yürütülmüştür.

Araştırmada kullanılan temel değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizler için SPSS 23.0 yazılımı (IBM Corp, Armonk, NY) kullanılmıştır. Fonksiyonel olmayan ve fonksiyonel mükemmelliyetçiliğin alt boyutlarının öz yeterlik ile olan ilişkisinde akademik bütünleşmenin aracı etkisini incelemek için bir makro modelleme prosedürü olan PROCESS (Hayes, 2013) kullanılmıştır.

## BULGULAR

### *Araştırmadanın Betimsel Analizlerinden Elde Edilen Bulgular*

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının, cinsiyet, yaş, akademik ortalamaya, akademik bütünleşme ve akademik öz yeterlikle olan ilişkilerine yönelik Pearson korelasyon katsayıları Tablo 1'de özetlenmiştir.

*Tablo 1. Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Temel Değişkenler ile Olan İlişkisi*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Cinsiyet	1										
2. Yaş	-.05	1									
3. G.BŞ.ORT	.04	.16*	1								
4. ÇBMO-HYE	-.01	.02	-.17*	1							
5. ÇBMO-KS	.03	.14*	.02	.34***	1						
6. ÇBMO-AE	-.06	.08	-.27***	.65***	.07	1					
7. ÇBMO-AB	.02	.04	-.10	.44***	.37***	.26***	1				
8. ÇBMO-YEO	-.03	.05	.01	.58***	.15**	.53***	.33***	1			
9. ÇBMO-DÜZ	.07	.12*	.27***	-.11*	.41***	-.37***	-.14*	-.03	1		
10. UABÖ	.05	.18**	.36***	.02	.22***	-.08	.01	.08	.32***	1	
11. AÖYÖ	.03	.06	.25***	-.03	.33***	-.16**	.04	-.11*	.36***	.32***	1

G.BŞ.ORT: Genel Başarı Ortalaması, ÇBMO-HYE: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Hata Yapma Endişesi, ÇBMO-KS: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Kişisel Standartlar, ÇBMO-AE: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Aileden Eleştiri, ÇBMO-AB: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Aileden Beklenti, ÇBMO-YEO: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Yaptığından Emin Olamama, ÇBMO-DÜZ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği -Düzen, UABÖ: Utrecht Akademik Bütünleşme Ölçeği, AÖYÖ: Akademik Öz yeterlilik Ölçeği

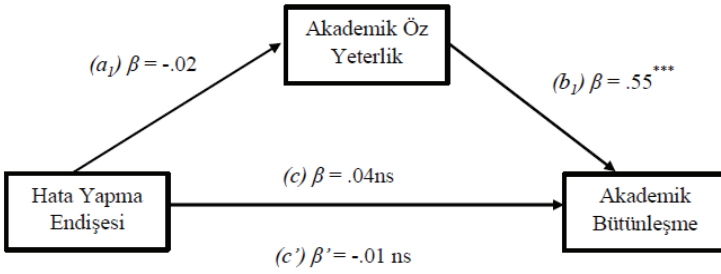
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### *Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutları ile Akademik Öz Yeterlik Arasındaki İlişkide Akademik Bütünleşmenin Aracı Rolünün İncelenmesi*

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutlarının akademik öz yeterlik aracılığı ile akademik bütünleşme ile nasıl ilişkili olduğunu incelemek için bir dizi regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizlerinde ÇBMO'nün 5 alt boyutu ölçek puanları yordayan değişkenler olarak analize sokulurken, UABÖ toplam puanları yordanan değişken olarak analize sokulmuştur. AÖYÖ toplam puanları ise aracı değişken olarak regresyon eşitliğinde yer almıştır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutlarının akademik bütünleşme ile olan ilişkisinde akademik öz yeterliğin aracı rolünü incelemek için regresyon eşitliğindeki toplam, direkt ve dolaylı etkiler incelenmiştir.

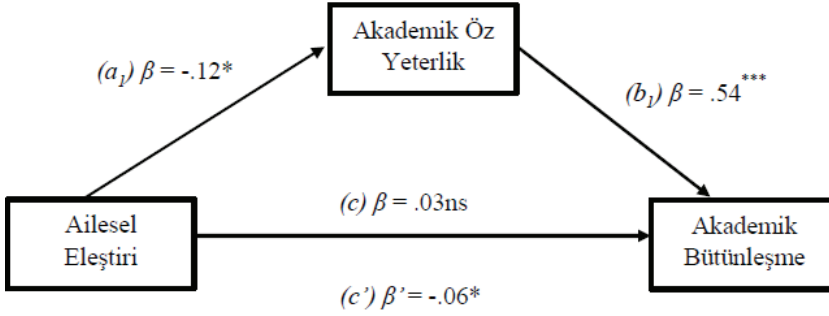
İlk olarak Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Hata Yapma Endişesi alt boyutunun akademik bütünleşme ile olan ilişkisinde akademik öz yeterliliğin aracı rolü incelenmiştir. Aracı ilişkileri incelemek için PROCESS (Hayes, 2013) eklentisinin 4. modeli kullanılmıştır. Sadece anlamlı dolaylı etkilere yönelik analiz sonuçları figür ile gösterilmiştir. Analiz sonuçları, Hata yapma endişesinin akademik öz yeterlik üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığına işaret etmiştir ( $a_1: \beta = -0.02, p > .05$ ). Ancak, hata yapma endişesinin akademik bütünleşme üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $c: \beta = 0.04, p > .05$ ). Akademik öz güvenin aracı değişken olarak etki düzeyini değerlendirmek için 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak düzeltilmiş bootstrap güven aralığı kullanılmıştır. Hata yapma endişesinin, akademik bütünleşme ile akademik öz yeterlik aracılığı ile olan dolaylı ilişkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir ( $c' = -0.01, 95\% CI -0.09 - 0.04, SH = .03$ ).

Şekil 1. Hata Yapma Endişesinin Akademik Bütünleşme ile olan İlişkisinde Akademik Öz Yeterliliğin Aracı Rolü



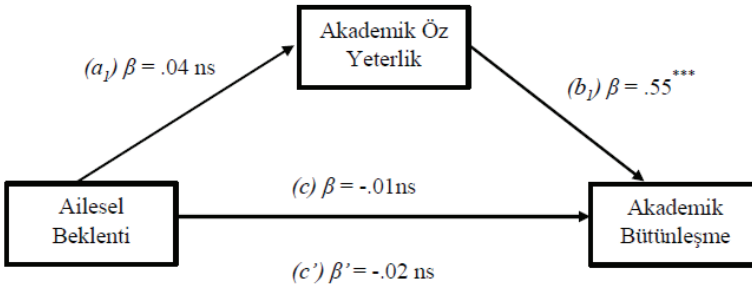
İkinci aracılık analizi Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutunun akademik bütünleşme ile olan ilişkisinde akademik öz yeterliliğin aracı bir rol üstlenip üstlenmediğini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Şekil 1'de görüldüğü gibi fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olan ailesel eleştirinin öğrencilerin sahip olduğu akademik öz yeterlik düzeyi ile anlamlı negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur ( $a_1: \beta = -0.12, t = 3.07, p < .01$ ). Ailesel eleştirinin akademik bütünleşme üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmazken ( $c: \beta = -0.04, t = -0.06, p > .05$ ), kurulan hipotez ile tutarlı olarak akademik öz yeterlik aracılığı ile olan dolaylı etkisi ( $c': \beta = -0.06, 95\% CI -0.11 - -0.02, SH = .02$ ) anlamlı bulunmuştur. Analiz sonuçları, aileden gelen eleştirinin öğrencilerin akademik bütünleşme düzeylerine akademik öz yeterlik aracılığı ile anlamlı bir etkide bulunduğu işaret etmiştir.

Şekil 2. Ailesel Eleştirinin Akademik Bütünleşme ile olan İlişkisinde Akademik Öz Yeterliliğin Aracı Rolü



Bir diğer olumsuz/fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçilik alt boyutu olan ailesel beklentinin akademik bütünleşme ile sergilemiş olduğu ilişkide akademik öz yeterliliğin nasıl bir aracı rol oynadığı incelenmiştir. Ailesel beklentinin akademik bütünleşme üzerinde ki ne doğrudan (c:  $\beta = -0.01$ ,  $t = -0.11$ ,  $p > .05$ ), ne de akademik öz yeterlik aracılığı ile olan dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (c':  $\beta = 0.02$ , 95% CI  $-0.03 - 0.08$ , SH = .03) bulunmuştur.

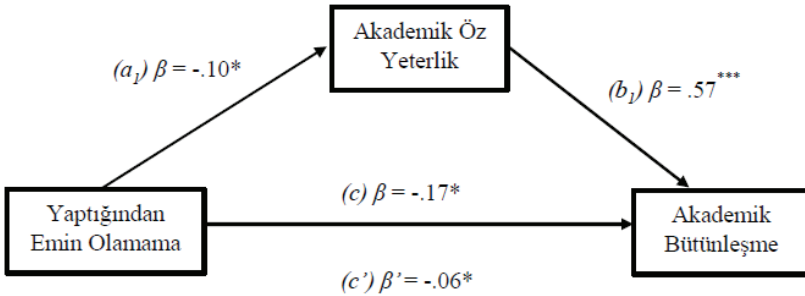
Şekil 3. Ailesel beklentinin Akademik Bütünleşme ile olan İlişkisinde Akademik Öz Yeterliliğin Aracı Rolü



Olumsuz/fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçilik alt boyutlarından sonucusu olan Yaptığından Emin Olmama alt boyutunun akademik bütünleşme ile olan ilişkisindeki akademik öz yeterliliğin aracı rolünü incelemeye yönelik yürütülen analizler bütün doğrudan ve dolaylı yolların anlamlı olduğunu göstermiştir. Şekil 2'de görüldüğü gibi yaptığından emin olmama düzeyi akademik öz yeterlik ile, hipotezlerle tutarlı olarak negatif anlamlı bir ilişki göstermiştir. Daha önemlisi, analiz sonuçları, yap-

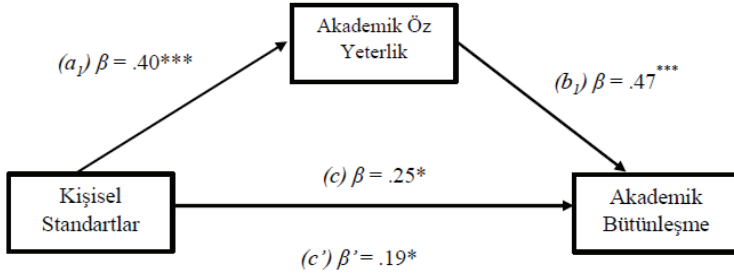
tığından emin olamamanın akademik öz yeterlik aracılığı ile akademik bütünleşme üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğuna işaret etmiştir ( $c'$ :  $\beta = -.06$ , 95% CI  $-0.10 - -0.01$ , SH = .03). Yaptığından emin olamama düzeyinin artması akademik öz yeterliliği düşürmüş, düşen akademik öz yeterlik ise öğrencilerin akademik bütünleşme düzeylerinin düşmesi ile sonuçlanmıştır.

Şekil 4. Yaptığından Emin Olamamanın Akademik Bütünleşme ile olan İlişkisinde Akademik Öz Yeterliğin Aracı Rolü



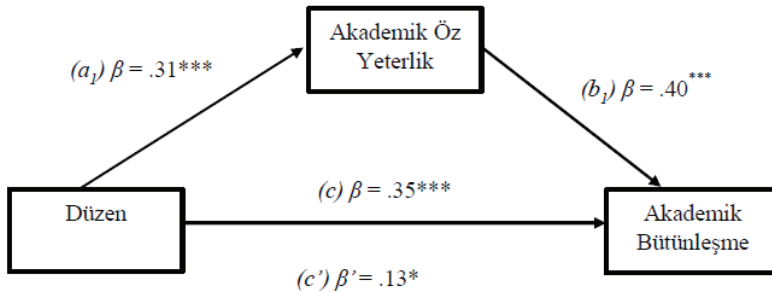
Akademik öz yeterliliğin olumsuz/fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçilik alt boyutları ile akademik bütünleşme arasındaki aracı rolünün incelenmesinin ardından, olumlu/fonksiyonel olan mükemmeliyetçilik alt boyutları ile nasıl bir ilişki sergilediği incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda Olumlu/fonksiyonel mükemmeliyetçilik alt boyutlarından olan Kişisel Standartlar boyutunun akademik bütünleşme ile olan ilişkisinde akademik öz yeterliliğin nasıl bir aracı rol üstlendiği incelenmiştir. Şekil 3'de görüldüğü gibi analiz sonuçları, bütün doğrudan ve dolaylı ilişkilerin anlamlı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Analiz sonuçları, yaptığından kişisel standartların akademik öz yeterlik aracılığı ile akademik bütünleşme üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğuna işaret etmiştir ( $c'$ :  $\beta = .19$ , 95% CI  $0.10 - 0.32$ , SH = .05). Kişisel Standartlar düzeyinin artması akademik öz yeterliliği artırmış, artan akademik öz yeterlik ise öğrencilerin akademik bütünleşme düzeylerinin daha da yükselmesi ile sonuçlanmıştır.

Şekil 5. Kişisel Standartların Akademik Bütünleşme ile olan İlişkisinde Akademik Öz Yeterliliğin Aracı Rolü



Son olarak, Şekil 6'da görüldüğü gibi olumlu/fonksiyonel mükemmeliyetçilik alt boyutlarından olan Düzen boyutunun akademik bütünleşme ile olan ilişkisinde akademik öz yeterliliğin nasıl bir aracı rol üstlendiği incelenmiştir. Analiz sonuçları, Kişisel Standartlar alt boyutuna ilişkin analiz sonuçları ile tutarlılık göstermiştir. Düzen eğiliminin akademik öz yeterlik aracılığı ile akademik bütünleşme üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $c'$ :  $\beta = .13$ , 95% CI 0.06 – 0.22, SH = .04). Düzen düzeyinin artması akademik öz yeterliliği artırmış, artan akademik öz yeterlik ise öğrencilerin akademik bütünleşme düzeylerinin daha da yükselmesi ile sonuçlanmıştır. Aracı değişken analizine ilişkin bütün bulgular Tablo 2'de özetlenmiştir.

Şekil 6. Düzen Alt Boyutunun Akademik Bütünleşme ile olan İlişkisinde Akademik Öz Yeterliliğin Aracı Rolü



Tablo 2. ÇBMÖ Alt Boyutları ve UABÖ Arasındaki İlişkide AÖYÖ'nin Aracı Rollünün 5000 Bootstrap Örneklemeyle İncelenmesinin Özeti

Bağımsız Değişken (X)	Aracı Değişken (M)	Bağımlı Değişken (Y)	Direkt Etki	Dolaylı Etki	95% CI
ÇBMÖ- HYE		UABÖ	.040		-.136 – .217
	AÖYÖ			-.01	-.087 – .043
ÇBMÖ- AE		UABÖ	-.037		-.158 – .084
	AÖYÖ			-.061*	-.116 – -.021
ÇBMÖ- AB		UABÖ	-.008		-.170 – .153
	AÖYÖ			.022	-.031 – .085
ÇBMÖ- YEO		UABÖ	-.164***		.028 – .301
	AÖYÖ			-.050*	-.103 – -.005
ÇBMÖ- KS		UABÖ	.264***		.049 – .479
	AÖYÖ			.188*	.103 – .321
ÇBMÖ- DÜZ		UABÖ	.346***		.189 – .503
	AÖYÖ			.127*	.062 – .216

Not: ÇBMÖ-HYE: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Hata Yapma Endişesi, ÇBMO-KS: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Kişisel Standartlar, ÇBMO-AE: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Aileden Eleştiri, ÇBMO-AB: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Aileden Beklenti, ÇBMO-YEO: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Yaptığından Emin Olamama, ÇBMO-DÜZ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği - Düzen, UABÖ: Utrecht Akademik Bütünleşme Ölçeği, AÖYÖ: Akademik Öz Yeterlik Ölçeği

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin okudukları bölüm ile akademik olarak bütünleşmelerinin öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve akademik öz yeterlilikleri ile nasıl bir ilişki sergilediğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Akademik Bütünleşme düzeyinin mükemmeliyetçilik alt boyutları ile olan ilişkisi incelendiğinde, akademik bütünleşmenin sadece olumlu mükemmeliyetçilik eğilimini temsil eden alt boyutlardan olan Kişisel Standartlar ve Düzen alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Öğrencilerin Kişisel standartları yükseltmeye ve düzeni korumaya yönelik eğilimleri arttıkça akademik bütünleşme düzeylerinin arttığı görülmüştür. Frost ve arkadaşları (1997) yapmış oldukları çalışmalarda Frost ve arkadaşlarının mükemmeliyetçilik boyutları başlığı altında incelenen Kişisel standartlar boyutunun bireyin yüksek standartlı beklentileri ve kendini değerlendirme (self- evaluation) algısının birey için önemini ve kapsamını değerlendirdiğini belirtmişlerdir. Bireyin kendine belirlediği yüksek standartlar ve belirli davranış kalıpları onun yaşamın-

daki önceliklerine etki etmektedir. Bu boyutun birey için anlamı toplumda saygın bir yer ve kendi kişiliğine saygıyı gerektiren unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bizim araştırmamızdan elde edilen bulgular bu belirtilenler ile paralel bir şekilde, olumlu mükemmeliyetçilik eğilimini temsil eden alt boyutlardan olan Kişisel Standartlar ve Düzen alt boyutlarının öğrencilerin akademik bütünleşme düzeylerine olumlu yönde bir etki yaptığını işaret etmiştir.

Akademik öz yeterlik ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve akademik bütünleşme arasındaki ilişki incelendiğinde, analiz sonuçları akademik öz yeterliliğin Kişisel Standartlar ve Düzen alt boyutları ile anlamlı pozitif ilişki sergilerken, Aileden Gelen Eleştiri ve Yaptığından Emin Olamama ile negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiğine işaret etmiştir. Akademik öz yeterlik düzeyi akademik bütünleşme ile de anlamlı pozitif yönde ilişki sergilemiştir. Akademik öz yeterlik düzeyinin arttıkça akademik bütünleşme düzeyi de artma eğilimi göstermiştir. Bu bulgular da literatür bulguları ile tutarlı bir örüntü içermektedir. Bütünleşme motive davranışın artması ile ilişkilidir ve yüksek motivasyon yüksek seviyede öz yeterlikle bağlantılıdır (Breso vd., 2011; Salanova vd., 2006). Araştırmamızdan elde edilen bulgularla tutarlı bir şekilde, Parker (1995) yapmış olduğu bir araştırmada uyumlu (sağlıklı mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar ve ve düzenlilik tercihleri ile ilişkili olduğunu ve depresyon umutsuzluk gibi olumsuz özellikler ile ilişkilenen iyi akademik bütünleşme ve başarı duygusunu artırdığını bulmuştur. Mükemmeliyetçilik ile benlik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çok araştırma da bu bulgularla tutarlı olarak uyumlu mükemmeliyetçilerin yüksek standartlar taşıdıklarını ancak davranışlarından şüphe duymadıklarını, daha fazla sorumluluk hissettiklerini, daha olumlu bir akademik etkileşim sergilediklerini, daha yüksek bir benlik saygısına sahip olduklarını göstermiştir (Rice ve Dellwo, 2002; Rice ve Lapsley 2001; Rice ve Mirzadeh, 2000). Yürülmüş olan mevcut bu araştırmada da daha önceki bu bulgular ile tutarlı olarak fonksiyonel olan olumlu mükemmeliyetçilik alt boyutları daha yüksek bir öz yeterlik ve akademik bütünleşme ile ilişkili bulunmuştur.

Araştırmanın en önemli bulgusu mükemmeliyetçilik eğilimi ile akademik bütünleşme arasındaki ilişkide akademik öz yeterliliğin aracı rolünü incelemiş olmasıdır. İlk olarak Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Hata Yapma Endişesi alt boyutunun akademik bütünleşme ile olan ilişkisinde akademik öz yeterliliğin aracı rolü incelenmiştir. Aracı değişken analizinin sonuçları, Hata Yapma Endişesinin akademik öz yeterlik üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığına işaret etmiştir. Bireylerin hata yapma endişesi ile akademik öze yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgu hata yapma endişesi ile düşük öz yeterlik arasındaki negatif anlamlı iliş-



kiye işaret eden araştırma bulguları ile tutarlılık göstermemektedir ( Frost ve Henderson, 1991; Sagar ve Stoeber, 2009). Sagar ve Stoeber (2009), 388 sporunun katılımı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu arasındaki ilişkiyi incelemişler ve hata yapma endişesinin sporcularda başarısızlığın bütün alt boyutlarının en güçlü yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Spor ortamında mükemmeliyetçiliğin incelendiği ilk çalışmalardan biri olan Frost ve Henderson (1991) tarafından yürütülen çalışmada da hatalarla aşırı ilgilenme” alt ölçeği ile “sportif öz güven güven” arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Hata yapma endişesinin, mükemmeliyetçi hataları başarısızlıkla eşit görme ve başarısızlığın sonucunda diğerlerinin saygısını kaybedeceğine inanma eğilimini değerlendirdiği düşünüldüğünde bu alt boyutta bir yükselmenin akademik öz yeterliliği düşürmesi beklenirken araştırmamızın bulguları bu hipotezi desteklememiştir. Bu bulgu bizim araştırmamızda kullanılan örneklem özellikleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

İkinci aracılık analizi Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutunun akademik bütünleşme ile olan ilişkisinde akademik öz yeterliliğin aracı bir rol üstlenip üstlenmediğini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Ailesel eleştirinin akademik bütünleşme üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmazken kurulan hipotez ile tutarlı olarak akademik öz yeterlik aracılığı ile olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Analiz sonuçları, aileden gelen eleştirinin öğrencilerin akademik bütünleşme düzeylerine akademik öz yeterlik aracılığı ile anlamlı bir etkide bulunduğuna işaret etmiştir. Bir diğer ifade ile, aileden gelen eleştiri öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerinin düşmesi ile sonuçlanarak, düşen akademik öz yeterlik akademik bütünleşmenin azalmasına yol açmıştır. Bu analiz sonuçları aileden gelen eleştirinin akademik bütünleşme üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığına, bu iki değişken arasındaki ilişkinin ancak akademik öz yeterlik aracılığı ile gerçekleştiğine işaret etmiştir. Akademik öz yeterlik ile akademik bütünleşme arasındaki pozitif anlamlı ilişkiye işaret eden araştırma bulguları dikkate alındığında, alan yazında mükemmeliyetçi ailesel eleştiri kişilik özelliğinin benlik saygısı üzerinden başka değişkenleri anlamlı olarak yordadığı çalışmalar bulunurken, akademik bütünleşmeyi yordayan çalışmalara rastlanmamıştır. Lasota (1999) tarafından yürütülmüş olan bir araştırmada mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin, benlik saygısı üzerinden depresyonu ve sosyal kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Preacher vd.’nin (2007) yürütmüş olduğu bir araştırmada mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin, benlik saygısı üzerinden obsesyonu açıkladığı görülmektedir. Kandemir (2010) ise mükemmeliyetçi ailesel eleştiri kişilik özelliğinin akademik öz yeterliliği düşürerek patolojik erteleme davranışına yol açtığını göstermiştir. Bu araştırma bulguları dikkate alındığında, akademik öz yeterliliğin,

mükemmeliyetçi ailesel eleştirisi algısının farklı değişkenleri yordamada aracılık etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Ailelerin, öğrencilerden akademik anlamda başarı beklentilerinin ve standartlarının yüksek olması akademik öz yeterliliği, akademik öz yeterlik ise okul ve okul ile ilgili görevleri anlamlı bulma ve bütünleşme süreçlerini olumsuz etkilediği söylenebilir.

Olumsuz/fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçilik alt boyutlarından sonuncusu olan Yaptığından Emin Olmama düzeyi akademik öz yeterlik ile hipotezlerle tutarlı olarak negatif anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bizim araştırma bulgularımızla tutarlı olarak, Çin'de 13-18 yaş arasındaki ergen katılımcılar üzerinde yürütülmüş bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin hatalara yapma endişesi ve yaptığından emin olamama alt faktörlerinin benlik algısı ile olumsuz yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Cheng, Chong ve Wong, 1999). Spor alanında mükemmeliyetçilik konusunda yapılan çalışmalarda hatalar yapma endişesi ve yaptığından emin olamayı içine alan olumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutlarından yüksek puan alan sporcuların müsabaka öncesi yüksek kaygı yaşadıkları, başarısızlığa yönelik olumsuz düşüncelerinin daha çok olduğu, spor alanında daha düşük özgüvene sahip oldukları ve başarısızlık karşısında öz güven kaybı yaşamak gibi daha olumsuz tepkiler verdikleri bulunmuştur (Clough ve Wilson, 1993; Koivula, Hassme ve Fallby, 2002).

Akademik öz yeterliliğin olumsuz/fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçilik alt boyutları ile akademik bütünleşme arasındaki aracı rolünün incelenmesinin ardından, olumlu/fonksiyonel olan mükemmeliyetçilik alt boyutları ile nasıl bir ilişki sergilediği incelenmiştir. Yürütülmüş olduğumuz bu araştırma alan yazına kişisel standartların akademik öz yeterlik aracılığı ile akademik bütünleşmeyi artırdığını bularak katkı yapacağı düşünülmektedir. Kişisel Standartlar düzeyinin artması akademik öz yeterliliği artırmış, artan akademik öz yeterlik ise öğrencilerin akademik bütünleşme düzeylerinin daha da yükselmesi ile sonuçlanmıştır. Analiz sonuçları yaptığından kişisel standartların akademik bütünleşme ile hem doğrudan hem de akademik öz yeterlik düzeyi aracılığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Spor ve egzersiz ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar gözden geçirildiğinde mükemmeliyetçilik ve sporcuların hedef eğilimleri, başarı hedefleri, egzersiz bağımlılığı, yarışma öncesi kaygı, tükenmişlik, başarı ve başarısızlığa verilen duygusal tepkiler, başta depresyon ve yeme bozukluğu olmak üzere bazı psikopatolojilere ilişkin eğilimlerin çalışıldığı görülmektedir (Çepikkurt, 2011). Düzen alt boyutu düzenli ve temiz olma eğilimini değerlendirilen olumlu mükemmeliyetçilik alt boyutudur. Bu nedenle olumlu mükemmeliyetçilikle akademik öz yeterlik arasındaki pozitif ilişkiye işaret eden araştırma bulguları ile tutarlı olarak (Hamacheck, 1978; Eum ve Rice, 2011; Nounopoulos, Ashby

ve Gilman, 2006), bu araştırmadan elde edilen bulgular, olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin, ulaşmak istedikleri gerçeğçi hedefler için çaba sarf eden kişiler olmaları nedeniyle (Rice, Ashby ve Slaney, 1998) kendilerine ulaşabilecekleri gerçeğçi hedefler koyabileceğine (Hamacheck, 1978), bu hedeflere ulaştıklarında akademik öz yeterlik algıları artarak akademik bütünleşmelerine katkı sağlayabileceğine işaret etmektedir. Yürütölmüş olan bu çalışma ise olumlu mükemmeliyetçiliğin akademik öz yeterlik ve akademik bütünleşme ile olan hem doğrudan hem de dolaylı ilişkisini inceleyerek alan yazına katkı sunduğu düşünölmektedir

Bu araştırmadan elde edilen bulgular olumlu mükemmeliyetçiliği oluşturan kişisel satandartlar ve düzen alt boyutlarında yüksek puan alan spor bilimleri faköltelerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterliklerinin daha yüksek olduğunu ve daha yüksek düzeyde akademik bütünleşme gösterdiklerini göstermiştir. Ayrıca, olumsuz/fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçilik özelliklerinin öğrencilerin akademik öz yeterliklerini düşördüğü ve akademik bütünleşmelerini zorlaştırdığını göstermiştir. Öğrencilerin mükemmeliyetçi eğilimlerini temsil eden kişisel standartlar, düzen, hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama ve ailesel eleştiri özelliklerinin akademik bütünleşme üzerinde etkisinin ise akademik öz yeterlik aracılığı ile gerçeğleştiğine işaret etmiştir. Bu önemli katlılarına rağmen araştırmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Bu kısıtlılıkların gelecek çalışmalarda ele alınmasının önemli olduğu düşünölmektedir. Bu araştırma kapsamında sadece akademik bütünleşme ile ilişkili olabilecek akademik öz yeterliliğin aracı rolü incelenmiştir. Gelecekteki araştırmaların akademik öz yeterliliğine ek olarak psikolojik iyilik hali, başa çıkma ve problem çözmeye stratejileri, performans kaygısı, benlik değeri psikolojik iyi oluş gibi bireysel değişkenler dikkate alınmamıştır. Gelecek araştırmaların daha fazla değişkeni kapsayacak şekilde daha karmaşık modeller test etmesinin önemli olduğu düşünölmektedir. Üniversite öğrencileri ile yürütölmüş olan bu çalışma ergenlikten erişkinliğe geçiş esnasında ebeveyn-çocuk ilişkilerinin özgüven duygusu üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir. Bu nedenle etkili ebeveynlik eğitimlerinin gelişimin erken dönemlerinden itibaren başlanmasının sağlıklı ve başarılı bireyler yaratmada önemli olduğu düşünölmektedir. Bu nedenle gelecek araştırmalarda ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzlarının da mükemmeliyetçilik, akademik öz yeterlik ve akademik bütünleşme ile olan ilişkisinin incelenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aziz, (2011). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri ve teknikleri*. (6. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ayenew, B. M. ve Gebremeskal, T. G. (2014). Sexual Harassment, Self Esteem and Academic Engagement as Predictors of Academic Success of Female Secondary School Students. *Science, Technology and Arts Research Journal*, 3(2), 229-236.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 359-373.
- Bresó, E., Schaufeli, W. B. ve Salanova, M. (2011). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. *Higher Education*, 61(4), 339-355.
- Cheng, S. K., Chong, G. H. ve Wong, C. W. (1999). Chinese frost multidimensional perfectionism scale: A validation and prediction of self-esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 55(9), 1051-1061.
- Clough, M., ve Wilson, B. (1993). The relationship between eating disorder characteristics and perfectionism among 22 dance students 17–21 years. *Sport Health*, 11, 5– 8.
- Çapri, B. Gündüz. B. ve Akbay, S. E. (2017). Utrecht work engagement scale-student forms'(UWES-SF) adaptation to Turkish: Validity and reliability studies and the mediator role of work engagement between academic procrastination and academic responsibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 17(2). 411-435.
- Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklenme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. ve O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68.
- Frost, R. O. ve Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia J. I. ve Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 14, 119-126.
- Frost. R. O., Marten. P. A., Lahart. C. ve Rosenblate. R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14(5). 449-468.
- Ghahramani, M. H., Besharat, M. A. ve Naghipour, B. (2011). An examination of the relationship between perfectionism and self-esteem in a sample of

- student athletes. *In Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1265–1271.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hewitt, P. L. ve Flett G. L. (1991). perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Kağan, M. (2011). Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.
- Kandemir, M. (2010). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. *Pe-gem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(3), 51-72.
- Kandemir, M. ve Özbay. Y. (2012). Akademik özyeterlik ölçeği (AÖYÖ): Geçerlik güvenirlik çalışması. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14(2), 201-214.
- Karaç Öcal, Y. (2019). Algılanan Ebeveyn, Akran Ve Antrenör Güdüsel İklimlerin Cinsiyete Ve Kaygı Düzeylerine Göre Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri*, Gece Akademi, Bl:24, s.345-354.
- Parker, W. D. ve Adkins, K. K. (1995). A psychometric examination of the Multi-dimensional Perfectionism Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17(4), 323-334.
- Phan, H. P. ve Ngu, B. H. (2014). Interrelations between self-esteem and personal self-efficacy in educational contexts: An empirical study. *International Journal of Applied Psychology*, 4, 108-120.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D. ve Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate behavioral research*, 42(1), 185-227.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. ve Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304-314.
- Rice, K. G. ve Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of counseling & development*, 80(2), 188-196.
- Sagar, S. S. ve Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 602-627.

- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Marques-Pinto, A., Salanova, M. ve Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá, V. ve Bakker, A.B (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Stoeber, J. (2018). *The Psychology Of Perfectionism: Theory, Research, Applications*. Routledge.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E. ve Schaufeli, W. B. (2009). Reciprocal relationships between job resources, personal resources, and work engagement. *Journal of Vocational behavior*, 74(3), 235-244.
- Zumbrunn, S., McKim, C., Buhs, E. ve Hawley, L. R. (2014). Support, belonging, motivation, and engagement in the college classroom: A mixed method study. *Instructional Science*, 42(5), 661-684.
- Zhao, X., Lynch, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37, 197-206.

## Bölüm 8

### **ÖĞRETMENLERİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)<sup>1</sup>**

*Abdullah DUMAN<sup>2</sup>*

*Tuncay ÖKTEM<sup>3</sup>*

---

1 Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürütülen “Öğretmenlerin Spora Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bayburt İli Örneği)” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2 Öğretmen, MEB Bayburt Şehitler Ortaokulu, ORCID ID: 0000-0001-7288-7614, E-posta: [abdullahduman@outlook.com](mailto:abdullahduman@outlook.com)

3 Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID: 0000-0003-2770-1774

## 1. Giriş

Spor, beden eğitimi çalışmalarını özelleştirerek farklı dallarda somutlaşmış, profesyonel seviyede yapıldığında ruhsal, bedensel, estetik ve teknik özellikleri şart kılan yarışmaya dayalı ve katı nizamlarla çevrili bir etkinliktir. Sporun en önemli gayesi; başarılı olmak ve yarışmaktır (Aracı, 1999; Gökdağ, 2018, s. 5).

Spor tarihinin ilk zamanlarında; sporun sadece bedensel hareketlerden ibaret olduğu düşünülür ve bilinirken (Grossing, 1991, s. 47-54; Demir, 2020, s. 5), günümüzde ise sağlık, sosyal, kültürel, iktisadi vb. dallarda ehemmiyet kazandığı görülmekte ve anlaşılmaktadır. Yakın tarihlerde sadece bedensel güç ve performans ile değerlendirilirken artık zihinsel ve psikolojik gelişimde hayati bir yer tutmaya başlamış ve spora farklı bir ehemmiyet kazandırmıştır. Bu neticeyle spor; hareket becerileri dışında duygusal gelişimde, bilişsel gelişimde, sosyal gelişimde, kültürel gelişimde, bedensel gelişimde, ruhsal gelişimde, iletişim maharetlerinde etkileşim ile toplumsallaşma hünelerini düzenlemek, korumak ve geliştirmek gibi birçok görüşe hizmet etmeye başlamıştır (Grossing, 1991, s. 47-54; Demir, 2020, s. 5). Böylelikle günümüzde daha çok büyük bir etkinlik olarak görülmeye başlanmıştır (Yetim, 2000, s. 63-72).

Beden eğitimi ve sporun ana gayesi gençlerin ve çocukların bedensel faaliyetlerinin bazı usul ve yöntemlerle yükselterek, onların hareket potansiyellerinin en zirve seviyeye gelmesini temin edebilmektir. Bununla birlikte çocukların psikolojik, sosyal ve bilişsel maharetlerinin ilerlemesine de destek olmaktadır. Beden eğitimi derslerinin başarıya varabilmesi açısından üç ana öğenin bulunması gerekmektedir. Bu üç unsur program, öğrenci ve öğretmendir. Beden eğitimi derslerinin daha üretken işlenebilmesi için bu öğe arasındaki etkileşimin iyi olması gerekmektedir. Beden eğitimi ve sporun kattıkları değerlendirildiğinde bu unsurların gayelerinin genel olarak şu şekilde ifade edilmesi mümkündür (Tamer ve Pulur, 2001; Oktaş, 2019, s. 11-12).

- Sıhhatli ve genç bir ömür,
- Deneyim ve eğlence,
- Gösteri, estetik ve şekillendirme,
- Üretkenlik ve faaliyet,
- Macera,
- Sosyallik ve birliktelik.

Sporun belirlenen amaçlarına varabilmesi için gençler tarafından spora ilgi duyulması, sevilmesi ve ehemmiyetinin bilinmesi çok fazla önem ifade etmektedir. Sporun arzulanan hedeflerine varabilmesi genç-



lerin spora yönelik tutumları ile fazlasıyla ilgilidir (Başer, 2009, s. 18). Spora yönelik tutumu pozitif olan kişi, istekli ve arzulu bir şekilde spora önem göstermekteyken, aksi durumda kişi spordan kaçmaktadır (Çiçek, 2019, s. 22).

Tutum; kişilerin herhangi bir olaya ya da gerçekliğe karşı göstermiş oldukları tavırdır. Kişinin kanaat ve görüşüne etki eden değerler bütünüdür (Atkinson ve Arkadaşları 1999, s. 265; Demir, 2020, s. 12).

Tutumlar sadece davranışsal bir yatkınlık ya da hissiyat değil, bilişsel, duygusal ve davranışsal bir yönelim göstermektedir (Kağıtçıbaşı, 2005, s. 103; Demir, 2020, s. 12). Bu sebeple tutumların genetik faktörler vasıtasıyla değil, kişilerin sosyal yaşam içerisinde karşılaştığı durumlara karşı verdiği mantıksal, duygusal tepkiler kişinin tutumunun çevre tarafından hissedilmesini sağlar. Bunun dışında kişinin bu tutumunu davranışa dökmesi de çevre tarafından kişinin tutumunu net olarak anlaşılmasını sağlar.

Bilişsel öge insanın genelde bulunduğu toplumla alakalı olarak edinildiği deneyimlerden kaynaklanan sevgi, nefret, özlem, aşk, sinir vb. duygulardan oluşan bilgi birikime dayanır. Tutumla alakalı bilgiler, gerçekliklere veya yanlış bilgilere göre köklü ve sonlu olur (İnceoğlu, 2010, s. 24-25).

Duygusal öge şahısta idrak edilen ifade ya da hâllere yönelik olarak duyguların oluşmasını açıklamaktadır (Karadağ, 2012, s. 32). Tutumun duygusal ögesi şahısların kendilerinde bulunan değer algıları ile yakından alakalıdır. Şahısın bir obje, şahıs, hadise ya da duruma karşı oluşturacağı duygusal refleksler şahısta bulunan değer yargıları ile ilintilidir (Demirhan, & Altay, 2001, s. 10).

Davranışsal öge obje, şahıs ya da hadiseye karşı olarak edinilen duyguların davranışa dönüşmesini belirtmektedir (Karadağ, 2012, s. 31). Başka bir deyiş ile davranışsal öge tutumun nesnesiyle ilgili yönelimi ifade etmektedir (Aras, 2013, s. 26). Davranışsal öge şahısın herhangi bir uyarıcı grubuna karşı davranışsal yönelimini ortaya çıkardığı için şahısın uyarıcıya karşı bulunduğu tutumları ortaya koyduğu davranışlar veya söylediği sözler ile anlaşılabilir (İnceoğlu, 2010, s. 25).

Bireylerin spora yönelik tutum ve eğilimleri ise benimsedikleri yaşam stili, aldıkları eğitim durumu, aile ve arkadaş çevreleri ve hayat görüşü gibi etkenler sonucunda oluşabilir. Sporun zihinsel, bilişsel, bedensel ve sosyo kültürel yararlarının doğru anlaşılması toplum içerisinde kişilerin olumlu tutumlar göstermesine fayda sağlayacaktır. Spor sadece bireylere fayda sağlamakla kalmayıp ayrıca ülkelere ciddi olanaklar sağlayarak bulunan ülkeye veya bölgeye; kültürel, sosyal ve iktisadi açıdan faydalar sağlamaktadır (Nicholson, 2011; Polat, 2020, s. 40-41). Verilen bu bilgiler

doğrultusunda Bayburt ilinde görev yapmakta olan öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

## **2. Yöntem**

### **2.1. Araştırma Modeli**

Bayburt ilinde görev yapan öğretmenlerin spora yönelik tutumlarını etkileyen sosyo-demografik etmenlerin incelendiği bu araştırma betimsel bir çalışmadır. Bu çalışmada da Bayburt ilinde görev yapan öğretmenlerin sosyo-demografik özelliklerine bağlı spora yönelik tutum puanlarındaki olası farklılıklar, sosyo-demografik özellikleri ve spora yönelik tutum ölçeği (SYTÖ) alt boyutlarına göre farklılıklar olup olmadığı herhangi bir müdahalede bulunulmadan betimlenmeye çalışılmıştır.

### **2.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Millî Eğitim Bakanlığına bağlı Olarak Bayburt ilinde görev yapmakta olan öğretmenler oluşturmaktadır. Örneklemi ise 2020-2021 Eğitim-öğretim yılında Bayburt ilinde görev yapan 249 öğretmen oluşturmaktadır.

### **2.3. Veri Toplama Aracı**

Veri toplama aracı olarak birinci bölümü “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümü ise “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” oluşturmaktadır.

#### **2.3.1. Kişisel bilgi formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilen ve öğretmenlere ilişkin bilgi sahibi olmak düşüncesiyle hazırlanan demografik özellik (Kişisel Bilgi) formu 9 ifadeden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda cevaplanan anketlerin kimin tarafında doldurulduğu bilinmeyip genel bir sonuca ulaşılmak hedeflenmiştir. Anket formunda öğeler içerisinde öğretmenlerin “yaş, cinsiyet, medeni durum, görev yılı, görev yapılan okul tipi, görev yaptığımız okulun bulunduğu yer, branş, spor yapma ve aktif spor yapma” şeklinde değişkenler yer almaktadır.

#### **2.3.2. Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ)**

Şentürk (2015) tarafından oluşturulan “(SYTÖ)” kullanılmıştır. Spora yönelik tutumu ölçmek gayesiyle 25 ifadeden oluşmaktadır. İfadeler, üç alt boyut altında dağılım göstermektedirler. Birinci alt boyutun “spora ilgi duyma”, ikinci alt boyutun “sporla yaşama” ve üçüncü alt boyutun ise “aktif spor yapma” şeklinde alt boyutlara ayrılmıştır. KMO değeri 0.958 olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Barlett testi anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=8712.629$ ;  $p<001$ ). Toplam madde korelasyonuna yönelik sonuçların 0.50 ile 0.74 arasında değiştiği görülmektedir. Zamana göre puan değişmezliğiyle alakalı olarak SYTÖ'nün güvenilirliği test yöntemiyle ölçülmüş,

iki uygulama puanlarının karşılaştırılması sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı ( $r = .89$ ) aynı zamanda testin güvenilirliğini de vermektedir. STYÖ'nün iki uygulaması için ayrı ayrı hesaplanan Cronbach Alfa değerleri sırasıyla, “.83” ve “.87” olarak bulunmuştur. 5 seçenekten oluşan Likert tipi ölçektir. Öğretmenlerin spor alışkanlıklarına ve cevaplandırmalarına göre spora yönelik tutumlarını ölçecek 5 seçenekli bir Likert ölçeğinde puanlandırmalar aşağıdaki gibi kodlanmakta ve anlam kazanmaktadır. Buna göre: “5- Tamamen Katılıyorum”, “4-Katılıyorum”, “3-Kararsızım”, “2-Katılmıyorum” ve “1-Asla katılmıyorum” şeklinde derecelendirilmiş bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 25 ve maksimum puan 125'tir. Puanın yüksekliği, spora yönelik tutumun yüksekliğini, puanın düşüklüğü ise, spora yönelik tutumun düşüklüğünü ifade etmektedir. Ölçekteki tüm maddeler pozitif puanlanırken, hiçbir maddenin puanlamasında ters puanlama ve çevirme yapılmamıştır.

#### 2.4. Etik Uygunluk

Araştırma yapılmadan önce Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır (Tarih: 12.03.2021, Oturum Sayısı: 2021/5).

#### 2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi bilgisayar ortamında IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26.0 paket programında yapılmıştır. Araştırmada Çarpıklık-Basıklık Normallik Testi, Bağımsız Örneklem T Testi ve Korelasyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Bireylerin Spora Yönelik Tutum Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık- Basıklık Normallik Testi

	Spora İlgili Duyuma	Sporla Yaşama	Aktif Spor Yapma
Madde Sayısı	12	7	6
N	249	249	249
Ortalama	3,745	3,649	3,245
Standart Sapma	,8179	,8304	,966
Çarpıklık	-,427	-,425	-,139
Basıklık	-,679	-,623	-,861
Minimum	1,69	1,50	1,00
Maksimum	5,00	5,00	5,00

İstatiksel bir çalışmada, birçok testin yapılabilmesi için dağılımın normal veya normale yakın olması gerekmektedir. Çünkü verilerin normal dağılımda olmaması analiz sonuçlarının doğru çıkmasını engeller dolayısıyla da yapılan yorumların yanlış olmasına yol açar. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,500 ve -1,500 değerleri ara-

sında olduğu durumlarda dağılımın normal dağılım olarak gerçekleştiğini kabul etmektedirler. Bu ölçek ifadelerinin çarpıklık ve basıklık değerleri tablo 1’de görüldüğü gibi +1,500 ve -1,500 değerleri arasında olduğu için çalışmamızda dağılımın normal dağılım olduğunu söyleyebiliriz. Bundan dolayı çalışmamızda normal dağılımla yapılabilecek olan analiz testleri yapılmıştır. Verilerin analizinde verilerin normal dağılım gösterip göstermemesine bakılarak elde edilen bulgulara göre parametrik testlerden yararlanılmıştır. Çalışmamızda yapılan istatistiksel analizler; T-testi, One-Way Anova, Post-Hoc testleri ve Korelasyon analizi şeklinde sıralanabilir.

### 3. Bulgular

**Tablo 2.** Öğretmenlerin Spora Yönelik Tutumlarına İlişkin Algı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	$\bar{x}$	SS	t	p
Spora İlgi Duyma	Kadın	3,6036	,82123	-2,926	<b>,004</b>
	Erkek	3,9029	,78803		
Sporla Yaşama	Kadın	3,5687	,85407	-1,605	,110
	Erkek	3,7373	,79749		
Aktif Spor Yapma	Kadın	3,0967	,96697	-2,581	<b>,010</b>
	Erkek	3,4096	,94171		

Tablo 2’de ‘bağımsız örnekler t-testi’ sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda cinsiyete göre istatistiksel spora ilgi duyma ve aktif spor yapma boyutlarında erkek öğretmenler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Cinsiyete göre sporla yaşama alt boyutu açısından anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

**Tablo 3.** Öğretmenlerin Spora Yönelik Tutumlarına İlişkin Algı Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Spora İlgi Duyma	30 Yaş Altı	125	3,8806	,77704	2,650	<b>,009</b>
	30 Yaş Üzeri	124	3,6092	,83828		
Sporla Yaşama	30 Yaş Altı	125	3,7707	,80813	2,350	<b>,020</b>
	30 Yaş Üzeri	124	3,5255	,83754		
Aktif Spor Yapma	30 Yaş Altı	125	3,4013	,92217	2,594	<b>,010</b>
	30 Yaş Üzeri	124	3,0874	,98692		

Tablo 3’te ‘bağımsız örnekler t-testi’ sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda yaşa göre istatistiksel spora ilgi duyma alt boyutunda 30 yaş altı öğretmenler lehine anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Sporla ya-

şama alt boyutunda 30 yaş altı öğretmenler lehine ve aktif spor yapma boyutlarında 30 yaş altı öğretmenler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4.** Öğretmenlerin Spora Yönelik Tutumlarına İlişkin Algı Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	$\bar{x}$	SS	t	p
Spora İlgi Duyma	Evli	3,6209	,24656	-2,436	<b>,016</b>
	Bekar	3,8710	,77108		
Sporla Yaşama	Evli	3,5160	,82344	-2,558	<b>,011</b>
	Bekar	3,7823	,81903		
Aktif Spor Yapma	Evli	3,0387	,95018	-3,458	<b>,001</b>
	Bekar	3,4530	,94031		

Tablo 4'te 'bağımsız örnekler t-testi' sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda medeni duruma göre istatistiksel spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma boyutlarında Bekar öğretmenler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 5.** Yaş Değişkeni ile Ölçek Alt Boyutları ve Ölçek Toplam Puanı Arasındaki İlişki

	Spora İlgi Duyma	Sporla Yaşama	Aktif Spor Yapma	Ölçek Toplam Puanı
r	-,166	-,148	-,163	-,172
p	,009	,020	,010	,007
N	249	249	249	249

Tablo 5'de yaş değişkeni ile ölçek alt boyutları ve toplam puan arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi görülmektedir. Spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve ölçek toplam puanları genelinde Pearson korelasyon analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların yaşları büyüdükçe spora yönelik tutum düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Tablo 2'de gösterilen cinsiyet değişkenine göre spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında "Spora ilgi duyma" ve "Aktif spor yapma" alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı bir sonuca varılmıştır. Ancak "Sporla yaşama" alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Demir (2020) tarafından yapılan "Bireylerin Spora Yönelik Tutumları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İncelenmesi: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Akademik Personeli

Üzerine Bir Uygulama” adlı çalışmada çalışmamızı destekler nitelikte “Spora ilgi duyma” alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aynı şekilde “Sporla yaşama” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak “Aktif spor yapma” alt boyutunda çalışmamızın aksine anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Güngör ve Çelik (2020) tarafından yapılan “The Effect of Attitude Towards Sport of Sports Science Faculty Students on Mental Well-Being” adlı çalışmada çalışmamızı destekler nitelikte erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aydoğan (2019) tarafından yapılan “Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmada çalışmamızı destekler nitelikte “Spora ilgi duyma” ve “Aktif spor yapma” alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ancak çalışmamızın aksine “Sporla yaşama” alt boyutunda da erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Atalay ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan “Analysis of the Attitudes of Student-Athletes Playing in the Universities Volleyball 2nd League in Turkey towards Sports” adlı çalışmada çalışmamızın aksine kadın katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Namlı (2020) tarafından yapılan “The Relationship between Attitudes towards Digital Gaming and Sports” adlı çalışmada erkek katılımcıların lehine pozitif yönde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Okaş (2019) tarafından yapılan “Lise Öğrencilerinde Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ile Akademik Öz Yeterlilik İlişkisi” adlı çalışmada erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Çiriş ve Başkonuş (2020) tarafından yapılan “Examining the Attitudes of Classroom Teachers Towards Sports: Example of Kırşehir Province” adlı çalışmada erkek katılımcılar lehine pozitif yönde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gökdağ (2018) tarafından yapılan “Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin Araştırılması (Bartın Örneği)” adlı çalışmada çalışmamızı destekler nitelikte “Spora ilgi duyma” alt boyutunda erkekler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ancak çalışmamızın aksine “Sporla yaşama” alt boyutunda da erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve “Aktif spor yapma” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. İbrahimli (2019) tarafından yapılan “Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutum ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Dersine yönelik tutum düzeyi cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Karavelioğlu (2017) tarafından yapılan “Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora Yönelik Tutumları ile Ders Dışı Etkinliklere Katılma / Katılmama Nedenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmada çalışmamızı destekler nitelikte “Sporla yaşama” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak “Spora ilgi duyma”

ve “Aktif spor yapma” alt boyutlarında çalışmamızın tersine anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Karahüseyinoğlu (2019) tarafından yapılan “Investigation of the Attitudes of Academicians towards Sports” adlı çalışmada cinsiyeti değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kaya, Cicioğlu ve Demir (2018) tarafından yapılan “The Attitude of University Students Towards Sports: Attitude and Metaphoricas Perception” adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcıların erkek katılımcılar karşısında spora yönelik tutum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Türkmen ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan “İslami İlimler Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği)” adlı çalışmada genel tabloda erkek katılımcılar lehine kadın katılımcılar karşısında pozitif yönde anlamlı bir farklılık oluşmuştur. Aslan (2018) tarafından yapılan “Examination of Parental and Special Education Teachers’ Attitudes towards Sports Activities of Students with Intellectual Disability” adlı çalışmada cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Koçak (2013) tarafından yapılan “The Relationship Between Attitude Towards Sports And Bodily-Kinesthetic Intelligence in University Students of Sport Science” adlı çalışmada cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Erim ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan “Karabük İlindeki Yatılı Okulda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi ve Spora İlişkin Tutumları” adlı çalışmada cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Güllü ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan “Ortaokul Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Şanlıurfa İli Örneği)” adlı çalışmada cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Kabak (2019) tarafından yapılan “Farklı Branşlardaki Öğretmenlerin Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Farkındalık ve Tutum Düzeyleri” adlı çalışma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Singh ve Devi (2013) tarafından yapılan çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre oyun ve spora karşı daha olumlu bir tutum sergiledikleri saptanmıştır (Koçak, 2014). Tel ve Köksalan (2008) tarafından yapılan çalışmada erkek öğretim üyelerinin spor etkinliklerine katılımlarının kadın öğretim üyelerine nazaran daha yüksek oranlarda olduğu tespit etmişlerdir. Pepe ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan bir çalışmada “aktif katılım gerektiren spor yaparım” diyenlerin oranı erkeklerde %63, kadınlarda %30 olduğu tespit edilmiştir. Gürbüz ve Tank (2006) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise erkeklerin kadınlara nazaran daha çok spor yaptıklarını tespit etmişlerdir (Yüksel, 2014). Erkek katılımcıların spora ilgi duyma ve aktif spor yapma alt boyutlarında spora yönelik tutumlarının daha yüksek çıkmasına kadın öğretmenlerin sorumluluklarının (Ev işleri, yemek yapma, çocuk ile ilgilenme vb.) erkek öğretmenlere nazaran fazla olması, Bayburt ilinde erkek

bireylere yönelik spor faaliyetlerinin daha fazla olmasının kaynaklık ettiği söylenebilir.

Tablo 3’te gösterilen yaş değişkenine göre spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında “Spora ilgi duyma”, “Sporla yaşama” ve “Aktif spor yapma” alt boyutlarında 30 yaş altı katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Polat (2020) tarafından yapılan “Fırat Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Spora Yönelik Tutumlarının Araştırılması” adlı çalışmada çalışmamızı destekler nitelikte “Spora ilgi duyma”, “Sporla yaşama” ve “Aktif spor yapma” alt boyutlarında 30 yaş altı katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Gökdağ (2018) tarafından yapılan “Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin Araştırılması (Bartın Örneği)” adlı çalışmada yaş aralığı 40 yaş altı, 41-50 yaş arası ve 50 yaş üstü olarak belirlenmesine rağmen çalışmamızı destekler nitelikte “Spora ilgi duyma” ve “Sporla yaşama” alt boyutlarında 40 yaş altı ve 41-50 aralığındaki katılımcılar lehine 50 yaş üstü katılımcılar karşısında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aynı çalışmada çalışmamızla paralel olarak “Aktif spor yapma” alt boyutunda 40 yaş altı katılımcılar lehine 50 yaş üstü katılımcılar karşısında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Karahüseyinoğlu (2019) tarafından yapılan “Investigation of the Attitudes of Academicians towards Sports” adlı çalışmada zihinsel alt boyutunda 26-35 yaş aralığındaki katılımcıların 36-45 yaş aralığında katılımcılar karşısında spora yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamızın aksine Çiçek (2019) tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım ve Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi “Adana İli Örneği”” adlı çalışmada, Kaya ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan “The Attitude of University Students Towards Sports: Attitude and Metaphoricaş Perception” adlı çalışmada, Koçak (2013) tarafından yapılan “The Relationship Between Attitude Towards Sports And Bodily- Kinesthetic Intelligence in University Students of Sport Science” adlı çalışmada, Demir (2020) tarafından yapılan “Bireylerin Spora Yönelik Tutumları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İncelenmesi: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Akademik Personeli Üzerine Bir Uygulama” adlı çalışmada, Aslan (2018) tarafından yapılan “Examination of Parental and Special Education Teachers’ Attitudes towards Sports Activities of Students with Intellectual Disability” adlı çalışmada, Atalay ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan “Analysis of the Attitudes of Student-Athletes Playing in the Universities Volleyball 2nd League in Turkey towards Sports ” adlı çalışmada, Varol (2017) “Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına dair Görüşlerinin İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği) ” adlı çalışmada ve Karavelioğlu (2017) tarafından yapılan “Ortaokul Öğrencilerinin Beden



Eğitimi ve Spora Yönelik Tutumları ile Ders Dışı Etkinliklere Katılma / Katılmama Nedenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmada çalışmamızın aksine anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Kabak (2019) tarafından yapılan “Farklı Branşlardaki Öğretmenlerin Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Farkındalık ve Tutum Düzeyleri” adlı çalışma sonuçlarına göre yaş değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Günümüzde insanların buldukları ortamı, düşüncelerini, algılarını, değerlendirmelerini etkileyen faktör olarak fiziksel görünüş kavramı ortaya çıkmaktadır (Kolsallayan, 2017). Bu kavram içinde bulunduğumuz zaman diliminde her yaşta insanın özellikle de genç neslin önemle üzerinde durduğu konulardan biri haline gelmiştir (Çepikurt ve Çoşkun, 2010). Bireylerin spora başlamalarında fiziksel görünüş ve sağlık gibi dış faktörlerin etkisi olduğu da bilinmektedir (Ingledew ve Arkadaşları, 1998). Bilimsel çalışmalar, sağlıklı yaşamın en önemli unsurlarından birinin fiziksel aktivite olduğunu göstermektedir (Kozanoğlu, 2007; Çingöz ve Arkadaşları, 2021). Bu bilgiler doğrultusunda çalışmamızda 30 yaş altı katılımcılar lehine spora ilgi duyma, aktif spor yapma ve sporla yaşama alt boyutlarında anlamlı farklılık çıkmasının sebebi olarak 30 yaş altındaki katılımcıların fiziksel görünüşe önem verme ve sağlıklı bir vücuda sahip olma gibi durumların etkili olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda Tablo 4’te gösterilen medeni durum değişkenine göre spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında “Spora ilgi duyma”, “Sporla yaşama” ve “Aktif spor yapma” alt boyutlarında bekar katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Demir (2020) tarafından yapılan “Bireylerin Spora Yönelik Tutumları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İncelenmesi: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Akademik Personeli Üzerine Bir Uygulama” adlı çalışmada çalışmamızı destekler nitelikte “Spora ilgi duyma” Alt boyutunda bekar öğretmenler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Çalışmamızın aksine “Aktif spor yapma” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmamızın negatif yönünde “Sporla yaşama” alt boyutunda evli katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Çiçek (2019) tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım ve Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi “Adana İli Örneği” adlı çalışmada ve Polat (2020) tarafından yapılan “Fırat Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Spora Yönelik Tutumlarının Araştırılması” adlı çalışmada çalışmamızın aksine anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmamızda bekar katılımcılar lehine spora ilgi duyma, aktif spor yapma ve sporla yaşama alt boyutlarında anlamlı farklılık çıkmasının sebebi olarak bekar öğretmenlerin evlilik hayatının getirdiği sorumluluklarının olmaması ve bu durumdan dolayı bireysel olarak kendilerine daha fazla vakit ayırabilmeleri söylenebilir.

Çalışmamızda Tablo 5’de gösterilen yaş değişkeni ile ölçek alt boyutları ve toplam puan arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonucuna göre; spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve ölçek toplam puanları genelinde Pearson korelasyon analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda katılımcıların yaşları ile spora yönelik tutum düzeyleri arasında ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, yaş ilerledikçe öğretmenlerin spora yönelik ilgilerinde bir azalma olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak; Bayburt ilinde görev yapan öğretmenlerin spora yönelik tutumları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların, yaş değişkenine göre 30 yaş altı katılımcıların, medeni durum değişkenine göre bekar katılımcıların spora yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bayburt ilinde bulunan spor tesislerinde kadınlara yönelik aktivitelerin fazla olmaması kadın katılımcıların spora yönelik tutumlarının erkek katılımcılara göre düşük olmasına sebep olduğu düşünülmektedir. 30 yaş üstü ve evli katılımcıların spora yönelik tutumlarının düşük olmasının sebebinin ise katılımcıların aile hayatında olması, çocuklarla ilgilenmesi gibi sebeplerden dolayı kendilerine çok fazla vakit ayıramadıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buradan hareketle kadınların spor aktivitelerine katılımlarını sağlayacak politikaların geliştirilmesi, tesislerin çoğaltılması gerektiği söylenebilir. Evli katılımcıların spora yönelik tutumlarının artması için spor salonları gibi alanlarda çocuklarının güvende olabileceklerini bildikleri kreş vb. alanların artırılması gerektiği düşünülmektedir. 30 yaş üstü katılımcıların spora yönelik tutumlarının artması için ise daha çok o yaşlara hitap eden yürüyüş, koşu, bisiklet vb. rekreasyon alanlarının hizmete açılması gerektiği söylenebilir.

## KAYNAKLAR

- Aracı H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Bağırgan Yayın Evi. Ankara.
- Aras, Ö. (2013). *İlköğretim Kurumları İkinci Kademedeki Öğrenim Gören Öğrenci ve Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Görüş ve Tutumlarının İncelenmesi: Kars İli Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 333555)
- Aslan, Ş. (2018). Examination of Parental and Special Education Teachers' Attitudes towards Sports Activities of Students with Intellectual Disability. *Universal Journal of Educational Research*.
- Atalay, A., Akbulut, A. K., Yücel, A. S., Göral, K., & Korkmaz, M. (2015). Analysis of the Attitudes of Student-Athletes Playing in the Universities Volleyball 2nd League in Turkey towards Sports. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*.
- Atkinson, L. R., Atkinson, C.R., Smith, E.E., Bem, J.D., & Hoeksema-Nolen, S. (1999). *Psikolojiye Giriş*, (Y. Alogan, Çev.). Arkadaş Yayınları, Ankara, 265.
- Aydoğan, M. (2019). *Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 559408)
- Başer, S. A. (2009). *Öğretmen Niteliklerinin Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bu Dersle Karşı Olan Tutumlarına Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 319942)
- Çepikkurt, F., & Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*.
- Çiçek, E. D. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım ve Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi* (Adana İli Örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 569103)
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., ve Sevindik, B. (2021). Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1), 103-113.
- Çiriş, V., & Başkonuş, T. (2020). Examining the Attitudes of Classroom Teachers Towards Sports: Example of Kırşehir Province. *Published by Canadian Center of Science and Education*.

- Demir, K. (2020). *Bireylerin Spora Yönelik Tutumları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Akademik Personeli Üzerine Bir Uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 627035)
- Demirhan, G., & Altay, F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği II *Spor Bilimleri Dergisi*, s. 10.
- Erim, V., Doğan, İ., & Ceyhan, S. (2019). Karabük İlindeki Yatılı Okulda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi ve Spora İlişkin Tutumları. *International Balkan University Turkish Studies*.
- Gökdağ, M. (2018). *Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılmalarına Dair Görüşlerinin Araştırılması (Bartın Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 503245)
- Grossing, S. (1991). Beden Spor Hareket. 1. Eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor sempozyumu (19-21 Aralık, İzmir) Bildiri Kitabı. *Millî Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı*, Ankara, s. 47-54.
- Güllü, M., Şarvan Cengiz Ş., Öztaşyonar, Y., & Kaplan, B. (2016). Ortaokul Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Şanlıurfa İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Güngör, N. B., & 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*.
- Gürbüz, S., & Tank, F. (2006). *Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Ankara Üniversitesi Tarafından Sunulan Spor Olanaklarından Yararlanma Düzeyi*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Ingledew, D. K. I., Markland D., & Medley A. (1998). Exercise Motives and Stages of Change. *Journal of Health Psychology*.
- İbrahimli, R. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutum ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 561770)
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum, Algı, İletişim*. Elips Kitap, Ankara, s. 20-25.
- Kabak, S. (2019). *Farklı Branşlardaki Öğretmenlerin Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Farkındalık ve Tutum Düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 582040)
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. Evrim Yayınevi. İstanbul, s. 103.
- Karadağ, S. (2012). *İlköğretim 8. Sınıf ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak*

- Karşılaştırılması (Kırıkkale Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 331469)
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2019). Investigation of the Attitudes of Academicians towards Sports. *Asian Journal of Education and Training*.
- Karavelioğlu, D. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora Yönelik Tutumları ile Ders Dışı Sportif Etkinliklere Katılma/Katılmama Nedenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 466513)
- Kaya, Ö. Cicioğlu, H. İ., & Tekkurşun Demir, G. (2018). The Attitude of University Students Towards Sports: Attitude and Metaphorical Perception. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Koçak, Ç.V. (2013). The Relationship Between Attitude Towards Sports And Bodily-Kinesthetic Intelligence in University Students of Sport Science. *Physical education of students*.
- Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: bir ölçek geliştirme çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Egzersize Katılım Güdüsüne Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 503165)
- Kozanoğlu, M.E. (2007). Adölesan ve Egzersiz. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Ders Notları*.
- Namlı, S. (2020). The Relationship between Attitudes towards Digital Gaming and Sports. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*.
- Nicholson, M. (2011). Introduction Participation In Sport. *International Policy Perspective*. Routledge. New York.
- Oktaş, A. (2019). *Lise Öğrencilerinde Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ile Akademik Öz Yeterlilik İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 600962)
- Pepe, K., Oflaz Hergül, E., & Koç, İ. (2006). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Okuyan Öğretmen Adaylarının Boş Zaman Anlayış ve Alışkanlıklarının Araştırılması*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Polat, Y. (2020). *Fırat Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Spora Yönelik Tutumlarının Araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 616219)
- Singh, R. K. C., & Devi, K.S. (2013). Attitude of higher secondary level student towards games and sports. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*.
- Şentürk, H.E. (2015). Spora yönelik tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.

- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics (6th International Ed.)*. Thousand Oaks: Sage Publications
- Tamer K., & Pulur A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada yayınları.
- Tel, M., & Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Türkmen, M., Abdurrahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami İlimler Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği) *International Journal of Contemporary Educational Studies*.
- Varol, R. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 470979)
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s. 63-72.
- Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve spor. *Tarih Okulu Dergisi*.

# Bölüm 9

## OLİMPİYAT GÜNDEMİ 2020

*Tuna BATUHAN<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi, Şehir ve Bölge Planlama Bölümü, <https://orcid.org/0000-0001-7662-340>

## 1. Giriş

Olimpiyat Gündemi 2020 kapsamındaki reform tavsiyeleri, Olimpiyat paydaşlarıyla bir yıl süren bir tartışma ve istişare süreci sonrasında ortaya çıkmıştır (IOC, 2014a; IOC, 2014b; IOC, 2014c). Olimpiyat Gündemi 2020, 8-9 Aralık 2014'te Monaco'da gerçekleştirilen 127. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) Oturumunda oybirliğiyle kabul edilmiştir (IOC, 2017a). Olimpiyat Gündemi 2020'nin kabul edilmesiyle Olimpiyat Oyunlarının düzenlenmesinin tüm yönleri (adaylık, oyunların sahnelenmesi, miras) kapsamlı bir değerlendirmeye tabi tutulmuş ve Olimpiyat Oyunlarının geleceğine stratejik bir yön vermiştir. Olimpiyat Gündemi 2020 Olimpik Hareket paydaşlarını ve dış uzmanları içeren, işbirliğini ve istişareyi esas alan bir süreç olarak tanımlanabilir. “Değiş ya da değiştir” sloganını benimseyen Olimpiyat Gündemi 2020, Olimpik Hareketinin dünyada var olan hızlı değişime ayak uydurabilmesinin etkin bir yolu olarak tanımlanabilir (IOC, 2021a; IOC, 2021b, IOC, 2021c).

Olimpiyat Gündemi 2020, 40 ayrıntılı tavsiye ortaya koyarak Olimpiyat değerlerini korumayı ve sporun toplumdaki rolünü güçlendirmeyi hedeflemektedir. Olimpik Gündem 2020 kapsamında ortaya konulan 40 ayrı ancak birbiriyle ilişkili tavsiyeler güvenilirlik, sürdürülebilirlik ve gençlik olmak üzere üç sütun üzerine inşa edilmiştir (IOC, 2021a; IOC, 2021b, IOC, 2021c). 2024 Olimpiyat adaylığı sürecinde Olimpiyat Gündemi 2020 reformları ilk kez hayata geçirilmiştir (IOC, 2021a). Bu kapsamda aday şehirlerin uzun vadeli sportif, ekonomik, sosyal ve çevresel planlarına en uygun Olimpik projeyi Olimpiyat Gündemi 2020 reformlarını dikkate alarak sunmaları istenmiştir. Bu çalışmada Olimpiyat Gündemi 2020 kapsamında ortaya konulan tavsiyeler ayrıntılı olarak incelenecek ve bu tavsiyelerin Olimpiyat Oyunlarının geleceğine etkileri analiz edilecektir.

## 2. Olimpiyat Gündemi 2020'nin Ortaya Koyduğu Tavsiyeler

Bu bölümde Olimpiyat Gündemi 2020 kapsamında ortaya konulan 40 ayrıntılı tavsiye IOC resmi raporları esas alınarak (IOC, 2014a; IOC, 2014b; IOC, 2014c; IOC, 2017a; IOC, 2017b; IOC, 2017c; IOC, 2018; IOC, 2021a; IOC, 2021b; IOC, 2021c) adaylık prosedürü, sürdürülebilirlik ve miras, olimpiyat oyunlarının farklılaşması, olimpiyat programının oluşumu, olimpiyat oyunları yönetimi, temiz sporcuların korunması, olimpiyat kanalı, eylemde olimpizm ve gençlik stratejisi, gençlik olimpiyat oyunları, kültür politikası, iyi yönetim ve özerklik, etik, sponsorluk, lisans ve mağazacılık stratejisi ve IOC üyeliği başlıklarında incelenecektir.

### 2.1. Adaylık Prosedürü

*Tavsiye 1: Teklif sürecini bir davet olarak şekillendirin*

Olimpiyat adaylığı ile ilgili sürecin bir davet olarak şekillendirilmesi



gerektiğini vurgulayan ilk tavsiye kapsamında IOC, potansiyel aday şehirleri kendi uzun vadeli ihtiyaçları ile en iyi şekilde eşleşen sportif, ekonomik, sosyal ve çevresel planlamayı yapmaya davet etmektedir. Bu kapsamda gelecekteki ev sahibi seçimlerine yönelik, IOC tarafından bir dizi hizmet ve çalıştayın sağlanmasıyla devam eden, taahhüt içermeyen bir diyalog yoluyla gerçekleştirilen yeni bir yaklaşım benimsenmiştir. Örneğin, 2026 Kış Olimpiyatları adaylık sürecinde mekan konsepti, sürdürülebilirlik, miras, finans, pazarlama, hukuk, ulaşım ve güvenlik gibi alanlarda 30'un üzerinde çalıştay ve yerinde ziyaret gerçekleştirilmiştir. Tavsiye 1 kapsamında benimsenen yeni yaklaşımın önemli bir unsuru, “Sürekli Diyalog” ve “Hedeflenen Diyalog” aracılığıyla ortaklığın devamının hedeflenmesidir. Diyalog vurgusu ayrıca projelerin kalitesinin artmasına ve daha iyi bir risk/fırsat değerlendirmesinin yapılabilmesine imkân vererek gelecekteki ev sahiplerinin uzun vadeli kalkınma planlarıyla daha uyumlu projeler sunmasının önünü açmıştır.

*Tavsiye 2: Aday şehirlerin sunduğu önemli fırsatları ve riskleri dikkate alarak değerlendirin*

Tavsiye 2 kapsamında ortaya çıkacak “Değerlendirme Komisyonu Raporu”nun sürdürülebilirlik ve Olimpik mirasa güçlü bir şekilde odaklanarak risk ve fırsat değerlendirmesini yapması beklenmektedir. Bu tavsiye başlığında ayrıca aday şehirlerin değerlendirilmesinde kullanılan 14 kritere “Sporcu Deneyimi” kriteri de eklenmiştir. IOC, bir şehrin adaylık teklifinde mevcut tesislerin maksimum kullanımını olumlu yön olarak değerlendirirken, uzun vadeli Olimpik miras ihtiyacının bulunmadığı durumlarda geçici ve sökülebilir mekânların kullanımı da teşvik etmektedir. Tavsiye 2'nin mevcut durumda hayata geçirildiği söylenebilir. Değerlendirme Komisyonunun 2024, 2026 ve 2028 Olimpiyatları için hazırladığı raporlarının tümü, IOC Üyelerinin bilinçli kararlar vermelerine yardımcı olmak için açık bir risk ve fırsat değerlendirmesini içermektedir. Değerlendirme süreci ayrıca sporcu deneyimi, sürdürülebilirlik, miras ve ev sahibi şehrin uzun vadeli kalkınma planları ile uyumuna odaklanmaktadır. Yapılan değerlendirmeler, bu alanda uzmanlaşmış bağımsız kuruluşlar tarafından hazırlanan raporlarla desteklenmiştir.

*Tavsiye 3: Şehirlerin adaylık maliyetini azaltın*

Bu tavsiye çerçevesinde IOC, aday şehirlere daha fazla yardımcı olmayı ve adaylık teklifi maliyetini azaltmayı taahhüt etmektedir. Adaylık maliyetlerinin azaltılması kapsamında aday şehirlerin yalnızca:

- Aday Şehir Brifingi sırasında IOC üyelerine,
- Oylamadan önce Genel Kurula,

- Ev sahibi şehrin seçildiği IOC Oturumuna katılıp sunum yapmasına izin verilmesi kararlaştırılmıştır.

Bu kapsamda IOC:

- IOC Değerlendirme Komisyonunun ziyaretiyle ilgili olarak ortaya çıkan masrafları,

- Aday Şehir Brifingi, Genel Kurul ve ev sahibi şehrin seçileceği IOC Oturumuna katılacak akredite delegelerin seyahat ve konaklama masraflarını karşılamayı taahhüt etmektedir.

Tavsiye 3'ün hedeflerine ulaşıldığı söylenebilir. Bu tavsiyenin uygulanmasıyla adaylık bütçelerinde önemli bir düşüş görülmektedir. 2022 Aday Şehirlerinin ortalama harcaması 35 milyon ABD doları iken, 2026 Aday Şehirlerinin ortalama adaylık bütçesi 5 milyon ABD dolarından daha azdır.

## **2.2. Sürdürülebilirlik ve Miras**

*Tavsiye 4: Sürdürülebilirliği Olimpiyat Oyunlarının tüm yönlerine dâhil edin*

IOC, sürdürülebilirlik konusunda daha proaktif bir tavır sergileyerek Olimpiyat Oyunlarının planlanması ve sahnelenmesinin tüm yönlerine “sürdürülebilirlik” kavramının dahil edilmesini hedeflemektedir. Bu kapsamda potansiyel adaylar ve Olimpiyat Oyunlarına ev sahipliği yapacak şehirlerin ekonomik, sosyal ve çevresel boyutları kapsayan şekilde sürdürülebilirlik önlemlerini Olimpiyat projelerinin tüm aşamalarına dâhil etmeleri ve uygulamaları beklenmektedir. Bu tavsiye başlığında ayrıca sürdürülebilirliğin Olimpiyat Oyunlarına en geniş şekilde entegre edilmesi için mümkün olan en iyi yönetişimin kurulması için yeni seçilen Organizasyon Komitelerine yardımcı olunması gerektiği vurgulanmaktadır. Son olarak IOC'nin Olimpiyat Oyunları mirasının Oyunlar sonrasında izlenmesini sağlaması gerektiği de belirtilmektedir.

IOC'nin sürdürülebilirlik stratejisi, Aralık 2016'da, miras stratejik yaklaşımı ise Aralık 2017'de Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır. Paris 2024 ve Los Angeles 2028 Olimpiyat adaylık süreçlerinin bir parçası olarak sürdürülebilirlik yaklaşımları benimsenmiştir. Paris 2024 Olimpiyatları kapsamında sürdürülebilirliği ve mirası konumlandırmış, etki ve miras stratejisini finanse etmek için bir bağış fonu oluşturmuş ve karbon yönetimi ve sürdürülebilir kaynak kullanımı alanlarındaki standartları önemli ölçüde yükseltmiştir. Los Angeles ise 2028 Olimpiyat Oyunlarına ev sahipliği yapmak için hiçbir inşaat gerekmeyeceği anlamına gelen “radikal bir yeniden kullanım” konseptini benimsemiştir.

*Tavsiye 5: Sürdürülebilirliği olimpiyat hareketinin günlük operasyonlarına dâhil edilmesi*

IOC sürdürülebilirlik ilkelerini benimsemesi kapsamında, sürdürülebilirliği günlük operasyonlarına dâhil etmeyi hedeflemiştir. Bu kapsamda IOC, Olimpik Hareket paydaşlarını sürdürülebilirlik hedeflerine dâhil etmek ve onlara yardımcı olmak için kendi organizasyonları ve operasyonları içinde öneriler geliştirmeyi, farklı araçlar sağlamayı ve Olimpiyat paydaşları arasında bilgi alışverişini sağlamak için mekanizmalar geliştirmeyi taahhüt etmektedir. Uygulamada da IOC, sürdürülebilirliği günlük operasyonlarına dâhil etmeyi başarmıştır. IOC karbon nötr bir kuruluştur ve Olimpiyat Evi dünyanın en sürdürülebilir binalarından birisidir. IOC ayrıca sürdürülebilirlik ilkelerini 2018'de yeni IOC tedarik süreçlerine ve temel belgelere resmi olarak entegre etmiştir.

### **2.3. Olimpiyat Oyunlarının Farklılaşması**

*Tavsiye 6: Diğer spor etkinliği organizatörleri ile yakın işbirliği yapın*

Bu tavsiye kapsamında IOC ve Uluslararası Dünya Oyunları Birliği arasında spor programı kompozisyonu ve ilgili değerlendirmeleri konusunda yakın işbirliğini sağlayan ve aynı zamanda Uluslararası Dünya Oyunlarının Organizasyonlarını ve Oyunlarını daha da geliştirmesine yardımcı olmak üzere bir mutabakat zaptı imzalanmıştır.

*Tavsiye 7: Farklı özelliklere sahip insanlar için sporu yöneten kuruluşlarla yakın işbirliği yapın ve ilişkileri güçlendirin*

Bu işbirliği kapsamında teknik yardım, iletişim faaliyetleri ve etkinliklerin tanıtımı gibi alanlarda sinerji oluşturulması önerilmektedir. Bu kapsamda Paralimpik Oyunlarını daha yüksek bir görünürlük düzeyine yükseltmek ve Paralimpik markasını daha da geliştirmek hedeflenmektedir. 2021'den itibaren tüm IOC Sponsorları aynı zamanda dünya çapında Paralimpik ortaklar da olacaktır. Bu gelişme Paralimpik markasının tanınırlığını ve yıllar içinde ticari değerini arttıracaktır.

*Tavsiye 8: Profesyonel liglerle ilişkiler geliştirin*

Bu kapsamda ilgili Uluslararası Federasyonlar aracılığıyla profesyonel liglere yatırım yapılması ve ilişkilerin geliştirilmesi önerilmektedir. Bu sayede Olimpiyatlara en iyi sporcuların katılımını sağlamak, profesyonel liglerin her birinin farklı doğasını ve kısıtlamalarını kabul etmek ve her biriyle en uygun işbirliği modelini benimsemek mümkün olacaktır. En iyi sporcuların katılımını sağlamak, Olimpiyat Oyunlarının başarısı için önemlidir. Bu bağlamda IOC, ilgili Uluslararası Federasyonlar aracılığıyla profesyonel liglerle ilişkileri geliştirmek ve güçlendirmek için kapsamlı çalışmalar yürütmektedir. Bu kapsamda önemli ilerlemeler kaydedilmiş

olsa da, bu alandaki çalışmaların önümüzdeki yıllarda öncelikli odak noktası olmaya devam edeceği söylenebilir.

#### **2.4. Olimpiyat Programının Oluşumu**

##### *Tavsiye 9: Olimpiyat programı için bir çerçeve belirleyin*

Bu kapsamda Yaz ve Kış Olimpiyat Oyunları için akreditasyon limitleri şu şekilde belirlenmiştir:

- Yaz Olimpiyat Oyunları için 10.500 sporcu, 5.000 akredite antrenör ve sporcu destek personeli ve 310 etkinlik.
- Olimpik Kış Oyunları için 2.900 sporcu, 2.000 akredite antrenör ve sporcu destek personeli ve 100 etkinlik.

IOC'nin akreditasyonlar limitlerini azaltma hedefine kısmen ulaştığı söylenebilir. Tokyo 2020 Olimpiyatları (339 etkinlik) ve Pekin 2022 Kış Olimpiyatları (109 etkinlik) için etkinlik fazlası söz konusudur. Gelecek Olimpiyat programlarına daha fazla yenilik getirmenin yanı sıra kadın etkinliklerinin ve/veya karma ekip etkinliklerinin sayısının artırılması ve cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesi hedeflenmektedir. Kademeli bir yaklaşımla Pekin 2022 Kış Olimpiyat Oyunları ve Paris 2024 Olimpiyat Oyunları için belirlenen atlet kotalarının uygulanması planlanmaktadır.

##### *Tavsiye 10: Spor temelli bir programdan etkinlik temelli bir programa geçiş yapın*

Bu tavsiye çerçevesinde programın spordan ziyade etkinliklere dayalı olarak düzenli olarak gözden geçirilmesi ve Uluslararası Federasyonların katılımı ile Tavsiye 9'da yer alan akreditasyon limitlerine uyulması önerilmektedir. Spor temelli bir programdan etkinlik temelli bir programa geçiş tavsiyesi, Olimpiyat Oyunlarının ve Olimpik Kış Oyunlarının son birkaç örneği boyunca, programın spordan ziyade etkinliklere dayalı olarak gözden geçirilmesinin kademeli olarak uygulanmasıyla sağlanmıştır.

##### *Tavsiye 11: Cinsiyet eşitliğini teşvik edin*

IOC, Olimpiyat Oyunlarına yüzde 50 kadın katılımını sağlamak için Uluslararası Federasyonlarla birlikte çalışarak, Olimpiyat Oyunlarına daha fazla katılım fırsatı yaratarak, kadınların spora daha fazla dâhil olmasını ve karma cinsiyetten takım etkinliklerinin dâhil edilmesini teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

IOC, bu tavsiyenin çok ötesine geçerek birçok alanda cinsiyet eşitliğini geliştirmiştir. Bu kapsamda IOC, Olimpiyat Oyunlarına kadın atlet katılımını artırmak ve karma cinsiyet takım etkinliklerinin sayısını artırmak için Uluslararası Federasyonlar ile yakın işbirliği içinde çalışmıştır. Bu çalışmaların sonucunda kadınların Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'n-

daki sporcuların %48,8'ini temsil etmesi ve karma cinsiyet etkinliklerinin sayısının Londra 2012'de 8'den Paris 2024 için planlanan 22'ye çıkması sağlanmıştır. Buenos Aires 2018'den bu yana, Gençlik Olimpiyat Oyunlarının tüm sürümleri, 50/50 katılımı cinsiyet eşitliğine sahip olmuştur ve olmaya devam edecektir. Olimpiyat Oyunlarına katılımdaki başarının yanı sıra IOC, yönetimde kadın temsilinde de bir artış yaşamıştır. Kadınlar 2013'te IOC Üyelerinin %21'ini temsil ediyorken, 2020'de %38'ini temsil etmektedirler. Kadınlar ayrıca IOC Komisyon Başkanlarının %37'sini ve IOC Komisyon Üyelerinin %48'ini temsil etmektedirler.

### **2.5. Olimpiyat Oyunları Yönetimi**

*Tavsiye 12: Maliyeti düşürün ve Olimpiyat Oyunları yönetiminin esnekliğini güçlendirin*

IOC, maliyetleri azaltmak amacıyla şeffaf bir yönetim süreci oluşturmayı taahhüt etmektedir. Bu kapsamda IOC, paydaşlarla birlikte hizmetlerin seviyesini, Oyunların hazırlık sürecini ve sahnelenmesini sistematik olarak gözden geçirmeyi ve bu konuda düzenli önerilerde bulunmayı amaçlamaktadır. Bu tavsiye kapsamında IOC, son beş yılda Olimpiyat Oyunları gereksinimlerinin maliyetini azaltmak ve esnekliğini güçlendirmek için çeşitli girişimlerde bulunmuştur. İlk olarak, Pekin 2022 Olimpiyat Oyunları gereksinimleri için yeni bir değişiklik yönetimi süreci uygulamaya konulmuştur.

IOC ayrıca, 6 Şubat 2018'de PyeongChang'da IOC Oturumu'nda sunulan ve kabul edilen "Olimpiyat Gündemi 2020 – Yeni Norm" adlı yeni bir program başlatmıştır. 118 reform önleminden oluşan Yeni Norm ile Olimpiyat Oyunlarının değerini arttırmak ve gelecekteki ev sahipleri için çekici olmaya devam etmesini sağlamak hedeflenmektedir. Son olarak IOC, Biletleme, Ağırlama veya Teknoloji hizmetleri gibi belirli Olimpik uzmanlık gerektiren alanlarda anahtar teslimi çözümlerin geliştirilmesine odaklanmıştır. Bu tür alanlarda, organizasyon komiteleri artık çözümleri kendileri icat etmek yerine, IOC ve ortakları tarafından sağlanan ve kendi özel bağlamlarına uyarlanmış standart çözümlerden yararlanabileceklerdir.

*Tavsiye 13: Olimpik Hareket paydaşları ile sinerjiyi en üst düzeye çıkarın*

Olimpik Hareket paydaşlarıyla sinerjiyi en üst düzeye çıkararak sorunsuz bir organizasyon gerçekleştirmek ve maliyetleri azaltmak hedeflenmektedir. IOC, olimpiyat müsabakalarının planlanması ve sahnelenmesinde (teknik sorumlulukların devredilmesi dâhil) organizasyon komiteleri ve Uluslararası Federasyonların rolünü genişletmeyi düşünmektedir. Bu kapsamda Olimpik Antlaşma, Uluslararası Federasyonların Olimpik

Hareket içinde sporun teknik kontrolünün ötesine geçme rolünü yansıta-  
cak şekilde güncellenmiştir. IOC ayrıca, Olimpik Hareket paydaşları ile  
sinerjiyi en üst düzeye çıkarmak için Koordinasyon Komisyonunun rol-  
lünü geliştirmiştir. Uluslararası Yaz Olimpiyatları Uluslararası Federas-  
yonları Birliği (ASOIF) ve Uluslararası Kış Olimpiyatları Federasyonları  
Birliği (AIOWF) tüm Koordinasyon Komisyonlarında yer almaktadır.

## 2.6. Temiz Sporcuların Korunması

### *Tavsiye 14: Olimpizmin 6. Temel İlkesini Güçlendirin*

Bu kapsamda IOC, cinsel yönelim konusunda ayrımcılık yapılmamasını Olimpizmin 6. Temel İlkesine dahil etmeyi taahhüt etmiştir. Bu kapsamda Olimpizmin 6. Temel İlkesi, Olimpik Antlaşma'da cinsel yöne-  
limde ayrımcılık yapılmamasını içerecek şekilde güncellenmiştir.

### *Tavsiye 15: Temiz sporcuları korumak için felsefeyi değiştirin*

Anti-Doping kapsamında bir Olimpiyat organizasyonu sırasında do-  
pingle mücadele için 260 milyon ABD Doları harcanmış, bu miktarın  
136 milyon ABD Doları (%52,3) IOC tarafından karşılanmıştır. Olimpik  
Hareket bağlamında IOC Rusya, Kuveyt veya Hindistan gibi belirli Mil-  
li Olimpiyat Komitelerine karşı ilan edilen yaptırımlara rağmen, temiz  
sporcuları Olimpiyat Oyunlarına katılma hakları konusunda güçlü bir şe-  
kilde korumuştur. Temiz sporcuları korumak için IOC ayrıca kapsamlı  
bir Oyun öncesi test programı, Oyun öncesi örneklerin depolanması gibi  
girişimleri de hayata geçirmiştir.

### *Tavsiye 16: Temiz sporcuları korumak için IOC'nin 20 milyon ABD doları tutarındaki fonundan yararlanın*

Bu tavsiye kapsamında IOC, planlanan 20 milyon ABD Doları'ndan  
daha yüksek bir fon (toplam 60 milyon ABD Doları) tahsis etmiştir.

- Şike, her türlü müsabaka manipülasyonu ve ilgili yolsuzluk risk-  
leri hakkında sağlam eğitim ve bilinçlendirme programları geliştirmek  
için 10 milyon ABD doları

- Doping mücadeleye yeni bir bilimsel yaklaşım sunan projeleri  
desteklemek için 10 milyon ABD doları

- IOC Başkanı tarafından Kasım 2019'da düzenlenen WADA Spor-  
da Doping Dünya Konferansı'nda 10 milyon ABD Doları tutarında bir  
"Eylem Planı" daha duyuruldu

- Ayrıca, IOC, Uluslararası Federasyonlara ve büyük etkinlik or-  
ganizatörlerine yüksek kaliteli doping kontrol hizmetlerinin bağımsız bir  
şekilde sunulabilmesi için 30 milyon ABD Doları tutarında bir fon sağla-  
mıştır.

*Tavsiye 17: Temiz sporcuları onurlandırın*

Bu tavsiye ile bir doping vakasının ardından Olimpiyat madalyası alan temiz sporcuların onurlandırılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu kapsamda bir yarışmacının diskalifiye edilmesinin ardından Olimpiyat madalyasını alan madalya sahipleri için resmi törenler düzenlenerek bu sporcuların onurlandırılması gerektiği ifade edilmektedir. Yeniden tahsis edilen Olimpik Madalya Törenlerinin ilkeleri Mayıs 2018'de IOC Yürütme Kurulu tarafından onaylanmıştır. Bahsedilen ilkeler, bir yarışmacının diskalifiye edilmesinin ardından Olimpiyat madalyası alan sporculara, Olimpiyat madalyalarını başarılarını tanıyacak şekilde almaları için birden fazla farklı seçenek sunmaktadır. Yeni ilkelerin onaylanmasından bu yana sporcuların tercihlerine göre kırka yakın Olimpiyat Madalya töreni düzenlenmiş veya düzenlenmesi talep edilmiştir.

*Tavsiye 18: Sporculara desteği güçlendirin*

IOC, sporcuları oyun sahası içinde ve dışında desteklemek için daha fazla yatırım yaparak “sporcu deneyimini” Olimpiyat Oyunlarının kalbine yerleştirmeyi hedeflemektedir. Bu çerçevede IOC, 2013'ten bu yana doğrudan sporculara, antrenörlerine ve çevrelerine ayrılan bütçeyi 87 milyon ABD dolarından 160 Milyon ABD dolarına çıkararak %84 oranında arttırmıştır. Bu bütçe artışı, doğrudan veya dolaylı olarak desteklenen tüm seviyelerdeki sporcu sayısının 12 binden 20 bine çıkmasını sağlamıştır. 2013 yılından bu yana Olimpiyat Oyunlarına ve Kış Olimpiyat Oyunlarına hazırlanan sporculara 4630 Olimpiyat bursu verilmiş, bu Olimpiyat bursiyerleri Sochi, Rio ve PyeongChang Olimpiyat Oyunlarında toplam 151 madalya (53 altın, 43 gümüş, 55 bronz) kazanmıştır.

**2.7. Olimpiyat Kanalı***Tavsiye 19: Bir Olimpiyat Kanalı Kurun*

Bu tavsiye kapsamında kurulan Olimpiyat Kanalı, Olimpizmi teşvik etmek ve öncelikli olarak genç nesil toplulukları ve yeni taraftarları Olimpik Harekete dahil etmek için yenilikçi bir platform oluşturmuş oldu. Olimpiyat Kanalı beklentileri aşarak 25.000'den fazla atlet odaklı içerik oluşturmuş ve 95 Uluslararası Federasyondan 5.400'den fazla canlı etkinlik yayınlamıştır. Olimpiyat Kanalı dijital içerik, haber kapsamı ve canlı yayınlanan uluslararası spor etkinlikleri aracılığıyla 7 gün 24 saat spor ve sporcular için dünya çapında tanıtım sağlamıştır. COVID-19 pandemisinin başlangıcından bu yana, Olimpiyat Kanalı, insanların spor ve Olimpik değerlerle olan etkileşimini ve bağlantısını başarıyla sürdürmeyi başarmıştır.

## 2.8. Eylemde Olimpizm ve Gençlik Stratejisi

### *Tavsiye 20: Stratejik ortaklıklara girin*

Bu tavsiye kapsamında IOC, programlarının etkisini artırmak için yetkin ve uluslararası kabul görmüş kuruluşlar ve STK'lar ile işbirliğine girişmeyi ve ağlar kurmayı amaçlamıştır. Bu çerçevede ortaya çıkan işbirlikleri şu şekilde özetlenebilir:

- Birleşmiş Milletler – IOC ve Birleşmiş Milletler (BM), 2020 Olimpiyat Gündemi'nin başlangıcında bir Mutabakat Zaptı imzalayarak en üst düzeyde işbirliği sağlamışlardır. Anlaşma, IOC ve BM'nin "spor yoluyla daha iyi ve barışçıl bir dünyaya katkıda bulunma konusunda aynı değerleri paylaştığını" vurgulamaktadır.

- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) – IOC, küresel koronavirüs pandemisinin ortasında bir işbirliği anlaşması imzalayarak DSÖ ile işbirliğini genişletmiştir. Anlaşma, Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri ile uyumlu şekilde fiziksel aktivite ve spor da dâhil olmak üzere sağlıklı yaşam tarzlarını dünya çapında bir sağlık aracı olarak teşvik etmek için IOC ve WHO'nun ortak çabalarını güçlendirmiştir.

- BM Çevre ve BM İklim Değişikliği – IOC, BM Çevre Programı ve BM İklim Değişikliği ile birlikte, 2018'de başlatılan BM İklim için Spor Eylem Çerçevesini geliştirmiştir. Geliştirilen çerçeve küresel spor camiasının iklim değişikliğiyle mücadelede yardımcı olması için net bir yörünge ortaya koymaktadır.

- IUCN – IOC, Uluslararası Doğayı Koruma Birliği (IUCN) ile 2017 yılında üç yıllık bir iş birliği anlaşması imzalamıştır. IOC, spor etkinlikleri organizatörlerine biyoçeşitlilik üzerindeki etkinin nasıl azaltılacağı konusunda tavsiyeler sunan dört farklı “Spor ve Biyoçeşitlilik” rehberi üretmiştir.

### *Tavsiye 21: IOC savunuculuk kapasitesini güçlendirin*

Bu tavsiye kapsamında IOC'nin hükümetler arası kuruluş ve ajansları savunması, milli olimpiyat komitelerinin savunuculuk çabalarını teşvik etmesi ve yardımcı olması hedeflenmektedir. Bu kapsamda:

- IOC ilk olarak PyeongChang 2018 beklentisiyle her iki Kore ile de ilişki kurmaya başlamıştır. Bu ilişkiler, Kore Yarımadası'ndaki çok ciddi güvenlik krizi sırasında BM Genel Kurulu tarafından 2017 yılında oybirliğiyle kabul edilen “Olimpiyat Ateşkesi Kararı” da dâhil olmak üzere jeopolitik inişler ve çıkışlar yoluyla devam etmiş ve gelişmiştir.

- IOC Başkanı, Osaka/Japonya 2019'daki G20 Zirvesi'nde ve Kasım 2020'deki G20 Sanal Liderler Zirvesi'nde G20 Liderlerine seslenmiş ve onları Olimpiyat Oyunlarının dünyayı barışçıl bir rekabet içinde bir-



leştirme misyonunu desteklemeye davet etmiştir. Olimpiyat Hareketi için bir dönüm noktası olarak, 2020'deki sanal G20 Zirvesi'ne katılan dünya liderleri Tokyo 2020 ve Pekin 2022 Olimpiyatlarına güçlü desteklerini dile getirmişlerdir.

*Tavsiye 22: Olimpik değerlere dayalı eğitimi yayın*

IOC, dünya çapında okul müfredatına sporu ve değerlerini dâhil etmek için UNESCO ile olan ortaklığını güçlendirmeyi amaçlamaktadır. IOC ayrıca milli olimpiyat komiteleri ve diğer kuruluşların Olimpik değerlere dayalı eğitim programlarını paylaşmak için elektronik bir platform tasarlamayı, Olimpiyat değerlerinin yayılmasına yardımcı olabilecek girişimleri belirlemeyi ve desteklemeyi hedeflemektedir. Bu tavsiye bağlamında IOC, iki proje aracılığıyla dünya çapında okul müfredatlarına spor ve değerlerini dâhil etmek için UNESCO ile olan ortaklığını güçlendirmiştir.

*Tavsiye 23: Topluluklarla etkileşim kurun*

Bu tavsiye kapsamında sporcular için sanal bir merkez ve gönüllülerden oluşan sanal bir kulüp oluşturulması ve bu sayede genel halkla ve özellikle gençlerle etkileşim kuruması önerilmektedir. Sporcular için çevrimiçi tek durak noktası olan “Athlete 365”in piyasaya sürülmesi, Olimpiyat Kanalı'nın kurulması ve IOC Dijital Stratejisinin hat-yata geçirilmesi bu tavsiyenin ana başarıları olarak sıralanabilir.

*Tavsiye 24: Umut için Spor programını değerlendirin*

IOC, “Umut İçin Spor” programının başarısını ve etkilerini değerlendirmeyi ve programı Zambiya ve Haiti'deki mevcut iki merkezle sınırlandırmayı amaçlamıştır. Bu çerçevede IOC, Milli Olimpiyat Komitesi ve Zambiya Hükümeti ile yakın işbirliği içinde Zambiya'daki Spor Umut Merkezi'nin yönetimini yerel bir kuruluşa devretmiştir. Haiti'deki merkezin sorumluluğunun ve yönetiminin devredilmesi için bir strateji geliştirilmiş ve merkezin kendi kendine yeterli ve bağımsız hale gelmesi için öneriler ortaya konulmuştur. IOC bu iki merkezden başka bir “Umut için Spor” merkezinin oluşturulmasını planlanmamaktadır.

## **2.9. Gençlik Olimpiyat Oyunları**

*Tavsiye 25: Gençlik Olimpiyat Oyunları konumlandırmasını gözden geçirin*

IOC, Gençlik Olimpiyat Oyunlarının (YOG) konumunu paydaşlarla birlikte gözden geçirmek istemektedir. Bu kapsamda YOG Üçlü Çalışma Grubu, revize edilmiş bir stratejiyi tanımlamak üzere 2016 yılında Rio'daki IOC Oturumunda kabul edilen 5 stratejik yön ve 14 tavsiye geliştirmiştir. Beş stratejik hedefin tümüne ulaşılmış ve olumlu sonuçlar elde

edilmiştir:

- YOG'un katılım ve rekabet düzeyi artmıştır.
- YOG farklı şehirlere getirilmiş ve Olimpizmin yeni bölgelere taşınmasına katkıda bulunulmuştur.
- YOG erişimi ve etkisi, yeniden odaklanan bir Sporcu Eğitim Programı ile genişletilmiştir.
- YOG deneyimi dijital platformlardan yararlanılarak genişletilmiştir.
- YOG artık IOC ve Olimpik Hareket için bir kuluçka merkezi görevi görmeye başlamıştır.

### **2.10. Kültür Politikası**

*Tavsiye 26: Spor ve kültürü daha fazla harmanlayın*

Bu tavsiye çerçevesinde Olimpiyat Oyunları esnasında ve Olimpiyat Oyunları arasında geçen sürede spor ve kültürün harmanlanması hedeflenmektedir. Bu kapsamda Olimpiyat tarihini, kültürünü ve değerlerini halka sunmak için Oyunların kalbinde yer alan kültürel bir yer olan “Olimpiyat Evi” (şimdi Olimpiyat Agora olarak adlandırılıyor), ilk kez 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları için geliştirilmiştir. Ayrıca “Torch Relay” rotasını izleyen gezici bir Olimpiyat sergisi, Rio 2016 Olimpiyat Oyunları sırasında uygulanmıştır. Son olarak “Artist-in-Residence” ve “Artists' Commission” programları tamamlayıcı bir şekilde geliştirilmiş ve Rio 2016 Olimpiyat Oyunları ve PyeongChang 2018 Kış Olimpiyat Oyunları vesilesiyle uygulanmıştır.

### **2.11. İyi Yönetişim ve Özerklik**

*Tavsiye 27: İyi yönetişimin temel ilkelerine uyun*

Bu tavsiye kapsamında Olimpik Harekete dahil olan tüm kuruluşların, Olimpik ve Spor Hareketinin İyi Yönetilmesinin Temel Evrensel İlkelerini (PGG) kabul etmesi ve bunlara uyması hedeflenmiştir.

*Tavsiye 28: Özerkliği destekleyin*

IOC, bir ülkedeki ulusal makamlar ve spor organizasyonları arasında işbirliğini kolaylaştırmak için bir şablon oluşturmayı ve aralarındaki görev ve sorumlulukları açıkça tanımlamayı amaçlamıştır.

*Tavsiye 29: Şeffaflığı artırın*

Şeffaflığı artırmak için IOC'nin finansal tablolarının Uluslararası Finansal Raporlama Standartlarına göre hazırlanması ve denetlenmesi öngörülmektedir. Ayrıca IOC, IOC üyeleri için ödenek politikası da da-

hil olmak üzere yıllık faaliyet raporu ve mali rapor hazırlayacaktır. Bu çerçevede 2014 yılından bu yana IOC yıllık raporu hazırlanmakta ve denetlenmektedir. IOC ayrıca yıllık faaliyet raporunun hazırlanması, mali beyanlarının bağımsız ve saygın bir firma tarafından denetlenmesi, yıllık denetlenmiş mali beyanın web sitelerinde yayımlanması gibi belirli önlemlerle iyi yönetimi teşvik etmeye devam etmektedir.

### **2.12. Etik**

#### *Tavsiye 30: IOC Etik Komisyonu bağımsızlığını güçlendirin*

Bu tavsiye gereğince IOC Etik Komisyonu Başkanı ve üyelerinin IOC Oturumu tarafından seçilmesi öngörülmektedir. Buna uygun şekilde Olimpiyat Tüzüğü ve IOC Etik Komisyonu Tüzüğü, IOC Oturumu tarafından seçilecek bağımsız Başkan ve IOC Etik Komisyonu üyelerine sahip olacak şekilde değiştirilmiş ve bu süreç ilk kez 2015 yılında IOC Oturumunda uygulanmıştır.

#### *Tavsiye 31: Uyum sağlayın*

IOC, idare içinde bir uyum görevlisi pozisyonu oluşturmak amacıyla IOC üyelerine, IOC personeline ve diğer tüm paydaşlara uyum konusunda tavsiyelerde bulunmayı amaçlamıştır. Bu kapsamda “Etik ve Uyum Ofisi” oluşturulmuş ve bu ofis bünyesinde uyum, risk yönetimi ve iç kontrole ayrılmış birimler kurulmuştur. IOC Üyeleri ve IOC personeli için bilinçlendirme programları geliştirilmiş ve Olimpiyat Hareketi faaliyetlerinde iyi yönetişimin temel ilkelerine uyumun somut olarak uygulanması için destek sağlanmıştır.

#### *Tavsiye 32: Etiği güçlendirin*

IOC Etik Komisyonu 2020 Olimpiyat Gündemi ile tamamen uyumlu olmak, daha fazla şeffaflık, iyi yönetişim ve hesap verebilirlik adına Etik Kurallarını ve Usul Kurallarını gözden geçirmeyi taahhüt etmektedir. Bu kapsamda 2015 yılında IOC Etik Komisyonu Tüzüğü ve İç Tüzüğü revize edilmiştir.

### **2.13. Sponsorluk, Lisans ve Mağazacılık Stratejisi**

#### *Tavsiye 33: Sponsorları “Olimpiyat İş Başında” programına daha fazla dâhil edin*

IOC, Olimpiyat Ortak Programı (TOP) Ortaklarının IOC'nin “Olimpiyat İş Başında” faaliyetlerinin finansmanına, tanıtımına ve uygulanmasına entegre edilmesi için önlemler olarak sponsorların bu açıdan tanınırlığını güçlendirmeyi hedeflemektedir.

#### *Tavsiye 34: Küresel bir lisans programı geliştirin*

IOC, gelir yaratmaktan çok promosyona vurgu yaparak küresel bir lisans programı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu çerçevede IOC, belirli grupları hedefleyen üç temel lisans programına ayrılan Küresel Lisanslama Stratejisini tasarlamıştır.

*Tavsiye 35: TOP sponsorlarının Milli Olimpiyat Komiteleri ile etkileşimini teşvik edin*

IOC, TOP'ler ve Milli Olimpiyat Komiteleri arasındaki artan etkileşimi göz önünde bulundurarak bir program oluşturmayı amaçlamaktadır. IOC, yeni TOP Ortaklarının katılımı için 2019 ve 2020 arasında başarılı bir uygulama ile yeni bir süreç geliştirmiştir. Bu süreç ve uygulama, IOC ekipleri tarafından yerel düzeyde ilişkilerin geliştirilmesine ve Milli Olimpiyat Komiteleri ile yerel TOP programlarının ve kampanyalarının daha iyi geliştirilmesine izin verecek şekilde kolaylaştırılmıştır.

*Tavsiye 36: Ticari olmayan kullanımlar için Olimpiyat markasına erişimi genişletin*

IOC, Olimpik mülklerin ticari olmayan amaçlarla kullanımına ilişkin temel ilkeleri şu şekilde tanımlamıştır:

- “Spor yoluyla daha iyi bir dünya inşa etme” vizyonunu desteklemek için Olimpik mülklerin görünürlüğünü artırmak.
- Anlamli hikâye anlatımı yoluyla Olimpik mülklerin kullanımını ve bütünlüğünü teşvik etmek.
- Başta TOP Ortakları olmak üzere tüm paydaşların çıkarlarını korumak için Olimpik mülklerin tanıtımı ve korunması arasında dengeyi sağlamak.

## **2.14. IOC Üyeliği**

*Tavsiye 37: IOC üyelik yaş sınırını ele alın*

Buna göre IOC Oturumu, IOC Yürütme Kurulunun tavsiyesi üzerine, bir IOC üyesinin görev süresinin bir defaya mahsus olmak üzere en fazla dört yıl süreyle uzatılmasına karar verebilir. Bu tavsiye çerçevesinde mevcut durumda 70 olan yaş sınırı 2014 yılında 127. IOC Oturumu tarafından onaylanmış, IOC Yürütme Kurulunun önerisi üzerine, herhangi bir IOC üyesi için yaş sınırının uzatılabileceği kararı alınmıştır. Yaş sınırı herhangi bir zamanda uzatılan bu tür beşten fazla IOC üyesinin olamayacağı ve herhangi bir uzatmanın en fazla dört yıl olduğu da hükme bağlanmıştır.

*Tavsiye 38: Hedeflenen bir işe alım süreci uygulayın*

IOC üyeliği için hedefli bir işe alım sürecine geçiş yapılması tavsiyesi ile daha proaktif bir yaklaşıma olanak sağlamak için bir dizi ilke ile yeni bir işe alım süreci geliştirilmiştir.

*Tavsiye 39: Toplumla ve Olimpik Hareket içinde diyalogu teşvik edin*

IOC, toplumun nabzını tutmak amacıyla her dört yılda bir “Olimpiyat Hareketi” Kongresi'nin oluşturulmasını önermektedir. Bu kongre ile Olimpik Hareketin temsilcileri, paydaşları ve sivil toplum temsilcileri bir araya getirilerek sporun rolü ve toplumdaki değerleri hakkında bir diyalog sürecinin başlatılması amaçlanmıştır. Bu kapsamda “Olympism in Action” Forumunun ilki 5-6 Ekim 2018'de Buenos Aires'te gerçekleştirilmiştir. Forum Olimpiyat ve spor hareketinden ve sivil toplumdan 2.100'den fazla katılımcıyı bir araya getirmiş, forum kapsamında çok çeşitli konular tartışılmıştır.

*Tavsiye 40: IOC komisyonlarının kapsamını ve bileşimini gözden geçirin*

IOC Komisyonlarının kapsamı ve bileşimi, 2020 Olimpiyat Gündemi ile uyumlu olduklarından emin olmak için 2015 yılında kapsamlı bir şekilde gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede 7 komisyonda kapsam değişikliği olurken, 7 yeni komisyon oluşturulmuş ve 6 komisyon kaldırılmıştır. Komisyonların oluşumu cinsiyet ve coğrafi dengeyi sürekli iyileştirmenin yanı sıra ilgili uzmanlığı da devreye sokmak amacıyla yıllık bazda revize edilmektedir. 2020 Olimpiyat Gündemi ruhu ve genel olarak topluma daha fazlasını açma isteği doğrultusunda, IOC komisyonlarındaki pozisyonların çoğunluğu (%52) artık IOC üyesi olmayan üyeler tarafından doldurulmaktadır.

### **3. Sonuç ve Değerlendirme**

Olimpiyat Gündemi 2020 kapsamında ortaya konulan 40 ayrıntılı tavsiye, Olimpik Hareketin geleceğinin nasıl şekilleneceğine dair net bir resim ortaya koymaktadır. Bu tavsiyeler aynı zamanda Olimpiyat değerlerinin nasıl korunup güçlendirileceği ile ilgili de net bir vizyon belgesi niteliğindedir. Aralık 2020'de, IOC Yürütme Kurulu'nun bir danışma toplantısında, mevcut durum değerlendirilmiş ve 2020 Olimpiyat Gündemi tavsiyelerinin yaklaşık yüzde 88'ine ulaşıldığı belirlenmiştir (IOC, 2021a).

Son dönemde özellikle COVID-19 pandemi sürecinin hızlandığı bazı küresel eğilimler sonucunda Olimpik Gündem 2020'nin Olimpiyat değerlerini güçlendirerek şekilde revize edilmesi ihtiyacı ortaya çıkmıştır (IOC, 2021c). Bu kapsamda ortaya çıkan Olimpik Gündem 2020+5 belgesi dayanışma, dijitalleşme, sürdürülebilir kalkınma, güvenilirlik ve ekonomik dayanıklılık kavramlarını tartışmaktadır (IOC, 2021c).

Günümüzde artan sosyal, siyasi ve ekonomik kutuplaşma nedeniyle birliğin ve barışın risk altında olduğu vurgulanmaktadır. Küresel dayanışmaya en çok ihtiyaç duyulan böyle bir zamanda Olimpiyat Hareketi'nin temsil ettiği değerlerin toplumsal barışa ve dayanışmaya katkı sunma po-

tansiyelinin yüksek olduğu belirtilmektedir. COVID-19 pandemi sürecinin toplumun dijitalleşmesini hızlandırdığı, fiziksel ve dijital dünyaların giderek birleştiği hatırlatılmaktadır. Bu kapsamda dijitalleşmenin Olimpiyat değerlerini teşvik etmek için güçlü bir araç olarak daha fazla benimsemesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Sporun sürdürülebilir kalkınmanın önemli bir sağlayıcısı olarak kabul edilmesi gerektiği ve Olimpiyat Oyunlarının BM Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerine yapacağı katkılarla gerçek bir fark yaratma fırsatına sahip olduğu hatırlatılmaktadır. Geleneksel kurumlara olan güvenin azalmakta olduğu bu süreçte Olimpik Hareket genelinde bütünlüğü, şeffaflığı ve iyi yönetimi daha da güçlendirerek kurumsal güvenilirliğin artırılabilceği hatırlatılmaktadır. Son olarak devam etmekte olan pandemi sürecinin ciddi finansal ve ekonomik sonuçlarının olacağı hatırlatılarak Olimpiyat hareketinin bu eğilimleri fırsatlara dönüştürmek ve spor yoluyla daha iyi bir dünya inşa etme vizyonunu gerçekleştirmek için benzersiz bir konumda olduğu belirtilmektedir.

Bu nedenle, 2020+5 Olimpiyat Gündemi 2025 için 15 yeni tavsiye ortaya koyarak Olimpik Hareketin tüm bileşenlerini ve paydaşlarını içeren ortak bir girişim oluşturmaktadır (IOC, 2021c). Sonuç olarak 2020+5 Olimpiyat Gündeminin amacı daha fazla dayanışma, daha fazla dijitalleşme, daha fazla sürdürülebilirlik, daha fazla güvenilirlik ve sporun toplumdaki rolüne güçlendirilmiş bir odaklanma sağlamak olarak tanımlanmaktadır.

Olimpiyat Gündemi 2020, Olimpiyatlara ev sahipliği yapmak isteyen şehirler için yeni bir çağ, yeni bir yaklaşım ve yepyeni bir felsefe olarak tanımlanabilir. Önemli reformları içeren bu yeni süreçle maliyetlerin düşürülmesi ve tasarruf sağlanması, esnekliğin artırılması ve üst seviyede işbirliğinin sağlanması sonucunda Olimpiyatlara ev sahipliği yapacak şehirlerin uzun vadeli kalkınma planlarıyla uyumlu bir şekilde Olimpiyatların organize edilmesi amaçlanmaktadır (IOC, 2014a; IOC, 2014b; IOC, 2018).

Yeni süreçte esneklik tanımı, ev sahibi şehirlerin ve hatta ev sahibi ülkelerin dışındaki mekânların kullanılması seçeneğine izin vererek geçici ve sökülebilir mekânlara vurgu yapmaktadır. Yeni mekânların inşasının ancak net bir Olimpiyat sonrası kullanım planının olması durumunda gerekli ve haklı olduğu vurgulanarak “beyaz fillerin” ortaya çıkması önlenmek istenmektedir. Bu kapsamda Olimpiyatların ev sahibi şehre bırakacağı miras oyunların bir sonucu değil, bir başlangıç noktası olarak kabul edilmektedir (IOC, 2018; IOC, 2021a).

IOC'nin Olimpiyatlara en iyi şekilde ev sahipliği yapacak şehri belirlemesi sürecinde önemli değişimleri barındıran bu yeni süreç reformlara,

ortaklıklara ve diyaloga odaklanmaktadır. Bu yeni yaklaşım aday şehirler ve IOC'nin fikir paylaşımını, geri bildirimini, uzmanlığı ve sũrekli iyileştirmeyi destekleyerek Olimpiyat Oyunlarının ev sahibi şehirlerin uzun vadeli ihtiyaçları ve hedefleriyle en iyi şekilde uyuşmasını amaçlamaktadır (IOC, 2014a; IOC, 2014ba; IOC, 2021a; IOC, 2021b). Yeni prosedũr ve garantiler sayesinde adaylık sũrecinin daha kolay, daha verimli ve daha dũřuk maliyetli olacağı ȳngȳrũlmektedir. Adaylık sũrecinde şehirlerin IOC'nin gȳrũř ve tavsiyelerini kabul etmeleri ise verimliliği en ũst dũzeyeye çıkarmaya imkȳn verecektir (IOC, 2018).

Olimpiyat yolculuğunun en başından itibaren yerleşik mutlak ȳncelikler olan satın alınabilirlik, sũrdũrũlebilirlik ve kalıcı miras yeni sũreçte de ȳnemle ũzerinde durulan unsurlardır (IOC, 2014a; IOC, 2018). Bu ȳnceliklere diyalog, danışma ve işbirliğini ekleyen yeni adaylık sũreci, şehirler ve IOC için kazan-kazan durumu olarak değerlendirilebilir. Maliyetleri dũřũren işbirlikçi yaklaşımı vurgulayan bu yeni sũre Milli Olimpiyat Komiteleri ve aday şehirlerin daha fazla destek ve daha fazla esneklik ile projelerini geliştirmelerine imkȳn sağlamayı amaçlamaktadır. Olimpiyat ev sahipliğinin "herkese uyan tek bir beden" şablonu olmadığı temeline dayanan yeni reformlarla aday şehirlerin Olimpiyat planlarını kendi ȳzgũn durumlarına uyarlamaları ve sportif, ekonomik, sosyal ve çevresel hedefleri ile uyumlu projeler geliştirmeleri hedeflenmektedir (IOC, 2018; IOC, 2021a).

## Kaynaklar

- IOC (International Olympic Committee). (2014a). Olympic Agenda 2020: 20 + 20 Recommendations.
- IOC (International Olympic Committee). (2014b). Olympic Agenda 2020: Context and Background.
- IOC (International Olympic Committee). (2014c). Olympic Agenda 2020: 127th-IOC-Session-Presentation.
- IOC (International Olympic Committee). (2017a). Olympic Agenda 2020: Half-Time Status.
- IOC (International Olympic Committee). (2017b). Olympic Agenda 2020: Midway Report.
- IOC (International Olympic Committee). (2017c). Olympic Agenda 2020: Implementation Plan-2017 and Beyond.
- IOC (International Olympic Committee). (2018). Olympic Agenda 2020 Olympic Games: the New Norm Report. February 2018.
- IOC (International Olympic Committee). (2021a). Olympic Agenda 2020 Highlights.
- IOC (International Olympic Committee). (2021b). Olympic Agenda 2020-Closing Report.
- IOC (International Olympic Committee). (2021c). Olympic Agenda 2020+5 Recommendations.



# Bölüm 10

## **TÜRKİYE’DE YAPILAN SPOR VE COVID-19 PANDEMİSİ İÇERİKLİ LİSANSÜSTÜ TEZLER ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME**

*Eren ULUÖZ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Doç. Dr. Eren Uluöz, Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Adana.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4037-0634>

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı; sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır (Akt. Kesgin & Topuzoğlu, 2006). Bilindiği üzere küresel çapta salgınlar ise insanları sadece fiziksel sağlık yönünden tehdit eden sonuçlar doğurmamaktadır. Bu tarz salgınlar ister bölgesel endemi ister küresel pandemi düzeyinde olsunlar, etki altına aldıkları toplumlardaki insanlar üzerinde ciddi ruhsal ve sosyolojik olumsuzluklara da neden olmaktadır. Örneğin COVID-19 sonrasında dünyanın birçok yerinden artan oranlarda intihar vakaları medyaya ve bilimsel yayınlara konu olmuştur. Salgınların toplumu oluşturan bireyler üzerindeki oluşturduğu olumsuzluklar tüm yönleri ile ele alındığında elbette tıp alanının teşhis ve tedavi konusunda öncül bir rol üstlendiği görülebilir ve bu durum iyileşme ve sağ kalım oranlarının artırılması açısından primer yaklaşım olarak normal karşılanabilir. Ancak Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımlamasından ve COVID-19 salgını ile ortaya çıkan hâlihazırdaki durumdan yola çıkıldığında bu tip salgınlarla konvansiyonel bir mücadelenin yalnızca tıp alanında çalışan insanlarına indirgenemeyeceği açıkça görülmektedir. Pandemi boyutundaki hastalıklara mücadelede başarılı olunabilmesi için tüm yönleri ile multidisipliner bir yaklaşım gerekmektedir.

Hastalığın teşhisi, tedavi yöntemleri, aşı çalışmaları, ilaç çalışmaları vb. uygulamalar için tıbbi disiplinler arası multidisipliner çalışma refleksi hızlıca ortaya konmuştur (Kupferschmidt & Cohen, 2020). Ancak salgın ile beraber insanların karşı karşıya kaldıkları ruhsal ve sosyolojik sorunların çözümü konusunda yapılan çalışmaların nispeten ikinci planda kaldığı ve farklı disiplinlerdeki alanların küresel çapta ortaya çıkan bir salgına çözüm üretim yollarına destek olma konusunda görece hazırlıksız yakalandığı düşünülebilir. Bu noktada bilimsel bilgi üreten akademik kurumların ve akademisyenlerin rolü oldukça önem kazanmaktadır.

Farklı alanlarda çalışan akademisyenlerin hem bilimsel bilgi üretme anlamında hem de pandemi ile sekonder mücadele anlamında sahip oldukları yenilikçi fikirler, üstlenebilecekleri roller ve görevler olduğu düşünülebilir. Ancak bu tip sekonder mücadele planlamalarının yapılabilmesi için farklı alanlarda çalışan akademisyenlerin COVID-19 salgını karşısında kendi COVID-19 kaygı durumlarının ve bununla ilişkili faktörlerin belirlenmesi gerektiği düşünülebilir. Buna ek olarak farklı alanlardaki akademisyenlerin psikofizyolojik dayanıklılıklarının ve pandemiye bakış açılarının belirlenmesinin de birinci dalga COVID-19 pandemisine ve bundan sonra karşılaşılabilecekleri muhtemel olan ikinci ve üçüncü dalga COVID-19 salgın ataklarına ya da önümüzdeki dönemde farklı tipteki endemi ve pandemilere karşı üstlenebilecekleri sekonder rollerin belirlenebilmesi açısından önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Spor ve fiziksel aktivite de özellikle bağışıklık sistemini güçlen-

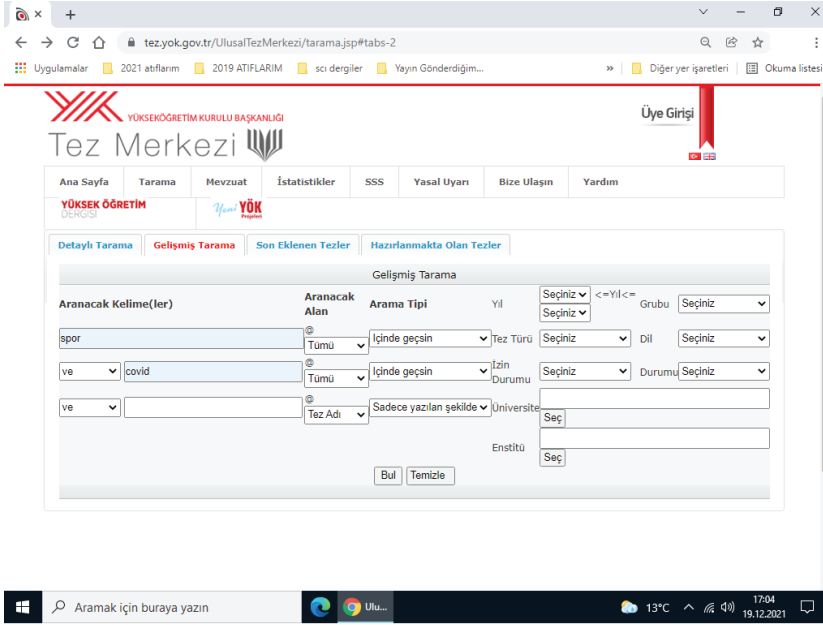
dirme, fiziksel sağlığı korumada ve psikolojik sağlığı korumada önemli bir yer tutması nedeniyle pandemi sürecinde tüm yönleriyle gündemde olan bir konudur. Bu bağlamda bu çalışmada Türkiye’de spor ve covid-19 pandemisi içerikli lisansüstü tezler üzerine bir değerlendirme yapılması amaçlanmıştır.

Çalışma metodolojisi olarak Türkiye Cumhuriyeti Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nde yer alan spor ve covid-19 pandemisi konulu lisansüstü tezler detaylı şekilde hem nicel yönleri ile hem de nitel yönleri ile analiz edilmiştir. Ulusal Tez Merkezi arama sayfasında aşağıdaki koşullara uyularak arama yapılmıştır.

**Tablo 1.** *Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi “Gelişmiş Arama” sayfasında kullanılan arama seçenekleri*

<b>Arama kelimeleri</b>	“Gelişmiş Arama” sekmesi kullanılarak iki farklı anahtar kelime arama çubuğuna “spor” ve “covid” kelimeleri yazılarak arama yapılmıştır.
<b>Arama alanı</b>	Arama alanı olarak “tüm kategoriler” seçeneği seçilmiştir.
<b>Arama tipi</b>	Arama tipi bölümünde “içinde geçsin” seçeneği seçilmiştir.
<b>Yıl aralığı</b>	İlgili literatür son 2 yılda olduğundan herhangi bir yıl sınırlaması yapılmamıştır.
<b>Tez türü</b>	Tez türü bölümünde herhangi bir seçim yapılmamıştır.
<b>İzin durumu</b>	İzin durumu bölümünde herhangi bir seçim yapılmamıştır.

Tablo 1’de görüldüğü üzere Arama kelimeleri, Arama alanı, Arama tipi, Yıl aralığı ve İzin durumu sekmelerinde gerekli koşullara göre seçimler yapılmıştır. Aşağıdaki Şekil 1’de Türkiye Cumhuriyeti Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi internet sitesindeki “Gelişmiş arama” sayfası kullanılarak yukarıdaki koşullara uyarak yapılan aramaya ait ekran görüntüsü yer almaktadır.



**Şekil 1.** Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi “Gelişmiş Arama” sayfasında kullanılan arama seçeneklerine ilişkin ekran görüntüsü

Bu çalışma kapsamında Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi “Gelişmiş Arama” sayfasında kullanılan arama seçenekleri kullanılarak yapılan taramada elde edilen sonuçlar incelendiğinde toplam 71 tane lisansüstü tez yapıldığı görülmüştür. Tablo 2’de bu tezlerin yüksek lisans, doktora ve tıpta uzmanlık tezleri kategorilerine göre dağılımları görülmektedir.

**Tablo 2.** Spor ve covid-19 pandemisi içerikli lisansüstü tezlerin kategorik dağılımı

Tez kategorisi	n	Yüzde (%)
Yüksek Lisans Tezleri	3	4,225
Doktora Tezleri	3	4,225
Tıpta Uzmanlık Tezleri	65	91,55
Toplam	71	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi toplam 71 lisansüstü tez yapılmıştır. Bu tezlerin büyük çoğunluğunu %91,55’lük oranla yüksek lisans tezleri oluşturmaktadır. Doktora ve tıpta uzmanlık tezlerinin ayrı ayrı oranları ise %4,22 mertebesinde bulunmaktadır. Tablo 3’de konu ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımları yer almaktadır.

**Tablo 3.** Lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımları

Tezlerin Yapıldığı Üniversiteler	n	Yüzde (%)
İstanbul Gelişim Üniversitesi	14	19,72
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	5	7,04
İnönü Üniversitesi	3	4,23
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	3	4,23
Selçuk Üniversitesi	3	4,23
Akdeniz Üniversitesi	2	2,82
Gazi Üniversitesi	2	2,82
Gaziantep Üniversitesi	2	2,82
Gedik Üniversitesi	2	2,82
Kafkas Üniversitesi	2	2,82
Marmara Üniversitesi	2	2,82
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	2	2,82
Sağlık Bilimleri Üniversitesi	2	2,82
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi	2	2,82
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi	2	2,82
Amasya Üniversitesi	1	1,41
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	1	1,41
Bursa Uludağ Üniversitesi	1	1,41
Erciyes Üniversitesi	1	1,41
Ege Üniversitesi	1	1,41
Giresun Üniversitesi	1	1,41
Hacettepe Üniversitesi	1	1,41
Hasan Kalyoncu Üniversitesi	1	1,41
Hitit Üniversitesi	1	1,41
İzmir Demokrasi Üniversitesi	1	1,41
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	1	1,41
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	1	1,41
Kocaeli Üniversitesi	1	1,41
Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	1	1,41
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	1	1,41
Lokman Hekim Üniversitesi	1	1,41
Muş Alparslan Üniversitesi	1	1,41
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	1	1,41
Pamukkale Üniversitesi	1	1,41
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi	1	1,41
Trakya Üniversitesi	1	1,41
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi	1	1,41
Üsküdar Üniversitesi	1	1,41
TOPLAM	71	100

Tablo 3’de görüldüğü gibi 71 lisansüstü tezdten 14’ü Gelişim Üniversitesi’nde yapılmıştır. Bu oran üretilmiş tüm lisansüstü tezlerin %19,72’sine

denk gelmektedir. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi 5 tez (%7,04) ile Gelişim Üniversitesi'ni takip etmektedir. İnönü Üniversitesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi 3'er tez ve %4,22'oranlarla üst sıralarda bulunmaktadır. Akdeniz Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Gaziantep Üniversitesi, Gedik Üniversitesi, Kafkas Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Te-kirdağ Namık Kemal Üniversitesi ve Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi 2'şer (%2,82) tez ile ilgili literatüre katkı vermişlerdir. Amasya Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Giresun Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Hitit Üniversitesi, İzmir Demokrasi Üniversitesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Lokman Hekim Üniversitesi, Muş Alparslan Üniversitesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Trakya Üniversitesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi ve Üsküdar Üniversitesi ise birer (%1,41) tez üretimi gerçekleştirmişlerdir. Tablo 4'te yapılan tezlerin Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi "konu" kategorisine göre dağılımları verilmiştir.

**Tablo 4.** Üretilen tezlerin Ulusal Tez Merkezi "konu" kategorisine göre dağılımları

Ulusal Tez Merkezi Konu Kategorileri	n	Yüzde (%)
Spor	46	64,79
Eğitim ve Öğretim	5	7,04
Beslenme ve Diyetetik	4	5,63
Psikoloji	3	4,23
Aile Hekimliği	2	2,82
Hemşirelik	2	2,82
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	1	1,41
Gıda Mühendisliği	1	1,41
Halk Sağlığı	1	1,41
İç Hastalıkları	1	1,41
Makine Mühendisliği	1	1,41
Bilgisayar Mühendisliği Bilimleri-Bilgisayar ve Kontrol	1	1,41
Ekonomi	1	1,41
Sağlık Yönetimi	1	1,41
Şehircilik ve Bölge Planlama	1	1,41
<b>TOPLAM</b>	<b>71</b>	<b>100,00</b>

Tablo 4'te görüldüğü gibi birincil olarak "Spor" konu başlığı ile ar-

şivlenen tezlerin 46 (%64,79) adet olduğu görülmektedir. “Eğitim ve Öğretim” konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 5 (%7,04) olarak bulunmuştur. Beslenme ve Diyetetik konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 4 (%5,63), Psikoloji konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 3 (%4,23), Aile Hekimliği konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 2 (%2,82), Hemşirelik konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 2 (%2,82), Fizyoterapi ve Rehabilitasyon konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 1 (%1,41), Gıda Mühendisliği konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 1 (%1,41), Halk Sağlığı konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 1 (%1,41), İç Hastalıkları konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 1 (%1,41), Makine Mühendisliği konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 1 (%1,41), Bilgisayar Mühendisliği Bilimleri-Bilgisayar ve Kontrol konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 1 (%1,41), Ekonomi konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 1 (%1,41), Sağlık Yönetimi konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 1 (%1,41) ve Şehircilik ve Bölge Planlama konu başlığı ile arşivlenen tezlerin sayısı 1 (%1,41) olarak bulunmuştur. Tablo 5’de araştırma problemi bakımından yapılan alansal dağılıma ilişkin bulgular görülmektedir.

**Tablo 5. Yapılan tezlerin araştırma problemine göre alansal dağılımları**

Alanlar	Tez Başlıkları	n	Yüzde (%)
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi	Değişen eğitim anlayışında öğretmenlerin güncel beden eğitimine yönelik görüş ve davranışlarının belirlenmesi: Fenomenolojik bir çalışma	6	8,45
	Beden Eğitimi ve Spor Dersinde uygulanan Ters-Yüz Öğrenme Modelinin öğrencilerin bilgi, beceri ve motivasyon düzeylerine etkisi		
	Covid-19 sürecinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin web 2.0 araçlarını kullanma öz yeterliliklerinin incelenmesi		
	Covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin e-öğrenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi (vakıf üniversitesi örneği)		
	Covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çevrim içi eğitim uygulamalarına teknolojiyi entegre etme düzeyleri		
Covid-19 salgını sürecinde beden eğitimi ve spor bölümleri öğrencilerinin uzaktan eğitime yönelik tutumlarının incelenmesi Güneydoğu Anadolu Bölgesi örneği			
Bilişim ve Yazılım	X-ışını ve derin öğrenme ile covid-19 tespiti	1	1,41
Ekonometri	Pandemi döneminin ve covid-19 fobisinin imalat sanayiinde çalışan tüketicilerin besin satın alma ve yeme davranışlarına etkisi	2	2,82
	Türkiye’deki salgın hastalıkların Türk ekonomisine etkileri		
Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor	Beden Eğitimi ve Spor öğretmen adaylarının zihinsel engelli çocuklara yönelik tutumlarının incelenmesi: Malatya ili örneği	3	4,23
	Bedensel engelli yüzücülerin yeni tip korona virüse yakalanma kaygılarının incelenmesi		
Halk Sağlığı	Tekerlekli sandalye basketbol oyuncularında kor stabilizasyon eğitiminin spor performansı ve yaralanma sıklığı üzerine etkisi	3	4,23
	Hekimlerde covid-19 dönemi sonrası ilaç kullanımının ve yaşam tarzı değişikliğinin değerlendirilmesi		
	Kentsel açık alan rekreasyonunun çevre ve halk sağlığı açısından incelenmesi: ‘Zoonoz riski’		
	Kapalı alanlarda SARS-CoV-2 (COVID-19) virüsünün bulaşma riskini etkileyen iklimlendirme sistem parametrelerinin analizi		

Hareket ve Antrenman Bilimleri	<p>Covid 19 yeni normal yaşantıya geçiş sürecinde spor salonlarında kullanılan maskelerin bazı seçilmiş motorik performans çıktıları üzerine etkilerinin incelenmesi</p> <p>Pandemi sürecinde kara antrenmanlarına çevrimiçi olarak devam eden yüzücülerin sürekli optimal performans duygu durumlarının değerlendirilmesi</p> <p>Covid-19 pandemi sürecinde bireylere uygulanan 12 haftalık 'evde egzersiz programının vücut kompozisyonu ve yaşam kalitesine etkisi</p>	3	4,23
Psikososyal Alanlar	<p>Dansçılarda kendini algılama ve iyilik hali: Başarı hedef yönelimleri üzerine bir çalışma</p> <p>Güneydoğu illerinde görev yapan aday öğretmenlerin sosyal ve kültürel ihtiyaçlarının analizi</p> <p>Koronavirüs (Covid-19) pandemisinin yükseköğretim öğrencilerinde anksiyete düzeyi ile e-öğrenme tutumlarına etkisi</p> <p>Covid-19 salgın sürecinde antrenörlerin öz yeterlik, tükenmişlik ve yabancılaşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi</p> <p>Ergenlerde covid-19 fobisi ve uyku kalitesi</p> <p>Covid-19 salgın sürecinde lise öğrencilerinde akran ilişkileri ve internet bağımlılığının incelenmesi</p> <p>Profesyonel futbolcularda yeni tip koronavirüse (covid-19) yakalanma kaygısının değerlendirilmesi</p> <p>Covid-19 pandemi sürecinde salon hokey süper lig oyuncularında depresyon kaygı ve stresin incelenmesi</p> <p>Boksörlerde covid-19'a yakalanma kaygısının algılanan stres düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi</p> <p>Amatör ve profesyonel futbolcuların Covid-19 pandemi döneminde mental sağlıklarının araştırılması</p> <p>Covid-19 pandemisi sürecinde ekonomik faktörlerin yüzmeye antrenörlerinin yaşam kalitesi üzerine olan etkisi</p> <p>Amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi (İstanbul örneği)</p> <p>Covid-19 pandemi sürecinde sporcu ve sedanterlerin egzersize yönelik tutumlarının karşılaştırılması</p> <p>Yüzme sporcularının yeni tip korona virüse (COVID-19) yakalanma kaygısının incelenmesi</p> <p>Spor merkezine giden yetişkin bireylerin yeni tip korona virüse (Covid-19) yakalanma kaygısının incelenmesi</p> <p>Özel spor salonlarına giden üyelerin covid-19 virüsüne yakalanma kaygılarının incelenmesi (Elazığ ili örneği)</p> <p>Üniversite takımlarında görev alan öğrencilerin pozitif algı düzeylerinin sosyal iyi olma düzeylerine olan ilişkisinin incelenmesi</p> <p>Covid-19 pandemisi sırasında uygulanan 12 haftalık ev tabanlı egzersiz programının obeziteli bireylerde depresyon ve vücut imajı üzerine etkisi</p> <p>Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen master sporcularda egzersiz bağımlılığının incelenmesi</p> <p>Yeni Korona virüs salgınının sedanter kadınlarda stres algısı ve umutsuzluk düzeylerine etkisinin araştırılması</p> <p>Aktif spor yapan sporcuların pandemi sürecinde covid-19 salgınına karşı yakalanma kaygı düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tekirdağ ili örneği)</p> <p>Güreş sporcularının yaralanma kaygılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi</p> <p>Covid-19 sürecinde doğu ve güneydoğu Anadolu bölgesinde fiziksel aktivite yapamayan 18-30 yaş arasındaki gençlerin dijital oyun bağımlılığına yönelimi</p> <p>Covid-19 pandemi sürecinin spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesine etkisi</p> <p>Elit kadın voleybolcuların COVID-19 sürecindeki sağlıklı yaşam davranışları ve sağlık kaygısı düzeylerinin incelenmesi</p> <p>Teknolojinin serbest zaman aktiviteleri ve kamusal mekân kullanımı üzerindeki etkileri</p>	26	36,61



Sağlık Hizmetleri	Covid-19 Pandemisi'nde Akdeniz Üniversitesi Aile Hekimliği ve Spor Hekimliği polikliniklerine başvuran hastaların sunulan sağlık hizmetinden memnuniyet düzeyleri	3	4,23
	Covid-19 pandemi sürecinde ameliyathane hemşirelerinin deneyimleri		
	Covid-19 tanısı ile Hacettepe Üniversitesi erişkin hastanesinde izlenen hastaların hastalık ile ilgili risk algıları ve yaşam tarzı değişikliği planlarının değerlendirilmesi		
Spor Sağlık Bilimleri	Spor bilimleri fakültesi 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, sporcu beslenme bilgi düzeyi ve antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi	14	19,71
	Kadınlarda online zumba egzersizlerinin vücut yağ oranları, yeme tutumları ve beden imajı üzerine etkisi		
	Beden eğitimi öğretmenlerinin covid-19 pandemisi sürecindeki fiziksel aktivite düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi-Çanakkale örneği		
	COVID-19 salgınında Trakya bölgesindeki bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma		
	Amatör ve profesyonel futbolcuların covid-19 pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi		
	Bireysel spor dallarında Türk Milli takımında yer alan sporcular ile Türkiye şampiyonalarına katılan sporcuların covid-19 salgın sürecindeki beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması		
	Covid-19 pandemi sürecinin profesyonel kadın basketbol oyuncularında beslenme alışkanlıklarının yeme tutumu ve depresyon durumu üzerine etkileri		
	Anaerobik test ile bazı kan parametrelerinin birbiri üzerine etkisinin incelenmesi		
	Düzenli egzersiz yapan kişilerin covid-19 pandemi sürecindeki beslenme alışkanlıkları ile antropometrik parametrelerdeki değişimlerin incelenmesi		
	Covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (İstanbul gelişim üniversitesi örneği)		
	14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi		
	Covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi		
	Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi ve sağlık algısı üzerine etkisi		
	20-25 yaş arasındaki bireylerin covid-19 sosyal izolasyon döneminde fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin incelenmesi (Antalya ve Van ili örneği)		
Master atletlerde besin kısıtlaması ile gastrointestinal semptomlar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi			
Spor Yönetim Bilimleri	E-sporun dünya ekonomisindeki önemi üzerine değerlendirmeler	9	12,67
	Covid-19 pandemi sürecinde Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri çalışanlarının iş motivasyonları ve kaygı düzeylerinin incelenmesi		
	Covid-19 pandemi sürecinde Dünya'da ve Türkiye'de yapılan spor organizasyonlarının (açık ve kapalı spor organizasyonları örnekleri ile) genel değerlendirilmesi		
	Türkiye'de covid-19 pandemi sürecinde alınan tedbirler ve gerçekleştirilen spor organizasyonlarının incelenmesi		
	Covid-19 sürecinde özel spor salonuna üye olan bireylerin memnuniyet düzeylerinin incelenmesi: Bakırköy örneği		
	Covid 19 pandemisi sürecinde spor kulübü yöneticilerinin pazarlama yaklaşımları		
	Covid-19 salgını sürecinde pilates işletmelerinin organizasyon yapısı ve müşterilerinin algılanan hizmet kalitesinin belirlenmiş değişkenlere göre incelenmesi		
	Türkiye'de futbol ve basketbol branşlarında meydana gelen disiplin ihlallerinin belirli yıllara göre değişimi		
Pandemi sürecinde Covid-19'un turizm ve rekreasyonel etkinliklerden su sporları üzerine etkisinin incelenmesi			

Tablo 5'de görüldüğü gibi Psikososyal Alanlarda 26 (%36,61) tez, Spor Sağlık Bilimleri alanında 14 (%19,71) tez, Spor Yönetim Bilimleri alanında 9 (%12,67) tez, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi alanında 6 (%8,45) tez,

Hareket ve Antrenman Bilimleri, Sağlık Hizmetleri alanı, Halk Sağlığı ve Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor alanlarında 3'er adet (%4,23) tez, Ekonometri alanı 2 (%2,42) tez ve Bilişim ve Yazılım alanında 1 (%1,41) tez üretildiği görülmüştür.

Türkiye'de spor ve covid-19 pandemisi konulu lisansüstü tezler üzerine yapılan bu değerlendirmede en fazla tez üretiminin psikososyal alanlarda sporcu ve spora katılımcıların psikolojik durumları üzerine üretildiği görülmüştür. Spor bilimleri alanından bağımsız olarak bakıldığında ulusal ve uluslararası Covid-19 pandemi literatüründe doğrudan tedavi, aşı ve benzeri tıbbi çalışmaların ardından sıklıkla pandeminin insan psikolojisi üzerine etkilerini inceleyen çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Korku, kaygı, umutsuzluk, depresyon ve benzeri konular pandemi literatüründe de sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (Jetten, 2020; Bell ve ark., 2020; Arden & Chilcot, 2020; Shoss, 2021; Kazak, 2020; Bekaroğlu & Yılmaz, 2020; Direktör, 2021). Bu çalışma bulgularının bu yönüyle literatürle benzer bir eğilim sergilediği düşünülebilir.

Benzer şekilde spor sağlık bilimler alanında yapılan tezler de en sık çalışılan ana araştırma alanı olmuştur. Pandemi sürecinde gerek kapanmalar gerekse sosyal kısıtlamalar nedeniyle oluşan fiziksel ve psikolojik sorunların aşılmasında sporun bir araç olarak görülmesi ve sağlıklı kalmak adına majör araçlardan birisi olarak görülmesi spor sağlık alanında yapılan tezlerin yoğunluğu ile ilişkilendirilebileceği düşünülebilir. Benzer şekilde spor sağlık bilimleri alanı altında beslenme, fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk, obezite ve benzeri birçok alt alan olduğundan ve multidisipliner olarak birçok alanla ilişkili olduğundan bu alandaki çalışmalarda bir ağırlıklandırılmayla karşılaşılması normal kabul edilebilir.

Spor Yönetim Bilimleri alanı da tezlerin sıklıkla üretildiği alanlardan birisi olarak görülmektedir. Uluslararası alanda olduğu gibi ulusal düzeyde de pandemi nedeniyle oluşan kısıtlamalar ve kapanmalar spor alanında da birçok yönetsel sorunu beraberinde getirmiştir. Özellikle yakın tarihte bu tarzda bir küresel felaket meydana gelmediğinden sporun tüm paydaşları pandemi sürecine hazırlıksız yakalanmıştır. Ulusal ve uluslararası kurum ve kuruluşlar olanca güçleri ile tedbirler ve destekler sunmaya çalışsa da özellikle bu konuda neredeyse hiçbir yasal mevzuat olmadığından yönetsel anlamda ciddi sıkıntılar ortaya çıkmıştır. Sporcuların, kulüplerin ve federasyonların yaşadığı mali ve yönetsel sorunlar bu alanda oluşan problem durumlarının araştırılması ihtiyacını doğurmuştur. Sporla ilgili ulusal ve uluslararası pandemi literatürü incelendiğinde bu konularda da sıklıkla araştırmalara rastlanmaktadır (Keshkar ve ark., 2021; Belli, Mizrak & Saracoglu, 2020; Heydari, Asadollahi & Alizai, 2021).

Bu çalışmada sıklıkla çalışıldığı görülen bir başka alan ise Beden Eği-

timi ve Spor Öğretimi alanıdır. Özellikle sosyal mesafe kısıtlamaları, kısmı ve tam kapanmalar nedeniyle klasik eğitim öğretim anlayışının sekteye uğraması Pandemi döneminde ulusal ve uluslararası kurum ve kuruluşları eğitim öğretim konusundan yeni arayışlara itmiştir. Bu konuda tüm dünya üzerinde pratik bir refleks gösterilerek online eğitim konseptine hızlı bir geçiş sağlanmıştır. Pandeminin geçmişe göre görece internet hızlarının yüksek ve daha ucuz olduğu bir döneme gelmiş olması özellikle eğitim ve online alışveriş gibi bazı alanlarda insanlık adına bir şans olarak görülebilir. Zira online eğitim süreçlerinde ucuz ve yüksek bir internet hızına ihtiyaç vardır. Her ne kadar dünyanın birçok yerinde internet erişimi dahi olmayan bölgeler bulunsa da ülkemizde bu konuda münferit sorunlar dışında genel bir sorun yaşanmamış ve uzaktan eğitim konusunda görece başarı sağlanmıştır. Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde uzaktan eğitim sisteminde yaşanan sorunlarla ilgili bazı vurgular yapılmış olmasına rağmen özellikle virüse maruz kalma korkusu nedeniyle genel itibarı ile uzaktan eğitim sisteminden memnun olduğunu bildiren çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır (Alea ve ark., 2020; Ertuğ, 2020; Ferraro ve ark., 2020; Nenko, Kybalna & Snisarenko, 2020; Uluöz, 2020). Bu bağlamda bu çalışmada özellikle uzaktan eğitim, eğitimde teknoloji kullanımı, beden eğitimi ve spor öğretimine farklı teknikler kullanımı, e-öğrenme gibi konularda yoğun çalışmalar yapılmasını normal kabul edebiliriz.

Sonuç olarak yapılan değerlendirmede dünyadaki spor ve pandemi literatürüyle benzer şekilde Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında pandemi ve spor içerikli yapılan lisansüstü tezler incelendiğinde ağırlıklı olarak Psikososyal Alanlar, Spor Sağlık Bilimleri, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Spor Yönetim Bilimleri alanında tezlerin üretildiği görülmektedir. Toplam tez sayısı içerisindeki doktora tez sayılarının oldukça düşük olması manidar kabul edilebilir. Pandemi başlangıç tarihini ve zamansal açıdan doktora tezlerinin daha uzun sürdüğünü dikkate almakla beraber, pandemi gibi bu tarz küresel travmalardan ez az zararlı çıkabilmek adına spor ve fiziksel aktivitenin önemi düşünüldüğünde konunun çok daha farklı boyutları ile doktora tezi düzeyinde çalışılması gerektiğini düşünmekteyiz.

## KAYNAKLAR

- Adar, Y. (2021).** Güreş sporcularının yaralanma kaygılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Trakya Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Adıgüzel, M. (2021).** Kapalı alanlarda SARS-CoV-2 (COVID-19) virüsünün bulaşma riskini etkileyen iklimlendirme sistem parametrelerinin analizi. Marmara Üniversitesi / Fen Bilimleri Enstitüsü / Makine Mühendisliği Ana Bilim Dalı / Makine Mühendisliği Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Ağlönü, K.G. (2021).** Pandemi sürecinde Covid-19'un turizm ve rekreasyonel etkinliklerden su sporları üzerine etkisinin incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Akgöz, O. (2021).** Covid-19 sürecinde özel spor salonuna üye olan bireylerin memnuniyet düzeylerinin incelenmesi: Bakırköy örneği. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Hareket ve Antrenman Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Akgün, H. (2021).** Amatör ve profesyonel futbolcuların Covid-19 pandemi döneminde mental sağlıklarının araştırılması. Gaziantep Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Aksoy, N. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinde dünya'da ve Türkiye'de yapılan spor organizasyonlarının (açık ve kapalı spor organizasyonları örnekleri ile) genel değerlendirilmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Spor Yönetimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Aksoy, S. (2021).** Aktif spor yapan sporcuların pandemi sürecinde covid-19 salgınına karşı yakalanma kaygı düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tekirdağ ili örneği). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Akyılmaz, G. (2021).** Kadınlarda online zumba egzersizlerinin vücut yağ oranları, yeme tutumları ve beden imajı üzerine etkisi. Hitit Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Akyol, Y.S. (2021).** Covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.

- Alea, L. A., Fabrea, M. F., Roldan, R. D. A., & Farooqi, A. Z. (2020).** Teachers' Covid-19 awareness, distance learning education experiences and perceptions towards institutional readiness and challenges. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(6), 127-144.
- Arden, M. A., & Chilcot, J. (2020).** Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British journal of health psychology*.
- Atalay, G. (2021).** Tekerlekli sandalye basketbol oyuncularında kor stabilizasyon eğitiminin spor performansı ve yaralanma sıklığı üzerine etkisi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi / Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Aydın, A. (2021).** Covid-19 pandemisi sürecinde ekonomik faktörlerin yüzme antrenörlerinin yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Spor Yönetimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Ayık M.A. (2021).** Özel spor salonlarına giden üyelerin covid-19 virüsüne yakalanma kaygılarının incelenmesi (Elazığ ili örneği). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Batu, B. (2020).** Yüzme sporcularının yeni tip korona virüse (COVID-19) yakalanma kaygısının incelenmesi. Kafkas Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020).** COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584.
- Bell, D. J., Self, M. M., Davis III, C., Conway, F., Washburn, J. J., & Crepeau-Hobson, F. (2020).** Health service psychology education and training in the time of COVID-19: Challenges and opportunities. *American Psychologist*.
- Belli, E., Mizrak, O., & Saracoglu, Y. (2020).** Crisis Management in Sports Organizations: The Case of Covid-19. *Journal of Physical Education*, 7(1), 55-65.
- Bingöl, B.B. (2021).** Teknolojinin serbest zaman aktiviteleri ve kamusal mekân kullanımı üzerindeki etkileri. İstanbul Teknik Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Şehir ve Bölge Planlama Ana Bilim Dalı / Şehir Planlama Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Bulguru, B. (2021).** Covid 19 yeni normal yaşantıya geçiş sürecinde spor salonlarında kullanılan maskelerin bazı seçilmiş motorik performans çıktıları üzerine etkilerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.

- Bulut, Ç. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinde Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri çalışanlarının iş motivasyonları ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Buru, K. (2021).** Spor merkezine giden yetişkin bireylerin yeni tip korona virüse (Covid-19) yakalanma kaygısının incelenmesi. Kafkas Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Cağdanlıoğlu, M.B. (2021).** Amatör ve profesyonel futbolcuların covid-19 pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Can, S. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çevrim içi eğitim uygulamalarına teknolojiyi entegre etme düzeyleri. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı / Beden Eğitimi. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Combul, K. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinde sporcu ve sedanterlerin egzersiz yönelik tutumlarının karşılaştırılması. İzmir Demokrasi Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı / Spor Bilimleri Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Çakı, S. (2021).** Covid-19 sürecinde doğu ve güneydoğu anadolu bölgesinde fiziksel aktivite yapamayan 18-30 yaş arasındaki gençlerin dijital oyun bağımlılığına yönelimi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Demirbaş, T. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi ve sağlık algısı üzerine etkisi. Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Direktör, C. (2021).** COVID-19 Salgını ve çocuk psikolojisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 13(4), 739-750.
- Doğar, B. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin e-öğrenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi (vakıf üniversitesi örneği). İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Hareket ve Antrenman Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Doğru, G.N. (2021).** Üniversite takımlarında görev alan öğrencilerin pozitif algı düzeylerinin sosyal iyi oluş düzeylerine olan ilişkisinin incelenmesi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.

- Düz, D.D. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinin profesyonel kadın basketbol oyuncularında beslenme alışkanlıklarının yeme tutumu ve depresyon durumu üzerine etkileri. Gedik Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Er, K. (2021).** Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen master sporcularda egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Ergen, B. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinde ameliyathane hemşirelerinin deneyimleri. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Hemşirelik Ana Bilim Dalı / Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Ergenekon, B. (2021).** Covid-19 salgını sürecinde beden eğitimi ve spor bölümleri öğrencilerinin uzaktan eğitime yönelik tutumlarının incelenmesi, Güneydoğu Anadolu Bölgesi örneği. Muş Alparslan Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Ertuğ, C. (2020).** Coronavirüs (Covid-19) pandemisi ve pedagojik yansımaları: Türkiye’de açık ve uzaktan eğitim uygulamaları. Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi, 6(2), 11-53.
- Fadıloğlu, A. (2021).** Spor bilimleri fakültesi 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, sporcu beslenme bilgi düzeyi ve antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Fedal, N.H.S. (2021).** X-ışını ve derin öğrenme ile covid-19 tespiti. Gazi Üniversitesi / Bilişim Enstitüsü / Bilgisayar Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Ferraro, F. V., Ambra, F. I., Aruta, L., & Iavarone, M. L. (2020).** Distance learning in the covid-19 era: Perceptions in Southern Italy. Education Sciences, 10(12), 355.
- Gögebakan, R. (2021).** Profesyonel futbolcularda yeni tip koronavirüse (covid-19) yakalanma kaygısının değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Gün, E. (2021).** Beden Eğitimi ve Spor öğretmen adaylarının zihinsel engelli çocuklara yönelik tutumlarının incelenmesi: Malatya ili örneği. İnönü Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.

- Halisdemir, T.E. (2021).** E-sporun dünya ekonomisindeki önemi üzerine değerlendirmeler. Giresun Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / İktisat Ana Bilim Dalı / İktisat Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Hepyükselen, M. (2021).** Bireysel spor dallarında Türk Milli takımında yer alan sporcular ile türkiye şampiyonalarına katılan sporcuların covid-19 salgın sürecindeki beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. Gedik Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Heydari, R., Asadollahi, E., & Alizaiy, O. (2021).** Identify the Effects of Coronavirus Outbreak on the Sports Industry. *Journal of Sport Management*, 12(4), 1203-1232.
- Hoş, H.B. (2021).** Türkiye’de futbol ve basketbol branşlarında meydana gelen disiplin ihlallerinin belirli yıllara göre değişimi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Işıldar, Ö. (2021).** 20-25 yaş arasındaki bireylerin covid-19 sosyal izolasyon döneminde fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin incelenmesi (Antalya ve Van ili örneği). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Jetten, J. (2020).** Together apart: The psychology of COVID-19. Sage.
- Kahrıman, H.E. (2021).** COVID-19 salgınında Trakya bölgesindeki bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi / Fen Bilimleri Enstitüsü / Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Karaman, B. (2021).** Beden Eğitimi ve Spor Dersinde uygulanan Ters-Yüz Öğrenme Modelinin öğrencilerin bilgi, beceri ve motivasyon düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı. Denizli.
- Karçkay, A.T. (2021).** Covid-19 salgın sürecinde lise öğrencilerinde akran ilişkileri ve internet bağımlılığının incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Kasap, M.C. (2021).** Elit kadın voleybolcuların COVID-19 sürecindeki sağlıklı yaşam davranışları ve sağlık kaygısı düzeylerinin incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Kazak, A. E. (2020).** Psychology is an essential science: American Psychologist highlights the role of psychology in understanding and addressing COVID-19. *American Psychologist*, 75(5), 605.



- Kesgin, C & Topuzoğlu A. (2006).** “Sağlığın Tanımı; Başa çıkma,” Journal of İstanbul Kültür University, 4 (3): 47-49
- Keshkar, S., Dickson, G., Ahonen, A., Swart, K., Adeasa, F., Epstein, A., ... & Murray, D. (2021).** The effects of Coronavirus pandemic on the sports industry: An update. *Annals of Applied Sport Science*, 0-0.
- Keskin, M.A. (2021).** Covid-19 sürecinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin web 2.0 araçlarını kullanma öz yeterliliklerinin incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Keskin, M.C. (2021).** Pandemi sürecinde kara antrenmanlarına çevrimiçi olarak devam eden yüzücülerin sürekli optimal performans duygu durumlarının değerlendirilmesi. Kocaeli Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı / Sporda Performans ve Kondisyon Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Köse, A.(2020).** Güneydoğu illerinde görev yapan aday öğretmenlerin sosyal ve kültürel ihtiyaçlarının analizi. Marmara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı / Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Kupferschmidt, K., & Cohen, J. (2020).** Race to find COVID-19 treatments accelerates. *Science (New York, NY)*, 367(6485), 1412-1413.
- Kurt, C.Ö. (2021).** Düzenli egzersiz yapan kişilerin covid-19 pandemi sürecindeki beslenme alışkanlıkları ile antropometrik parametrelerdeki değişimlerin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Hareket ve Antrenman Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Nahya, N. (2021).** Pandemi döneminin ve covid-19 fobisinin imalat sanayiinde çalışan tüketicilerin besin satın alma ve yeme davranışlarına etkisi. Lokman Hekim Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı / Beslenme ve Diyetetik Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Nazlı, M. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinde bireylere uygulanan 12 haftalık “evde egzersiz programı”nın vücut kompozisyonu ve yaşam kalitesine etkisi. Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Nenko, Y., Kybalna, N., & Snisarenko, Y. (2020).** The COVID-19 distance learning: insight from Ukrainian students. *Revista Brasileira de Educação do Campo*, 5, e8925-e8925.
- Ocak, İ. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (istanbul gelişim üniversitesi örneği). İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Hareket ve Antrenman Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.

- Okur, G. (2021).** Covid-19 salgın sürecinde antrenörlerin öz yeterlik, tükenmişlik ve yabancılaşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Hareket ve Antrenman Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Özçelik, A. (2021).** Beden eğitimi öğretmenlerinin covid-19 pandemisi sürecindeki fiziksel aktivite düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi-Çanakkale örneği. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Özgül, B. (2021).** Covid-19 salgını sürecinde pilates işletmelerinin organizasyon yapısı ve müşterilerinin algılanan hizmet kalitesinin belirlenmiş değişkenlere göre incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Spor Yönetimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Özkan, K.O. (2021).** 14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Hareket ve Antrenman Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Öztop, G. (2021).** Covid 19 pandemisi sürecinde spor kulübü yöneticilerinin pazarlama yaklaşımları. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Spor Yönetimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Öztürk, İ.E. (2021).** Değişen eğitim anlayışında öğretmenlerin güncel beden eğitimine yönelik görüş ve davranışlarının belirlenmesi: Fenomenolojik bir çalışma. Bursa Uludağ Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Özyol, E.K. (2021).** Boksörlerde covid-19'a yakalanma kaygısının algılanan stres düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi. Erciyes Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı / Hareket ve Antrenman Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Sadıkoğlu, M.C. (2021).** Türkiye’de covid-19 pandemi sürecinde alınan tedbirler ve gerçekleştirilen spor organizasyonlarının incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Spor Yönetimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Saraç O.E. (2021).** Master atletlerde besin kısıtlaması ile gastrointestinal semptomlar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Serbest, E. (2021).** Amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi (İstanbul örneği). Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Spor Yönetimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.

- Shoss, M. (2021).** Occupational health psychology research and the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 259.
- Sözer, Ö.S. (2021).** Türkiye’deki salgın hastalıkların türk ekonomisine etkileri / Türkiye’deki salgın hastalıkların türk ekonomisine etkileri. Üsküdar Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Savunma Yönetimi Ana Bilim Dalı / Sağlık Yönetimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Şahin, M. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinde salon hokey süper lig oyuncularında depresyon kaygı ve stresin incelenmesi. Amasya Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Şam, T. (2021).** Yeni Korona virüs salgınının sedanter kadınlarda stres algısı ve umutsuzluk düzeylerine etkisinin araştırılması. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Rekreasyon Ana Bilim Dalı / Rekreasyon. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Şerare, S. (2018).** Anaerobik test ile bazı kan parametrelerinin birbiri üzerine etkisinin incenmesi. İnönü Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Taygun, Y. (2021).** Covid-19 Pandemisi’nde Akdeniz Üniversitesi Aile Hekimliği ve Spor Hekimliği polikliniklerine başvuran hastaların sunulan sağlık hizmetinden memnuniyet düzeyleri. Akdeniz Üniversitesi / Tıp Fakültesi / Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı. Tıpta Uzmanlık Tezi.
- Tetik, S. (2021).** Covid-19 pandemi sürecinin spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesine etkisi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Toker, F. (2020).** Kentsel açık alan rekreasyonunun çevre ve halk sağlığı açısından incelenmesi: “Zoonoz riski”. Gazi Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Topaloğlu, Y.E. (2021).** Dansçılarda kendini algılama ve iyilik hali: Başarı hedef yönelimleri üzerine bir çalışma. Ege Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Tuğrul, E. (2021).** Covid-19 pandemisi sırasına uygulanan 12 haftalık ev tabanlı egzersiz programının obeziteli bireylerde depresyon ve vücut imajı üzerine etkisi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.
- Türker, Ü. (2021).** Koronavirüs (Covid-19) pandemisinin yükseköğretim öğrencilerinde anksiyete düzeyi ile e-öğrenme tutumlarına etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana

Bilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

**Uluöz, E. (2020).** Opinions of the Faculty of Sport Sciences Students on the Changes in Education System during COVID-19 Pandemic: A Qualitative Research. *African Educational Research Journal*, 8(3), 481-490.

**Yıldız, Y. (2021).** Bedensel engelli yüzücülerin yeni tip korona virüse yakalanma kaygılarının incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Spor Yönetimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.

**Zarnışanov, K. (2021).** Covid-19 tanısı ile hacettepe üniversitesi erişkin hastanesinde izlenen hastaların hastalık ile ilgili risk algıları ve yaşam tarzı değişikliği planlarının değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi / Tıp Fakültesi / İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı. Tıpta Uzmanlık Tezi.

**Zeynep, Ç. (2021).** Hekimlerde covid-19 dönemi sonrası ilaç kullanımının ve yaşam tarzı değişikliğinin değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi / Prof. Dr. Cemil Taşcıoğlu Şehir Hastanesi / Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı. Tıpta Uzmanlık Tezi.

**Zülkar, Y. (2021).** Ergenlerde covid-19 fobisi ve uyku kalitesi. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Hemşirelik Ana Bilim Dalı / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi.

# Bölüm 11

## YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI YAŞAM

*Muhammed Zahit KAHRAMAN<sup>1</sup>*

*Oğuzhan EROĞLU<sup>2</sup>*

---

1 Dr. Öğr. Üyesi Muhammed Zahit Kahraman, Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mz.kahraman@alparslan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1295-7611

2 Öğr. Gör. Oğuzhan Eroğlu, Muş Alparslan Üniversitesi, Varto Meslek Yüksekokulu, o.e-roglu@alparslan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-0409-2745

## 1. GİRİŞ

Yaşlılık, tüm canlılarda temel bir biyolojik süreç olarak ifade edilebilir. Bu süreçte zaman faktöründen kaynaklı canlıların çevreye uyum sağlama durumları ve hücresel işlevlerin iç ve dış etkenler arasında dengeyi kurma yeteneği kademeli bir şekilde azalmaktadır (Fredman ve Berk, 1998). Ayrıca yaşlılık, hayatın diğer süreçleri gibi doğal, kaçınılması mümkün olmayan ve tüm herkes için geçerliliği olan bir durum olmakla beraber kişinin, genetik özelliklerine, beslenme alışkanlıklarına ve çevresel şartlara bağlı olarak erken veya geç, sorunlu veya az sorunlu şekilde gerçekleşebilmektedir (İletmiş ve Arpacı, 2017). Ayrıca yaşlılık kavramının tanımlanması her toplum için değişiklik göstermekle beraber; bireyin, çevresiyle olan etkileşiminde ve adaptasyonunda gerileme, dokularda ve organlarda tahribatın oluşması, hareketlerde kısıtlılık ve üretmekten ziyade daha çok tüketmeye doğru yönelme durumu olarak da tanımlanabilir (Söyleyici Öcal ve Salici, 2020).

Fiziksel aktivite kavramı iskelet kasları aracılığıyla enerji harcanması ile sonuçlanan bedensel hareketlerdir (Caspersen vd., 1985). Soyuer ve Soyuer (2008) ise fiziksel aktivite kavramını, günlük yaşamın içerisinde yer alan faaliyetleri içeren, iskelet kasları aracılığıyla yapılan istemli hareketler şeklinde açıklamaktadır. Fiziksel aktivitenin kaslardaki ısı ve enerji alışverişini hızlandırdığı ifade edilmektedir (Türker ve Kahraman, 2020). Bu nedenle fiziksel aktivite, belirli aralıklarla düzenli yapıldığında sağlıklı yaşam için önemli olmaktadır (Pate vd., 1995). Yaşlılıkta düzenli fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk parametreleri ve sağlık üzerine birçok olumlu etki oluşturmaktadır. Bu etkiler; sağlık sorunlarının azalması, günlük işlerin yardım almadan yapılması ve enerji dengesinin korunması olarak sıralanabilir (Shephard, 1991). Sağlık sorunlarının en aza inmesi için egzersiz bir ilaç gibi düşünülebilir (Ünveren vd. 2020). Özellikle diyabetli orta yaşlı ve yaşlı bireyler hareketli olmaya teşvik edilmelidir (Türker, 2020).

Yaşlanma, biyolojik sürecin bir safhasıdır ve bu sebeple yaşlanmayı engellemek her ne kadar mümkün olmasa da geciktirilebilmek ya da yavaşlatabilmek mümkündür (Akın, 2017). Bunun içinde en etkili ve doğru yöntemin, fiziksel aktivite olduğu düşünülmektedir. Fiziksel aktivite ve sportif etkinlikler hem toplumları etkilemekte hem de toplumlardan etkilenmektedir (Kaynar vd., 2018). Bu noktada toplum olarak fiziksel aktivite alışkanlığının oluşturulması önemlidir. Bununla birlikte günümüzde sağlık sektöründe ortaya çıkan gelişmeler ve yaşlı nüfusun artması sonucunda “sağlıklı yaşlanma” kavramının önem kazandığını görmekteyiz (Güner, Nural ve Erden, 2017). Bu bağlamda; sağlıklı bir yaşlanma için düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivitelerin çok önemli olduğu

söylenbilir. Çünkü yaşlanmayla beraber birçok kronik hastalık ortaya çıkmakta ve durumun sonucunda bir takım olumsuz durumların ortaya çıktığı görülmektedir (Güner, Nural ve Erden, 2017). Fiziksel aktivitenin de söz konusu olan bu olumsuz durumların ortadan kaldırılabilmesinde yardımcı olacağı veya ortaya çıkmasını geciktirici bir rolü olacağı düşünülmektedir. Çünkü sağlıklı yaşlanma kavramı yaşlı bireylerin, yaşamlarını mümkün olan en az sağlık problemleriyle, bazı koruyucu tedbirlerle hem fiziki hem de bilişsel kapasitesini geliştirecek faaliyetlerle, sosyal çevreyle olan ilişkisini pozitif yönde geliştirmesi ve hayata olumlu bir şekilde bakması olarak tanımlanmaktadır (Güner vd., 2017). Ayrıca Soyuer ve Soyuer (2008) fiziksel aktivitenin, kronikleşmiş rahatsızlıkların rehabilite edilmesinde, tedavisinde ve ortaya çıkmasının engellenmesinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu sebeple, yaşlılık, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam kavramları her ne kadar birbirleri ile ilişkili görülme de yaşlılık sürecinde sağlıklı yaşama giden yolda fiziksel aktivitenin önemli bir rolü bulunmaktadır. Sağlıklı yaşlanmadaki asıl amaç, yaşam süresinin arttırılması ve arttırılan bu süre zarfında yaşam kalitesinin korunmasıdır (Ayvat, 2011). Çünkü yaşlanma bireyin, kas ve iskelet sisteminde, kardiyovasküler sisteminde, solunum sisteminde ve sinir sisteminde etkilere yol açmaktadır.

## **2. YAŞLILIK**

### **2.1. Yaşlılığın Tanımı**

Yaşlı sözcüğü Türkçe sözlüğe göre “yaşı ilerlemiş, kocamış, ihtiyar (kimse)” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2021). Yaşlılık ise sözlük anlamı olarak yaşlı olma, artmış yaşın etkilerini gösterme hali olarak tanımlanmaktadır (Beğer ve Yavuzer, 2012).

Yaşlılık; kalıtsal yapının ve dış faktörlerin etkisiyle, hücredeki biyokimyasal tepkimelerden başlayarak, hücre, doku, organ ve vücut düzeyindeki işlevlerin azalması olarak tanımlanabilir (Arioğul, 2006).

Yaşlılık, canlılarda yaşam süresinde doğal bir süreçtir. Fakat zamanla yaşın ilerlemesiyle organizmada fiziksel açıdan bazı gerilemeler oluşur. Bununla birlikte kişide fiziksel ve ruhsal olarak birtakım fonksiyonlarda ve sosyal yaşamda azalma meydana gelir. Ayrıca belirli bir yaşın üstündeki bireylerde farklılıklar olabilir. Bazı yaşlı kişiler aktif bir yaşam sürdürürken bazıları hareket yeteneğinde kısıtlılık yaşayabilir kimileri ise fiziksel ve zihinsel olarak farklı seviyelerde başkalarına bağımlı halde olabilir (Bilir, 2018).

Yaşlılık, canlıların yaşamında doğal bir süreç olarak ilerleyen ve geri dönülemeyen bir dönemdir. Yaşlılığın tanımı milletten millete farklı şekillerde yapılmaktadır. Yaşlılık, 65 yaş ve üzerinde çevresi ile etkileşim

ve uyumda azalma, doku ve organlarda tahribat meydana gelen hareket kısıtlılığı ve bir başkasının yardımına muhtaç duyulan üretimden ziyade tüketimin daha fazla olduğu bir dönem olarak tanımlanabilir (Söyleyici Öcal ve Salici, 2020).

## **2.2. Yaşlılığın Sınıflandırılması**

Yaşlılığın sınıflandırılması ile ilgili literatürde farklı sınıflandırmalar yer almaktadır. Yaşlılık kendi içinde alt gruplara ayrılır (Arioğul, 2006; Hinrichsen ve Molirani, 1998);

- 65-74 yaş arası genç yaşlılık,
- 75-84 yaş arası orta yaşlılık,
- 85 yaş ve üstü ileri yaşlılık.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün yaptığı sınıflandırmaya göre;

- 45-59 yaş arası orta yaş,
- 60-74 yaş arası yaşlılık,
- 75-89 yaş arası ileri yaşlılık,
- 90 yaş ve üstü ihtiyarlık.

Yaşlanmanın sınıflandırması ise şöyle yapılır;

### **2.2.1. Kronojik Yaşlanma**

Kişinin, doğumundan itibaren şu an içerisinde bulunduğu zamana dek yıllara bağlı şekilde geçirmiş olduğu yaşlanma sürecini ifade eder (Akçay, 2011).

### **2.2.2. Biyolojik Yaşlanma**

Yaşın ilerlemesi ile birlikte bedende ana fonksiyonların çalışma yeteneklerinde azalışın olduğu ve sonunda kaçınılmaz bir şekilde ölüm ile neticelenen sürece denir (Öksüzokyar vd., 2016).

### **2.2.3 Sosyal Yaşlanma**

Gerontologlar, yaşlı bireyleri üstlendikleri sosyal rol ve davranışlara göre tanımlarlar. Sosyal roller bireylerin anne, baba, büyükanne, büyükbaba veya emekli gibi yaşam süresince yaptıkları olay ve beklentilerdir (Quadagno, 2013).

### **2.2.4. Ekonomik Yaşlanma**

Yaşlılık döneminde genellikle kişilerin emekli olmaları ile birlikte gelir düzeylerinde azalmanın olduğu ve yaşam şekilleri ve koşullarında meydana gelen değişiklikleri ifade eder (Erdil vd., 2004).



### 2.2.5. Fizyolojik Yaşlanma

Organizmada yapısal ve fonksiyonel olarak kronolojik yaşlanmanın etkisiyle meydana gelen değişimlerdir (Çilingir ve Bulut, 2017). Bu değişimler; aerobik kapasitedeki azalış, vücut postüründeki değişiklikler, yüz hatlarındaki kırışıklıklar, deri esnekliğinin kaybedilmesi ve tekrar yenilenemeyen hücresel kayıplardır (Torlak, 2018).

### 2.2.6. Psikolojik Yaşlanma

Kişinin hayatı boyunca yaşadığı deneyimlerinin artması ile ilişkili olarak kişide meydana gelen davranışsal değişimlerdir (Demirbilek, 2005). Başka bir tanımda ise psikolojik yaşlanma, bireylerin, duyu, algı ve davranışlarında meydana değişimler olarak ifade edilmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008).

### 2.2.7. Toplumsal Yaşlanma

Kişilerin toplumsal yaşamında, çalışma hayatında ve sosyal etkileşiminde güç ve yeteneğin azalarak kaybolması durumudur (Tümerdem, 2006).

Kişinin sosyal statüsünde, rollerinde, beklenti ve normlarında meydana gelen değişimlerdir. Bununla birlikte toplumda da yaşlılık ve yaşlılar ile ilgili kalıp, yargı, değer ve tutumların baz alınması söz konusudur (Akçay, 2011).

## 2.3.Yaşlılığın Organizmaya Etkileri

### 2.3.1. Kas-İskelet Sistemi

Yaşlılık ile birlikte bireyin kemik kitlesinde zayıflamalar ortaya çıkabilmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008). Güneş (2015) yaşlılarda kas-iskelet sistemi ile ilgili rahatsızlıkların çok fazla görüldüğünü ve bu durumun yaşlı bireylerin yaşam kalitesini olumsuz olarak etkilediğini belirtmektedir. Bu olumsuz durumun ortaya çıkmasının nedeni, yaşlanmayla beraber kemiklerdeki kalsiyum oranının azalmasıdır ve 30 yaşından itibaren başlayabilmektedir (Uysal, 2020). 65 yaş ve üzeri bireylerde kronikleşmiş yeti kaybına en sık neden olan problemler kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarıdır (Aktürk, 2017). Bu rahatsızlıkları Soyuer ve Soyuer (2008) şu şekilde açıklamaktadır;

- İntervertebral disklerde bozulma,
- Kıkırdak ve bağlarda kalsifikasyon,
- Eklemde elastikiyet kaybı,
- Kıkırdaklarda bozulma,
- Duruşta ve yürüyüşte denge sorunu,

- İskelet sisteminde osteoartrit, romatoid artrit gibi hastalıklar,
- Kasların kütlesinde ve kuvvetinde azalma,
- Kas liflerinin sinir uyarımına, daha yavaş cevap vermesi,
- Daha az etkili kas refleksi oluşması,
- Kas lifleri içerisinde hücreler arası yağ miktarında artış.

### **2.3.2. Kardiyovasküler Sistem**

Yaşlanma süreciyle beraber kardiyovasküler sistemi etkilenmektedir (Güneş, 2015). Kardiyovasküler sistemde meydana gelen birçok değişim maksimum oksijen tüketiminin azalmasıyla açıklanmakta ve yaşlanmayla beraber amiloid tortuların ve konnektif dokuların artması sonucunda sol karıncığın duvar kalınlığının artar (Uysal, 2020). Yaşlanmayla birlikte kalp kası atrofiye uğrar ve kalbin bir kasılmadaki pompaladığı kan miktarı azalarak, maksimal oksijen tüketimi ve maksimal kardiyovasküler fonksiyon indeksi 25 yaşından itibaren her on yılda %5-15 ve maksimal kalp atımı her on yılda bir 6-10 atım/dakika düşer (Soyuer ve Soyuer, 2008). Ayrıca Aktürk (2017) 75 yaş üzerindeki bireylerde ölümlerin %70'inin kardiyovasküler rahatsızlıklardan kaynaklandığını belirtmektedir. Güneş (2015) kardiyovasküler hastalıkları şu şekilde açıklamaktadır;

- Koroner arter hastalığı,
- Hipertansiyon,
- Kalsifik aort darlığı,
- Kalp yetersizliği.

### **2.3.3. Solunum Sistemi**

Yaşlılık ile beraber vücuttaki oksijen miktarında ve kas kuvvetinde bir düşüşün ortaya çıkması sonucunda akciğer fonksiyonlarında gerileme oluşur, akciğer dokusunun kompozisyonu farklılaşır, solunum kas kuvveti düşer, göğüs kafesinin esnekliğini kaybolur, pulmoner arter ve venler fibrötikleşir (Aktürk, 2017). Yani vücutta oksijen taşınması ile ilgili fonksiyonlarda bir düşüş olur ve solunum sisteminde verim kaybı meydana gelir (Soyuer ve Soyuer, 2008). Bu durum, yaşlanmanın solunum sistemi üzerindeki etkisi olarak açıklanabilir.

### **2.3.4. Sinir Sistemi**

Öğrenme ve hafıza fonksiyonlarındaki dejenerasyon yaşlı bireylerde ortaya çıkan en sık şikayetlerden birisidir (Uysal, 2020). Güneş (2015) reaksiyon ve hareket hızındaki gerilemenin, yaşlı bireylerin birtakım günlük faaliyetlerini yerine getirmede olumsuz etkilere yol açtığını belirtmekte ve yaşlılık sürecinde en fazla ortaya çıkan rahatsızlıkları; serebrovasküler

olay, beyin kanamaları, alzheimer, demans, parkinson hastalığı, deliryum, depresyon ve beyin iltihapları şeklinde açıklamıştır. Ayrıca Aktürk (2017) yaşlanmayla birlikte beyinin ağırlığında bir düşüş olduğunu ve beyindeki kan akımının %20 azaldığını belirtmektedir.

### 3. FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

Fiziksel aktivite, kardiyovasküler dayanıklılığın geliştirilmesini sağlayan, obezite ve sağlık ile ilişkili hastalıkları önleyen, yaşamın daha uzun sürmesiyle sonuçlanan yaşam boyu yapılan karmaşık bir davranıştır (Caspersen vd., 1985). Egzersiz ise bilinçli ve planlı olarak zinde olabilmek için vücut bölümlerinin iyileştirilmesi ve geliştirilmesine yönelik düzenli ve programlı gerçekleştirilen aktivitelerdir (Bay ve Yılmaz, 2020).

#### 3.1. Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi

**3.1.1. Hafif Yoğunluk:** (<3 MET) Alınan nefesin ve kalp atım miktarının dinlenme durumundaki değerden biraz fazla olduğu, düşük tempolu yürüyüş, çok az çaba gerektiren ev işleri gibi günlük faaliyetleri içermektedir (Erdem, Sayan, Gökgöz ve Ege, 2021).

**3.1.2. Orta Yoğunluk:** (3–5,9 MET) Alınan nefesin ve kalp atım miktarında gözle görülebilir değişikliklerin ortaya çıktığı, tempolu bir şekilde yürüyüş, düşük tempolu koşu, eşli dans, gibi orta şiddetli çaba gerektiren faaliyetleri içerir (Erdem vd., 2021).

**3.1.3. Şiddetli Yoğunluk:** ( $\geq 6$  MET) Alınan nefesin ve kalp atım miktarında belirgin bir şekilde değişikliklerin ortaya çıktığı, tempolu koşu, ağır bahçe işleri, tenis oynamak gibi çok yüksek seviyeli çaba gerektiren faaliyetleri içerir (Erdem vd., 2021).

#### 3.2. Egzersiz Türleri

##### 3.2.1. Aerobik/Dayanıklılık Egzersizleri

Bu egzersiz türünde; sürekli olarak ritmik, aerobik ve büyük kas gruplarını kapsayan yürüyüş, düşük şiddetli koşu, dans, yüzme ve bisiklet sürmek gibi sportif faaliyetler yapılmalı ve bu faaliyetler yapılırken de haftada 3 ile 5 gün olmak şartıyla, minimum 30 dakika süreyle ve maksimal kalp atım sayısının %60-70 şiddetinde olması gerekmektedir (Ergün, 2013). Burada amaç büyük kas kitlelerini uzun süre dinamik ve ritmik bir şekilde çalıştırarak kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirip bedenimizin oksijeni kullanma seviyesini arttırmaktır (Erdem vd., 2021). Antrenörlerin solunum kapasitelerini arttırmak için antrenman planlaması yaparken solunuma etki eden kaslara ağırlık vermesi daha verimli olabilir (Şen vd., 2017). Ayrıca egzersiz sürecinde hücrel ATP düşmekte ve bu düşüşte hücrel geçirenliği arttırmaktadır (Bilici ve Genç, 2020).

##### 3.2.2. Direnç/Kuvvetlendirme Egzersizleri

Büyük kas kitlelerinin çalıştırıldığı kuvvet egzersizlerinin haftada 2-3 gün, düşük ağırlıklarla ve 10-15 tekrar olacak şekilde yapılması önerilmektedir (Ergün, 2013). Bu egzersiz türünde, kas gücünün korunması ve artırılması amaçlanmakta ve modern hayatta ağırlık, direnç bantları veya ağırlık cihazlarından faydalanılarak gerçekleştirilen egzersizleri içerirken geleneksel bağlamda ise bahçe ya da tarlada sürdürülen fiziksel aktiviteler, alışveriş çantalarını taşımak gibi aktiviteleri kapsamaktadır (Erdem vd., 2021). Ayrıca ağırlık miktarı arttıkça tekrar sayısı azaltılmalıdır (Ergün, 2013).

### 3.2.3. Denge Egzersizleri

Alt ekstremitedeki kas gücünü artırmak ve düşme ihtimalini azaltmak için planlanmış faaliyetlerdir (Erdem vd., 2021). Ekstremitte gücü klasik kuvvet antrenmanları, fonksiyonel antrenmanlar gibi çeşitli yöntemler kullanılarak geliştirilebilir (Türker ve Yüksel, 2021). Ancak yaşlılarda bu çalışmalar sakatlanmaya neden olabilmektedir. Günümüzde klasik kuvvet antrenmanına alternatif olarak sunulan Super-Slow kuvvet antrenman metotları yaşlılar için geliştirilmiş ve denge performansı üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir (Hutchins, 1992). Kalça, diz ve ayak bileğindeki hareket kısıtlılığı düşme ve kırık ihtimalini arttırabilmekte ve denge egzersizleri düşme ve kırık gibi durumların ortaya çıkma ihtimalininin azaltılmasında faydalar sağlamaktadır (Ergün, 2013). Vücut dengesini korumayı hedefleyen bu egzersiz türü, ayaktayken destek alanını azaltarak vücut durumunun hareketlerini kontrol altına almak için yapılan egzersizlerdir (Erdem vd., 2021).

### 3.2.4. Esneklik Egzersizleri

Esneklik egzersizleri bireyin günlük faaliyetlerini ve fiziksel aktiviteleri için önem arz etmekte ve vücudun ihtiyacı olan eklem hareket aralığını korumak için gereklidir (Erdem vd., 2021). Bu egzersiz türü, haftada 2 ile 3 defa, 3-4 haftalık düzenli germeden sonra eklem hareket açıklığını iyileştirebilir, fakat günlük olarak yapılan esneklik egzersizleriyle çok daha fazla kazanımlar elde edilebilir (Erdem vd., 2021). Ayrıca esneklik ile sağlık arasındaki ilişki fiziksel uygunluğun ayrılmaz bir parçasıdır (Han ve Konar, 2021).

## 4. YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE ve SAĞLIKLI YAŞAM

Fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlığı, obezite, kardiovasküler hastalıklar, diyabet ve diğer bazı kronik hastalıkların önlenmesi ve sağlıklı bir yaşam tarzının devam ettirilmesi gibi birçok fayda sağlamaktadır (Kaynar, Öztürk, Baygutalp, Bakan ve Kıyıcı, 2016). Ayrıca düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler meydana gelmesi muhtemel yaralanmaların önüne geçer (Koç ve Kaynar, 2021). Düzenli egzersizler, fiziksel ve fizyolojik gelişimi doğrudan etkiler. Fiziksel aktivite ve egzersiz, sağlıklı

bir fiziksel yapının gelişimi için son derece önemli olmakla birlikte vücuttaki birçok sistemin gelişmesine ve bu sistemlerin sağlıklı bir şekilde çalışmasına da katkı sağlar (Bilici ve Türker, 2019).

Bireyin hayatında ilerlemeye devam eden ve geri dönülmesi mümkün olmayan bir süreci içeren yaşlanma, doğal bir süreç şeklinde açıklanmaktadır (Söyleyici Öcal ve Salici, 2020). Fiziksel aktivite kavramı ise yükselen enerji tüketimiyle nitelenen, iskelet kaslarıyla üretilen, istemli olarak yapılan hareketler şeklinde tanımlanmakta ve günlük hayatın bir parçası olarak gerçekleştirilen aktiviteleri içermektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Günümüzde ekonomik, sosyal, tıbbi, bilimsel, teknolojik ve sağlık alanındaki gelişmelerden ötürü sağlıklı yaşamın ve aktif sağlıklı yaşlanmanın önemi giderek artmaktadır (Ateş, 2018). Sağlık, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halinde olmasıdır. Fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini arttırmaktadır (Balboa Castillo, 2011). Sağlık kavramı, daha önceki dönemlerde ve klasik anlayışta sadece hastalık veya sakatlığın olmaması biçiminde algılanarak bu şekilde ifade edilmiştir (Tengilimoğlu vd., 2009). Sağlık; yaş, kültür ve bireysel sorumluluk duygusuyla dengeli bir şekilde yaşam ihtiyaçlarını karşılayabilen fiziksel, sosyal ve mental olarak iyi olma haline denir (Bircher, 2005).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin, birçok olumlu etkileri bilinen bir gerçektir. Düzenli fiziksel aktivite, genç bireylerde olduğu gibi yaşlı bireylerde de kardiyovasküler sistem üzerinde %10-30 oranında olumlu etkiler oluşturmaktadır (Soyuer ve Soyuer, 2008). Fiziksel olarak aktif bir yaşam şekli, hem fiziksel hemde zihinsel sağlığa önemli faydalar sağlamaktadır (Birinci vd., 2019). Çünkü aktif yaşlanma üzerindeki en büyük olumsuz durum; hareketsiz bir yaşam tarzıdır (Ergün, 2013). Ayrıca Soyuer ve Soyuer (2008) düzenli fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler risk durumlarının ortadan kaldırılmasında fayda sağlamak ve vücut kompozisyonu üzerinde değişikliğe ve insülin duyarlılığında pozitif iyileşmelere neden olmaktadır.

Soyuer ve Soyuer (2008) düzenli fiziksel aktivitenin yaşlılar üzerindeki faydalı etkilerini şu şekilde açıklamaktadır;

- İş kapasitesi artar,
- İstirahat ve egzersiz kalp hızı düşer,
- Diastolik ve sistolik kan basıncı düşer,
- Submaksimal iş yükünde myokardial oksijen ihtiyacı düşer,
- Kas kuvvetindeki ve kütleindeki düşüşler azalır,
- Kemikler, kaslar, ligamentler ve tendonların kuvveti artar,
- Eklem kıkırdak yoğunluğu artar.

**Tablo 1.** *Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yaşlılar Üzerindeki Faydalı Etkilerini*

Biyolojik yaşlanmayı geciktirir	Kilo kontrolü sağlamakta
Fiziksel ve bilişsel performansı korur ve geliştirir	Obezite riski azalmakta
İç ve dış çevreye adaptasyonu kolaylaştırır	Kas tonusunu korur
Vücut direncini artırır	Kas gücünü korur
Solunum kaslarının güç ve verimliliğini artırır	Vücut esnekliği korunur
Kalp çalışma gücünde artış	Dinamik denge gelişir
Egzersiz kapasitesinde artış	Kemik kaybında yavaşlama
Egzersiz sürdürmede artış	Düşme gibi durumlarda azalma
Kan basıncında düzelme	Kırık riskinde azalma
Damar fonksiyonlarında düzelme	Psikolojik destek sağlama
Kan akışkanlığında düzelme	Bilişsel fonksiyonlarda düzelme
Koroner arter hastalığı riskinde azalma	Dikkat süresinde uzama
Tıkalıcı damar hastalıklarında düzelme	Depresyon sıklığında azalma
Kalp yetmezliği semptom düzelme	Ruhsal iyilik halinde gelişme
Uyku kalitesinde ve yakın dönemli hafızada artış	Lipid metabolizmasında düzelme
Yaşam kalitesinin yükselmesine katkı sağlar	Glisemik kontrolde düzelme

Kaynak: (Ergün, 2013).

Bilici (2019) egzersiz ve fiziksel aktivitenin faydalarını şu şekilde açıklamaktadır;

- Dolaşım ve solunum sistemlerini geliştirir,
- Koroner damar hastalığı riskini azaltır,
- Diyabet riskini azaltır,
- Ağırlık kontrolünü sağlayarak düzgün bir vücut yapısı oluşturur,
- Vücudun neredeyse tüm dokularının sağlıklı bir yapıya sahip olmasını sağlar,
- Depresyon ve stres durumlarını azaltır.

Ayrıca Ergün (2013) yaşlıların hareketsiz bir yaşam tarzı benimsenmesinin ilerleyen yaşlarda obezite, kalp ve damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, osteoartroz, osteoporoz ve bazı kanser türleri ve bilişsel yetersizlikler ortaya çıkmakta ve düzenli fiziksel egzersizlerin bu olumsuz durumların ortadan kaldırılmasında ve tedavi edilmesinde çok önemli bir yere sahiptir.

#### 4.1. Yaşlılar İçin Fiziksel Aktivite Kılavuzu

Düzenli fiziksel aktivitenin toplumun tümü üzerindeki olumlu faydaları bilinen ve bilimsel bir gerçekliktir. Toplumun hem ruhsal hem de fiziksel sağlığının artmasına ve yaşam kalitesinin yükselmesine faydalar sağlamaktadır. Özellikle de yaşlı bireylerde, hareketsiz yaşam tarzı ve ilerleyen yaşla beraber birçok sağlık problemlerinin ortaya çıktığı söylenebilir. Toplumda ve yaşlı bireylerde olumsuz sağlık problemlerini ortadan kaldırabilmek için Dünya Sağlık

Örgütü 65 yaş ve üstü bireyler için şu tavsiyelerde bulunmaktadır (DSÖ, 2010):

1. 65 yaş ve üstü yetişkinler, hafta boyunca en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite veya en az 75 dakika şiddetli yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır.

2. Aerobik aktivite, en az 10 dakikalık aralıklarla yapılmalıdır.

3. Ek sağlık yararları için, 65 yaş ve üstü yetişkinler, orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivitelerini haftada 300 dakikaya çıkarmalı veya haftada 150 dakika şiddetli yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite veya orta ve şiddetli yoğunlukta eşdeğer bir aktivite kombinasyonu yapmalıdır.

4. Hareket kabiliyeti zayıf olan bu yaş grubundaki yetişkinler, dengeyi geliştirmek ve düşmeleri önlemek için haftada 3 veya daha fazla gün fiziksel aktivite yapmalıdır.

5. Haftada 2 veya daha fazla gün büyük kas gruplarını içeren kas güçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

6. Bu yaş grubundaki yetişkinler, sağlık durumları nedeniyle önerilen fiziksel aktivite miktarını yapamadıklarında, fiziksel olarak yeteneklerinin ve koşullarının izin verdiği ölçüde aktif olmalıdırlar.

## 5. SONUÇ

Yaşamın genel kurallarından biri de zamanla büyüyüp gelişen insan organizmasının belirli bir süreden sonra artık işlevlerini yavaş yavaş yitirmeye başlamasıdır. Bu fonksiyonel kayıplar yaşlılık döneminde gitgide belirgin hale gelir. Bu nedenle yaşlı bireylerin çok daha fazla beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeleri ve düzenli bir uykuya sahip olmaları gerekir. Ancak bu faktörler tek başına sağlıklı bir yaşam için yeterli değildir.

Yaşlılıkta en sık meydana gelen sorunlardan biri de hareketsiz yaşamdır. Hareketsizlik, vücut yağ yüzdesinde artışa ve bununla birlikte yağsız vücut kütlelerinde de azalmaya neden olur. Günümüzde kırsal alandan şehir hayatına geçişin etkisiyle yaşamlarını bu şekilde devam ettiren bireylerde birçok sağlık sorunu ortaya çıkmaktadır. Bu olumsuz sağlık problemlerinin ortadan kaldırılması ve ertelenebilmesi veya yakalanıldığında daha kolay atlatılabilmesi için düzenli fiziksel aktivite herkes tarafından önerilmektedir. Özellikle de spor bilimciler ve Dünya Sağlık örgütü bu konu üzerinde tavsiyelerde bulunarak, yaşlıların nasıl fiziksel aktivite yapmaları gerektiğini bilimsel verilerle destekleyerek önerilerde bulunmaktadırlar. Bu bağlamda sonuç olarak düzenli fiziksel aktivitenin, yaşlılarda yaşam kalitesinin, genel sağlık durumunun ve fiziksel fonksiyonların korunmasına katkıda bulunabileceği söylenebilir.

## KAYNAKÇA

- Akçay, C. (2011). *Yaşlılık, kavramlar ve kuramlar*. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Akın, G. (2017). Yaşlanmada fiziksel aktivite ve egzersizin yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 271-280.
- Aktürk, A. (2017). *Yaşlı adayı ve yaşlılarda egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Arıoğul, S. (2006). *Yaşlanmanın biyolojik temelleri*. Arıoğul S. (Ed.) Geriatri ve Gerontoloji. Ankara: MN Medikal&Nobel Yayınları.
- Ateş, M. (2018). *Yaşlılarda fiziksel aktivite ile depresyon riskinin ilişkisi* (Uzmanlık tezi). Adnan Menderes Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Aydın.
- Ayvat, E. (2011). *Yaşlılarda fiziksel aktivite ve performansı değerlendiren ölçümlerin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balboa-Castillo, T., León-Muñoz, L. M., Graciani, A., Rodríguez-Artalejo, F., & Guallar-Castillón, P. (2011). Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community-dwelling older adults. *Health and quality of life outcomes*, 9(1), 1-10.
- Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2020). Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri ile İlgili Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437-447.
- Beğer, T., & Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik gelişim*, 25(3), 1-3.
- Bilici, M. F. (2019). *Adolesan dönemde fiziksel aktivite, spor ve beslenmenin sportif performans ve fiziksel gelişime etkisi*. Ç. Yaman (Ed.), Beslenme ve Obezite (160-177) içinde. İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.
- Bilici, M. F., & Genç, A. (2020). Düzenli egzersiz yapan 15-17 yaş grubu kız öğrencilerin bazı karaciğer enzim aktivitelerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 470-475.
- Bilici, M. F., & Türker, A. (2019). Investigation of The Effects of Smoking Addiction and Physical Activity on Some Respiratory Functions in Young Adult Males. *Journal of Education and Training Studies*, 7(12), 41-46.
- Bilir, N. (2018). Yaşlılık tanımı, yaşlılık kavramı, epidemiyolojik özellikler, yaşlılık ve solunum hastalıkları, ed. A. Ertürk, A. Bahadır, F. Koşar, *TÜSAD, Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği*.
- Birinci, Y. Z., Şahin, Ş., Vatansver, Ş., & Pancar, S. (2019). Yaşlılarda fiziksel egzersizin beyin kaynaklı nörotrofik faktör (bdnf) üzerine etkisi: deneysel çalışmaların sistematik derlemesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4), 276-287.
- Bircher, J. (2005). Towards a dynamic definition of health and disease. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 8(3), 335-341.



- Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Çilingir, D., & Bulut, E. (2017). Yaşlı bireylerde ağrıya yaklaşım. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2).
- Demirbilek, S. (2005). *Sosyal güvenlik sosyolojisi*. Legal Yayıncılık.
- Erdem, H. R., Sayan, M., Gökğöz, Z., & Ege, M. R. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 16-22.
- Erdil, F., Çelik, S. Ş., & Baybuğa, M. S. (2004). Yaşlılık ve hemşirelik hizmetleri. *Yaşlılık Gerçeği*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi, 57-78.
- Ergün, M. (2013). Yaşlılık ve egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi*, 48(4), 131-138.
- Fredman, M.L., & Berk, B. Z. (1998). Medikal management of geriatric rehabilitation. *Toronto: Rehabilitation Medicine*, 384-420.
- Güner, S. G., Nural, N., & Erden, A. (2017). Evde yaşayan genç yaşlıların ilaç yönetimi, ev içi düzenlemeleri, egzersiz alışkanlıkları ve yaşam kalitesi ile düşme risk düzeylerinin belirlenmesi: Pilot çalışma. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 13-19.
- Güneş, Y. (2015). *Yaşlılarda egzersizin fiziksel aktivite, hareket korkusu, yorgunluk ve uyku kalitesine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Han, M., & Konar, N. (2021). *1. Lig Ampute futbol takımlarında bacak ve el kavrama kuvvetinin sportif performansa etkisi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Hinrichsen, M. A. L., & Molinari, V. A. (1998). What practitioners should know about working with older adults. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29(5), 413-427.
- Hutchins, K. (1992). *Superslow: The ultimate exercise protocol*. Media Support.
- İletmiş, T., & Arpacı, F. (2017). 45-59 Yaş grubu bireylerin yaşlılık dönemlerine ilişkin beklentilerini belirleyen ilişkiler. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 49-62.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S., & Bilici, M. F. (2018). Güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 54-59.
- Kaynar, Ö., Öztürk, N., Baygutağ, N. K., Bakan, E., & Kıyıcı, F. (2016). Kick Boks Sporcularında Kısa Süreli Yoğun Egzersizin Karaciğer Enzimleri ve Serum Lipit Düzeyleri Üzerine Etkileri. *Dicle Medical Journal/Dicle Tıp Dergisi*, 43(1).
- Koç, H., & Kaynar, Ö. (2021). *Bireysel Sporlarda Yaralanma*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Quadagno, J. (2013). *Aging and the life course: An introduction to social gerontology*. McGraw-Hill Higher Education.
- Öksüzokyar, M. M., Eryiğit, S. Ç., Ögüt-Düzen, K., Erdoğmuş-Mergen, B., Sökmen, Ü. N., & Ögüt, S. (2016). Biyolojik yaşlanma nedenleri ve etkileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 34-41.

- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., ... & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.
- Shephard, R. J. (1991). *Physical fitness: exercise and ageing. Principles and practice of geriatric medicine*. 2nd Edition. MSJ Pathy John Wiley & Sons Ttd Ed, 279-292.
- Söyleyici Öcal, Z. S., & Salici, O. (2020). Huzurevi ile kendi evinde yaşayan yaşlıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite çerçevesinde incelenmesi: Isparta örneği. *SDU Journal of Health Science Institute/SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 334-341.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3), 219-224.
- Şen, İ., Sever, O., Yılmaz, H. H., Ceylan, R., Gönülateş, S. (2017). Yüksek şiddetli su içi ve kara egzersizlerinin solunum. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 71-77.
- Tengilimoğlu, D., Işık, O., & Akbolat, M. (2009). *Sağlık işletmeleri yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Torlak, M. S. (2018). Yaşlanma ve egzersiz. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 128-144.
- Tümerdem, Y. (2006). Gerçek yaş. *Türk Geriatri Dergisi*, 9(3), 195-196.
- Türk Dil Kurumu, (2021). <https://sozluk.gov.tr/>. Erişim tarihi: 13.12.2021.
- Türker, A. (2020). *Pandemide (Covid-19) egzersiz ve beslenme*. A. Kuyulu ve D. Atılgan (Ed.). Spor bilimlerinde yeni fikirler-2 (s. 195-211) içinde. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Türker, A., & Kahraman, M. Z. (2020). Investigation of Acute Effect of Sparring Training Models on Some Electrolytes in Elite Boxers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 6-10.
- Türker, A., & Yüksel, O. (2021). The effect of functional and supportive classic strength trainings in basketball players on aerobic strength, dynamic balance and body composition. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(1), 47-57.
- Uysal, İ. (2020). *Hafif kognitif bozukluğu olan yaşlılarda egzersiz eğitiminin kognitif durum, mobilite, fiziksel performans, duyu durum ve yaşam kalitesi üzerine etkileri* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünveren, A. Harmancı, H., & Kayhan, M. (2020). *Diyabete multidisipliner yaklaşım*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization. 2010. Erişim Tarihi: 14.12.2021. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

# Bölüm 12

## PERFORMANS/BECERİ İLE İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK

*İmdat YARIM<sup>1</sup>*

*Sezen ÇİMEN POLAT<sup>2</sup>*

---

1 Prof. Dr., Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

2 Doç. Dr., Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bireyler, günlük yaşamın hem olağan hem de olağandışı taleplerini aşırı yorulmadan karşılayabildiklerinde, boş zaman ve rekreasyon faaliyetleri için hala enerjileri kaldığında fiziksel olarak zindedirler (Hoeger & Hoeger, 2011a). Fiziksel uygunluk programlarının ana vurgusu bu zindeliği oluşturabilmek ve genel sağlığı geliştirebilmektir (Hoeger & Hoeger, 2011b). Performans ile ilgili iyi bir zindeliğe sahip olmak, bireylerin acil durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmelerine yardımcı olarak genel yaşam kalitesini artırır (Hoeger & Hoeger, 2011a). Performans ile ilgili fiziksel uygunluk kavramı sağlıklı yaşama katkı sağlasa da, fiziksel uygunluğun beceriyle ilgili boyutları sağlıktan çok öncelikle başarılı motor beceri performansı ile ilgilidir (Hoeger & Hoeger, 2011b).

Performans, bir fiziksel aktivite sırasında o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak ifade edilebilir. İnsanlar herhangi bir konuda performanslarını antrenman ile geliştirebilirler. Örneğin; koşma gücü ve hızı uygun antrenmanlarla, kişinin yapısına bağlı olarak geliştirilebilir, geliştirilen güç ve hızı aynı düzeyde tutabilmek, performansı kaybetmemek için antrenmalara devam etme zorunluluğu vardır (Erdemli, 2021).

İnsanoğlu kendini ve çevresini keşfetmeye başladığı tarih öncesi dönemlerden bu yana her konuda sınırlarını keşfetmeye ve zorlamaya çaba göstermiştir. Bunun ilginç bir yansıması olarak, modern olimpiyatların bir söylemi olan “Citius, Altius, Fortius”; “Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Kuvvetli” anlamına gelen sözler performans arttırma tutkusunu güzel bir şekilde yansıtmaktadır (Açıkada, 2018).

Spor günümüzde başarıya ve dolayısıyla performansa kitlenmiştir. Eğer bir spor profesyonelce yapıyorsa performans daha büyük önem kazanmaktadır. Performans-başarı ilişkisi bilimin henüz var olmadığı zamanlarda keşfedilmiştir. Antikçağ Ege Uygarlıklarında Sporun ve Olimpiyat Oyunlarının yozlaşmaya başladığı dönemde sporcuların performanslarını arttırma yolları aranmaya başlanmış, daha o zamanlarda başarı bugünkü profesyonellikte değerlendirilir olmuştur. Böylece yüzyıllar sonra, biyokimya çalışmalarının gelişmesiyle ortaya çıkacak bir uygulamanın temel anlayışı ve ilk arayışları ortaya koyulmuştur (Erdemli, 2021).

Performans ile ilgili fiziksel uygunluğun bileşenleri; koordinasyon, sürat, güç, denge, çeviklik ve reaksiyondur. Bahsedilen parametreler performans ile ilgili olarak adlandırılırlar ve bu özelliklere sahip olan kişiler, ilgili spor dalında uygulanan motor becerilerde yüksek düzeyde performans elde edebilirler (Corbin, Welk, Corbin & Welk, 2016). Basketbol, tenis, golf, futbol ve su kayağı gibi bir çok spor aktivite de motor becerilerde uygunluk esastır (Hoeger & Hoeger, 2011a).

Performans ile ilgili zindelik “spor zindeliği” veya “motor zindeliği” olarak adlandırılmıştır. Bu tanımlamanın çok boyutlu ve oldukça spesifik olduğu unutulmamalıdır. Örneğin koordinasyon, topa vururken el-göz koordinasyonu ya da ayak-göz koordinasyonu olarak ya da birçok olasılığın kombinasyonu olarak düşünülebilir. Burada tanımlanan performans ile ilgili zindeliğin altı bileşeni, başarılı spor performansı ile yaygın olarak ilişkilendirilen boyutlardır (Corbin, Welk, Corbin & Welk, 2016).

İnsan vücudu gerekenin üzerinde yapılan taleplere uyum sağlayabilme, adapte olabilme yeteneğine sahiptir. Talep ne kadar büyük olursa vücut bu talepleri karşılamak için o kadar fazla uyum sağlar. Zamanla, ani, kısa vadeli adaptasyonlar uzun vadeli değişikliklere ve iyileştirmelere dönüşür. Örneğin egzersiz sırasında soluk sayısı ve kalp atış hızının artmasına bağlı olarak, zamanla kalpte yavaş yavaş her vuruşta daha fazla kan pompalama yeteneğini geliştirir ve egzersiz sırasında hücrelerin oksijen ihtiyacını karşılamak için o kadar hızlı atması gerekmez. Beden eğitiminin amacı, vücudun işleyişinde ve zindeliğinde bu uzun vadeli değişiklikleri ve iyileştirmeleri üretmektir. İnsanlar, antrenman yoluyla elde edebilecekleri maksimum fiziksel uygunluk ve performans seviyelerinde farklılık gösterse de, egzersizin sağlık yararları her birey için geçerlidir.

Gelişimini sağlayabilmek için egzersizin belirli kurallar dahilinde uygulanması gerekir. Etkili bir egzersiz programı oluşturmak için gerekli temel ilkelerin bilmesi ve egzersizin bu ilkeler ışığında planlanması önemlidir (Fahey, Insel, Roth & Insel, 2017). Bu ilkeler;

- Özgünlük
- Aşamalı aşırı yüklenme
- Bireysel farklılıklar
- Tersine çevrilebilirlik

Bütün bu ilkeler daha büyük adaptasyon ilkesine dayanır. California Üniversitesi’nde spor bilimi öncüsü olan Franklin Henry, antrenmanın özgünlüğü ilkesini geliştirmiştir. Özgünlük ilkesi, performans ile ilgili fiziksel uygunluk parametrelerinden herhangi birini geliştirmek için, o bileşene özel olarak tasarlanmış egzersizler yapılması gerektiğini vurgular. Örneğin ağırlık çalışması öncelikli olarak kas gücünü geliştirir, kardiyovasküler gelişim veya esnekliği geliştirmek için ise daha az etkilidir. Kayakta gerekli olan denge, tek ayak üzerinde durmak veya kaykay üzerinde hareket etmek için gereken dengeden farklıdır. Her biri kendi özel eğitimini gerektirir. Teniste gelişmek için tenis çalışılmalı, daha güçlü kolları geliştirmek için kolları çalıştırmak gerekmektedir (Fahey vd.,2017). Egzersiz miktarı kademeli olarak artırıldığında, vücut işleyişini geliştirerek egzersizin taleplerine uyum sağlar ve zindelik gelişmeye devam eder. Bu, aşamalı aşırı

yüklenme ilkesidir. Egzersizde aşırı yük miktarı önemlidir. Çok az egzersizin performans ile ilgili zindelik üzerinde hiçbir etkisi olmayacaktır. Aynı şekilde fazla egzersiz ise yaralanmaya ve vücudun bağışıklık veya endokrin sistemlerinde sorunlara neden olabilir. Egzersizin aşırı hale geldiği nokta oldukça bireyseldir; olimpik bir sporcuda, hareketsiz bir kişiye göre çok daha yüksek bir seviyede ortaya çıkar. Her tür egzersiz için, fitness faydalarının oluşmaya başladığı bir antrenman eşiği, maksimum fitness faydalarının meydana geldiği bir bölge ve güvenli antrenmanın bir üst sınırı vardır. İhtiyaç duyulan egzersiz miktarı, bireyin mevcut zindelik düzeyine, kişinin genetik olarak belirlenen antrenmana uyum sağlama kapasitesine, zindelik hedeflerine ve geliştirilmekte olan bileşene bağlıdır. Örneğin, bir acemi, on dakikada bir mil koşmanın fiziksel uygunlukla ilgili faydalarını deneyimleyebilir, ancak bu egzersiz seviyesi eğitilmiş bir mesafe koşucusuna fayda sağlamayacaktır. Yeni başlayanlar, egzersiz seviyesinin alt ucundan başlamalıdır; zinde olan bireyler, egzersiz seviyesini üst uca tutan egzersizler yaparak daha hızlı kazanımlar elde edeceklerdir. Her antrenman seansında aynı yoğunlukta egzersiz yapmak zindeliği koruyacak, ancak antrenman stresi uyum sağlamak için gereken eşiğin altında olduğundan artmayacaktır. Performans ile ilgili fiziksel uygunluk, yalnızca antrenmanların hacmi ve yoğunluğu artarsa artar.

Belirli bir uygunluk bileşeni için belirli bir uygunluk düzeyini sürdürmek veya iyileştirmek için gereken aşırı yük miktarı, FITT kısaltmasıyla temsil edilen dört boyut aracılığıyla belirlenir (Fahey vd., 2017);

- Frequency (Sıklık)\_ egzersiz ne sıklıkta yapılmalı?
- Intensity (Yoğunluk)\_ egzersiz ne kadar zor yapılmalı?
- Time (Zaman)\_ egzersiz ne kadar süre yapılmalı?
- Type (Tür)\_ egzersizin aktivite türü nasıl olmalı?

### **Sıklık**

Antrenmana verilen cevabın yüksek düzeyde olmasını, dolayısıyla sporcunun performans kapasitesinin hızlı artımını sağlayan ilkelerden birisi sıklıktır. Sıklık, antrenman yüklenmesinde gerçekleştirilen antrenmanların hangi aralık ve sıklıkta yapılacaklarını ifade eder (Açıkada, 2018). Performansı geliştirmek düzenli egzersiz gerektirir. Gelişmekte olan bileşene ve bireyin antrenman hedeflerine göre egzersiz sıklığı değişir (Fahey vd., 2017).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji sağlık açısından yapılan antrenmanları 1990'larda haftada 2-3 antrenmana, 1990'lı yılların sonuna doğru haftada 4-5 antrenmana, 2000'li yıllarda ise haftanın her günü ve 30 dakikadan az olmamak kaydına bağlamıştır. Performans sporu için herhangi

bir haftalık antrenman sayısı belirtilmemiştir (Açıkada, 2018). Fahey vd., 2017 kardiyorespiratuvar dayanıklılık egzersizi için yaklaşık haftada 3 ila 5 gün, direnç ve esneklik eğitimi için haftada 2 veya daha fazla günün genel bir fitness programı için uygun olduğunu belirtmişlerdir (Fahey vd., 2017). Açıkada, 2018 ise değişik sporlarda performans açısından yapılacak antrenmanları haftada 2-3 antrenmandan başlayarak; haftada 18-19 veya daha üzeri sayıdaki antrenman sayısına ulaşabileceğini belirtmiştir. Antrenman sıklığını belirleme de, antrenmanın içeriği, yoğunluğu, antrenmanlar arası dinlenme aralıkları gibi bir çok faktörün iç içe değerlendirilmesi gerekir. (Bompa& Haff, 2017). Uygun egzersiz sıklığını belirleme de toparlanma süresi önemli bir husustur. Egzersizden sonra toparlanmak için geçen süre oldukça bireyseldir ve antrenman deneyimi, yaş, antrenmanın yoğunluğu gibi faktörlere bağlıdır (Fahey vd., 2017).

### **Yoğunluk**

Antrenmanın yoğunluğu, antrenman sırasında vücuda uygulanan fizyolojik stres veya aşırı yük miktarı olarak tanımlanır (Powers& Dodd, 2020). Antrenman yoğunluğu kavramı aynı zamanda, antrenmanın çalışma ve yenilenme evreleri arasındaki ilişkinin, zaman olarak açıklanması anlamına gelmektedir. Antrenman yoğunluğunun büyük olması, antrenman evreleri arasında daha kısa bir yenilenme zamanının olduğunu göstermektedir. Antrenman yoğunluğuna bağlı olarak çalışma ve dinlenme arasındaki dengeyi sağlamak, aşırı antrenman düzeyine yol açabilecek durumların oluşmasını engeller. (Bompa& Haff, 2017). Antrenmanın faydaları, kişi normal seviyesinden daha fazla antrenman yaptığında ortaya çıkar. Uygun antrenman yoğunluğu, her performans ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenine göre değişir. Örneğin kardiyorespiratuvar dayanıklılık geliştirmek için kalp atım hızını normal atım sayısının üzerine çıkarmak, kas gücünü geliştirmek için normalden daha ağır bir ağırlık kaldırmak, esnekliği geliştirmek için kasları normal uzunluklarının ötesine germek gerekir. (Fahey vd., 2017).

### **Zaman**

Fitness faydaları, uzun bir süre egzersiz yapıldığında ortaya çıkar. Egzersizin yoğunluğu ne kadar fazla olursa, fitness faydaları elde etmek için o kadar az zaman gerekir. Örnek olarak koşma gibi yüksek yoğunluklu egzersizler için 20-30 dakika uygunken, yürüme gibi orta yoğunlukta egzersizler için 45-60 dakika yeterli olabilmektedir. Kişisel farklılıklar da göz önünde bulundurularak önce düşük yoğunluklu uzun süreli, daha sonra orta ya da yüksek yoğunluklu ve kısa süreli aktiviteyi uygulamak doğru olacaktır (Fahey vd., 2017).

## Egzersiz Tipi

Egzersiz türünün seçimi kişisel performans ile ilgili fiziksel uygunluk hedefi göz önünde bulundurularak yapılmalıdır. Örnek olarak; kardiyorespiratuar dayanıklılığı geliştirmek için yürüyüş, koşu, bisiklete binme veya yüzme gibi büyük kas gruplarını içeren sürekli aktivitelere katılmak gerekirken, direnç egzersizleri kas gücünü ve dayanıklılığını geliştirir, germe egzersizleri esneklik sağlar. Egzersizin sıklığının, yoğunluğunun ve süresinin her aktivite türü için farklı olacağı göz önünde bulundurulmalıdır (Fahey vd., 2017). Genel olarak, çeşitli egzersiz türleri, aktivite sırasında eklemlere uygulanan stres miktarına bağlı olarak yüksek etkili veya düşük etkili olarak sınıflandırılabilir.

Yüksek etkili aktiviteler ve yaralanmalar arasındaki yüksek korelasyon olması nedeniyle, yeni başlayanlar veya yaralanma riski yüksek olabilecek yaşlı ya da fazla vücut ağırlığına sahip kişiler için düşük etkili aktiviteler önermektedir. Düşük etkili etkinliklere örnek olarak yürüyüş, bisiklete binme, yüzme ve bazı dans türleri verilebilir. Yüksek etkili egzersiz aktiviteleri arasında koşma, basketbol ve zumba gibi aktiviteler bulunur (Powers ve Dodd, 2020).

## Performans İle İlgili Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri

Performans ile ilgili fiziksel uygunluğa ulaşabilmek bireye bir çok katkı sağlar. Öncelikli olarak sporda başarıya ulaşmak için çok önemlidir. Bununla beraber performans ile ilgili iyilik halini geliştirebilen bireyler, yaşam boyu sporu devam ettirebilme konusunda da daha fazla keyif ve başarı sağlarlar, sportif etkinliklerine düzenli katılmaları ise sağlıkla ilgili zindeliğin gelişmesine katkıda bulunur (Hoeger & Hoeger, 2011a). Kişiye bir çok açıdan katkı sağlayan performans ile ilgili iyilik hali bileşenleri altı alt başlıkta incelenmektedir. Bu alt başlıklar tabloda verilmiştir.

*Tablo. Performans ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri*





## Çeviklik

Çeviklik, vücudun yönü ve konumunun hızlı ve doğru şekilde yer değiştirme yeteneğidir (Riebe, Ehrman, Liguori & Magal, 2016). Kısmen kalıtım tarafından belirlenen, ancak doğru antrene edilebildiğinde geliştirilebilen bir özelliktir (Hoeger & Hoeger, 2011b). Bir çok spor branşında başarıyı doğrudan ya da dolaylı şekilde etkiler, hem cimnastik, kayak, güreş gibi bireysel sporlarda, hem de tenis, basketbol, futbol gibi takım sporlarında hızlı ve kontrollü yer değişikliklerine ihtiyaç vardır (Corbin vd., 2016). Çeviklik bu yer değişikliklerinde kendini gösterir ve başarılı bir performans için gerekli konular içinde yer alır (Orhan, Çetin, Çimen Polat & Yarım, 2021). Çeviklik yaş ile birlikte artan bir özelliktir. Ergenlik dönemine kadar hızlı bir gelişim gösterir (Canlı, Taşkın & Koçak, 2019). Antrenman programları için de yer alan çeşitli oyunlar, fiziksel aktiviteler ve tekrarlar ile çeviklik performansı geliştirilebilir (Bağcı, 2016).

## Denge

Vücut konumunun otururken, ayakta veya hareket halinde korunması olarak tanımlanan denge, statik ve dinamik denge olarak ki farklı başlıkta incelenir. Statik denge vücudun dengesini belli bir yerde ya da pozisyonunda sağlama, dinamik denge ise hareket halinde vücudun pozisyonunun korunması yeteneğidir. Bedenin bütün hareketlerinin temelinde statik ve dinamik denge kombinasyonu vardır (Müniroğlu& Özen, 2017). Denge, kişilerin günlük rutin faaliyetler için önemlidir (Liguori & Carroll-Cobb, 2019). Gelişmiş denge yeteneği, bireylerin yalnızca günlük hayattaki rutin aktiviteleri için değil, spor aktivitelerinde de yaygın olarak görülen dinamik ve akıcı hareketlerin devamlılığı için önemli bir bileşendir. Sportif egzersizler branşa özgü vücudun postüral kontrol sistemlerini zorlar ve sportif hareketlerin etkin şekilde tamamlanabilmesi için postüral adaptasyonları geliştirir (Ateş, Çetin& Yarım 2017). Geliştirilebilen bir özellik olan denge, tüm spor dalları için önemlidir (Yarım, Özcan, Yelken& Uzun, 2020), özellikle diğer sporcuların rakibinin dengesini bozmaya çalıştığı futbol ve güreş gibi aktivitelerde denge hayati öneme sahiptir (Hoeger & Hoeger, 2011a.).

## Koordinasyon

Koordinasyon; doğru, zarif ve uyumlu vücut hareketleri üretmek için sinir sistemi ve kas sisteminin entegrasyonu olarak tanımlanabilir (Hoeger & Hoeger, 2011a.). Birden fazla hareket modelini sıralı, verimli, kontrollü harekete senkronize etme yeteneğidir (Liguori & Carroll-Cobb, 2019). Koordinasyon yeteneği iyi olan bireyler motor görevleri sorunsuz bir şekilde yerine getirirken görme ve işitme gibi duyuuları vücut bölümleriyle birlikte kullanabilirler (Riebe vd., 2016). Bu bileşen, özellikle golf, voleybol, futbol gibi el-göz veya ayak-göz hareketlerinin veya her ikisinin de ente-

gre edilmesi gereken çok çeşitli motor aktivitelerinde önemlidir (Hoeger & Hoeger, 2011a.). Bir örnek olarak top fırlatma hareketinde, sıralı, verimli bir hareket üretmek için çoklu hareket modelleri (kol hareketi, adım atma hareketi, kalça rotasyonu vb.) koordine edilir. El-göz veya ayak-göz işlemleri gerektiren herhangi bir hareket modeli koordinasyonu kullanır; örüntüler ne kadar karmaşık, gereken koordinasyon miktarı o kadar fazla olur (Liguori & Carroll-Cobb, 2019). Koordinasyon ile hareketin ekonomik, yumuşak ve akıcı uygulanabilmesi sağlanır. Koordinasyon, denge, çeviklik, hız ve tepki süresinin kullanımını içerir ve bu nedenle bunlara biraz bağımlıdır (Liguori & Carroll-Cobb, 2019). Ayrıca motorik uyum ve yer değiştirme, sevk ve idare, mekan saha ve yer kavrama yeteneği, çok yönlülük, beceriklilik, esneklik yeteneği, ritim, varyasyon yeteneği gibi faktörler koordinasyonu etkiler (Sevim, 2007).

### **Reaksiyon Zamanı**

Reaksiyon zamanı belirli bir uyarana yanıt vermek için uyarılma ile tepkinin başlaması arasında geçen süre olarak tanımlanmaktadır (Riebe vd., 2016). İyi bir reaksiyon zamanı, atletizm pistinde ve yüzmede başlangıçlar için veya tenis, masa tenisi, boks ve karate gibi sporlarda oynarken hızlı tepkiler vermek için önemlidir (Hoeger & Hoeger, 2011a.). Yeterli reaksiyon zamanına sahip olma teknik kapasiteyi performansla yansıtabilmek açısından önemlidir. Küçük çocuklar çok yavaş tepki sürelerine sahiptir, ancak gelişim sırasındaki nörolojik değişiklikler daha hızlı işlem süresi sağlar (Orhan vd., 2021). Reaksiyon zamanı uyarının başladığı zaman ile bu uyarana karşı istemli ve uygun cevap vermenin başlaması arasındaki zaman aralığı olduğu ve bu aralık gelişime bağlı olarak kısaldığı için reaksiyon zamanı çabukluğun ön koşulu olarak düşünülebilir. Örneğin reaksiyon zamanı kısa olan bir sporcu rakibinin hamlelerine çabuk cevap verebilir. Spor da reaksiyon süresi farklı şekillerde ortaya çıkabilir, bazen rakibe karşılık verirken, bazen bir sprint başlatırken, futbol veya hokeyde bir golü engellemek için hareket ederken ortaya çıkar (Liguori & Carroll-Cobb, 2019) .

### **Güç**

Güç birim zamanda yapılan iş miktarıdır. Yapılan iş, bir objeyi hareket ettirmek için gereken kuvvet ile hareket ettirilen mesafenin çarpımı olarak düşünülebilir (Şenel, 1999). Gücün iki bileşeni kas hızı ve kuvvettir. Bu iki bileşenin etkili bir kombinasyonu, smaç vurmak, bir topu fırlatmak veya bir topa vurmak gibi bir kişinin zıplamada gerekli olduğu gibi patlayıcı hareketler üretmesini sağlar (Hoeger & Hoeger, 2011a.). Kuvvetin geliştirilmesi yapılan iş miktarını arttırabilir. Çünkü kuvvet bir objenin hareket ettirilmesini ya da uzağa götürülmesini kolaylaştırır. Güç ise, aynı iş miktarı daha kısa zaman periyodunda gerçekleştiğinde veya aynı zaman mik-

tarında yapılan iş arttırıldığında geliştirilir. Bu yzden hız gúcün önemli bir unsurdur (Şenel,1999). Gúc, kuvvet ve hız gerektirdiği için birini diğeri olmaksızın geliştirmek sınırlı bir gelişim ortaya çıkarır.

### **Hız**

Hız, mümkün olan en kısa süre içerisinde vucut üyelerinin ya da tüm vücudun bir noktadan diğerine hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanır (Riebe vd., 2016). Hareket zamanı ne kadar kısa olursa, hız o kadar büyük olmaktadır. Hız kalıtsal özelliklerin belirleyici olduğu bir özelliktir, dolayısıyla geliştirilebilmesi sınırlıdır. Bir çok spor dalında başarı için gereksinim duyulan önemli özelliklerden biridir (Corbin vd., 2016).

Başarı için iyi hız gerektiren etkinliklere örnek olarak futbol, basketbol, beysbolda pistte sprintler verilebilir (Corbin vd., 2016). Sportif etkinliklerde rakiplerinden daha hızlı hareket edebilen sporcular avantajlıdır. Örneğin daha hızlı bir basketbolcu, bir rakipten daha hızlı bir top alabilir veya belki de bir takipçiden daha hızlı koşabilir. (Dawes, 2019).

## Kaynaklar

- Açıkada, C.(2018). Antrenman Bilimi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Ateş, B., Çetin, E., Yarım İ. (2017). Kadın Sporcularda Denge Yeteneği ve Denge Antrenmanları. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2 (2), 66-79.
- Bompa, T., Haff, G. G. (2017). Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi. T. Bağırhan (Çev.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Canlı, U., Taşkın, C. & Koçak, Ç. V. (2019). Çocuklar İçin Spor Eğitimi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Corbin, C. B. (Ed.). (2019). Concepts of fitness & wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach. United States of America: McGraw-Hill.
- Dawes, J. (2019). Developing Agility and Quickness (second ed.). United States of America: Human Kinetics.
- Erdemli, A. (2021). Spor Yapan İnsan. Ankara: E Yayınları.
- Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T., & Insel, C. (2017). Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness (Brief ed.). United States of America: McGraw-Hill Education.
- Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (2011a). Fitness and Wellness (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (2011b). Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program (11th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Liguori, G., & Carroll-Cobb, S. (2019). Questions and Answers: *A Guide to Fitness and Wellness* (Fourth edition). United States of America: McGraw Hill Education.
- Müniroğlu, S., Özen, G.(2017). Sporda Yetenek Seçimi ve Yönlendirme. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Orhan, Ö., Çetin, E., Çimen Polat, S., Yarım İ.(2021). The Effect Of Life Kinetic Training On Learning Of Shot Put Glide Technique And Motoric Parameters. Sportis-Scientific Technical Journal Of School Sport Physical Education And Psychomotricity, 7 (3), 363-385.
- Powers, S. K., & Dodd, S. L. (2020). Total Fitness And Wellness (Eighth edition). Pearson.
- Riebe, D., Ehrman, J K., Liguori, G. & Magal M. (2016). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Tenth Edition).
- Sevim, Y. (2007). Antrenman Bilgisi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Şenel Ö. (1999). Kuvvet ve Güç Kavramları Arasındaki Fark Üzerine Bir Değerlendirme. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 41-44.
- Yarım, İ., Özcan, N., Yelken, M E., Uzun M E.(2020). Comparing Balance Abilities in Different Sports. Journal of Education and Reaction Patterns, 1 (1), 3-6.

# Bölüm 13

## **SPORCULARDA DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONUNUN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

*Oktay KIZAR<sup>1</sup>*

*Harun GENÇ<sup>2</sup>*

---

1 Doç. Dr. Oktay KIZAR, Bingöl Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0003-2498-4588>

2 Doç. Dr. Harun GENÇ, Bingöl Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0003-1371-7468>

## Giriş

Oyun, önceden belirlenmiş bir hedefe ulaşmak için insanların boş zamanlarında sosyalleşmek amacıyla, yüksek ortak heyecanın ortak olduğu, katılımcıları ve seyircileri yüksek heyecan duygusuyla etkisi altında tutan ve maddi bir çıkarın söz konusu olmadığı zevkli aktiviteler olarak ifade edilebilir (Aydın, 2009). Çağımızda teknoloji özellikle internetin de yaşamımızda yerini almasıyla birlikte günlük hayatı birçok yönden etkilediği görülmekte, telefon-tabletle oynanan oyunlar, konsol oyunları, bilgisayar oyunlarına yani dijital oyunlara olan rağbet hızla artarken ( Deveci ve ark, 2007); diğer taraftan oyuncaklar ile oyun oynamada ve geleneksel oyunlara olan ilgide çok ciddi bir düşüş söz konusudur (Türkmen, Genç ve Ceviz, 2021). İnsanların evde olduğu sürede hareketsiz kalmasının yol açtığı düşük enerji harcaması kilo artışına sebep olmaktadır (Akyol ve ark 2020; Söyler ve Kayantaş, 2020a; Bozkurt ve Öztürk, 2020). Evde geçirilen sürede hareketsiz yaşam şekli fiziksel aktivitenin azaltılması ve bilinçsiz beslenme (Bozkurt ve Nizamlıoğlu, 2005), az miktarda enerji harcanması kronik hastalıklara ve olası obezite problemlerini de beraberinde getirmektedir (Umay, 2021; Ceviz, Genç ve Türkmen, 2021; Söyler ve Kayantaş, 2020b). Geleneksel oyun bireyin solunum, dolaşım, sindirim vs. sistemlerinin düzenli çalışmasını sağladığı gibi motorik özelliklerin (kuvvet, sürat, dayanıklılık, denge vb) gelişmesine katkı sağlar ayrıca vücuttaki fazla yağın yakılmasını sağlayarak obezitenin önüne geçer (Çelik ve Şahin, 2013; Tatlıcı ve ark., 2021).Dijital yerliler olarak tanımlanan günümüz gençlerinin gelişen teknolojinin içine doğup büyümeleri onların hızla gelişen teknolojiye ayak uydurmalarını sağlayarak geleneksel oyun yerine teknolojik aletler ile ilgilenmelerine neden olmuştur. Dolayısıyla özellikle bu çağda doğan çocuklar arasında dijital oyunlara olan ilgi her geçen gün daha da artmaktadır (Demir ve Bozkurt, 2019).

Günümüz dünyasında yeni neslin en çok zaman geçirdiği uğraşların başında dijital oyunlar olduğunu görmekteyiz (Sandıkçı, 2021). Z ve alfa kuşağı olarak adlandırılan günümüz çocukları dijital oyunları yaşamlarının her anında her alanında evde, seyahatte, okulda yoğun olarak oynamakta daha da ötesi bu oyunları oynayabilmek adına insanların birincil olarak yerine getirmeleri gereken (beslenme, uyku, tuvalet vb.) ihtiyaçları aksattıkları aynı şekilde bu ihtiyaçların yanında ödevlerini yapmak ve ders çalışmak gibi sorumlulukların da yerine getirmedikleri en sık karşılaşılan sorunların başında geldiği görülmektedir (Demir ve Hazar, 2018). Peki, neden çocuklar dijital oyunlara böyle yoğun bir şekilde ilgi duyuyorlar. Elbette bu soruyu çeşitli değişkenler adı altında inceleyebiliriz; burada bu dijital oyunların oyuncuyagerçek dışı güçler kullanılarak gerçekte ulaşamayacağı başarıları yakalama imkanı sunması böylece bireyin kendini olduğundan daha mutlu hissedebileceği bir dünya sunması en önemli

etken olarak düşünülebilir. Diğer taraftan oyunlarda senaryo gereği bir sonraki level olarak adlandırılan bölümdeki bilinmezliği öğrenebilme hissinin insan üzerinde yarattığı merak ve heyecan duygusu bir diğer önemli etken olarak ele alınabilir (Demir ve Hazar, 2018). Ayrıca gerçek hayattaki sorunlardan uzaklaşıp bulunduğu ortamdan uzaklaşıp kafa dağıtma isteği, günlük yaşamın sıkıcı olarak addedilen rutinlerinden kurtularak eğlence arayışı, sosyal çevrede yaşanan uyumsuzluk-iletişimsizlikten kurtulmak, meydanokumaniyeti, kısacası gerçek yaşamda yapamadıklarını sanal ortamda gerçekleştirme arzusunun verdiği haz ile mutluluğun yanında oyunlarda ödül olarak kazanılan özellik, araç, kupa, güç elde etme çabası, akranlar arasında günlük sohbet konuları içinde dijital oyunların yer alması gibi faktörler bireyleri dijital oyun oynamaya yönlendiren durumlar olarak sıralanabilir (Demir ve Bozkurt, 2019).

Kişileri dijital oyun oynamaya iten yukarıda bahsedilen etkenlerden birtanesi de motivasyon olduğu düşünülmektedir (Demir ve Cicioğlu, 2019). Motivasyon, bireyihedeflerine ulaşabilmek amacıyla harekete geçiren, harekete geçme sürecinde hedefe ulaşmak için bireye yön veren güç olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan kişinin arzu veya gereksinimleri nedeniyle hedef davranışları gerçekleştirmesini sağlayan motivasyon aynı zamanda hedefe ulaştıktan sonra duygusal yönden iyi oluşu olumlu yönde etkiler (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018).

## Yöntem

### Veri Toplama Aracı

**Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ):** Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen 19 maddeli ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin boyutları 3 bölümden oluşmaktadır. DOOMÖ’de yer alan ilk 5 madde “Başarı ve Canlanma”, 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13. ve 14. madde “Merak ve Sosyal Kabul”, son 5 madde ise “Oyun İsteğinde Belirsizlik” alt boyutunda yer almaktadır. Ölçeğin 15., 16., 17., 18., 19. maddeleri ters maddelerdir. Ölçekte beşli likert değerlendirilmesi bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa katsayılarının 0,88; 0,90 ve 0,87 olduğu tespit edilmiştir.

Ölçekten en düşük 19 en yüksek 95 alınabilir. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir:

**Başarı ve Canlanma:** Bireylerin dijital oyun oynamaya katılırken hissettikleri mutluluk, keyif, eğlenme gibi içsel motivasyon kaynaklarının düzeyini ortaya koymaktadır.

**Merak ve Sosyal Kabul:** Kişinin dijital oyunlar oynamasına neden olan ödül, arkadaşlardan etkilenme, popüler olma gibi dışsal motivasyon kaynaklarından etkilenme düzeyini ortaya koyar.

**Oyun İsteğinde Belirsizlik:** Bireylerin dijital oyun oynarken neden-sizce oynamasını, oyun oynama nedeni ve sonucu hakkında bağlantı kuramama düzeyini ortaya koymaktadır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Yaşa Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	p	Anlamlı Fark
Başarı ve Canlanma	15-19	90	182,76	3,491	,17	-
	20-25	237	174,80			
	26-30	32	210,78			
Merak ve Sosyal Kabul	15-19	90	170,58	7,163	,02	3*1
	20-25	237	177,38			
	26-30	32	225,88			
DOOMÖ Oyun İsteğinde Belirsizlik	15-19	90	190,33	1,749	,41	-
	20-25	237	174,82			
	26-30	32	189,27			

\*p<0,05

Tablo 1’de katılımcıların yaşları ile dijital oyun oynama motivasyonu düzeyi arasında yapılan analiz sonucuyer almaktadır. Bu sonuca göre 26-30 yaş grubundakisporcuların Merak ve Sosyal Kabul puanlarının 15-19 yaş grubundakisporcularınpuanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir(Ki-Kare=7,163;p<0,05).

**Tablo 2.** Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

		N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Mann Whitney U	Z	p
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	Kadın	208	184,71	38419,00	14101,000	-1,352
		Erkek	148	169,78	25127,00		
	Merak ve Sosyal Kabul	Kadın	208	185,05	38490,00	14030,000	-1,425
		Erkek	148	169,30	25056,00		
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Kadın	208	174,02	36195,50	14459,500	-,978	
	Erkek	148	184,80	27350,50			

\*p<0,05

Tablo 2’de sporcuların dijital oyun oynama motivasyonunun cinsiyete göre analiz sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre, kadın ve erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. (p>0,05).



**Tablo 3.** *Asgari Ücrete Göre Maddi Durum Algısının Kruskal-Wallis Testi Sonuçları*

		N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	p	Anlamlı Fark
Başarı ve Canlanma	Düşük	103	191,21	2,778	,24	-
	Normal	204	172,09			
	Yüksek	52	188,84			
Merak ve Sosyal Kabul	Düşük	103	167,75	6,997	,03*	3*1
	Normal	204	192,36			
	Yüksek	52	203,55			
DOOMÖ Oyun İsteğinde Belirsizlik	Düşük	103	172,57	,932	,62	-
	Normal	204	184,40			
	Yüksek	52	177,47			

\*p&lt;0,05

Tablo 3'de katılımcıların asgari ücrete göre maddi durum algısıyla dijital oyun oynama motivasyonu düzeyi arasında yapılan analiz sonucuyer almaktadır. Buna göre maddi durumu yüksek olansporcuların Merak ve Sosyal Kabul puanlarının maddi durumu düşük olan sporcularınpuanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Ki-Kare=6,997;p<0,05).

**Tablo 4.** *Günlük dijital oyun oynama süresine göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları*

		Süre	N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	p	Anlamlı Fark
Başarı ve Canlanma	en az bir saat	163	161,42	9,291	,01*	3*1	
	61-201dk	145	187,12				
	120dk ve üstü	47	207,36				
Merak ve Sosyal Kabul	en az bir saat	163	160,92	10,937	,00*	3*1	
	61-201dk	145	185,75				
	120dk ve üstü	47	213,32				
DOOMÖ Oyun İsteğinde Belirsizlik	en az bir saat	163	191,15	6,013	,06	-	
	61-201dk	145	171,09				
	120dk ve üstü	47	153,69				

\*p&lt;0,05

Tablo 1'de sporcularıngünlük dijital oyun oynama süresi ile dijital oyun oynama motivasyonu düzeyi arasında yapılan analiz sonucuyer almaktadır. Buna göre günde 120dakika ve üzeri dijital oyun oynayanların Başarı ve Canlanma puanlarının (SO=207,36), günde en az bir saat oynayanların puanlarından (SO=161,42) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Ki-Kare=9,291;p<0,05). Ayrıca günde 120dakika ve üzeri dijital oyun oynayanların Merak ve Sosyal Kabul puanlarının (SO=213,32), gün-

de en az bir saat oynayanların puanlarından (SO=160,92) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Ki-Kare=10,937;p<0,05).

### **Tartışma**

Araştırmamız, farklı branşlarda müsabakalara katılım sağlayan 208 kadın (%56,4), 148 erkek (%43,6) olmak üzere 456 sporcunun dijital oyun oynama motivasyonlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda DOOMÖ alt boyutlarının yaş değişkenine göre, 26-30 yaş grubundakisporcuların Merak ve Sosyal Kabul puanlarının 15-19 yaş grubundakisporcuların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Ki-Kare=7,163;p<0,05). Dijital oyuncuların motivasyonu üzerine yapılan araştırmalarda oyuncuların yaşları arttıkça dijital oyun oynama motivasyonlarının azaldığı sonucuna ulaşan çalışmalar olduğu gibi (Çınar vd., 2020); diğer taraftan literatürde yaş arttıkça oyun motivasyonunun arttığı aktaran çok sayıda çalışmanın olduğunu da görmekteyiz (Sun, 2017; Turgut & Yaşar, 2019; Birk & Mandryk, 2016). Ayrıca Esen ve Siyez'in (2011) çalışmalarında internet oyun bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında negatif bir ilişki olduğudiger taraftan internet oyun bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif bir ilişki olduğuaktarılmaktadır. Erboy (2010) çalışmasında ise oyun bağımlılığı ile sosyal soyutlanma arasındaki doğru orantıya rastlandığı aktarılmaktadır. Buna göre literatürde yapılan diğer çalışmalara da bakıldığında bunlara paralel olarak yaş ilerledikçe aile ve arkadaş gibi sosyal çevrenin sağladığı destek azaldığı zaman yalnızlaşan kişinin zamanını zevkli geçireceğini düşündüğü oyunlara yöneldiği bizim çalışmamızda da ortaya konmuştur.

Bu çalışmada kadın ile erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. (p>0,05). Alanyazına baktığımızda bizim çalışmamızın aksine başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlılık bulunan Kudaş ve arkadaşları (2005)'nin araştırmasında erkeklerin başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul puanlarının kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ve bu sonuca göreçalışmadaki erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre dijital oyun oynama puanlarının daha yüksek olduğu bilgisini aktarmaktadırlar. Diğer taraftan literatürdebir başka çalışmada Hazar (2019) çalışmasındaaraştırmaya katılan erkek ve kadın katılımcıların dijital oyuna katılım motivasyonu sonuçlarında farklılık olmadığını her iki cinsiyetin sonuçlarını benzer düzeyde olduğunu aktarmaktadır. Bu çalışma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Buna göre erkek ve kadın sporcuların dijital oyuna katılımında hem içselhem de çevresel benzer güdülere sahip olduğu düşünülebilir.

Araştırmada maddi durumu yüksek olansporcular ile maddi duru-

mu düşük olan sporcular arasındamerak ve sosyal kabul puanları bakımından incelendiğinde maddi durumu yüksek olan sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Ki-Kare=6,997;p<0,05). Literatüre bakıldığında çalışmamızın aksine Çınar (2020)'ın yaptığı araştırmada katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul alt boyutlarında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık görülmediği aktarılmaktadır. Bu durumu oyunların ve oyun malzemelerinin herkes için ulaşılabilir olacak şekilde üretilmesi ile açıklamaktadır. Diğer taraftan yapılan diğer çalışmalara bakıldığında Turgut ve Yaşar (2019)'ın üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile alakalı yapmış oldukları araştırmanın sonucuna göre kişilerin maddi durumu arttıkça oyun motivasyonunun arttığı tespit edilmiştir. Literatürde konu ile doğrudan ilişkili olmayan ancak yakınlık gösteren araştırmalar incelendiğinde ailegelirdüzeiyüksekolan bireylerin oyun bağımlılık seviyelerinin gelir düzeyi düşük bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Göldağ, 2018; Ekinci ve ark., 2017). Bu çalışmalar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir bu durumda gelir düzeyi orta ve yüksek olan bireylerin son çıkan oyunları satın alma, oyun içi satın almalar (zırh, silah, rozet vs.) ile diğer oyunculardan farklı görünme, oyun oynama motivasyonunu etkileyecek ürünler (oyun bilgisayar, geniş ekranlı monitör, oyuncu koltuğu, oyuncu klavyesi ve mouse, kulaklık ya da hoparlör) satın alarak oyunda doyum noktasına ulaşabilmektedirler.

Araştırmamızda günde 120 dakika ve üzeri dijital oyun oynayanların başarı ve canlanma puanlarının (SO=207,36), günde en az bir saat oynayanların puanlarından (SO=161,42) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Ki-Kare=9,291;p<0,05). Ayrıca günde 120 dakika ve üzeri dijital oyun oynayanların merak ve sosyal kabul puanlarının (SO=213,32), günde en az bir saat oynayanların puanlarından (SO=160,92) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Ki-Kare=10,937;p<0,05).Yapılan çalışmalarda diğerlerine göre daha uzun süre dijital oyun oynayan bireylerin oyun motivasyonu daha az oynayanlara göre daha yüksek çıkmıştır (Çınar, 2020; Sun, 2017). Bu bilgiler bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Dijital oyuncular zor oyunlarda başarılı olarak internet ortamında tanınır olup gerçek hayatta yakalayamayacakları başarıma arzusuna bu şekilde ulaşabileceklerdir. Fenomen bir e-sporcu olmak ve önemli bir kariyer basamağına çıkmak için de yüksek beceri ve tecrübeye sahip olması gerekir buda ancak oyunlara uzun süre zaman ayırması ile mümkün olacaktır. Buna göre bireylerin günlük dijital oyun oynama süreleri arttıkça başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul ve oyun isteğinde belirsizliğe ilişkin motivasyon kaynaklarının da artacağı söylenebilir.

Bu sonuçlara göre 26-30 yaş aralığında olan sporcuların dijital oyun oynama motivasyon düzeylerinin daha alt yaş grubundaki sporculardan

daha yüksek olduğunun sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyun oynama motivasyonu yaş ilerledikçe yalnızlaşan sporcularda arttığı görülmektedir. Maddi imkânları daha iyi olan sporcuların dijital oyunlardaki oyuncu koltuğu veya joyistik gibi malzemeleri satın alarak daha çok doyuma ulaşmak için dijital oyun oynama motivasyonlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Maddi anlamda iyi olan sporcuların beceri, tecrübe ve tanınır bir dijital oyuncu olmak için uzun saatler dijital oyun oynadıkları görülmektedir. Bu çalışmada cinsiyetin sporcularda dijital oyun oynama motivasyonunu etkileyen bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Demir ve Cicioğlu'nun (2019) gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli çalışmada katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arttıkça bireylerin dijital oyun oynamaya yönelik dijital oyun oynama arzusu, dijital oyun vasıtasıyla eğlenme güdüsünün azaldığı ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalar hiçbir kontrolün olmadığı bir ortamda bireyin özgürce hareket ederek oyun oynamasının dijital oyun bağımlılığına yol açtığını ortaya koymaktadır (Orhan, 2018; Balıkçı, 2018; Yeşildal, Dömbekçi, & Erişen, 2019).

Sonuç olarak; sporcuların boş zamanlarında bireysel ya da takım halinde fiziksel olarak çeşitli rekreatif etkinliklere katılımları sağlanarak dijital oyun oynama sürelerinin azaltılabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Akyol, G., Başkan, A.,H., Başkan, A.,H. (2020). Yeni tip koronavirüs (Covid-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 190-203.
- Aydın, A. (2009). *Eğitim Psikolojisi (gelişim-öğrenme-öğretim)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Balıkçı, R. (2018). Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Birk, M. V., & Mandryk, R. L. (2016). The benefits of digital games for the assessment and treatment of mental health. In *CHI 2016 Workshop Computing in Mental Health*.
- Bozkurt, İ., Nizamlıoğlu, M. (2005). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(14), 209-215.
- Bozkurt, İ., Öztürk, E. (2020). Sporcu Beslenmesi ve Ergojenik Yardım, Doç. Dr. Süleyman Şahin, Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Nasip Özaltaş (Ed.), *Spor Bilimlerinde Akademik Yaklaşımlar İçinde (71-101)*, Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Ceviz, E., Genç, H., Türkmen, M. (2021). Coronavirüs (Covid-19) Pandemisi: Sedanterler ve Sporcularda Evde Fiziksel Aktivite, Prof. Dr. Hakkı Uluçan, Dr. Öğr. Üyesi İhsan Kuyulu (Ed.), *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I Eylül 2021 İçinde (s. 155-173)*. Ankara: Gece Kitablığı.
- Çelik, A. Şahin, M. (2013). Spor ve Çocuk Gelişimi *International Journal of Social Socialscience*, 6(1), 467-478.
- Çınar, Y. (2020). E-Sporcular ve Dijital Oyun Oynayan Bireylerin Dijital Oyun Oynama Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çınar, Y., Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., & Ünvanlı, Y. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım ile dijital oyun oynama arasındaki ilişkinin incelenmesi: motivasyon boyutu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(72), 687-695.
- Demir, G. T., & Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (Doomö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması1. *Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2).

- Demir, G. T., & Bozkurt, T. M. (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (Dootö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-18.
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İle Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- Deveci, S.E., Yasemin Açık, Y. , Gülbayrak, C., Demir , A.F. , Karadağ, M., Koçdemir, E. (2007). İlköğretim Öğrencilerinin Cep Telefonu, Bilgisayar, Televizyon Gibi Elektromanyetik Alan Oluşturan Cihazları Kullanım Sıklığı, *Fırat Tıp Dergisi* 2007;12(4): 279-283.
- Ekinci, N. E., Yalçın, İ., Özer, Ö., & Kara, T. (2017). An investigation of the digital game addiction between high school students, *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4989- 4994.
- Erboy, E. (2010). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Esen, E., & Siyez, D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 36, 127-138.
- Göldağ, B. (2019). Dijital oyunlar: olumlu ve olumsuz etkileri. III. Uluslararası Battal Gazi Bilimsel Çalışmalar Kongresi bildirileri 121-133.
- Hazar, Z. (2019). An Analysis of the Relationship between Digital Game Playing Motivation and Digital Game Addiction among Children. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 31-38.
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdogan, A., Çırçı, E. (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J.*, 16 (1), 19-29.
- Orhan, E. (2018). 10-14 Yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Sandıkçı, M.B. (2021). Etkinlik Yönetimi. *Spor Yönetimi İçinde Dr. Murat ASLAN (Ed.)*, İstanbul: Efe Akademi Yayınevi, 69-86.
- Söyler, M., Kayantaş, İ. (2020a). Kronik Bir Hastalık Obezite: Obez Çocuk ve Gençlerde Hareketsizlik, Fiziksel Aktivite. İçinde: *Sporda Akademik Yaklaşımlar-2*, Editörler: (Prof. Dr. Hakkı Ulucan, Dr. Öğr. Üyesi İhsan Kuyulu), Ankara: Gece Kitaplığı, s. 155-173.
- Söyler, M., Kayantaş, İ. (2020b). Obezite, Fiziksel Hareketsizlik ve Kardiyovasküler Hastalık Riski. İçinde: *Spor Bilimlerinde Yeni Fikirler-1*, Editörler: (Doç. Dr. Mehmet ÖZDEMİR, Dr. Öğr. Üyesi Yusuf ER), Ankara: Akademi-yen Kitabevi, s. 93-109.

- Sun, Y. (2017). Motivation to play esports: case of league of legends. Master's thesis, University of South Carolina, Columbia, CA.
- Tatlıcı, A., Lıma, Y., Yılmaz, S., Ekin, A., Okut, S., Ceviz, E. (2021). The Effects of Beetroot Juice Supplementation on Balance Performance of Wrestlers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, Vol. 15, NO. 7., 2234-2240.
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Türkmen, M., Genç, H., Ceviz, E. (2021). Oyun Ve Çocuk Gelişimi.Zeynep Filiz DİNÇ (Ed.), *Spor Bilimleri IIIÇinde* (s. 45-61). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Turgut, M., & Yasar, O. M. (2019). Playing digital game motivations of university students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(4), 603-608.
- Umay, B. (2021). Pandemi ve kalistenik egzersiz stratejileri. Doç. Dr. Özdemir Atar (Ed.), *Pandemi ve Egzersiz Kitabı içinde* (141-158), İstanbul: Efe Akademi.
- Yeşıldal, M., Dömbekçi, H. A., & Erişen, M. A. (2019). Çevirim içi oyun bağımlılığı ve saldırganlık üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 12(67), 997–1004.





# Bölüm 14

## TÜRK TARİHİNDE GELENEKSEL SPORLAR

*Emin ÖZDEMİR<sup>1</sup>*

*Oğulcan GÜNER<sup>2</sup>*

---

1 Arş. Gör. Emin ÖZDEMİR, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,  
ORCID: 0000-0001-6674-7287

2 Arş. Gör. Oğulcan GÜNER, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,  
ORCID: 0000-0002-4880-3166

## GİRİŞ

Spor ilk çağlardan itibaren günlük hayattaki aktivitelerin içerisinde doğal bir şekilde yer almıştır. İnsanlar beslenme gibi temel ihtiyaçlarını gidermek için, doğadaki hayvanları avlamakta mızrak, ok gibi aletleri kullanmaya başlamış ve bunlar günümüz gülle atma, cirit atma ve okçuluk gibi sporların kökenlerini oluşturmuştur (Açıkada, 2010).

İlk çağlardan bugüne yapılan bu aktivitelerin spor olarak tanımlanması açısından birçok değişim ve gelişim gösterdiği bilinmektedir. Spor; oyun, yarışma ve halk eğlenceleri gibi çeşitlenmiştir. Günümüz modern sporun kökeni de kurallı yarışmalar şeklinde yapılan geleneksel sporlardan gelmektedir (Rowe, 1996; Karahüseyinoğlu, 2007).

Bir toplumun sosyolojik değerlerini dil, örf ve adetler, inançlar, sanat ve edebiyat gibi unsurlar zamanla oluşturmaktadır (İmamoğlu, Taşmektepligil ve Türkmen, 1997). Spor da bu unsurlar gibi sosyolojik bir unsurdur. Spor aktiviteleri toplumlar tarafından sosyal ortamlarda yapılır. Her spor kendine özgüdür ve toplumun kültürünün bir alt kültürünü yansıtır. Sporların içerisinde kendine özgü değerler, kurallar ve dil gibi ait olduğu toplumun izlerini taşıyan olgular yer almaktadır (Tezcan, 1992).

Bireylerin ve toplumların günlük yaşantılarını ve yaşam biçimlerini düzenlemeleri ile ortaya çıkan bir takım değerler birleşerek ortaya kültür kavramını çıkartmaktadır (Solmaz ve Aydın, 2012). Kültürel olgular toplumların birbirinden ayrılmasında dikkat çekici nitelik taşımakta ve toplumlara milli karakter yaratmaktadır (Horak, 1993). Kültürel olgular arasında yer alan spor, bireylerin ve toplumların gelişmelerinde olumlu etkisi olan unsurların başında gelmektedir diyebiliriz (Atalay, 2018). Spor ve fiziksel aktiviteler toplumların kültürel yapılarından ayrılamaz. Spor kültürün tamamlayıcı bir unsuru olarak görülmekte ve içerisindeki toplumun kültürel özelliklerine göre biçimlenmektedir. Özetle, toplumsal kültürün bütünlüğünün tamamlayıcısı olarak spor, kültürden hem etkilenen hem de popüleritesi ve sosyal bir unsur olması gibi durumlarından ötürü kültürü de etkileyen bir kavramdır (Yetim, 2000).

### Türklerde Spor ve Kültür

Tarihi kaynaklara göre spor kültürünü yansıtan ilk bulgular, Orta Asya sınırları içerisinde önemli bir kültür ve uygarlık olarak yer etmiş Eski Türklerde görülmeye başlanmıştır denebilir. Orta Asya sınırları içerisinde vücut kültürü, toplumun kültürünün ve yapısının fiziksel faaliyetlere yansımaları ile oluşmuş ve şekillenmiştir. Dolayısıyla Orta Asya'da spor etkinlikleri ve yarışmalar, toplumsal kültürün ve kültür yapılarının niteliklerini sergilemektedir (Özen, 2012).

Türk toplumunu diğer toplumlardan ayıran en önemli olguların

başında Türk halk kültürü gelmektedir. Türk halk kültürü Türklerin, göçebe yaşantılarında yerleştikleri ve hüküm sürdükleri coğrafyaları kapsamının yanında, Anadolu'da geleneksel bir hayat sürdüren topluluklarda uzun yıllar süregelen kendi dil, kültür ve ilgilerini kapsamaktadır. Türklerin yerleştikleri bölgelere ve kültürlerine ait spor ve fiziksel aktiviteler de Türk halk kültürünü içerisinde yer alan olgulardan biridir (Karahüseyinoğlu, 2008). Türk halk kültüründe önemli bir yer tutan geleneksel oyunlar, Türklerin sosyal yapılarının ve günlük yaşantılarının her alanında kendini göstermiştir (Türkmen, 2017).

### **Türklerde Geleneksel Sporlar**

Türklerde oynanan geleneksel sporlar milli ve dini unsurları yansıtan, geleneklerde yer alan misafirperverlik, yardımlaşma gibi kavramların aktarıldığı, bir sosyal ortam oluşturan organizasyonlar olarak değerlendirilebilir. İçerisinde yarışma amacı taşıya bile, rekabetten çok “fair-play” çerçevesinde gerçekleşen spor aktiviteleri yer almaktadır (Güven, 1993; Atabeyoğlu, 2000).

Geleneksel Türk sporlarının karakteristik özellikleri (Karahüseyinoğlu, 2008);

- Doğal yaşantı biçimi ile kendi kendine oluşması
- Yörenin coğrafik ve iklim şartlarından etkilenmesi
- Toplum tarafından bilinen yazılı olmayan kurallarının olması
- Kuralların yörelere göre bazı farklılıklar gösterebilmesi
- Hiyerarşik yapıya önem verme ve bu yapı içerisinde üstlerde yer alan ustalara saygı gösterilmesi ve onlara bazı yetkilerin verilmesi
- Spor aktivitesine ve sporculara toplum tarafından değer verilmesi
- Faaliyetlerde erkeğin daha ön planda olması
- Toplumdaki bireylerin faaliyetleri yapmasına engel olacak düzeyde giysi, malzeme vb. araç gerek gerektirmemesi
- Kültürel, geleneksel ve dini unsurları içerisinde barındırması
- Zaman kapsamında yarışma değil, galip gelme ve mağlup olma kapsamında yarışma
- Faaliyetlerin yetenek ve güç gerektirmesi
- Organizasyonların yapılması ve sürdürülmesinde toplumun öncü kişilerinin yer alması
- Faaliyette başarılı olanların statü kazanması

- Mücadele kategorilerinin fiziki yapıya göre değil başarı durumuna göre belirlenmesi

Türklerde yaygın olarak yapılan başlıca geleneksel sporlara bakıldığında; gökbörü / oğlak oyunu, kızbörü, matrak, tomak, beyge, cirit, cüdi, çögen (polo), okçuluk / avcılık, güreş, kayak, seğırtmek / koşu, binicilik ve at yarışları ve tepük gibi at kültürü ve savaş kültürü etrafında şekillenen sportlardan oluşmaktadır.

### **Gökbörü / Oğlak Oyunu**

Kırgızistan, Kazakistan ve Özbekistan ülkelerinde milli olarak görülen ve hala oynanmaya devam eden, at sürerken oğlakları yakalamayı amaç edinen bu spora Gökbörü denmektedir. Oğlak oyun öncesinde yakalanmakta, ayakları ve kafası kesilip içi saman doldurulmaktadır. Ağırılık olarak 40 kilo civarına ulaşan oğlağı, iki, üç ya da dört grubun katıldığı 40-50 kişiden oluşan gruplar birbirlerinden hızlı davranarak almaya çalışmaktadır.

Gökbörü; bayram, sünnet, düğün, asker eğlenceleri gibi özel günlerde ve yeterli sayıda atlı olduğunda oynanmaktadır. Ayrıca iyi bir askerin sahip olması gereken özelliklerin Gökbörü ile insanlara kazandırıldığı düşünülmektedir. Çünkü Gökbörü; kuvvet, çeviklik, at sürme ve birlikte hareket etme özelliklerini içermektedir (Devecioğlu, 2007; Kaya, 2005).



*Kaynak: URL 5.*

### **Kızbörü**

İyi derecede at binebilen kız ve onu atla takip ederek yakalamaya çalışan erkeklerin bulunduğu spora “Kızbörü” denmektedir. Yaklaşık 500-1000 metre arası bir mesafede oynanan bu oyunda, erkeklerin belirli

bir ölçüde önünden başlayan kız oyuncu, erkeklerden birinin dokunması ya da belirlenen mesafe sonunda kimse tarafından yakalanmaması sonucunda sonlanmaktadır.

1930' lu yıllara kadar devam eden bu oyunda, erkeklerin kızı yakalamaya çalışırken birbirleriyle sorunlar yaşaması sebebiyle Kızbörü'nün oynanması sonlanmıştır (Türkmen ve Özmaden, 2000).



*Kaynak: URL 1.*

### **Matrak**

İki kişinin karşılıklı olarak oynadığı, deriyle kaplı, baş tarafı yuvarlak bir sopayla birbirlerinin başına dokunarak kazanmaya çalıştığı oyuna matrak denmektedir. Oyunun ismi oyunda kullanılan sopadan yani matraktan gelmektedir. Oyuncular bir eline yastık alarak kendilerini korumayı, diğer eline matrak alarak hücum edip rakiplerinin başlarına dokunmaya çalışmaktadırlar (Zorba, 2014).



*Kaynak: URL 3.*

### **Tomak**

Bir insanın yumruğu kadar büyüklükte olan ve yaklaşık 80 cm boyunda bir sapa sahip, içi kar ile doldurulmuş toplarla oynanan tomak sporu Osmanlı döneminde sadece sarayda icra edilmekteydi. Sapından tutulup rakibin sadece sırtına vurularak oynanan bu oyunun kontrolü padişahda bulunmakta, o istediği zaman oyunu sonlandırmaktaydı (Kahraman, 1995).



*Kaynak: URL 7.*

## Beyge

Günümüze kadar özelliklerini koruyarak gelen Beyge sporu; köylerde ya da kasabalarda evlilik çağına gelen kızlarla evlenmek isteyen erkeklerin oynadığı bir oyundur. At kullanılarak oynanan bu oyunda, kıza en hızlı at verilir ve daha öncesinde belirlenmiş alanda diğer atlı erkeklerden kaçmaya çalışır. Kız evlenmek istemediği kişiye kırbaç vurarak uzaklaştırmakta, beğendiği kişiye ise daha yumuşak şekilde vurarak niyetini belli etmektedir. Bunun üzerine durumu anlayan erkek, darbelere rağmen kıızı yakalayarak kendi atının üstüne alır ve izleyenlerin olduğu meydana getirir. Birbirleriyle kavuşan gençlerin nikâhı kıyılmaktadır (Özen, 2012; Palabıyık, 2019).



*Kaynak: URL 1.*

## Cirit

Türk tarihinde eskiden başlayarak günümüze kadar gelen cirit sporu, savaşa hazırlık olarak yapılan sporlardan bir tanesiydi. Cirit sporu kullanılarak, at binen savaşa hazır korkusuz gençlerin yetiştirilmesi ve kana alıştırılması sağlanmaktaydı.

Cirit; iki takım arasında, beş, altı ve yedili grup şeklinde sıralanmaları ile oynanan, oyuncuların ellerinde cirit ile kamçının bulunduğu ve birbirlerine vurarak puan almaya çalıştıkları bir spordur (Özen, 2012).



*Kaynak: URL 9.*

### **Cümdi**

Cümdiler; çok iyi derecede at binebilen ve atın üzerinde kılıç, cirit, ok, mızrak gibi çeşitli silahları kullanabilen kişilere denilmektedir. At üzerinde birçok şey yapabilen cümdiler, birbirlerinin kafasına koydukları meyveleri vurabilir, atın eyer takımlarını değiştirebilirlerdi. Atlarına oldukça önem gösteren cümdilerin, padişah ve vezir tuğları at yelesi ve kuyruklarından yapılmaktaydı (Yıldız, 2002).



*Kaynak: URL 4.*



## Çögen (Polo)

Bu oyun çeşitli yerlerde, çögen, çögene, çevgan, çögan, bandal, çukanyon, tubuk, tuy isimleriyle bilinmekte olup günümüzde ise genellikle polo olarak anılmaktadır (Öztek, 2005).

Geniş ve düz bir meydana, altı ya da dört kişinin yer aldığı iki takımla, eğri uçlu, çengelli 1 metre civarında bir sopa ve 10-15 cm boyutunda bir topa oynanan çögen oyunu; bir devrenin 7 dakika olduğu ve 8 devre boyunca topu birbirlerinin kalesine atmak ya da hedeflere isabet ettirmek suretiyle oynanırdı. Rakibin atına müdahale etmek ve rakibe top ile vurmak gibi hareketler ise kural dışı olarak sayılmaktaydı (Çavuşoğlu, 2008; Öztek, 2005). Çünkü müdahalelerde atlar ve sürücüleri düşebilmekte, top ile rakibe isabet ettirildiğinde de ise kırıklar oluşabilmekteydi (Atabeyoğlu, 1991).



*Kaynak: URL 10.*

## Okçuluk / Avcılık

Okçuluk Türk tarihinde oldukça önemli bir yere sahip olup, her dönemde başarılı bir şekilde sürdürülen bir spor dalı olarak bilinmektedir (Özgen, 2010). Bu duruma 1555 yılında Avusturya elçisi şöyle değinmektedir;

"yedi sekiz yaşındayken ok atmaya başlıyorlar. On, on iki sene devamlı surette talim yapıyorlar. Bunun neticesinde, kolları gayet kuvvetli oluyor. O kadar maharet keşfediyorlar ki, hedef ne kadar küçük olsa gene isabet temiz ediyorlar. Kullandıkları yay genellikle bizimkinden çok

sağlamdır. Hem kısa olduğu için kullanılması kolaydır. Yaylar tek bir ağaç parçasından yapılmıştır. ... Bir Türk, uzun antrenmanlardan sonra en sağlam okla kirişi kulağının arkasına kadar gerebilir (Kahraman, 1995)."

Orta Asya ve Osmanlı da kemankeş olarak adlandırılan okçular, haftada iki gün halkın içerisinde gösteriler yapardı. Bu gösterilere bazen padişah da katılır ve başarılı olanlara ödül verirdi. Ayrıca Darp vurma, puta atışı ve menzil atışı gibi çeşitli türlerde okçuluk yapılmaktaydı (Kahraman, 1995; Yıldırım, 2002).



*Kaynak: URL 8.*

## **Güreş**

Türk tarihi içerisinde Güreş'in, uğraşılan sporlar içerisinde en eskilerinden biri olduğu düşünülmektedir. Karakucak, Aba, Kırım, Şalvar ve Yağlı yapılan bazı güreş türleri içerisinde yer almaktadır. Güreş yapan kişilere pehlivan denmektedir.

Türklerin en eski güreş biçimi olan Karakucak güreşinde; güreşecek pehlivanlar yaşa, kuvvete, boya ve tecrübeye göre kategorize edilir, ayaklarına pırpıt adı verilen çarıklardan giyerek mücadele ederlerdi (Güven ve Öncü, 2011).

Ortalama 7 dakika süren aba güreşi; bulunduğu yere göre özellikleri değişen kimi yerde kalın kumaş kimi yerde keçe kılından olan abalarla yapılmaktadır. Eski dönemlerde Orta Asya'da kadınlarında bu disipline göre güreştikleri belirtilmektedir (Özen, 2012).

Pehlivanların giyinik olarak mücadele ettikleri bu güreş türünde, pehlivanlar ellerinde bulunan kuşakları rakiplerinin beline bağlarlar ve bu durum onların birbirlerine karşı duyduğu saygıyı göstermektedir.

Kırım Türk Güreşi adı verilen bu türde, rakiplerden birinin iki omzu yere değdiği mücadele sonlanmaktadır (Duha, 2010).

Şalvar güreşi; kispet büyüklüğünde şalvar giyilerek yapılan, rakibin iki omzunun yere gelmesiyle biten bir güreş türüdür. Mücadele eden pehlivanlardan biri kazandığı zaman, rakip pehlivani destekleyen iki kişiyle daha güreşmekte ve şalvarını öyle çıkarmaktadır (Devecioğlu, 2007).

Karakucak güreşlerinin yağ sürülerek yapıldığı modele benzeyen ve Rumelilerden etkilenerek yağ kullanılmasıyla ortaya çıkan güreş türüne yağlı güreş denilmektedir. Bu güreş türünde yağın kullanılmasıyla birlikte rakiplerin birbirlerine karşı güçlerinin etkisi azalmış ve daha taktiksel düşünmeye teşvik etmiştir (Özen, 2012).



*Kaynak: URL 2.*

## **Kayak**

Türk tarihine bakıldığında kayak sporunun yapıldığı fakat kayak yerine çana, kızak yerine de çanak kelimesinin kullanıldığı görülmektedir. Ayaklarına yaklaşık 15 cm genişlik ve 160 cm uzunlukta tahtalar geçirip, ellerine ağaç dalı alarak karda ve buzda kaydıkları bilinmektedir (Devecioğlu, 2007; Palabıyık, 2019).

## Seğirtmek / Koşu

Atlarla birlikte yaklaşık 15 km civarında koşular, ölüm, doğum, düğün gibi çeşitli etkinlikler için tarihte yapıldığı görülmektedir (Özen, 2012).

## Binicilik ve At Yarışları

Türk tarihinde oldukça öneme sahip olan atlar, düğün, cenaze gibi çeşitli törenlerde saygı ve kutlama amacıyla kullanılmaktaydı. Sadece törenler için değil, birbirleri ile rekabet etmek adına da at yarışları düzenlenmekteydi. Ayrıca Gökbörü, cüdi, çöğen gibi sporlarda da atların kullanıldığı görülmektedir (Murat, 2003).



*Kaynak: URL 11.*

## Tepük

Kaşgarlı Mahmut'un yazmış olduğu Divan-ı Lügati't Türk eserinde, Tepük oyununun Orta Asya'da oynandığını ifade ederek, "Kurşun eritilerek oval şeklinde kalıplara dökülür ve üzerine keçi kılı, keçe ya da başka bir şey sarılır. Bu büyükçe topla ayakla teperek oynanır" cümleleriyle de oyunun oynandığı topu ve tepük sporunu betimlemekte olduğu görülmektedir. Erkeklerin ayakla bir topa vurarak oynadığı tepük oyununun; günümüzde futbol olarak bilinen sporun eski versiyonu olduğu belirtilmektedir (Öztek, 2005).



*Kaynak: URL 6.*

## SONUÇ

Türk toplumlarında çeşitli şekillerde ve isimlerde oynanan geleneksel sporların kültüre ait pek çok değeri yansıttığı söylenebilir. Bu bağlamda geleneksel sporların Türk toplumlarının karakteristik özelliklerini içerisinde barındırmaktadır. Bunların yanında bu sporları şölen, tören gibi etkinliklerle uygulanması bakımından Türklerin birlik ve beraberliklerini pekiştiren unsurlardan biri olarak görebiliriz.

Günümüzde modern olimpik sporlardan kabul edilen futbol, golf vb. spor dallarının türevlerinin eski Türk toplumlarında farklı isimlerde oynandığı görülmüştür. Ayrıca Eski Türklerde atlı ve atsız olarak 200'e yakın geleneksel sporun yapıldığı da belirtilmektedir (İmamoğlu, Taşmektepligil ve Türkmen, 1997).

Ek olarak Eski Türklerde yapılan geleneksel sporların günümüze kadarki geliş sürecine bakıldığında 1996 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü çatısı altında faaliyetlerini sürdüren Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu kurulmuştur. Bugün federasyon çatısı altında cirit, güreş gibi çeşitli geleneksel sporlar faaliyet göstermektedir. Bu bağlamda da Türk Kültürü'nün önemli unsurlarından olan geleneksel sporlarımızın günümüzde de varlığını sürdürdüğü görülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Açıkada, C. (2010). Türkiye’de Spor Bilimlerinin Gelişimi, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Atabeyoğlu, C. (1991). Türk Spor Tarihi Ansiklopedisi 1453-1991. İstanbul: Fotospor.
- Atabeyoğlu, C. (2000). Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar. TMOK Yayınları, İstanbul.
- Atalay, A. (2018). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Bireysel Yenilikçilik Düzeyi, Turkish Studies - Social Sciences, Volume 13/10, Spring 2018, p. 87-108, ISSN: 1308-2140.
- Çavuşoğlu, A. (2008). Çevgen/Çöğen Oyunu Kültürü Ve Edebî, Tasavvufî Metinlerde Yansıması. İstem, (11), 159-174.
- Devecioğlu, S. (2007). “Türklerde Spor”, TİSAV (Türkiye ve Türk Dünyası İktisadi ve Sosyal Araştırmalar Vakfı) Dergisi, Sayı: 11, s. 1 – 74.
- Doğan Y. (2002). Çağlar Boyunca Türklerde Spor, Telebasım Yayınevi, İstanbul.
- Duha, S. (2010). "Türklerde Spor Kültürü" Türkiye Güreş Federasyonu Dergisi. Sayı 5.
- Güven, Ö. (1993). Kırkpınar Güreş Kültürü. Türk Dünyası Tarih Dergisi, 80, 61–62.
- Güven, Ö.; Öncü, E. (2011). Yağlı güreşlere yönelik tutum ölçeğinin geliştirilmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(2), 194-203.
- Horak, R. (1993). Futbol ve Kültürü, İletişim Yayınları: İstanbul.
- İmamoğlu, M., Taşmektepligil, M.Y. & Türkmen, M. (1997). Türk Kültüründe Spor. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 10(1), 145-150.
- Kahraman, A. (1995). Osmanlı Devleti'nde Spor (Vol. 27). TC Kültür Bakanlığı.
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). GELENEKSEL TÜRK SPORLARINDAKİ MODERN SPOR YANSIMALARI. Sport Sciences, 3(3), 130-137.
- Karahüseyinoğlu, M.F., (2007). Küreselleşme ve Geleneksel Türk Sporları, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.
- Kaya, D. (2005). Kırgızlar’ın millî oyunu Kökbörü. İzzet Günadağ Kayaoğlu Hatıra Kitabı-Makaleler, Türkiye Anıt Çevre Turizm Değerlerini Koruma Vakfı Yayınları, 303-313.
- Murat, Ş. H. (2003). Türk Spor Kültüründe Aba Güreşi.

- Özen, N. (2012). TÜRK KÜLTÜR TARİHİNDE SPOR VE TÜRKLERİN SPORA KATKILARI. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Özen, N. (2012). Türk kültür tarihinde spor ve Türklerin spora katkıları (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü)
- Özgen, M. (2010). Osmanlı şenliklerinde bir gösteri sporu; Kabak oyunu. *Acta Turcica Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*, 2(1), 378-393.
- Öztekin, İ. (2005). Çağlar Boyunca Türklerde Spor ve Osmanlı Devletinde Yakın Mücadele Sporları. *Türk Dünyası Tarih Kültür Dergisi*, (224), 41-46.
- Palabıyık, O. (2019). Akademik Tarih (TR) Aylık Blog Dergisi/Ağustos-Eylül Sayısı, *akademiktarihtr.com*.
- Rowe, D., (1996). Popüler Kültürler, Rock ve Sporda Haz Politikası, 1. Basım, Ayrıntı Yayınları, (Çev., Küçük M.) 172, İstanbul.
- Solmaz, B. ve Aydın, B. O. (2012). Popüler kültür ve spor merkezlerine yönelik bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1(4), 52-63.
- Tezcan, M. (1992). TOPLUMSAL DEĞİŞME VE SPOR. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 25(2), 617-623.
- Türkmen, M. (2017). Türklerde Spor ve Oyun Kültürü, *Türk Halkları Geleneksel Oyunlar Sporlar Sempozyum Kitapçığı: Kahramanmaraş*.
- Türkmen, M.; Özmaden, H. (2000). Kırgızlarda Popülerliğini Yitirmiş Geleneksel Bincilik Sporları İle Türkiye'deki Varyantları . *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 5 (2) , 43-66 .
- URL 1. <https://www.akademiktarihtr.com/eskiturklerdespor/> (13.12.2021 tarihinde alındı).
- URL 10. <https://www.turktoyu.com/cevgan-bir-ata-sporu-ve-polo-oyununun-atasi> (13.12.2021 tarihinde alındı).
- URL 11. <https://www.zdergisi.istanbul/makale/at-yarisleri-ve-musterek-bahis-221> (13.12.2021 tarihinde alındı).
- URL 2. <https://blog.homecity.com.tr/turklerin-ata-sporu-guresin-seruveni/> (13.12.2021 tarihinde alındı).
- URL 3. <https://www.dunyabulteni.net/alinti/matrakcinin-matragi-h203950.html> (13.12.2021 tarihinde alındı).
- URL 4. <https://medium.com/t%C3%BCrkiye/eski-turklerde-spor-ve-oyun-geleneklerine-tarihsel-bakis-e59da64db5b3> (13.12.2021 tarihinde alındı).
- URL 5. <https://onedio.com/haber/kokboru-gokboru-nedir-nasil-oyunlani-kokboru-oyununun-kurallari-nelerdir-1002164> (13.12.2021 tarihinde alındı).

- URL 6. <https://www.spor dokuz.com/tepu k/1850> (13.12.2021 tarihinde alındı).
- URL 7. <https://www.tarih bilimi.gen.tr/tomak-oyunu/> (13.12.2021 tarihinde alındı).
- URL 8. <http://www.turkosfer.com/turklerde-okculuk/> (13.12.2021 tarihinde alındı).
- URL 9. <https://www.turktoyu.com/ata-sporumuz-atli-cirit> (13.12.2021 tarihinde alındı).
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Topkar Matbaacılık, Ankara.
- Yıldırım, İ. (2002). Türk Kültüründe Atlı Hedef Okçuluğ Olarak Kabak Oyunu ve Osmanlılardaki Görünümü. *Türkler*, 625-634.
- Zorba, H. A. (2014). Evliya Çelebi Seyahatnâmesi'ne Göre Osmanlı İmparatorluğu'nda Spor. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 721-732.



# Bölüm 15

## **SPORTİF BAŞARIYA HASRET: TRABZONSPOR ÖRNEĞİ**

*Mehmet DERELİOĞLU<sup>1</sup>*

*Soner ÇANKAYA<sup>2</sup>*

---

1 Öğr. Gör., Avrasya Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi, Trabzon, Türkiye, mehmetderelioglu61@hotmail.com, 0000-0003-3873-3202

2 Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, scanakaya@omu.edu.tr, 0000-0001-8056-1892

## GİRİŞ

Günümüzde spor olgusu gün geçtikçe gelişmekte olup özellikle futbol en popüler branşlar arasında yer almaktadır. Futbolun diğer branşlara oranla daha geniş kitlelerce benimsenmesi taraftar kitlesinin de bir o kadar büyümesine sebebiyet vermektedir. Dolayısıyla bu durum kulüpler ve taraftarlar arasında rekabet ortamı oluşturmakta aynı zamanda politik, ekonomik, toplumsal olayları da beraberinde getirmektedir.

Spor, insanın doğa ile mücadele ederken kazandığı becerilerini ve geliştirdiği yöntemleri teknik, estetik, fiziki ve yarışmacı olarak bireysel veya toplu şekilde uyguladığı bir süreç olarak adlandırılmaktadır (Fişek, 1998: 35). Bu bağlamda sporun insan hayatında önemli bir yer edinmesi durumu gün geçtikçe kitlelerce büyümesi ve benimsenmesine sebebiyet vermektedir. Dolayısıyla sporun insan hayatında önemli bir yer edinmesi kişilerin spor kulübüne bağlı olması sonucunu da doğurmuştur. Başka bir deyişle taraftarlık olarak adlandırılan bu bağlılık spora ve aynı zamanda takımlara duyulan ilgi ve sevgi duygusunu ortaya çıkarmıştır (Kılıç, 2020: 32).

Özellikle süreç içerisinde futbolda yaşanan gelişmelerle birlikte futbolun temel unsurları olan kulüp yöneticisi, oyuncu ve taraftar gibi kavramların anlam ve fonksiyonlarında da değişimler meydana gelmektedir. Takımların alt yapısı, oyuncu kadrosu, maddi durumu, taraftar kitlesi, yönetim biçimi birbirinden farklılık göstermektedir. Bunlara ek olarak futbolda diğer branşlara kıyasla popülerliğin oldukça yüksek düzeyde olması endüstriyel bir olgu haline gelmesini sağlamıştır. Kulüp yönetimlerinin oyuncular, teknik direktörler, medya, izleyiciler, federasyonlar ve diğer kulüpler gibi unsurlardan etkilenmesi durumu profesyonellik gerektiren bir iş haline dönüşmesine sebebiyet vermiştir (William, 1999: 94). Dolayısıyla her kulüp sezonda başarı sağlamak ve şampiyon olmak için mücadele etmekte olup, taraftar kitlesi de bu süreçten etkilenmektedir.

En son 1983-1984 sezonunda şampiyon olan Trabzonspor Futbol Takımı, Süper Lig'de şampiyon olmuş ilk Anadolu takımıdır. Kazandığı altı şampiyonlukla, altı takımdan biri olmayı başaran Trabzonspor aynı zamanda armasında yıldız bulunan dört takım arasında yer almaktadır. Tüm bunlardan yola çıkarak taraftarların yaklaşık 37 yıldır şampiyonluk sevinci yaşayamaması sportif başarıya hasret (özlem) durumunu da beraberinde getirmektedir.

Dolayısıyla, Trabzonspor taraftarlarının, takımlarının uzun süre şampiyon olamama durumundan nasıl etkilendiklerini, şampiyonluğa olan özelemlerini, düşüncelerini inceleyerek onların özelemlerine, beklentilerine ve görüşlerine karşı duygusal ve psikolojik olarak çeşitli öneriler getirilmesi aynı zamanda sporun ayırıcı değil tam tersi birleştirici bir etkisi olduğunun ön plana çıkarılması için bu hususta çeşitli önerilerin sunulması amaçlanmaktadır.

## YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, veri toplama ve değerlendirme süreci hakkında bilgiler sunulmuştur.

### Araştırma Modeli

Çalışma nitel araştırma deseninin bir çeşidi olan fenomenoloji modelindedir. Fenomenoloji araştırmalar, bireylerin kendi bakış açısından algı ve deneyimlerini ön plana çıkarmayı amaçlayan bir araştırma desendir (Saban ve Ersoy, 2016: 55). Dolayısıyla Trabzonspor takımının şampiyonluğunu görmüş taraftar kitlesinin, takımlarının uzun süredir şampiyon olamama durumuna ilişkin görüşlerini belirlemek; aynı zamanda sportif başarıya hasret (özlem) durumlarını incelemek amacıyla deneyimlerine ve bu durumu nasıl anlamlandırdıklarına başvurulmuştur.

### Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Araştırmanın yürütülmesi hususunda Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Kararı (karar no: 2020/912) ile onay alınmıştır. Araştırmanın evrenini, takımının şampiyonluğunu görmüş Trabzonspor taraftar kitlesi oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu ise takımının şampiyonluğunu gören 10 Trabzonspor taraftar kitlesi oluşturmaktadır. Örneklem grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yönteminin bir çeşidi olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada örneklem grubunun belirlenmesindeki ölçüt, sadece takımının şampiyonluğunu gören Trabzonspor taraftarı olma koşuludur.

### Veri Toplama Araçları

Veriler nitel araştırma veri toplama yöntemlerinden olan görüşme yöntemi aracılığıyla sağlanmıştır. Taraftar kitlesinin sportif başarıya hasret (özlem) durumunu incelemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan 18 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Araştırma sürecinde taraftar kitlesine çalışmanın içeriği hususunda bilgi verilmiş, belirlenen gün ve saatte yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiş, ses kayıtları alınmıştır. Araştırmaya katılan taraftar grubuyla yapılan görüşmeler 25-50 dakika/kişi arasında değişkenlik göstermiştir

### Verilerin Analizi

Veriler nitel araştırma veri toplama yöntemlerinden olan görüşme yöntemi aracılığıyla sağlanmıştır. Taraftar kitlesinin sportif başarıya hasret (özlem) durumunu incelemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan 18 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Trabzonspor taraftarları ile yüz yüze gerçekleşen görüşme sürecinde ses kaydı alınmıştır. Alınan kayıtların yazıya dökümü gerçekleştirilmiştir.

Dökümü gerçekleştirilen veriler Nvivo programına aktarılmış, içerik analiz yöntemiyle çözümlenmiş kod ve tema çerçevesi oluşturulmuştur.

## BULGULAR

**Tablo 1.** *Taraftarlara Yönelik Kişisel Bilgiler*

Katılımcılar	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Aile Tipi	Meslek	Gelir Durumu	Düzenli Spor Yapma Durumu
K1	67	Erkek	Lisans	Çekirdek	Emekli	Orta	Evet
K2	66	Erkek	Lise	Çekirdek	Emekli	Orta	Hayır
K3	65	Erkek	Lisans	Çekirdek	Emekli	Orta	Evet
K4	71	Erkek	Lisans	Çekirdek	Emekli	Orta	Evet
K5	71	Erkek	Lisans	Çekirdek	Emekli	Orta	Evet
K6	60	Kadın	Lise	Çekirdek	Emekli	Orta	Hayır
K7	71	Erkek	Lisans	Çekirdek	Emekli	Orta	Evet
K8	70	Erkek	İlkokul	Ataerki	Emekli	Orta	Hayır
K9	66	Erkek	Lisans	Çekirdek	Emekli	Orta	Evet
K10	60	Erkek	Ortaokul	Çekirdek	Emekli	Orta	Hayır

Tablo 1’de taraftar kitlesine yönelik bilgilere yer verilmiştir. Toplamda 9’u erkek 1’i kadın olmak üzere 10 taraftar grubu ile görüşmeler yürütülmüştür. Taraftar grubunun yaş aralığı 60-71 arasında değişkenlik göstermekte olup, çoğunlukla spor yaptıkları belirlenmiştir. Orta gelir durumuna sahip olan taraftar kitlesinin çoğunluğunun lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

### Rapor 1. *Taraftarlar Açısından Trabzonspor Takımının Anlam ve Önemi*

Name	Node Type	Name	Coded Words	Coded Text
Takımın Anlam ve Önemi	Node	Trabzonspor Taraftarları	26	Yaşam tarzı Şampiyonluk Amatör ruh Yaşam kaynağım Moral Motivasyon Özlem Memleket Gururumuz Tutku Aşk Marka Renk Şehrin sembolü Yaşama sevinci Haz almak Hayatımın rengi Sevinç Mutluluk

Rapor 1’de taraftar kitlesinin, takımlarının kendileri için anlam ve önemine yönelik görüşleri yer almaktadır. Taraftar grubunun; yaşam tarzı, mutluluk, marka, şehrin sembolü, yaşama sevinci, aşk, moral, motivasyon şeklinde takımlarını anlamlandırdıkları tespit edilmektedir.

### Rapor 2. Taraftarların Şampiyonluk Kutlamaları

Name	Node	Name	Coded	Coded Text
Şampiyonluk	Type	Trabzonspor	73	Bayraklar asılırdı
Sevinci	Node	Taraftarları		İnsanlar sabaha kadar uyumazdı İnsanlar şehirlerde tur atardı İnsanlar meydanlarda toplanırdı Coşku içinde yaşanırdı Dükkanlar mağazalar kapanırdı Sanki düğün olurdu Çocuğundan yaşlısına kadar herkes sokakta olurdu Davullar zurnalar çalınırdı Halaylar çekilir Bayraksız ev yoktu Arabalarla turlar atılırdı Tezahüratlar Mahallede etkinlikler Meydanlarda sevinç gösterileri Tabutlar yapılırdı Tabutlar yakılırdı Kemençeler ve davullarla kutlanırdı Horon oynanırdı İstiklal Marşı söylenirdi Kortej Konvoy İnsanlar sabahlara kadar eğlenirdi Bordo mavi bayraklarla donatılırdı Sokaklar karnaval görünümündeydi İnsanlar mutluydu

#### Reports\ Trabzonspor Taraftarları

Rapor 2’de taraftar kitlesinin şampiyonluk sevincini nasıl yaşadıklarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Taraftarların takımları şampiyon olduğunda; şehirde bayrakların asıldığı, insanların meydanlarda toplandığı, kemeçe ve davullar çalınıp horon oynandığı, şehirde konvoy yapılarak turlar atıldığı, dükkanların kapandığı, çocuğundan yaşlısına kadar herkesin meydanlarda yer aldığı, etkinlikler yapıldığı, İstiklal Marşının okunduğu, insanların sabahlara kadar eğlendiği, tabutlar yakıldığı, tezahüratlar

yapıldıđı, Őehirde adeta bir dűđűn havasının olduđu Őeklinde kutlamalar yaptıkları tespit edilmektedir.

### Rapor 3. Őampiyonluk Sűresince Unutulmayan Anlar

Name	Node Type	Name	Coded Words	Coded Text
Unutulmayan Anlar	Node	Trabzonspor Taraftarları	76	Őut gol olmuŐtu Fenerbahçe'yi deplasmanda yendik İstanbul'a giderken poŐetlerin iini hamsi doldururduk Fenerbahçeli taraftarlara hamsi fırlattık Liverpool maçı İnter maçı Sakaryaspor maçı PTT ile Őampiyonluk maçına Vanspor maçını Zonguldakspor maçı İdmanı bıraktım Evin damından maçı izledim Lyon maçı Beyođlu caddesinde TS bayrakları asılıydı Fenerbahçe atılan son dakika golű Elimin yanması Okulu asmam Matematik sınavına 17 kez girmem Ođlum maçta ezilecekti Kayınpederim bize bađırırđı Orduspor deplasmanı TaŐ yağmuru Arabayı vurmamız Giresunspor deplasmanı Takımın santraforu gol kralı olmuŐtu

#### Reports\\ Trabzonspor Taraftarları

Rapor 3'te taraftar grubunun sűre içerisinde unutamadıkları anlara iliŐkin bilgiler yer almaktadır. Taraftarlar takımlarının o dűnem; Fenerbahçe, Liverpool, İnter, Sakaryaspor, PTT, Vanspor, Zonguldakspor, Lyon, Orduspor, Giresunspor ile yaptıkları maçları unutamadıklarını, İstanbul'a giderken poŐetlerin içine hamsi koyarak Fenerbahçeli taraftarlara fırlattıklarını, atılan bir Őutun gol olması Őeklinde anılarını belirtmektedirler. Bunlara ek olarak o dűnemde maçı izlemek için okulu astıklarını, evin damından maçları izlediklerini ve kaza yaptıkları Őeklinde unutamadıkları anları ifade etmektedirler.

### Rapor 4. Sezon Sürecinde Takımın Şampiyon Olamama Durumunu Etkileyen Faktörlere İlişkin Taraftar Görüşleri

Name	Node Type	Name	Coded Words	Coded Text
Şampiyon Olamama Durumu Etkenleri	Node	Trabzonspor Taraftarları	164	Yapılan transferler Yönetim ve transfer komitesinin uyumsuzluğu Antrenörlerin sık değişmesi Sistem Adam kayırma Maddiyat Alt yapı eğitiminin yetersizliği Alt yapı hocalarının yetersizliği Takımlara nüfuslu kişilerin çocuklarının alınması Yanlış hoca tercihleri Teknik direktörlere baskı yapılması Altyapıya önem verilmemesi Alt yapıda torpil yapılması Alt yapı oyuncularına şans verilmemesi Alt yapıda yeteri kadar oyuncu yetiştirilmemesi Kadroda çok fazla yabancı oyuncunun yer alması Oyuncuların İstanbul kulüplerine kaptırılması Takımdaki iyi futbolcuların transfer edilmesi Scout ekibinin hataları Teknik direktörün uzun vadede takımı çalıştırmaması Şike Spor yazarları Anadolu kulüpleri Hakemler Federasyon Yöneticilerin takıma karışması Antrenörlerin etkide kalması Rakiplerin ekonomik anlamda güçlü olması İstanbul takımları Yöneticilerin vasıfsız olması Çıkarların ön planda olması Sporcuların eğitilmiş olmaması Penaltı kararları Spora siyasetin karıştırılması Emekten çok paraya önem verilmesi Bazı takımların kayırılması Futbolcuların birbirine alışkın olmaması Trabzonlu gençlerin takımda yer almaması Alt yapıdaki oyunculara sabır gösterilmemesi Yabancı oyuncuların sakatlanma korkusu Amatör ruhun kaybolması Yeni stadyumun yapılması Daha fazla para kazanmak Scout ekibi Kulüp politikası Aşırı borçlanma Değerlerden uzaklaşma Taktiçi bir kimliğe bürünme Alt yapının ihmal edilmesi

#### Reports\ Trabzonspor Taraftarları

Rapor 4'te taraftarların takımlarının uzun süre şampiyon olamama durumuna ilişkin görüşleri yer almaktadır. Taraftarlar; sporun siyasete karışması, alt yapıda Trabzonlu gençlere yer verilmemesi, scout ekibinin yetersiz oluşu, şike, aşırı borçlanma, yeni stadyumun yapılarak oradaki

ruhun kaybolması, sporcuların eğitimli olmaması, antrenörlerin sık değişmesi, yapılan transferler, kadroda yabancı oyunculara oldukça yer ver verilmesi, alt yapı oyuncularına şans verilmemesi, teknik direktörlere baskı yapılması, federasyon, hakemler, bazı takımların kayırılması, verilen penaltı kararları gibi etkenlerin şampiyon olunamaması durumuna etki ettiği şeklinde görüşlerini bildirmektedirler.

#### Rapor 5. *Fanatiklik Durumunun Trabzonspor Takımına Etkileri*

Name	Node Type	Name	Coded Words	Coded Text
Fanatiklik	Node	Trabzonspor Taraftarları	60	Baskı oluşuyor Taraftarların baskısı olduğunu düşünüyorum Baskı durumunu kabul etmiyorum Futbolculara tepki veriliyor Aşırıya kaçılmamalı Taraftar takımı etkiliyor Dengesizlik oluşuyor Şampiyonluk gelmeyince taraftarın psikolojisi bozuluyor Ceza alıyoruz Sahamız kapanıyor Avrupa'ya gidemedik Takım taraftar desteğine ihtiyaç duyuyor Takım taraftardan güç alıyor Taraftarlar baskı oluşturmuyor Aşırıya kaçıldığında olumsuz etki yaratabilir Halk tez canlı Oyuncular olumsuz etkileniyor Alt yapıdan gelen oyunculara baskı var

#### Reports\\ Trabzonspor Taraftarları

Rapor 5'te fanatiklik durumunun şampiyonluğa etkisine ilişkin taraftarların görüşleri alınmıştır. Taraftarların yarısı fanatiklik durumunun takıma baskı oluşturmadığını aksine bu durumun takımlarına güç verdiğini belirtmektedirler. Diğer yandan bazı taraftarlar ise bu durumun takımlarını olumsuz etkilediğini, Avrupa'ya gidemediklerini, sahalarının kapanmadığını, futbolcuların psikolojilerini olumsuz etkilediğini, ceza aldıklarını



ve alt yapı oyuncularına bu hususta baskı yapıldığı şeklinde görüşlerini ifade etmektedirler.

**Rapor 6. Taraftarların Hakem Kararlarına İlişkin Görüşleri**

Name	Node	Name	Coded Words	Coded Text
Hakem Kararları	Type Node	Trabzonspor Taraftarları	50	Kesinlikle tarafsız değiller Kararlar tutarsız Yanlış kararlar veriyorlar Taraflı davranıyorlar Kumpas yapıyorlar Yanlış penaltı kararları alınıyor Takım tutuyorlar Hakemlere güvenmiyorum Hakemler güçlü olanın yanındalar VAR sistemi engelleyemedi Hakemler takımlara kasıtlı çelme takıyor Hakemler iyi niyetli değil Hakemler dışarıdan yönetiliyor Hakemlerin tarafsız olduğuna inananlardanım Var sistemi yeterli değil Çok taraflı davranıyorlar

Reports\\ Trabzonspor Taraftarları

Rapor 6'da taraftarların takımlarının şampiyon olunamamasında hakemlerin etkisine ilişkin görüşleri yer almaktadır. Taraftar kitlesi; hakem kararlarını yanlış bulduklarını, VAR sisteminin yeterli olmadığını, tutarsız kararlar alındığını, hakemlere güvenmediklerini, hakemlerin bu süreçte taraflı davrandıklarını ve dışarıdan yönetildikleri şeklinde görüş belirtmektedirler.

**Rapor 7. Medya Haberlerine İlişkin Taraftar Görüşleri**

Name	Node Type	Name	Coded Words	Coded Text
Medya	Node	Trabzonspor Taraftarları	49	Takım hak ettiği yerde değil Takımına yeteri kadar yer vermiyor Acımasızca eleştiriyor Çifte standart var Yerel medya dışında destek görmüyoruz Ulusal medya işine geldiği gibi davranıyor Yerel medya çok acımasız Futbolcular demoralize oluyor Ulusal medya yeterince destek vermiyor Medyanın tarafı olması Medya yeterince yer vermiyor Yorumcular çıkarları doğrultusunda konuşuyor

## Reports\\ Trabzonspor Taraftarları

Rapor 7'de taraftarların medyanın takımlarına verdikleri destek durumuna ilişkin görüşleri yer almaktadır. Taraftarlar çoğunlukla ulusal ve yerel medyanın takımlarına istenilen düzeyde destek vermediklerini, medyanın tarafı olduğunu ve takımlarını acımasızca eleştirdikleri şekilde görüşlerini bildirmektedirler.

### Rapor 8. Uzun Süre Şampiyonluk Sevinci Yaşayamayan Taraftarların Şiddet Eğilimi

Name	Node	Name	Coded Words	Coded Text
Şiddet	Node	Trabzonspor Taraftarları	87	Fenerbahçe'ye karşı kin ve öfke besliyorum Fenerbahçe federasyon üzerinde çok etkili İsyan ederim hakemlere Yönetime federasyona küfür ederim Haksızlığa karşı hırslanırım Şiddeti tasvip etmiyorum Fenerbahçe'ye ayrı bir kin besliyorum Bir tek Fenerbahçe'ye var En büyük düşmanımız Galatasaray'dır Eleştiri yaparım Moralim bozulur Futbolculara kızarım Asla zarar vermem Asla kin gütmem Tüm kulüp takımlarını severim Hayır öfkelenmem İster istemez küfrediyorum Gözlerim karıyor Patlamaya hazır bomba gibi oluyorum Şike yapan takımların başarısızlığından mutlu oluyorum Bazen şiddet eğilimimi tetikliyor Kulüplere ve yöneticilere kin ve öfke besliyoruz Federasyona kin ve öfke besliyoruz

#### Reports\\Trabzonspor Taraftarları

Tablo 8'de uzun süre şampiyonluk yaşayamayan taraftar grubunun şiddet eğilimine ilişkin görüşleri alınmıştır. Taraftarın çoğunluğu kişi ve kurumlara zarar vermeyi düşünmediklerini bildirirken; en çok Fenerbahçe sonrasında Galatasaray spor kulübüne yönelik kin ve öfke beslediklerini, hakemlere bu süreçte isyan ettiklerini, zaman zaman yönetime ve federasyona küfür ettikleri şeklinde görüşlerini bildirmektedirler.

**Rapor 9. Uzun Süre Şampiyonluk Sevinci Yaşayamayan Taraftarların Süreçten Etkilenme Düzeyleri**

Name	Node	Name	Coded Words	Coded Text
Sürecin Taraftarlara Etkisi	Node	Trabzonspor Taraftarları	105	Maı kazanırsak sağlığıma kavuŐuyorum Kaybedersek kötü oluyorum Hastaneye gittiğimi biliyorum Sağlığımı olumsuz etkiliyor Beyin kanaması geçiren taraftarlar var Eve gazete almam Moral motivasyon sıfır oluyor Huzur kalmıyor Tv izlemiyorum Psikolojik olarak çok etkilendim İimize kapanırız mrmzden 1 yıl daha boŐa gitmiş oluyor Heyecanımız coŐkumuz azaldı ocuklarımız Şampiyonluğu yaŐayamadı İŞ hayatımı etkiliyor Evdeki huzurumu etkiliyor Beslenmemi etkiliyor çöküntü hissediyorum Evimin neŐesi gidiyor Sinir harbine dönüyoruz Maçları seyretmek bile istemiyoruz Beni pek etkilemiyor Yeni nesil Şampiyonluk göremedi Yeni neslin psikolojisi bozuluyor İim buruk oluyor EŐimin psikolojisi bozulunca eve yansıyor Yaralar Psikolojik olarak yıkar Moralimiz bozuluyor Anormal etkileniyorum Evi ve aileyi olumsuz etkiliyor Takımına olan güven duygum azalıyor

Reports\\ Trabzonspor Taraftarları

Rapor 9'da uzun süre Şampiyonluk yaşayamayan taraftar kitlesinin süreçten etkilenme durumuna ilişkin bilgiler yer almaktadır. Taraftarın

çoğunluğu bu durumun sağlıklarını, psikolojilerini ve morallerini olumsuz yönde etkilediğini, TV izlemediklerini, eve gazete almadıklarını, iş ve ev hayatlarının etkilendiğini, yeni neslin şampiyonluğu yaşayamaması durumunun kendilerini oldukça üzdüğü ve takıma olan güven duygusunun azaldığı şeklinde görüşlerini bildirmektedirler.

**Rapor 10. Taraftarların Şampiyonluğa Hasret (özlem) Durumu**

Name	Node Type	Name	Coded Words	Coded Text
Şampiyonluğa Hasret	Node	Trabzonspor Taraftarları	48	Dünyalar benim olurdu Evde duramazdım Dertli günler biter Çocuklarımla torunlarımla şampiyonluk görmesini istiyoruz Hac'a gitmiş gibi olacağım Sağlığım psikolojim düzelir Mutlu olurum Formamı giyer dışarı çıkarım Gururlanırım Sevinirim Mucize olduğunu düşünürüm Konvoya katılırım Bayrakları alıp arabaya koşarım Büyük bir sevinç hissedirim Sevincim tavan yapar Bulutların üstündeymişim gibi olur

Reports\ Trabzonspor Taraftarları

Rapor 10'da taraftarların şampiyonluğa özlem durumuna ilişkin görüşleri yer almaktadır. Uzun süre şampiyonluk göremeyen taraftarların bu sevinci tekrar yaşamaları durumunda; Hac'a gitmiş gibi hissetmek, formaları giyip dışarı çıkmak, bulutların üstündeymiş gibi olmak, bayrakları alıp arabaya koşmak, sağlık ve psikoloji yönünden düzelmek, konvoya katılmak, gururlanmak, mutlu olmak, mucize olduğunu düşünmek ve bu durumdan oldukça mutlu olmak şeklinde düşüncelerini bildirmektedirler.

**Rapor 11:** Taraftarların Şampiyonluğa Hasret (özlem) Durumunun

Sona Ermesine Yönelik Görüş ve Önerileri

Name	Node Type	Name	Coded Words	Coded Text
Görüş ve Öneriler	Node	Trabzonspor Taraftarları	162	<p>Amatör ruhun canlanması lazım</p> <p>Kadrolarda Türk ve Trabzonsporlu oyuncular olmalı</p> <p>Şampiyonluk yabancı hocayla gelmez</p> <p>Sporcular ve antrenörler arasında tercüman olmamalı</p> <p>Mevcut başkan iyi</p> <p>Alt yapıya daha çok önem verilmeli</p> <p>Takımın temelini yerliler oluşturmali</p> <p>Alt yapı kaynağı harcanmamalı</p> <p>Stratejik planı iyi yapmalı</p> <p>İşi bilen antrenörler ve uzmanlar yer almalı</p> <p>Alt yapıdan gelen oyuncular desteklenmeli</p> <p>Takım özüne dönmeli</p> <p>Defansı sağlam tutmak lazım</p> <p>Yöre çocuklarına değeri vermemiz lazım</p> <p>Teknik direktör eski futbolcu olmalı</p> <p>Teknik direktör Trabzonlu olmalı</p> <p>Teknik direktör tecrübeli olmalı</p> <p>Sistem kurulmalı</p> <p>Teknik direktör hemen değıştirilmemeli</p> <p>Teknik heyet iyi olmalı</p> <p>Alt yapıya yerli hoca verilmeli</p> <p>Koordineli çalışılmalı</p> <p>Scout ekibi iyi olmalı</p> <p>Takımın çıkarlarını gözetecek futbolcular olmalı</p> <p>Altyapı oyuncularına sabır gösterilmeli</p> <p>Uzun vadeli plan yapılmalı</p> <p>Futbolcuların sözleşmeleri uzun süreli olmalı</p> <p>En iyi oyuncular transfer edilmemeli</p> <p>Antrenör başarısızsa gönderilmeli</p> <p>Değişen ve gelişen şartlara göre yapılanma sağlanmalı</p> <p>Futbol sorunlarını çözebilecek eğitimciler olmalı</p> <p>Kulüp özüne dönmeli</p> <p>Dışa yönelik alımlar yapılmamalı</p> <p>Takım ruhu ve zihniyet bozulmamalı</p> <p>Futbolcular forma aşkına önem vermeli</p> <p>Trabzon kaynaklı teknik adamlarla çalışılmalı</p> <p>Takım ruhu oluşmalı</p>

Rapor 11’de takımları uzun süre şampiyon olamayan taraftarların şampiyonluğa hasret durumlarının sona ermesine ilişkin görüş ve önerileri alınmıştır. Taraftarlar; amatör ruhun canlanması, Trabzonlu teknik adamlarla çalışılması, kulübün özüne dönmesi, teknik direktörlerin tecrübeli olması, kadrolarda Türk ve Trabzonlu futbolcuların yer alması, yöre çocuklarına değer verilmesi, alt yapıdan gelen oyunculara destek verilmesi, scout ekibinin iyi olması, teknik direktörün eski futbolcu olması, iyi futbolcuların transfer edilmemesi ve futbolcu sözleşmelerinin kısa vadeli olmaması durumunda şampiyonluğun yeniden yaşanabileceği şeklinde görüş belirtmektedirler.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonuçlarına göre taraftar kitlesinin, takımlarını yaşam tarzı, mutluluk, marka, şehrin sembolü, yaşama sevinci, aşk, moral olarak nitelendirdiği; takımları şampiyon olduğunda; şehirde bayrakların asıldığı, insanların meydanlarda toplandığı, kemeç ve davullar çalınıp horon oynandığı, dükkanların kapandığı, İstiklal Marşının okunduğu, insanların sabahlara kadar eğlendiği, şehirde adeta bir düğün havasının olduğu; taraftar grubunun süreç içerisinde Fenerbahçe, Liverpool, İnter, Sakaryaspor, PTT, Vanspor, Zonguldakspor, Lyon, Orduspor, Giresunspor ile yaptıkları maçları unutamadıkları, maçı izlemek için okulu astıkları, evin damından maçları izledikleri ve kaza yaptıkları şeklinde unutamadıkları anlar olduğu tespit edilmektedir. Bunların yanı sıra taraftarlar; sporun siyasete karışması, alt yapıda Trabzonlu gençlere yer verilmemesi, scout ekibinin yetersiz oluşu, şike, aşırı borçlanma, sporcuların eğitimi olmaması, antrenörlerin sık değişmesi, yapılan transferler, kadroda yabancı oyunculara oldukça yer verilmemesi, alt yapı oyuncularına şans verilmemesi, teknik direktörlere baskı yapılması, hakemler, VAR sisteminin yeterli olmayışı, verilen penaltı kararları gibi etkenlerin şampiyon olunamaması durumunu etkilediği şeklinde görüşlerini bildirmektedirler. İlâveten fanatiklik durumunun takıma destek olmasının yanı sıra bu durumun aynı zamanda sahalalarının kapanması futbolcuların psikolojilerini olumsuz etkilemesi, ceza alınmasını tetiklediği, çoğunlukla ulusal ve yerel medyanın takımlarına istenilen düzeyde destek vermedikleri şeklinde görüşlere sahip oldukları belirlenmiştir. Taraftarın çoğunluğunun kişi ve kurumlara zarar vermediğini düşünmedikleri ancak en çok Fenerbahçe sonrasında Galatasaray spor kulübüne yönelik kin ve öfke besledikleri, hakemlere bu süreçte isyan ettikleri, zaman zaman yönetime ve federasyona küfür ettikleri, şampiyon olunamaması durumunun sağlıklarını, psikolojilerini ve morallerini etkilediği, TV izlememe, eve gazete almama gibi olumsuz durumlar yaşanması şeklinde sonuçlara ulaşmaktadır. Tüm bunlara ek olarak uzun süre şampiyonluk göremeyen taraftarların bu sevinci tekrar yaşamaları durumunda; Hac’a gitmiş gibi olmak, bulutların üstündeymiş gibi hissetmek

ve Şampiyonluk özleminin sona ermesi içinde amatör ruhun canlanması, Trabzonlu teknik adamlarla çalışılması, kulübün özüne dönmesi, teknik direktörlerin tecrübeli olması, kadrolarda Türk ve Trabzonlu futbolcuların yer alması, yöre çocuklarına değer verilmesi, alt yapıdan gelen oyunculara destek verilmesi, scout ekibinin iyi olması Şeklinde görüş ve önerilerinin olduğu tespit edilmektedir. Literatürde araştırma bulgularıyla örtüŐen veya farklılık gösteren diğer çalışmalar incelendiğinde; yazılı ya da grsel medyada atılan manŐetlerin diğer takımlara antipati duyulmasını tetikle-diği (Sabah ve ark., 2020: 330); kültürel özellikler, eğitim düzeyi, ekonomik durum gibi etkenlerin Şiddeti etkileyen en önemli etmenler arasında yer aldığı (Polat ve ark., 2016: 476); özellikle fanatik olarak adlandırılan taraftar grubunun davranıŐlarında sistematik olarak olumlu gelişmeler sağlanması için spor kulüpleri tarafından spor sosyolojisi ve spor psikolojisi içerikli konferanslar ve seminerler verilmesi gerektiği (Taşmektepligil ve ark., 2015, s. 48); taraftarların saldırgan ve Şiddet eğilimli bir tutum sergilemesinde kitle iletişim araçlarının etkili olduğu (Koyuncuoğlu ve ark., 2014: 41), yapılan tezahratların oyuncularını ve hakemleri olumsuz yönde etkilediği (Satman, 2014: 149); takımlarına olan bağlılıklarını göstermek adına taraftar gruplarının takımlarına ait ürünleri kullandıkları (Kwak ve Kang, 2009: 94); rekabet ortamının ve ma sonucunun belirsizliğinin taraftarlar üzerinde büyük ilgi yarattığı ve bu durumun dijital platformlardan ve stadyumlardan ma izleme talebini arttırdığı (Borland ve MacDonald, 2003, s. 496); takımlarıyla özdeŐleŐen taraftar kitlesinin diğer taraftarlara oranla takımlarına yönelik özel oyuncu ve tarihi bilgi düzeyine sahip oldukları (Wann ve Branscombe, 1995, akt., Bilgin, 2017: 13) Şeklinde sonuçlara ulaŐılmaktadır.

Çalışmaya katılan taraftar kitlesinin büyük çoğunluğu, hakemlerin taraflı bir tutum sergilediğini ve baskı altında olduklarını bildirmektedirler. Dolayısıyla hakemlik mesleğinin gerçek anlamda profesyonelleŐmesi ve üniversitelerde kurulacak hakemlik bölümleriyle beraber hakem eğitimlerinin niversiteler bünyesinde alınabilmesi sağlanarak toplumdaki güven ortamını sağlanabilir. Yapılan araştırmada Türkiye Futbol Federasyonuna da güven duyulmamaktadır. Bu sebeple TFF yöneticilerinin zengin iş adamlarından değil, sporun içinden gelen profesyonel ekipler tarafından yönetilmesi güven ortamının oluşması adına fayda sağlayabilir. Bununla beraber süper ligde yer alan tüm kulüplerin büyük kulüpler kadar temsil hakkının oluşturulması sağlanarak eŐitlik ilkesi benimsenebilir. Medyada spor yorumcusu adı altında toplumu yönlendiren kişilerin tarafsız, insanları kin, nefret ve Şiddet gibi unsurlara ynlendirmemesi, devletin bu konu hakkında yazılı ve grsel medyaya yaptırım uygulaması, sporun olgusunun fanatizmi değil aksine; din, dil ve ırk ayrımı yapmadan dostluk ve kardeşlik olgusunun benimsetildiği bir anlatım tarzına dönüŐtürülmesi



toplumun bilinçlenmesine yardımcı olacaktır. Yönetimin altyapıdan çıkan oyuncuların daha çok süre alması adına, altyapıya önem veren bir hocayla çalışması ve bu oyunculardan hem saha içerisinde performans alarak hem de yurt içi ve yurt dışına pazarlayarak ekonomik anlamda düzlüğe çıkması sağlanabilir.

Tüm bu bilgiler ışığında taraftar kitlelerine sporun birleştirici özelliğinin olduğu, rekabet ortamının yanında dostluk ve kardeşlik duygusunun da olmasının gerektiği, kazanmanın yanında kaybetmenin gayet doğal olduğu, diğer Türk takımlarına kin ve öfke beslemenin doğru olmadığına ilişkin çeşitli eğitimler verilmesi önem arz etmektedir. Aynı zamanda takımlarına bağlılık gösteren ve çeşitli beklentileri olan taraftar kitlelerinin önerileri yönetim tarafından dikkate alınmalıdır. Diğer taraftan ilgili literatür incelendiğinde bu konu ve kapsamda nitel ve nicel çalışmaların yapılmadığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla takımları uzun süre şampiyon olamayan taraftar kitlelerine yönelik nicel, nitel veya karma çalışmalar yapılarak literatüre bu hususta katkı sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

- Borland, J. & Macdonald, R. (2003). Demand for Sport. *Oxford Review of Economic Policy*, 19(4), 478–502.
- Bilgin, H. (2017). Profesyonel futbolcuların kendi taraftarları ve rakip taraftarların yaptıkları kötü tezahüratın etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Kılıç, A. (2020). Futbol taraftarlarının takımlarıyla özdeşleşme düzeyleri ile takımlarına yönelik bağlılık merak düzeyleri arasındaki ilişki: Samsunspor taraftarları örneği. Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Koyuncuoğlu, K., Gökaş, Z. & Demir, E. (2014). Effects of the socio-economic-cultural structure of football spectators on the tendency towards violence (Manisaspor Case). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 41-49.
- Kurthan, F. (1998). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünya’da ve Türkiye’de Spor Yönetimi. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Kwak, D. H. & Kang, J. H. (2009). Symbolic purchase in sport: The roles of self image congruence and perceived quality. *Management Decision*, 47(1), 85-99. DOI: 10.1108 / 00251740910929713
- Polat, E. & Sönmezoğlu, Y. (2016). Futbol taraftarlarını şiddete yönelten faktörlerin incelenmesi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 471-489. doi.org/10.11616/basbed.vi.455875
- Sabah, S., Tunç, T., Ermiş, E. & Parlar, F. M. (2020). Fenerbahçe ve Trabzonspor Taraftarlarının Fanatiklik, Yaşam Doyum ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, VI. International Congress on Social and Education Sciences. Konya.
- Saban, H. & Ersoy, E. (2016). Eğitimde nitel araştırma desenleri. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Satman, C. (2014). Futbol maçlarındaki seyirci topluluklarının sesinin, hakemlerin kararları üzerindeki etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 147-154. doi.org/10.1501/Sporm\_0000000263
- Taşmektepligil, M. Y., ankaya & S., Tunç, T. (2015). Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 41-49. doi.org/10.17155/spd.73408
- Wann, D. & L. Branscombe, N. R. (1995). Influence of level of identification with a group and physiological arousal on perceived complexity. *The British Psychological society*, (Pt 3): 223-35. doi: 10.1111/j.2044-8309.1995.tb01060.x.
- William, F. Stier & Robert, S. (1999). Fundraising: An Essential Competency for the Sport Manager in the 21th Century *The Mid. Atlantic Journal of Business*, 35(3), 93-103

# Bölüm 16

## **MASA TENİSİ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK\***

*Gökhan ÇAKIR<sup>1</sup>*

*Arslan KALKAVAN<sup>2</sup>*

---

1 Arş. Gör. Gökhan ÇAKIR, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, RİZE gokhan.cakir@erdogan.edu.tr

2 Prof. Dr. Arslan KALKAVAN, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, RİZE, arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr

\*Bu kitap bölümü, 6-8 Aralık 2019, tarihinde 4. Uluslararası Avrasya Spor Eğitimi ve Toplum Konferansında sunulam tam metin bildirinin genişletilmiş halidir.

## GİRİŞ

Zorlu koşullarda performansını kolaylaştıran kaynaklar, bilim adamlarının ve uygulayıcıların zihinsel dayanıklılık dedikleri kavramın temelini oluşturur. 2000’li yılların başlangıcından bu yana, zihinsel dayanıklılık, araştırmacılar, uygulayıcılar, antrenörler ve sporcular arasında, sporcuların başarı sağlamasına yardımcı olan psikolojik özelliklerin çoğunu kapsayan geniş bir yapı olarak popülerlik kazanmıştır (Jones ve Parker, 2017). Zihinsel dayanıklılık son yıllarda genel halk, uygulayıcılar ve araştırmacılardan büyük ilgi görmüştür, çünkü spor da dahil olmak üzere çeşitli alanlarda üstün performansın kilit faktörü olarak kabul edilmektedir.

Deneysel çalışmalar ve teorik bakış açıları zihinsel dayanıklılığı, psikolojik kaynakların ortak özelliklerini yansıttığı için tek boyutlu bir kavram olarak kavramsallaştırmaktadır. Spor, eğitim ve iş dünyasında başarılı performans için zihinsel dayanıklılığın merkezietini destekleyen araştırmalar mevcuttur (Gucciardi ve ark., 2021).

Zihinsel dayanıklılık, günlük zorluklara, stresörlere ve önemli olumsuzluklara rağmen, sürekli olarak daha yüksek seviyelerde subjektif veya objektif performans üretmek için kişisel bir kapasite olarak tanımlanmaktadır (Piggott ve ark.,2019).

Spor ortamında zihinsel dayanıklılık, sporcuların başarısız oldukları durumlarda hızlı bir şekilde toparlanma, baskıyla başa çıkma ve zorluklarla yüzleşme yetenekleri olarak tanımlanmıştır. Zihinsel olarak güçlü sporcular, farklı şartlarda daha yüksek bir performans durumuna ulaşabilir ve bunu sürdürebilirler. Çeşitli araştırma bulgularına göre, daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip genç sporcuların, daha düşük düzeylerde kaygı yaşadıkları ve stresli durumlarla başa çıkmak için daha etkili tepkilere sahip oldukları sonuçları ortaya konulmuştur (Wu ve ark., 2021). Dolayısı ile zihinsel olarak daha dayanıklı sporcuların, daha olumlu sonuçlar (başarılı performanslar) elde etmek için karşılaştıkları zorluklara ve/veya olumsuzluklara daha uyumlu bir şekilde (kontrol, güven ve devamlılık) yaklaşma ve cevap verme eğiliminde oldukları söylenebilir (Koç ve Gençay, 2021).

Zihinsel dayanıklılık kavramının sporun farklı paydaşları tarafından ele alınması beklenebilir bir durumdur. Bu paydaşlardan biri de antrenördür. Antrenörün sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin geliştirilmesinde önemli rolleri bulunmaktadır. Sporcuların gelişiminde etkili olan kilit personeller (örneğin antrenörler) zihinsel dayanıklılığı; sürekli olarak en iyisini elde etmek, yüksek standartlara ulaşmayı düşünmek, performansın mükemmelliğini sağlamak, başarıya ulaşmak ve kendini rakiplerden ayırmak için zihinsel sınırları zorlamak olarak tanımlamışlardır (Cowden ve ark., 2019).

Araştırmalar, meydan okuma, kontrol ve bağlılığın, zihinsel sağlamlığı, psikolojik sertliği veya dayanıklılığı test ederken en çok başvurulan üç boyut olduğunu söylemektedir (Yaprak ve ark., 2018). Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde etkili olduğu düşünülen stratejiler üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Antrenörlerin bakış açısı, antrenör beklentileri, antrenörün yarattığı çevre ve antrenörün oyuncularla kurduğu ilişki gibi yaklaşımlar zihinsel dayanıklılık gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Örneğin, bir antrenör, sporcuların uygulamalar, strateji veya sporcular tarafından önemli görülen diğer alanlar hakkındaki görüşlerini dile getirmelerinde kendilerine güven duymalarını sağlayarak özerklik destekleyici bir ortam yaratmayı seçebilir. Antrenörün sporcuları ile olan ilişkisi, bu çevrenin nasıl kurulduğunu etkileyebilir (Madrigal, 2019).

Son yıllarda yapılan araştırmalarda sporcuların psikolojik ve mental durumlarını inceleyen çalışmalarda sık sık zihinsel dayanıklılık kavramı ele alınmakta ve sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri araştırmalara konu olmaktadır.

Zihinsel hazırlık, rekabet düzeyi yüksek maçlar için sporcuların başvurduğu temel yöntemlerin başında gelmektedir. Mental olarak kendini müsabakalara hazırlamayan sporcuların müsabaka esnasında zihinsel açıdan problemler yaşaması muhtemeldir. Gerçekten de olimpiyat şampiyonlarının psikolojik özellikleri üzerine yapılan bir çalışmada Gould ve ark (2002), zihinsel dayanıklılığı, spor performansının artışında en önemli katkıyı sağlayan ve en sık belirtilen zihinsel beceri faktörü olarak tanımlamıştır.

Literatürde zihinsel dayanıklılık ve sporcu performansı ilişkisini ele alan ve sporcular için zihinsel dayanıklılığın ne derece önemli olduğunu kanıtlayan araştırma bulgularından bazıları şu şekildedir:

Toplam zihinsel dayanıklılık, kontrol ve güven konusunda daha yüksek puan alan bireylerin, fiziksel dayanıklılık görevini bu faktörlerden daha düşük puan alan bireylere göre daha uzun süre tolere etme olasılıklarının olduğu söylenebilir (Pagdota ve ark, 2021). Cooper ve ark (2020), daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha iyi 800 metrelik koşu mesafe süreleri ile ilişkili olduğunu buldu. Pagdato ve ark (2021) “Masa tenisi sporcularında motivasyon ve zihinsel dayanıklılık: sportif performansta başarı” adlı araştırmalarında yaş ve oyun deneyimi ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ilişkiler tespit etti.

Stamatis ve ark (2021) “Sporda zihinsel dayanıklılığı kavramsallaştırma, ölçme ve eğitme: Antrenörlerin bakış açıları” adlı araştırmalarında antrenörlerin zihinsel dayanıklılık kavramını sıklıkla kullanma eğilimde olmalarına rağmen kavramın tam ne olarak ne ifade ettiği noktasında sorunların yaşandığını ifade etmektedirler.

Bitva ve ark (2021) kadın sporcular örnekleminde farkındalık eğitim programının sporcuların zihinsel dayanıklılık ve psikolojik refahı üzerinde etkili olup olmadığını incelediler. Araştırma bulgularına göre, farkındalık eğitimi ile sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artabileceği sonucuna varıldı. Bu sonuç zihinsel dayanıklılığın geliştirilebileceğini, farkındalık eğitimlerinin de bu gelişime katkı sağlayabileceğini kanıtlar niteliktedir.

Tüm spor dalları için son derece önemli bir kavram olan zihinsel dayanıklılığın masa tenisi ile ilgilenen sporcular için önemine geçmeden önce bazı teorik bilgilerin verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Masa Tenisi, teknik becerilerin yanı sıra çabuk kuvvet, çabukluk, çeviklik, reaksiyon gibi motor becerilerin ön planda yer aldığı bir spor dalıdır. Bir setin 11 sayıdan oluştuğu göz önüne alındığında maç içerisindeki ufak detaylar, sporcuların yarışma veya müsabakaları kazanıp kaybetmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Örneğin servis karşılamada yaşanabilecek olası bir kaygı ya da korku sporcunun teknik ve taktik becerilerini üst düzeyde etkileyebilmektedir. Yine maç içerisindeki olası bir anlık konsantrasyon kaybı önce setin daha sonra da maçın kaybedilmesine neden olabilmektedir. Gerek Dünya gerekse de Türkiye şampiyonalarında 10-1 geriden gelip seti ve maçı kazabilen sporcuların sayısı azımsanmayacak kadar çoktur. Masa Tenisi Federasyonu tarafından düzenlenen liglerde de bazen bir sayıyla takımlar şampiyon olabilmekte bazen de küme düşmektedirler. Dikkat ve odaklanmanın öneminin çoğu uygulayıcı tarafından bilindiği bu spor dalında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin (kontrol, güven ve devamlılık) performanslarında etkili olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bu kısmında farklı liglerde oynayan (Süper lig, 1.lig, 2.lig ve 3.lig) masa tenisi sporcularının çeşitli değişkenler açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenecektir. Elde edilen veriler literatür ışığında yorumlanacak ve özellikle masa tenisi özelinde çeşitli öneriler sunulacaktır.

## **2.ÖRNEK ARAŞTIRMA**

### **2.1. MATERYAL ve YÖNTEM**

Çalışma, betimsel tarama modelinde ve kesitsel bir yapıda planlanmıştır.

Bu modelde, var olan durumun tanımlanması, var olan durum ile standartların karşılaştırılması ya da belirli olaylar arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Kesitsel çalışmalar, bir toplumda bir olayın bir zaman diliminde bulunma sıklığının belirlenmesi amacıyla yönelik çalışmalardır (Alpar, 2020).

Araştırmanın evrenini, 2017-2018 yılında Masa Tenisi Federasyonu

tarafından düzenlenen farklı liglerde oynayan (Süper Lig, 1.Lig, 2. Lig ve 3. Lig) sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise çalışmaya gönüllü olarak katılan 58'si kadın 107'si erkek olmak üzere toplam 165 sporcu oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında Masa Tenisi Federasyonunca 2017-2018 sezonunda Ankara, Antalya ve İstanbul'da düzenlenen lig müsabakalarına katılan sporculara Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği uygulandı.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Altıntaş ve Kuruç (2016) tarafından yapılan 14 maddelik "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SZDE) uygulandı. SZDE; Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan 4'lü Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten toplamda en az 14 en fazla 56 puan alınabilmektedir. Alt Boyutlarda; Güven 6-24, Devamlılık 1-16 ve Kontrol 1-16 puan alınabilmektedir. Puanların yüksekliği zihinsel dayanıklılığın yüksek olduğunu göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen verilere öncelikli olarak Kolomogorof-Smirnov ve Saphiro-Wilk normallik testleri uygulandı. Verilerin normallik dağılımına göre; ikili karşılaştırmalarda T-testi veya Mann Whitney-U testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda ise tek yönlü Anova veya Kruskal Wallis H testi uygulandı. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için de 2. seviye test olan Tukey Hsd testi uygulandı.

## 2.2. BULGULAR

### 2.2.1.Genel Özellikler:

Bağımsız değişkenlere bağlı olarak verilerin genel özellikleri ve katılımcı sayıları aşağıdaki tabloda görülmektedir:

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik özelliklerin frekans ve yüzdelik dağılımları

Demografik Özellikler	Grup	n	%
Millilik Durumu	Milli	38	23
	Diğer	127	77
Cinsiyet	Kadın	58	35,2
	Erkek	107	64,8
Lig Düzeyi	Süper Lig	20	12,1
	1.Lig	63	38,2
	2.Lig	43	26,1
	3.Lig	39	23,6

Spor Yapma Yılı	1-5 Yıl	29	17,6
	6-10 Yıl	36	21,8
	11-15 Yıl	25	15,3
	16 Yıl ve Üzeri	75	45,5
Eğitim Düzeyi	İlk ve Ortaokul	9	5,4
	Lise	45	27,3
	Üniversite	95	57,6
	Lisansüstü	16	9,7
Yaş	14-17 Yaş	28	17
	18-20 Yaş	26	15,8
	21-25 Yaş	42	25,5
	26-30 Yaş	23	13,8
	31 Yaş ve Üstü	46	27,9

\*Tanımlayıcı İstatistik, \*\*n: Kişi Sayısı, %: Yüzde

Araştırmaya katılan masa tenisi sporcularının genel özellikleri incelendiğinde; erkek sporcuların (n=107), kadın sporculardan (n=107); milli olmayan sporcuların (n=127), milli olan sporculardan (n=38); 1.ligde yarışan sporcuların (n=63), diğer liglerde yarışan sporculardan sayıca daha fazla oldukları görülmüştür. Benzer şekilde, 31 yaş ve üstü sporcuların (n=46), 16 yıl ve üzeri spor yapanların (n=75) ve üniversite mezunu olan sporcuların (n=95) sayıca daha fazla oldukları söylenebilir.

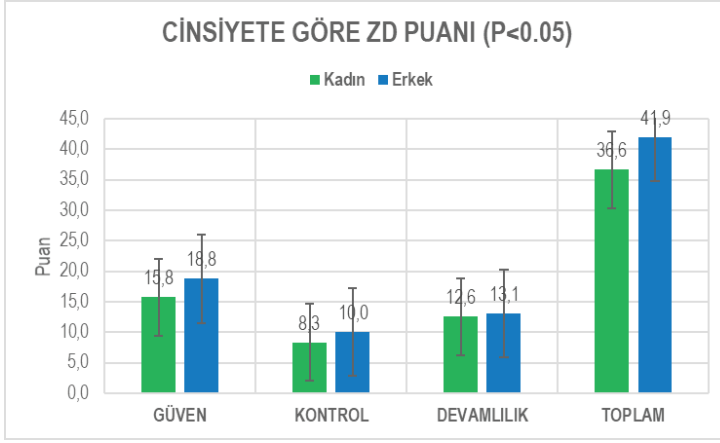
### 2.2.2. Genel Bulgular:

#### Cinsiyete Göre İstatistik Test Sonuçları:

Cinsiyete bağlı olarak sporcuların ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için T-testi ve Mann Whitney U (Devamlılık alt boyutu) testi uygulandı. Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak sporcuların;

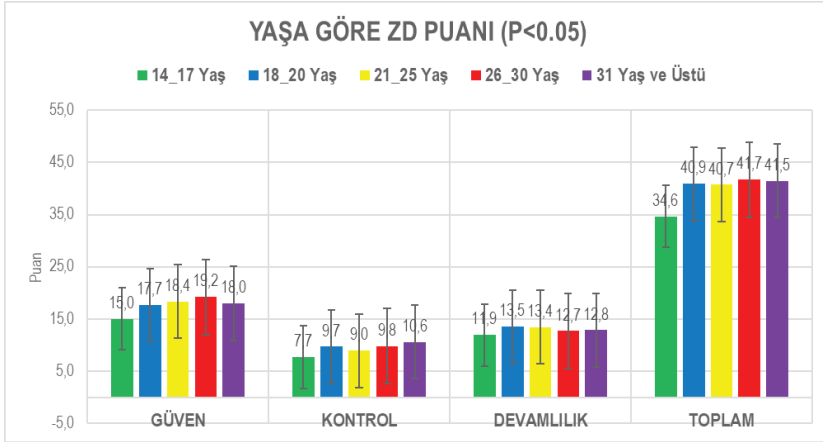
**Güven** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğunu gösterdi ( $t_{(163)} = -5.358, P<0.05$ ). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğunu gösterdi ( $t_{(163)} = -3.797, P<0.05$ ). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığını gösterdi ( $Z_{0,05} = -1,624; P>0.05$ ). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğunu gösterdi ( $t_{(163)} = -4.928, P<0.05$ ).





### Yaşa Göre İstatistik Test Sonuçları:

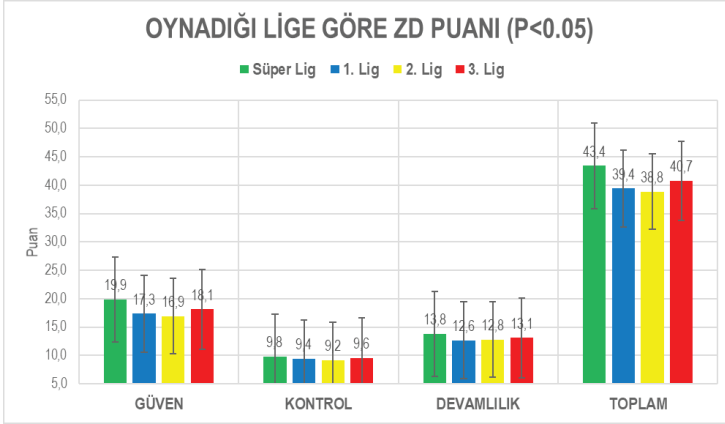
Sporcuların yaşına bağlı olarak ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde One way Anova ve Kruskal Wallis H (Devamlılık alt boyutu) testi uygulandı. Test sonuçları yaşa bağlı olarak sporcuların;



**Güven** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ( $f_{(4,160)}$ ; 5.485,  $P<0.05$ ). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ( $f_{(4,160)}$ ; 5.394,  $P<0.05$ ). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ( $X_2(3), n=165 = 8,653$ ;  $p>0.05$ ). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ( $f_{(4,160)}$ ; 5.727,  $P<0.05$ ).

### Oynadığı Lige Göre İstatistik Test Sonuçları:

Oynanılan lige bağlı olarak sporcuların ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde One way Anova ve Kruskal Wallis H (Devamlılık alt boyutu) testi uygulandı. Test sonuçları oynanılan lige bağlı olarak sporcuların;



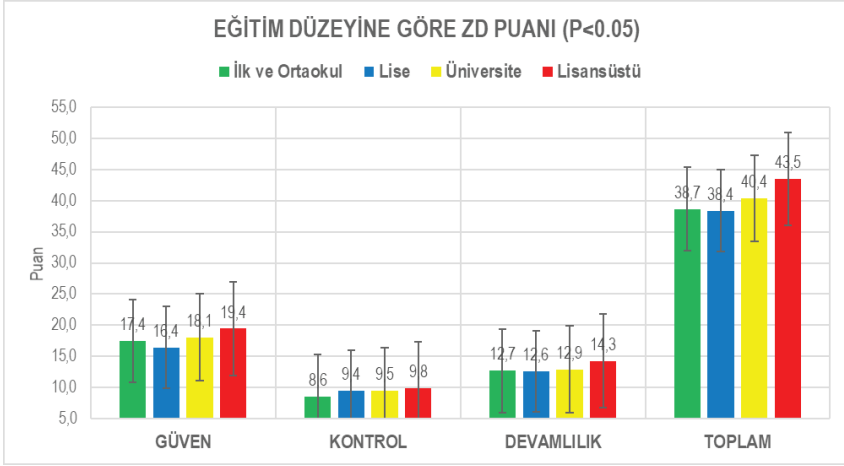
**Güven** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ( $f_{(3,161)}$ ; 3.371,  $P<0.05$ ). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ( $f_{(3,161)}$ ; 0.227,  $P>0.05$ ). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ( $X_2(3), n=165 = 5,387$ ;  $P>0.05$ ). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ( $f_{(3,161)}$ ; 2.337,  $P>0.05$ ).

### Eğitim Düzeyine Göre İstatistik Test Sonuçları:

Eğitim Düzeyine bağlı olarak sporcuların ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde One way Anova ve Kruskal Wallis H (Devamlılık alt boyutu) testi uygulandı.

Test sonuçları Eğitim Düzeyine bağlı olarak sporcuların;

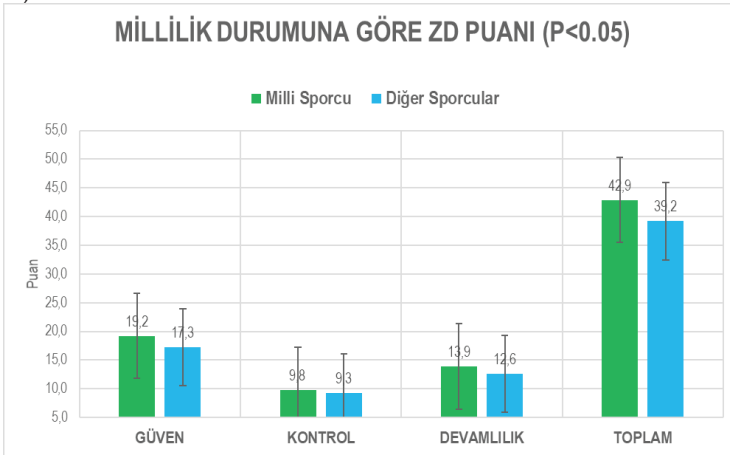
**Güven** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ( $f_{(3,161)}$ ; 3.368,  $P<0.05$ ). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ( $f_{(3,161)}$ ; 0.363,  $P>0.05$ ). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ( $X_2(3), n=165 = 7,323$ ;  $P>0.05$ ). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ( $f_{(3,161)}$ ; 2.374;  $P>0.05$ ).



### Millilik Durumuna Göre İstatistik Test Sonuçları:

Millilik durumuna bağlı olarak sporcuların ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için T-testi ve Mann Whitney U (Güven alt boyutu) testi uygulandı. Test sonuçları millilik durumuna bağlı olarak sporcuların;

**Güven** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ( $Z_{0,05} = -2,767$ ;  $P < 0.05$ ). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ( $t_{(163)} = 0.869$ ,  $P > 0.05$ ). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ( $t_{(163)} = 3.077$ ,  $P < 0.05$ ). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ( $t_{(163)} = 2.912$ ,  $P < 0.05$ ).

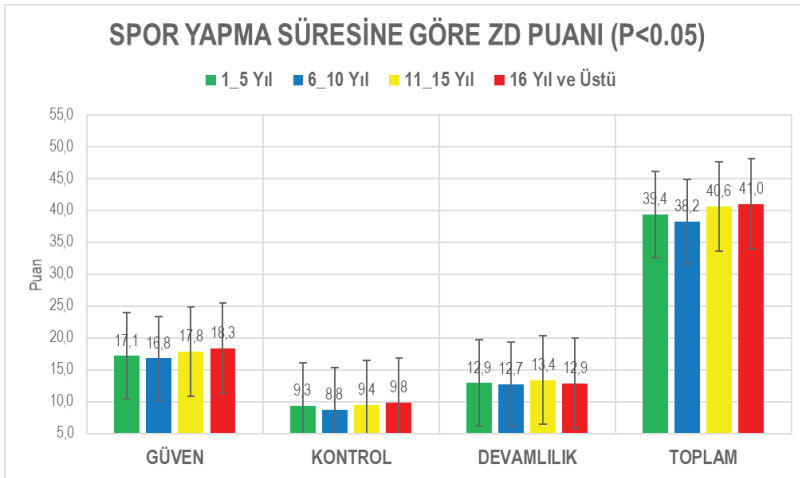


### Spor Yapma Süresine Göre İstatistik Test Sonuçları:

Spor yapma süresine bağlı olarak sporcuların ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde One way Anova testi uygulandı.

Test sonuçları spor yapma süresine bağlı olarak sporcuların;

**Güven** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığını gösterdi ( $f_{(3,161)}$ ; 1.741,  $P>0.05$ ). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığını gösterdi ( $f_{(3,161)}$ ; 1.046,  $P>0.05$ ). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığını gösterdi ( $f_{(3,161)}$ ; 0.427,  $P>0.05$ ). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığını gösterdi ( $f_{(3,161)}$ ; 1.440;  $P>0.05$ ).



### 3.TARTIŞMA VE SONUÇ

Masa tenisi federasyonu tarafından düzenlenen lig yarışmalarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin örnek araştırma verileri olarak incelendiği bu çalışmada;

Cinsiyet değişkenine göre puan ortalamalarına bakıldığında; güven, kontrol alt boyutlarında ve toplam puan düzeylerinde erkeklerin anlamlı bir şekilde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Devamlılık alt boyutunda da erkeklerin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu fakat oluşan bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü.

Erkek sporcuların baskı altında ve beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığını koruma ve rahat olma beceri düzeylerinin bayan sporculara kıyasla daha yüksek seviyede oldukları söylenebilir. Literatürde yer

alan bazı araştırmalara göre erkek sporcuların bayan sporculara göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık gösterdiği ifade edilmektedir (Nicholls ve ark. 2009, Newland ve ark. 2013). Bu sonuçlar araştırmamızın bulguları ile örtüşmektedir.

Masa tenisçilerin yaş değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; güven alt boyutu ve toplam puan düzeyinde anlamlı bir şekilde farklılaşma olduğu görüldü. Yapılan 2.seviye Tukey Hsd test sonucunda; tüm yaş kategorilerindeki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin 14-17 yaş grubundan anlamlı şekilde yüksek olduğu bulundu. Kontrol alt boyunda 31 yaş üzeri sporcuların anlamlı bir şekilde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görüldü. Farklılığın kaynağının tespiti için yapılan 2.seviye Tukey Hsd test sonucunda; 31 yaş ve üzeri sporcuların 14-17 yaş ve 21-25 yaş sporculardan daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görüldü. Devamlılık alt boyutunda ise 18-20 yaş sporcuların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Masa tenisçilerin en yüksek performans düzeylerine 22-30 yaşları arasında ulaştıkları bilinmektedir. Araştırma bulguları da benzer yaş aralıklarında zihinsel açıdan sporcuların daha iyi performans gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

Süper ligde yarışan sporcuların puan ortalamalarının diğer liglerde yarışan sporculara göre tüm alt boyutlarda daha yüksek olduğu fakat bu farkın sadece güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. Yapılan 2.seviye Tukey Hsd test sonucunda; Süper ligde yarışan sporcuların, 2.lig ve 1 ligde yarışan sporculara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görüldü. Masa Tenisinde Süper Lig performans açısından bakıldığında diğer liglere oranla çok daha üst düzey müsabakaların yer aldığı bir platformdur. Kaliteli yabancı sporcuların sayısının sayıca diğer liglere göre daha fazla olması mevcut kalitenin ve rekabetinde daha yüksek olmasını sağlamaktadır. Ayrıca süper ligdeki müsabaka sayısı diğer liglerdeki müsabaka sayılarından daha fazladır. Dolayısı ile müsabakaların zorluk derecesinin yüksekliği ve müsabaka sayısının fazlalığının sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerinde de etkili olduğu söylenilebilir.

Eğitim düzeylerine göre; lisansüstü eğitim görmüş sporcuların puan ortalamalarının diğer eğitim düzeyindeki sporculara göre daha yüksek olduğu fakat bu farkın sadece güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. Yapılan 2.seviye Tukey Hsd test sonucunda; lisansüstü eğitim görmüş sporcuların lise düzeyinde eğitim görmüş olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görüldü. Eğitim seviyesinin artmasına paralel olarak sporcularda, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme konusunda ilerleme görülmüştür. Yarayan ve ark., (2018) zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadı-

ğına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde bireysel sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu sonuçların araştırmamız bulguları ile örtüşmediğini söyleyebiliriz.

Araştırma sonuçları; milli sporcuların puan ortalamalarının güven, devamlılık alt boyutları ve toplam puan düzeylerinde anlamlı bir şekilde milli olmayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kontrol alt boyutunda da milli sporcuların daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü.

Milli sporcu ya da daha önce milli olmuş sporcuların, gerek yurtiçinde yaptıkları düzenli kamplar, gerekse de yurtdışında katıldıkları şampiyona ve çeşitli müsabakalar ile tecrübe kazandıkları göz önünde bulundurulduğunda, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme ve belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme gibi zihinsel becerilerinin diğer sporculara göre daha yüksek çıkması elde ettikleri kazanımların neticesi olarak görülebilir.

Araştırma sonuçlarına göre; her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı olmasa da spor yapma yılı arttıkça sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde artış meydana gelmiştir. Yani spor yapma yılındaki artış ile sporcuların yeteneklerine daha fazla güvendikleri ve rakiplerinden daha iyi olduklarını düşündükleri söylenebilir. Connaughton ve diğ. (2008) tecrübenin (spor yaşı), sporcularda zihinsel dayanıklı düzeyinin yükselmesinde önemli bir etken olduğunu aktarmıştır.

Sonuç olarak erkek sporcuların zorlu şartlar altında baş etme becerilerinin kadın sporculara göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür. Benzer şekilde süper ligde oynayan sporcuların diğer liglerde oynayan sporculara göre zihinsel olarak daha dayanıklı oldukları gözlemlenmiştir. Spor yapma yılı (deneyimi) ve eğitim seviyeleri daha yüksek sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı oldukları görülmüştür.

#### **4.ÖNERİLER**

Araştırma sonuçları göz önüne alındığında kadın sporcuların teknik-taktik ve kondisyon çalışmalarının yanında zihinsel antrenman ve psikolojik beceri antrenmanları ile antrenmanlarını desteklemeleri önerilmektedir.

Masa tenisi antrenörleri; antrenman uygulamalarının içeriğini ve sıklığını değiştirerek, sporcuların baskı altında ve beklenmedik durumlar karşısında kontrollü ve rahat olma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Bu durum sporcuların zorlu şartlar altında zihinsel olarak daha dayanıklı olmalarına yardımcı olabilir.

Antrenmanlarda müsabaka Őartlarında stres ortamları yaratılarak sporcuların yarışmaları sağlanabilir, örneğin skor 8-8 iken ya da 9-9 iken sporculara maç yaptırmak zor sartlar altında daha doğru karar almalarına yardımcı olabilir.

Süper Lige kıyasla diğer liglerdeki müsabaka sayılarının azlığı dşnldğnde bu liglerde yer alan takımların evre illerdeki takımlarla yapabilecekleri kampların ve müsabakaların sporcuların fiziksel gelişiminin yanı sıra zihinsel gelişimine de faydalı olabileceği dşnlmektedir.

Sporcuların performansları üzerinde etkili olduklarını bilinen ve düşünülen bazı psikolojik etkenlerin zihinsel dayanıklılık üzerine etki düzeyleri araştırılabilir. Zihinsel dayanıklılık kavramı antrenörlere, sporculara, yöneticilere ve ailelere kazandırılmalı uygulanan antrenman programlarında zihinsel dayanıklılığı güçlendirecek çalışmalar eklenmelidir.

## KAYNAKÇA

- Alpar, R. (2020) Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlik, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Altıntaş, A., & Koruç, P. B., (2016) Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). Spor Bilimleri Dergisi, 27(4), 163-171.
- Bitá, A., Mahmoud, M., Sahar, Z., & Steve, K. (2021). Effect of a mindfulness programme training on mental toughness and psychological well-being of female athletes. *Australasian Psychiatry*, 10398562211057075.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-43.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95
- Cooper, K. B., Wilson, M. R., & Jones, M. I. (2020). Fast talkers? Investigating the influence of self-talk on mental toughness and finish times in 800-meter runners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(5), 491–509. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1735574>.
- Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P. C., & Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. *South African Journal of Science*, 115(1-2), 1-7.
- Gould, D., Dieffenbach, K & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*.14: 172-204.
- Gucciardi, D. F., Lines, R. L., Ducker, K. J., Peeling, P., Chapman, M. T., & Temby, P. (2021). Mental toughness as a psychological determinant of behavioral perseverance in special forces selection. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 164.
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2017). An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and Olympic distance personal best triathlon times. *Journal of sport and health science*.
- Karim, Z. A., Mazlan, A. N., Zakaria, J., Yasim, M. M., Hassan, S., & Suwankhong, D. (2019). The Mental Toughness of State and University Football Players in Malaysia. *Focus*, 5(2.60), 0-605.
- Koç, İ., ve Gençay, Ö. A. (2021). Badminton Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 110-124.



- Madrigal, L. (2019). Developing mental toughness: Perspectives from NCAA Division I team sport coaches. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 13(3), 235-252.
- Pagdato, J. V., Gallardo, M., Fadare, S. A., & Adlawan, H. A. (2021). Motivation and Mental Toughness among Table Tennis Athletes: Achievement in Sports Performance.
- Piggott, B., Müller, S., Chivers, P., Burgin, M., & Hoyne, G. (2019). Coach rating combined with small-sided games provides further insight into mental toughness in sport. *Frontiers in psychology*, 10, 1552.
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Stamatis, A., Morgan, G. B., Cowden, R. G., & Koutakis, P. (2021). Conceptualizing, measuring, and training mental toughness in sport: Perspectives of master strength and conditioning coaches. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 1-28.
- Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., ... & Chang, Y. K. (2021). Relationship between Mindfulness, Psychological Skills, and Mental Toughness in College Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6802.
- Yaprak, P., Güçlü, M., & Ayyıldız Durhan, T. (2018). The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. *Behavioral Sciences*, 8(9), 82.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.