

SPORDA GÜNCEL ARAŞTIRMALAR

EDİTÖR

DOÇ. DR. MEHMET ILKIM

MART 2022

gece
kitaplığı

İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel

Editör / Editor • Doç. Dr. Mehmet İlkım

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

Birinci Basım / First Edition • © Mart 2022

ISBN • 978-625-430-039-4

© 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

Sporda Güncel Araştırmalar

Mart 2022

Editör

Doç. Dr. Mehmet İlkım

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1

SPORDA MOTİVASYON VE PERFORMANS

Gönül TEKKURŞUN DEMİR 1

Bölüm 2

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN SÜRDÜRÜLEBİLİR TÜKETİM DAVRANIŞLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: BAYBURT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

İsmail KARATAŞ 19

Bölüm 3

SPOR BİLİMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN KARİYER PLANLAMALARININ BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Muhammed Özkan TURHAN, Murat Yaşar Erman, Eyyüp Ekinci,
Harun KOÇ 37

Bölüm 4

DÖVÜŞ SPORLARI YAPAN KADIN SPORCULARIN, BENLİK SAYGISI VE TOPLUMSAL CİNSİYET ALGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Musa UYAR & Bekir Barış CİHAN..... 55

Bölüm 5

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BENLİK SAYGILARININ İNCELENMESİ

Vildan AKBULUT & Burak Ahmet AKBULUT 75

Bölüm 6

SPOR YÖNETİCİLERİNİN ÇALIŞAN SESLİLİĞİ ALGILARININ ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DURUMLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Murat Turan & Muhammet URAS..... 95

Bölüm 7

BUZ HOKEYİNİN FİZYOLOJİK YAPISI

Muhammet İrfan KURUDİREK..... 115

Bölüm 8

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM VE SOSYAL MEDYA İLİŞKİSİ

Serdar ALEMDAĞ 133

Bölüm 9

EGZERSİZ EKONOMİSİ, TOPARLANMA KİNETİKLERİ ANALİZLERİ VE RAPORLANMASI

Elvin Onarıcı Güngör 145

Bölüm 10

PLASEBO ETKİSİNİN NÖROBİYOLOJİK MEKANİZMASI VE SPOR PERFORMANSINA ETKİSİ

Yusuf GÖZAÇIK & Recai MİMAROĞLU 165

Bölüm 11

DAĞCILARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ KARAR VERMEDE ÖZSAYGI VE KARAR VERME STİLLERİYLE İLİŞKİSİ

Burak KURAL & Tekin ÇOLAKOĞLU 179

Bölüm 12

SPORDA PSİKOLOJİK PERFORMANS VE PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN TEMELLERİ

Mustafa KAYA & Mustafa Ertan TABUK 199

Bölüm 13

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN FİNANSAL İYİLİK HALİ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: BARTIN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

İsmail KARATAŞ 215

Bölüm 14

TEKNOLOJİ, TEKNOSTRES VE TEKNOLOJİK PEDAGOJİK ALAN BİLGİSİ KAVRAMLARINA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR AÇISINDAN BİR BAKIŞ

Bekir ÇAR 231

Bölüm 15

KÜMELEME ANALİZİ İLE TÜRKİYE'DEKİ OLİMPİK SPOR FEDERASYONLARININ COVID-19 PANDEMİ ÖNCESİ VE PANDEMİ DÖNEMİNDEKİ FAALİYET TAKVİMLERİNİN İNCELENMESİ

Gözde ALGÜN DOĞU & Ceren YAMAN YILMAZ &

Tolga VURAL 243

Bölüm 16

PROFESYONEL FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK SAVAŞLARINI KEŞFETMEK

Pınar SARI KOÇAK & Bekir Barış CİHAN..... 257

Bölüm 17

TÜRKİYE MİLLİ HOKEY TAKIMI ADAY KADROSUNDA BULUNAN U14-U16 SPORCULARININ VE ANTRENÖRLERİN COVID-19 KORKU DÜZEYLERİ

Osman GIDİK, Murat KUL..... 275

Bölüm 18

EGZERSİZ VE SAĞLIĞA ETKİLERİ

Emine Büşra AYDIN 297

Bölüm 19

SOSYAL MEDYA VE SPOR ETKİLEŞİMİ

Gökarp Demir..... 311



BÖLÜM 1

SPORDA MOTİVASYON VE PERFORMANS

Gönül TEKKURŞUN DEMİR¹

¹ Arş. Gör. Dr. Gönül TEKKURŞUN DEMİR, Serbest Araştırmacı, Orcid no: 0000-0002-2451-5194

Motivasyon

İnsanların harekete geçmesi için ihtiyaç duyması gerekmektedir. İhtiyaçların bireyi motive ederek harekete geçirme özelliği bulunur ve bu ihtiyaç giderilene dek motivasyon duygusu devam eder (Bingöl, 1990). Motivasyon bireyin ihtiyaç duyduğu şeylere ulaşmak için hedef koyması ve ihtiyaçlarına ulaşmak için harekete geçmesidir (Dessler ve ark., 2001). Motivasyon belli hedef doğrultusunda bireyi harekete geçiren bir unsurdur. Motivasyon bireyi başarıya ulaşmak için iten bir güçtür (Gök, 2009). “İnsanı harekete geçiren ve hareketlerinin yönlerini belirleyen, onların düşünceleri, umutları, inançları, kısaca arzu; ihtiyaç ve korkularıdır.” Latin kökenli olan motivasyon kavramı, “motive”den gelmektedir (Fındıkçı, 2000). Motivasyon güdülenme olarak da bilinen motivasyon “bir ya da birden çok insanı belirli bir amaca doğru devamlı şekilde harekete geçirmek için sürdürülen çabaların tümü” olarak ifade edilmektedir (Tengilimoğlu ve ark., 2009).

Motivasyon, bireyin varmak istediği hedefe yönelmesini sağlayan ve bireyin psikolojik süreçleri ile psikomotor davranışlarının kombin halde çalışması ile yapılan gönüllü eylemler bütünüdür. Motivasyonda istenen hedefe varmak için bir süreklilik bulunur. Bu noktada bireyin ulaşmak istediği hedeflere yönelik farkındalığının olduğu söylenebilir. Bireyin elde etmek için koyduğu hedeflere olan farkındalığı, bireyin motivasyon kaynaklarının beslenmesinde bir etkidir. Hedef davranışlara ulaşmak için birey, bazı aşamalardan geçer. Bunun için öncelikle hedef davranışlara karar vermek, bunları düşünmek gerekir. Bununla beraber hedef yönü ve buna bağlı davranışlara odaklanılır. Daha sonra birey eylemlerini hedef davranışlar doğrultusunda yönlendirir. Motivasyon kaynaklarından beslenen birey, hedef davranışlara yönelik çaba gösterir. Son olarak, birey hedef davranışa ulaşmak için pes etmeksizin performans sergiler ve hedefe ulaşmak için yoğun çaba gösterir. Bu noktada ihtiyaçlar ve hedeflerden doğan motivasyon, performans ile birleşir.

Motivasyon, yüksek olan bireylerin kendi motivasyon yönünü, çaba düzeyini ve gönüllü davranışta bulunma devamlılığını etkileyen süreçleri kapsar. Motivasyonu yüksek bireylerin hedefleri doğrultusunda çaba gösterdiğini (yoğunluk) ve hedef davranışa ulaşmak için belli bir süre (devamlılık) bunu sürdürmektedir (Mullins, 2006). Motivasyon, belli bir hedefe doğru, bireyin içinden gelen “itici kuvvet” doğrultusunda amaçlı davranış sergilemesini sağlayan süreçtir. Bireyin davranışlarına “enerji ve yön veren; temel ve sosyal ihtiyaçlarını kullanarak onu harekete geçiren, onun hareketine devamlılık ve ivme kazandıran” bireyi olumlu ruh haline yönlendiren güçtür (Çiçek, 2005). Motivasyon, bireylerin belli hedeflerin yönünde davranmasına neden olan, bireyi davranış ve hareketlerin sergilenmesine iten, hedef davranışı yapmaya isteklendiren duygunun aktifleşmesi

durumudur. Bireyin hedef davranışa varabilmesi için gerekli olan eforun sarf edilmesi, bunun için enerji yaratılması, bireyin gerekli “nitelikte ve nicelikte görevini yapması için” etkilenmesine motivasyon denir (Güney, 2013). Motivasyon, bireyi “amaçları veya hedefleri doğrultusunda harekete geçiren, harekete geçme sürecinde amacı veya hedefi gerçekleştirmek için kişiyi yönlendiren güçtür. Öte yandan kişinin arzu veya gereksinimleri nedeniyle hedef davranışları gerçekleştirmesini sağlayan motivasyon aynı zamanda, hedefe ulaştıktan sonra duygusal yönden iyi oluşu olumlu yönde etkiler” (Demir ve Cicioğlu, 2018). Bireyin hareketinin yönü ve yoğunluğu olarak tanımlanan motivasyon (Weinberg ve Gould, 2003), bireyin dürtü ve gereksinimlerinin tesiriyle davranışa hazır hale gelmesi sonucunda amacına ilişkin davranışta bulunması, bu davranış ile amaca ulaşan bireyin rahata ermesidir (Emir ve Kanlı, 2009).

Motivasyon, bedensel ve bilişsel aktiviteler gerektirmesinden dolayı motivasyonun en belirgin özellikleridir. Motivasyonun bedensel aktiviteleri arasında, çaba sarf etmek, ısrarla hedefe doğru adım atmak ve dışarıdan gözlenebilen davranışlar bulunur. Motivasyonun bilişsel aktiviteleri arasında ise “planlama, deneme, düzenleme, gözetleme, karar verme, sorun çözme ve gelişmeleri değerlendirme” gibi zihinsel eylemler bulunur (Öğülmüş, 2002). Motivasyon bireyin bir sonuca ulaşmasından ziyade, hedefe varma sürecinden oluşur (Küçükahmet, 2000). Bireyin motive olma süreci, çıplak gözle gözlenemez, fakat bireyin amacına ulaşmak için gösterdiği davranışlarda, bireyin motivasyon yoğunluğu gözlenebilir (Öğülmüş, 2002). Kısaca motivasyon, bireyin ihtiyaç ve motivlerin etkisi ile davranış gösterme, amaca ulaşma sürecidir (Fidan, 1997) ve motivasyon bireyin başarılı olmasına ve tatmin olmasına aracılık eder (Coleman ve Barries, 2000).

Kuramlarla Motivasyon ve Bileşenlerinin İncelenmesi

Bireyi gereksinimleri ve hedefleri doğrultusunda, harekete geçirme gücüne sahip motivasyon kavramına yönelik bir çok kuram bulunmaktadır. Bazı kuramlar motivasyon ve bileşenlerinin devreye girmesinde sırayla bazı ihtiyaçların girdiğini, bazı kuramlar bir sıralama olmaksızın bireyin ihtiyaçlarının motivasyon duygusunu devreye soktuğunu belirtmiş ve bu konuda farklı kuramlar literatürde yerini almıştır. Literatürde yer alan kuramların temelinde, bireyin ihtiyaçları için niçin harekete geçtiği ve bu harekete geçmeye sebep olan süreci açıklığa kavuşturma amacı bulunmaktadır.

Öz belirleme (Hür İrade) Kuramı

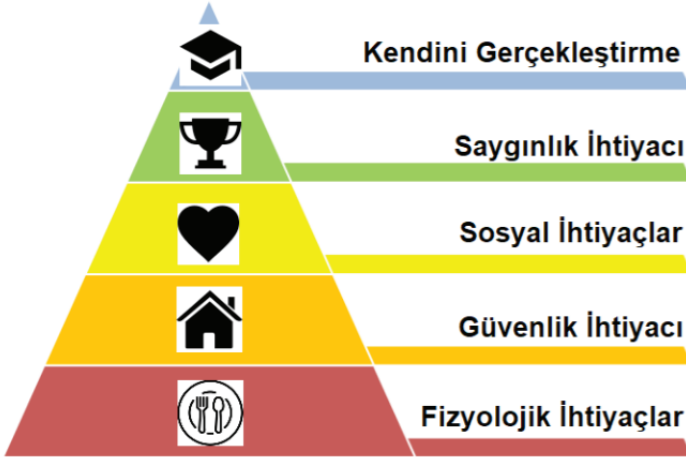
Hür İrade Kuramı bireyin ihtiyaç memnuniyetini, çevresiyle iletişimini, bireyin yaşam içindeki sürecini sosyal psikoloji kapsamında kolaylaştırmaya odaklanır. Bu kurama göre, bireyin kişisel gelişimi, iyi oluşu ve çevresiyle bü-

tünleşmesi için beslenmesi gereken evrensel ve doğuştan gelen üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). İnsanların doğal yaşamlarında yer alan temel psikolojik ihtiyaçları, içsel faktörleri, dışsal faktörleri ile karşılıklı iletişimi baz alır ve bu kuram bu ihtiyaçlar doğrultusunda tanımlanmıştır (Deci ve Ryan, 1985). Öz belirleme (hür irade) kuramına göre, motivasyonun üç ana bileşeni bulunmaktadır. Bunlar, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluktur (Deci ve Ryan, 1985). İçsel motivasyon, bireyin “başarı, ilgi, eğlence, zevk, heyecan ve mutluluk” gibi duygular temelinde bireyin sergilediği içsel motivlerdir (Rigby ve ark., 1992). İçsel motivasyon, bireyin herhangi dışsal bir etmenden etkilenmeksizin veya baskı altında kalmaksızın kendi iradesiyle gelişen içsel dürtülerini kapsar (Deci ve ark., 1991). Dışsal motivasyon, başarıya ulaşmak için çevresel etkilenmeler sonucunda bireyin harekete geçmesini içerir (Ryan ve Deci, 2000). Dışsal motivasyon kendi içinde dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, özdeşleşmiş düzenleme ve bütünlüşmüş düzeleme faktörlerini içerir. Motivasyonsuzluk ise, motivasyon eksikliği veya yokluğudur. Motive olmuş insanlar, yaptıkları davranışlar ile sonuçları arasında herhangi bir ilişki görmezler (Ratelle ve ark., 2007). Bireyin kişisel nedenlerinde ve niyetinde eksikliğin hissedilmesi motivasyonsuzluğu doğurur. Bireyin herhangi bir davranış düzenleme çabası yoktur. Yapılacak olan hareketin veya atılacak olan adımın kendisine fayda sağlayıp sağlamayacağı karmaşası hakimdir. “İnsan davranışını anlamada önemli bir faktör olan motivasyonsuzluğa göre, kişiler eylemleriyle sonuçları arasında tutarsızlık algıladığında motivasyonsuzdurlar” (Deci ve Ryan, 1985). Bireyin seçimlerine saygı duymak, gerçekleştirdiği aktivitede kendini yeterli hissetmesini sağlayacak görevler tasarlamak ve olumlu geri bildirim vermek, bireyin içsel motivasyonunu artırır (Zuckerman ve ark., 1978). Cezalandırma tehditleri, uzayan ödül süreçleri, dayatılan hedefler, gözetim bireyin içsel motivasyonunu azaltır veya motivasyonlarını kaybetmelerine ve motivasyonsuzluk yaşamasına neden olur (Deci ve Ryan, 1985).

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Motivasyon kuramının en çok göze çarpan ve motivasyon ile birlikte en çok anılan kuram Abraham Maslow tarafından geliştirilen İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı’dır. Birey ihtiyaçlarının ön planda olduğu bu kurama göre, bireyin ihtiyaçları belli bir düzen dahilinde ve temel fizyolojik ihtiyaçlar temelinde kendini gerçekleştirme basamağına doğru ilerler. Bireyin ihtiyaçları doğrultusunda hareket ettiğini, ihtiyaçları karşılandığında ise harekete geçmediğini savunan İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı’nda, motivasyonun devreye girmesinin temelinde “bireysel ihtiyaçlar” bulunmaktadır (Maslow, 1970).

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı’na göre, bireyin ihtiyaçları beş basamakta yer alır (Luthans, 1992).



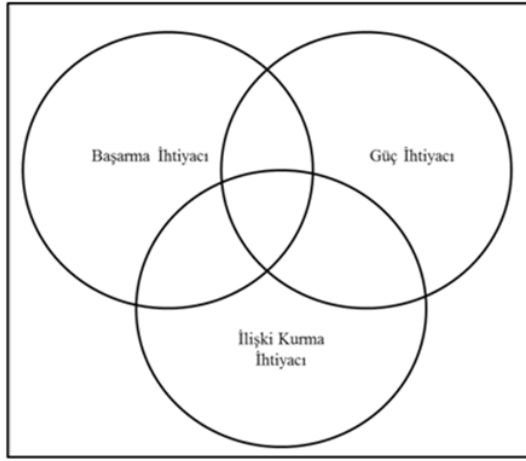
Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi (Maslow, 1943).

Şekil 1'de de görüldüğü üzere, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'nın en alt basamağında fizyolojik ihtiyaçlar bulunmaktadır. İkinci basamağında güvenlik ihtiyacı, üçüncü basamağında sosyal ihtiyaçlar, dördüncü basamağında saygınlık ihtiyacı ile son basamağında kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'na göre motivasyonun beslendiği "bireysel ihtiyaçlar", içsel motivasyondan beslenir ve bireyin ihtiyaçlarıyla ilgilidir (Maslow, 1970).

Maslow'un kuramına göre, bireyin ihtiyaçları motivasyon kaynaklarını tetikler ve bireyi harekete geçirir. Birey ihtiyacını karşılarsa veya birey tatmin olursa, bireyin motivasyon kaynağı sona erer, artık harekete geçmez. Bu nedenle, bireyin hareketinin devam etmesi için bir sonraki basamağa geçilmesi gerekir. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı inceleneirse, bireyin ihtiyaçlarının dolayısıyla motivasyon kaynaklarının sınırsız olması muhtemeldir.

McClelland Başarı İhtiyacı Kuramı

Öğrenmeye ve kişilik gelişimine daha baskın şekilde önem verilen kuram McClelland Başarı İhtiyacı Kuramı'dır. McClelland ve Mac Clelland (1961) bireyin bireysel ihtiyaçlarından doğan motivasyonun, üç faktörden (motivden) oluştuğunu ve bireyin davranışlarını etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca McClelland bu bireysel ihtiyaçların, akademik başarıyı, kişilerarası iletişimi, hayat tarzını ve performansı etkilediğini savunmaktadır.



Şekil 2. McClelland Başarı İhtiyacı Kuramı Bileşenleri (Basım, 2014).

McClelland Başarı İhtiyacı Kuramı'na göre bireyin başarıya, güce ve ilişkileri iyi tutmaya yönelik ihtiyaçlarının karşılanması için, daha iyi şeyler yapması gerekmektedir. Bu kuramda birey için mühim olan detay, bireyin genel olarak kendi iyiliğini gözetmesi ve kendi iyiliği doğrultusunda yaptığı davranışlardan memnun olması ile çok daha iyi davranışı yapmak istemesidir (McClelland, 1987). Toplumu oluşturan bireylerin seçimlerinin ve isteklerinin neden farklı olduğunu inceleyen ve bu sorulara cevap arayan McClelland ve Watson (1973), bazı bireylerin başarıya ulaşmakta zorlanmadığı kolay hedefleri seçerken, bazılarının ise başarıya ulaşması zor olan hedefleri neden seçtiğini araştırmış ve bu kurama odaklanmıştır. Bu bağlamda Başarı İhtiyacı Kuramı'nı McClelland şu motivlerde açıklamıştır: Güç kazanma ihtiyacı, başarı ihtiyacı ve ilişki kurma ihtiyacıdır (Güney, 2007). Güç kazanma ihtiyacını McClelland ve Winter (1969) "başkalarını etkileme araçlarını denetleme yoluyla kişinin doyuma ulaşma eğilimi" olarak tanımlamıştır. Burada bireyin amacı diğer insanlardan sorumlu olmak, diğer insanları etkilemek ve onları kontrol etmek isteme ihtiyacına dayanmaktadır. Başarı ihtiyacı ise, "iyi iş yapma ya da kusursuzluk standardıyla rekabet etmenin önemli olduğu eylemlere yönelme" olarak tanımlanmaktadır (McClelland, 1976). Başarı ihtiyacı, bireyin daha önce yaptığı bir davranışı çok daha iyi ve etkili bir biçimde yapma gereksinimidir. İlişki kurma ihtiyacı ise, bireyin çevresindekiler ile sosyal ilişkiler kurma gereksinimini içerir (Schermerhorn ve Bachrach, 2016). McClelland kuramında bahsettiği üç motiv (güç kazanma ihtiyacı, başarı ihtiyacı ve ilişki kurma ihtiyacı) yalnızca sosyal motivasyonlar olarak görmemekte ve bunun çevre ile iletişimde önemli role sahip olduğunu belirtmektedir. Güç kazanma ihtiyacı, başarı ihtiyacı ve ilişki kurma ihtiyacı motivleri bireylerde daha fazla ya da daha az olacak şekilde farklı düzeyde ortaya çıkabilir.

Bireyler bu üç motiviyi aynı anda kendinde hissedebilir. Bazı insanlarda ise iki motiv birden hissedilirken, bazılarında da yalnızca birinin dominant olarak görülmesi de mümkündür (Runyon ve Stewart, 1987).

Çifte Element Kuramı

Motivasyon kuramları arasında Herzberg'in Çifte Element Kuramı, motivasyon kavramının gelişimine katkıda bulunan en önemli kuramlardan biridir. Çifte Element Kuramı'nda Herzberg (1968) insan gereksinimlerinin kökeninde motivasyon olduğunu ifade eder. Fakat Herzberg, bireyin ihtiyaçlarını Maslow gibi düzenli bir sıra içinde veya basamaklar halinde olmadığını, yalnızca koruyucu ve motive edici etmenler adı altında iki faktörden oluştuğunu belirtmektedir. Herzberg ve Howe (1959) motive edici faktörleri bireyin tatmin sağlaması olarak adlandırırken, koruyucu etmenleri bireyin tatminsizliğini önlemek olarak adlandırmaktadır. Tatminin sağlanmasının ve devam etmesinin en kararlı yolu başarılı olmak ve sorumluluk almaktır. Motivasyon için bireyin içsel faktörlerinin beslenmesi, tatminsizlik duygularının dizginlenmesi ve aynı zamanda dışsal motivasyon kaynaklarının devre dışı bırakılmaması önemlidir.

Motivasyonun Önemi

Bireyin günlük yaşamı sırasında yaptığı tüm hareketlerin temelinde motivasyonun itici gücü bulunmaktadır. Bu itici güç farklı yoğunlukta, derecede ve farklı kaynaklardan beslenerek bireyi davranışı gerçekleştirmeye sevk eder. Bu nedenle bireyler yaşamları süresince motive olmaya ve bu duyguyu sürdürmeye ihtiyaç duyar (Ünlü ve ark., 2013). Bireyin bireysel ihtiyaçlarının sebeplerini ortaya çıkararak değerlendirmeye almak için motivasyon nedenlerini de değerlendirmek önemlidir. Fakat bireyin bireyler motivasyon kaynakları çok çeşitlidir. Bireysel motivasyon kaynaklarına birey, çevresel faktörlerin ve bireyin üstlendiği görevin etkisine göre cevap verir. Bu noktada bireyin motivasyon kaynaklarını algılaması, motivasyon düzeyinin geliştirilmesinde çok önemlidir. Çünkü birey motivasyon kaynaklarını algılayarak ne kadar motivasyon kaynakları ile özdeşleşirse, o derecede yüksek seviyede olumlu sonuçlara ulaşır (Vallerand, 2012).

Bireyin hedef davranışa ulaşabilmek için motivasyon önemli bir destek güçtür (Mahadi ve Jafari, 2012). Motivasyonun destekleyici gücünün önemi, harekete geçebilmek veya hedef davranışa ulaşmak için bireyin kendisini teşvik edebilmesinde gizlidir (Ryan ve Deci, 2000). Motivasyonun amaçları arasında yer alan bireyin performansını ve yaratıcılığını arttırarak yüksek verime ulaşma ilkesi, motivasyonun önemini ortaya koymaktadır (Elhalebye, 2013). Motivasyon öyle bir duygudur ki, zayıf performans gösteren ve harekete geçmede sorun yaşayan bireylerin hedef davranışa ilerlemesine ve performansını arttırmasına teşvik eder. Yüksek düzey motivasyon bireye yüksek düzey performans getirir. Bu nedenle bireyin mo-

tivasyonun önemini kavraması gerekir. Motivasyonun önemini kavrayan bireyin, motivasyon kaynaklarını keşfetmesi kolaylaşır ve gerçekleştirmek istediği hareketi, ulaşmak istediği hedefi elde etme şansı, yüksek performans göstereceği için artar.

Motivasyon, bireyi hedefe, amaca ilişkin davranışlarla ilişkili olan bir süreci kapsar. Bireyin yaşam döngüsü içinde tatmin olmayı amaçladığı ve tatmin olmaya ihtiyacı olan pek çok davranışı bulunmaktadır. Bu amaç ve ihtiyaçların ortaya çıkmasıyla beraber motivasyon süreci de ortaya çıkar. İhtiyaçları ortaya çıkan birey aynı zamanda motive de olur. Birey bu ihtiyacı gidermek için süreç içerisinde motive olarak ihtiyacı gidermeye yönelik davranış sergiler (Şahin, 2004).

Motivasyon bireyin yüksek performansa ulaşması, olumlu sonuçlara varması, olgunlaşması, ihtiyacını davranışa dönüştürerek başarması veya kendini iyi hissetmesine neden olduğu gibi bireyin tam tersi şeyleri yaşamasına da neden olur. Motivasyon kaybında bireyin hedefine ulaşmak için harekete geçememe problemi yaşaması, umutsuzluk yaşaması veya umudunu yitirmesi muhtemeldir. Harekete geçemeyen birey amacına ulaşamaz ve verimli yaşamdan uzaklaşır. Bu motivasyonsuzluk sürecinin uzaması ise bireyde pek çok psikolojik sorunların doğmasına zemin hazırlayabilir ve bireyin yüzünü motivasyonsuzluk süreci boyunca depresyona dönmesine, hayattan bıkkınlık yaşamasına, enerjisiz hissetmesine neden olabilir. Bu noktada motivasyonun varlığı bireyi verime ve yüksek performansa iterken, motivasyon kaybı ise bireyi verimsizlikle yüz yüze bırakarak olumsuz duyguların esaretine itebilir.

Sporda Motivasyon

Sporda motivasyon genel ve özel motivasyon olarak tanımlanabilir. Sporda genel motivasyon, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan tatminin sağlanması amacıyla yapılmaktadır. Buna arkadaş edinme, takdir alma, kendini ispatlama, macera arama gibi durumlarını içerir. Sporda özel motivasyon, daha çok sporcular için olan motivasyon kaynağıdır. Sporcular için sporda motivasyon, yüksek performans ve koordinasyona ulaşma, güçlü olma gibi amaçları içerir (Başel, 1998).

Sporda motivasyon sporcuların performansını doruğa ulaştırmada gerekli etmenlerden biridir. Bu nedenle sporcunun motivasyon kaynaklarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen unsurların bilinmesi önemlidir (Terzioğlu, 1992). Bu noktada sporda motivasyon kaynaklarını etkileyen unsurların başında antrenör ve seyirci gelmektedir. Örneğin antrenör sporda sporcunun motivasyonunu övgüleri veya cezalarıyla etkiler. Övülen sporcunun, sporda motivasyonu yükselir, sporcunun müsabakaya ve kendine enerji dolu, olumlu bakış açısıyla yaklaşmasına neden olur.

Ceza alan sporcunun motivasyonu olumlu yönde etkilenmezken, sporcunun hatasını anlamasına neden olur (Türkmen, 2005). Sporda motivasyon kaynaklarını etkileyen unsurların yanı sıra sporda motivasyon kaynaklarını yaratan iki unsur vardır. Bu bağlamda sporda motivasyon şu iki unsurdan oluşur (İkizler ve Karagözoğlu, 1997);

- spor faaliyetinden kaynaklı motivasyon
- sporcunun kendisinden kaynaklı motivasyon.

Spor faaliyetinden kaynaklı motivasyon: Sporcunun yaptığı spor faaliyetinin kendisinden kaynaklıdır. Spor faaliyetinin sonucu da sporda motivasyonu etkiler. Ayrıca spor faaliyetinin sonucu doğrultusunda farklı ve gelecekte bir hedefe ulaşmak da, spor motivasyonundan kaynaklı motivasyonu oluşturur.

Sporcunun kendisinden kaynaklı motivasyon: Sporcunun motivasyonun doğrudan sporcunun kendisiyle alakalıdır. Bu noktada sporcunun kendisinden kaynaklı motivasyon, çevresel faktörler içinden veya birebir kendi iç dünyasından etkilense de, sporcunun kendisiyle ilgilidir. Buna göre sporda motivasyon altı basamakta incelenmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Bunlar;

1. “Spor faaliyetinin kendisi ve doğrudan sporcuyla ilgili motivler: Bedeni faaliyet, hareket, belirli spor hareketlerinden zevk alma, kendini tanıma ve geliştirme, bedeni meydan okuma, macera, gerilim, heyecan gibi motiveler.

2. Spor faaliyetinin kendisi ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuyla ilgili motivler: Karşılıklı toplumsal etkileşim, başkalarıyla birlikte spor yapmaktan zevk Alma gibi motiveler.

3. Spor faaliyetinin sonucu ve doğrudan sporcuyla ilgili motivler: Kendi kendini onaylamaya yönelik başarı motivisi gibi.

4. Spor faaliyetinin sonucu ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuyla ilgili motivler: Kendini gösterme, başkaları tarafından onaylanma, toplumsal itibar görme, prestij, üstünlük gibi motiveler.

5. Daha ileri amaçlara ulaşmak için aracı olarak spor faaliyetinin kendisi ve doğrudan sporcuyla ilgili motivler: Sağlık, dış görünüş, boş zamanları değerlendirme, maddi kazanç, seyahat gibi motiveler.

6. Daha ileri amaçlara ulaşmak için aracı olarak spor faaliyetinin kendisi ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuyla ilgili motivler: Arkadaşlık, başkalarıyla ilişki kurma, saldırganlık, toplumda bir yer edinme”, motivasyonlar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporcu Performansı

Performans etkinlik, verimlilik gibi anlamlara gelmektedir. Performans, bireylerin sahip oldukları yeteneklerin motivasyon ile birleşmesinden meydana gelen bir olgudur (Torrington ve Hall, 1995; Kalkandelen, 1997). Performans, “hedefli ve planlanmış aktivitelerle edinilen, nitel ve nicel olarak değerlendirilebilen bir kavramdır ve mutlak veya göreceli olarak açıklanması mümkündür” (Kubalı, 1999). Spor yaşamında başarıya ulaşmak, başarıyı sürdürmek ve süreç içerisinde çok daha iyi bir performansla ulaşmak sporcular için önemlidir. Bunun için sporcunun mevcut sınırlarını zorlaması, uzun ve yoğun antrenmanlar yapması gerekir.

Sporcu performansı, sporcunun yerine getirmesi gereken atletik sorumluluğunu, yerine getirdiği sırada başarılı olmak amacıyla sarf ettiği gayretin bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Sporcu performansı, sporcunun üst kuşaklardan aktarılan genlerine göre çeşitlilik göstermektedir (Hasırcı, 2000). Sportif performans “aerobik-anaerobik güç, kuvvet, dayanıklılık ve esnekliği içeren kondisyon boyutundan, koordinasyon reaksiyon zamanı, kinestetik ve çevikliği içeren beceri boyutundan, fiziksel yapı, boy, kilo, motor kapasiteyi içeren fiziksel özellikler boyutundan ve bireyin kişiliğini, gereksinimlerini, motivasyonunu psikolojik özelliklerini içeren psikolojik yada davranışsal boyuttan oluşmaktadır, bu dört boyut performansı belirlemektedir” (Tiryaki, 1991). Sporcunun bütün olumlu koşullar doğrultusunda, branşına özgü atletik verimliliğini koruyabilmesi ve yaratıcı güç sergileyebilmesi, bütün olumsuz koşullara rağmen yine aynı süreç içerisinde verimliliğini ve kapasitesini arttırması, sporcu performansını açıklamaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Sporcu performansı, sporcunun somut olarak fizyolojik, bedensel, biyomotorik ve bilişsel yönden gösterdiği verimlilik düzeyidir (Karakuş ve Kılıç, 2006). Sporcu performansı yalnızca bedensel olarak değil, mental olarak da ele alınmaktadır (Egesoy ve ark., 2013).

Singer (1975) sporcu performansının dört etmenden etkilendiğini belirtmektedir. Bunlar;

1. Sporcunun doğuştan getirdiği yetenekler (uygunluk),
2. Sporcunun sahip olduğu özel beceriler
3. Sporcunun fiziki uygunluğu
4. Sporcunun psikolojik durumudur.

Singer’in sporcu performansını etkileyen psikolojik etmenleri arasında gösterdiği, sporcunun psikolojik durumuna, sporcu performansını güçlü şekilde etkileyen motivasyon dahil edilmelidir (Başer, 1986).

Sporda Motivasyon ve Performans İlişkisi

Sporcuların en büyük istek ve hayali, performansını geliştirerek, daha kuvvetli, hızlı ve donanımlı” olmaktır ve bunun için sporcular sürekli bir arayış içindedir. Günümüzde spordaki teknolojik ilerleme sonucunda geliştirilen ekipmanlar ve yapılan planlı antrenmanlar sporcuların bu arayışına cevap vermektedir. Fakat, sporcunun güçlü fiziksel yapısı sporcunun performansını sadece belirli bir düzeye kadar yükseltebilir. Bu nedenle sporcunun performansını üst noktalara taşıyan motivasyon kaynaklarının göz ardı edilememesi gerekir. Çünkü motivasyon olmadan, sporcunun başarılı bir performans sergilemesi mümkün değildir (Starck, ve ark., 2011).

Sporda başarıya ulaşmada motivasyon önemli bir etkidir (Körük ve ark., 2003). Sporda motivasyon, sporcun sosyalleştirici gücünü ve sporun biyolojik yönünü destekler. İnsanoğlunun en önemli gereksinimlerinden biri hareket etme isteğidir. İnsanoğlunun bu gereksinimi sportif aktiviteler, faaliyetler aracılığı ile karşılanmakta ve bireyin bedeninde, ruhunda olumlu etkileri doğurmaktadır. Öte yandan sporun sosyalleştirici ve büyük gruplara hitap etme gücü, sporu “toplumsal bir kurum” haline evirmiştir. Bu durum spora ilgiyi her geçen gün arttırdığı için spora katılım motivasyonunu etkilemiş ve spora psikolojik, sosyal boyut kazandırmıştır (Başer, 1998). Spor sosyalleştirici, toplumsal boyutu ve psikolojik yönleri olan, kendine has içeriği olan bir olgudur. Motivasyon ise, sporun bağrında yer alan ve tüm kesimlerin arzu ve gereksinimlerini içermektedir (Koç, 1994). Motivasyonun düzeyi ile sporcu başarısı arasında bulunan etkileşim çok önemlidir. Motive edici bir olayın, vakanın düşük performans getireceği muhakkaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Sporda ve spor psikolojisinin temellerinin başında motivasyon kaynakları yer almaktadır. Bu nedenle sporda başarı için motivasyon kavramının çok iyi bir şekilde bilinmesi, sporda motivasyon ve performans ilişkisi üzerinde durulması gerekir (Terzioğlu, 1992). Bu noktada sporcunun antrenörüne de önemli iş düşer. Antrenörün sporcunun performansını ciddi oranda etkileyen motivasyonun varlığından haberdar olması, sporcunun hangi motivasyon kaynaklarından beslendiğini bilmesi, antrenman ve müsabakalarda uygulayacağı motivasyon stratejilerini uygun şekilde kullanması gerekir. Sporcunun doruk performansa ulaşması için sporcunun karmaşık olan motivasyon sürecini yönetmek ve anlamak önemlidir (Schneider ve Baker, 2006).



Sporcunun başarılı olmak için motivasyonu, planları doğrultusundaki beklentilerinin artışıyla ortaya çıkmaktadır. Sporcunun yüksek motivasyon sonrasında ulaştığı başarı, sporcuya keyif ile tatmin sağlar ve sporcunun motivasyon düzeyini, yeni başarılarla ulaşma isteğini, yeni beklentilere girme cesaretini artırır. Fakat sporcunun beklentilerinin altında kalan zıtlıklar, sporcunun başarı motivasyonunun düşmesine neden olur ve sporcuyu olumsuz yönde etkiler. Bu durum sporcunun öğrenilmiş çaresizliğe düşmesine neden olacağı ve performansını düşüreceği için, sporcunun motivasyonu önemlidir (Aktop ve Erman, 2002). “Kilo kontrolü, sağlıklı yaşam, sosyalleşme, stresle başa çıkma, hastalıklardan korunma, günlük problemleri unutma, kötü alışkanlıklardan korunma isteği, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, eğlenme, fiziksel benliğin gelişmesi, boş zamanı değerlendirme, sağlıklı yaşama biçimi davranışı gelişimi, özgüven duygusunu artırma isteği gibi nedenlerden dolayı insanların fiziksel aktivitelerden kopmadığı da diğer bir gerçektir.” Bu bağlamda, bireyin fiziksel yönden aktif olacağı sportif etkinliklere katılmasını sağlayan ve tetikleyen unsurlardan biri motivasyon kavramıdır (Demir ve Cicioğlu, 2018). Motivasyon sahibi sporcunun “çeviklik, bağlılık, heyecan, odak nokta, gayret, genel performans” düzeylerinin tespit edilebileceği belirtilmektedir (Ifinedo, 2003). Spor müsabakaları, etkinlikleri içinde bireyin sergilediği davranış ve tutum, motivasyon kavramı çerçevesinde açıklanmaktadır. Motivasyonun bireyin ihtiyaçlarından doğduğu bilinmektedir. Bu bağlamda sportif etkinliklerde hareket etme ihtiyacı motivasyon aracılığı ile karşılandığı gibi (Koç, 1994), profesyonel sporcularda veya spor yapan bireylerde motivasyon aracılığı ile başarı arzusu ve iyi performans gösterme çabası karşılanabilir.

Sporcuların başarıya ulaşmak ve performansını arttırmak isteme nedenlerini, performansı arttıran davranışların neler olduğunu, başarıya ulaşmada izlemesi gereken süreçleri algılaması önemlidir. Bunları algılayan ve farkındalık kazanan sporcunun içsel ve dışsal motivlerden beslenerek hedef davranışa yönelmesi kolaylaşır. İyi bir performans sergilemek için

sporunun müsabakaya iyi bir şekilde motive olması gerekir. Sporcunun iyi performansa ulaşması için motive edilecek yol konusunda kesin bir yol olduğunu söylemek güçtür. Çünkü farklı kişilik özelliklerine sahip sporcuların farklı yollarla motive olması kaçınılmazdır. Sporcuların psikomotor, duyuşsal, sosyal ve bilişsel yönden mükemmele ulaşma süreci, sporcuların motivasyonlarını yükseltmesine ve yüksek tutmasına bağlıdır. Sporcuların müsabaka öncesinde motivasyonun yükseltilmesinin, onların çeşitli içsel ve dışsal nedenlerle motive edilmesinin, sporcuların demoralize olacağı durumların uzaklaştırılmasının ve motivasyonlarını düşürecek durum/ olayların engellenmesinin sporcuların performansı üzerinde olumlu etki göstermesi muhtemeldir.

Sporcuların performansının iyi olması ve branşında başarılı olabilmesi için güçlü şekilde istek duyması ve motive olması önemlidir. Psikolojik açıdan iyi olmak ve motive olmak sporcunun, performansını olumlu yönde etkilediği gibi onun “stresle başa çıkma, imgeleme, gevşeme, kendi kendine konuşma, hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon, kendine güven, olumlu benlik imajı, zihinsel ve duygusal dayanıklılık” düzeyini artırır (Ünlü, 1999). Sporcunun bütünsel olarak ele alındığı (fiziksel, psikolojik, duygusal ve zihinsel) yaklaşımlarda sporcunun performansının doruğa ulaşması muhtemeldir. Sporcuların performansını geliştirmek için yalnızca fiziksel antrenman yapması, onların psikolojik yönünü eksik bırakır. Bu nedenle sporcunun maksimum performans için fiziksel ve psikolojik yönden güçlü olması gerekir. Bu bağlamda yüksek performans için sporcuların yaptığı antrenmanların yanında zihinsel antrenmanların ve duygusal açıdan iyiliğin sağlanacağı çalışmaların da yapılması önemlidir.

Sporcudan beklenen doruk performans düzeyi, motivasyondan beslenmektedir. Sporcu motivasyon sayesinde, ulaşılacak istenen hedefe yeterli nitelik ve nicelik sağlayarak ulaşabilir (Başaran, 1984). Dışsal faktörler (ödül, statü, vb.), içsel motivasyonu, yaratıcılığı ve performansı artırır (Eisenberger ve Shanock, 2003). Bireyin yeteneğinin yüksek performans için önemi büyük olsa da motivasyon da yüksek performans için önemlidir. Motivasyonun itici gücü ile performans arasındaki etkileşim sporda çok önemlidir. Bireyin başarmak için motivasyona sahip olması, onun “başarı hedefindeki belli bir dereceye ulaşmasına” ve hedeflediği performansı aşmaya çalışma çabasını doğurur (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Motivasyonun sporcunun performansı ve başarısı üzerindeki etkisinin güçlü olduğu açıktır. Sporcu düşük düzeyde motive eden bir durumun, sporcu performansına ve başarısına düşük düzeyde katkı sağlaması muhakkaktır. Birey tatmin olduğu, huzur bulduğu durumları ararken, rahatsızlık duyduğu durumlardan uzaklaşma, kaçınma yönelimindedir. Bireyin bir durum karşısındaki arama ve kaçınma yönelimleri, motivasyonun yapısında yer alır. Arama ve kaçınma yönelimlerinden hangisi daha yoğun

hissedilirse, motivasyon kaynakları da o yönelimde belirir. Buna göre, sporcunun başarılı olmaya ve iyi performans göstermeye yönelik arama yönelimi önemlidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Bu noktada “sporda yüksek performans için fiziksel ve fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik açıdan da güçlü ve hazırlıklı olmak” önemli olduğu kaçınılmaz bir gerçektir (Tiryaki, 2000).

Sonuç olarak, sporda motivasyon, başarıya ulaşmada ve yüksek performans sergilemek konusunda önemli noktalardan biridir. Sporda motivasyon düzeyi yeterli ve yüksek olması sporcunun başarılı olmasına neden olurken, sporda yetersiz motivasyon, sporcunun keyifsiz hissetmesine, maçı bırakmak istemesine, bilişsel ve fiziksel yorgunluk hissetmesine ve yetersiz motivasyon süreci boyunca verimliliğini kullanamamasına, dolayısıyla düşük performans göstermesine neden olur.

Kaynaklar

- Aktop, A., Erman, K. A. (2002). *Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı. Antalya.
- Basım N. (2014). *Örgütsel davranış ders notları*, Sunum, Ankara, Başkent Üniversitesi, <https://slideplayer.biz.tr/slide/12910236/> erişim: 01.12.2021.
- Başaran, İ., E. (1984). *Örgütsel davranışın yönetimi*, A.Ü.E.F. Yayını, Ankara.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi: performans sporunda psikolojinin rolü*. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*, 3. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul*, 269-296.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
- Bingöl, D. (1990). *Personel yönetimi ve beşeri ilişkiler*, Atatürk Üniversitesi Yayınları, Erzurum.
- Coleman, R., & Barries, G. (2000). Yöneticinin kılavuzu (Harmancı, M. Çev.). Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Çiçek, D. (2005). *Örgütlerde motivasyon ve iş yaşam kalitesi: bir kamu kuruluşundaki yönetici personelin motivasyon seviyelerinin tespit edilerek iş yaşam kalitesinin geliştirilmesi üzerine bir araştırma*. Doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation scale for participation in physical activity (msppa): A study of validity and reliability fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (fakmö): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.

- Dessler, G., Starke, F. A., & Cyr, D. J. (2001). *Management: Leading people and organizations in the 21st century*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Egesoy, H., Gümüşdağ, H., & Kartal, A. (2013). Gen dopingi ve sportif performans. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 71-85.
- Eisenberger, R. & Shanock, L. (2003). Rewards, intrinsic motivation and creativity: A case study of conceptual and methodological isolation. *Creativity Research Journal*, 15(2/3), 121-130.
- Elhalebye, G. H. O. (2013). Ürdün'deki kamu sektörünün kurumlarındaki işçilerin performansını geliştirmesinde *motivasyonun etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Üniversitesi, Ürdün.
- Fındıkçı, İ. (2009). *İnsan kaynakları yönetimi*. 2. Baskı, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Gök, S. (2009). Örgüt ikliminin çalışanların motivasyonuna etkisi üzerine bir araştırma. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 587-605.
- Hasırcı, S. (2000). *Sporda denetim odağı*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Herzberg, F. (1968). One more time: how do you motivate employees? *Harvard Business Review*, January–February, 46(1):53–62.
- Herzberg, G., & Howe, L. L. (1959). The lyman bands of molecular hydrogen. *Canadian Journal of Physics*, 37(5), 636-659.
- Ifinedo, P. (2003). *Employee motivation and job satisfaction in Finnish organizations: a study of employees in the Oulu region, Finland*. Master of Business Administration Thesis, University of London.
- İkizler, H. C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Kalkandelen, H. (1997). Örgütlerde yeniden yapılanma ve norm kadro. Anı Yayınları. Ankara.
- Karakuş, S., & Kılıç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 309-322.
- Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş*, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- Körük, E., Biçer, T., & Donuk, B. (2003). Amatör futbol antrenörlerinin liderlik davranış tipleri kullandıkları motivasyon tekniklerinin belirlenmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 53-57.
- Kubalı, D. (1999). Performans denetimi. *Amme İdaresi Dergisi*, 32(1), 31-62.
- Küçükahmet, L. (2000). *Sınıf yönetiminde yeni yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Mahadi, T. S. T., & Jafari, S. M. (2012). Motivation, its types, and its impacts in language learning. *International Journal of Business and Social Science*, 3(24), 230-235.

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- McClelland, D. C. & Watson, R., I. (1973). Power motivation and risk-taking behavior, *Journal of Personality*, 41(1), 121-139.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*, USA: Cambridge University Press.
- McClelland, D. C., & Mac Clelland, D. C. (1961). *Achieving society* (Vol. 92051). Simon and Schuster.
- McClelland, D. C., & Winter, D. G. (1969). *Motivating economic achievement*. The Free Press, New York.
- McClelland, J. L. (1976). Preliminary letter identification in the perception of words and nonwords. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 2(1), 80.
- Mullins, J. L. (2006). *Essentials of organizational behaviour*, 35. Pearson Edu. Ltd. Hongkong.
- Öğülmüş, S. (2002). Güdüleme (Motivasyon) Kuramları, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları*, Ankara.
- Ratelle, C. F., Guay, F., Vallerand, R. J., Larose, S., & Senécal, C. (2007). Autonomous, controlled, and amotivated types of academic motivation: A person-oriented analysis. *Journal of educational psychology*, 99(4), 734
- Rigby, C. S., Deci, E. L., Patrick, B. C., & Ryan, R. M. (1992). Beyond the intrinsic-extrinsic dichotomy: Self-determination in motivation and learning. *Motivation and emotion*, 16(3), 165-185.
- Runyon, K. E. & Stewart, D. W. (1987). *Consumer Behavior and the Practice of Marketing*, USA: Merrill Publishing Company.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Schermerhorn, J. R. Bachrach, D. G. (2016). *Exploring management*, John Wiley&Sons, USA
- Schneider, R. C., & Baker, R. E. (2006). Obtaining maximum effort and results from your athletes through motivation. *Strategies*, 19(6), 27-31.
- Serap, E., & Kanlı, E. (2009). İlköğretim öğretmenlerinin öğrencilerini motive etme biçimlerinin incelenmesi. *HAYEF Journal of Education*, 7(1), 63-79.
- Singer, R. N. (1975). *Motor learning and human performance: An application to physical education skills*. Macmillan.
- Strack, B., Linden, M., & Wilson, V. S. (Eds.). (2011). *Biofeedback & neurofeedback applications in sport psychology*. Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback.

- Şahin, A. (2004). Yönetim Kuramları ve Motivasyon İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 523-547.
- Tengilimoğlu, D., Işık, O. & Akbolat, M.(2009). *Sağlık işletmeleri yönetimi*, Genişletilmiş 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Terzioğlu A, E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı, *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, İstanbul.
- Tiryaki, Ş. (1991). Sportif performans ile Edwards kişisel tercih envanteri verilerinin ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 32-37.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül kitabevi ve yayınevi, Bursa.
- Torrington, D., & Hall, L. (1995). *Personnel management: HRM in Action*. Prentice Hall.
- Türkmen, M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Ünlü, N. K. (1999). *Spor psikolojisi ve motivasyon üzerinde araştırmalar*, Edirne.
- Ünlü, S., Eroğlu, E., Gökdağ, R., & Ergüven, M. S. (2013). İş ve yaşamda motivasyon. *Eskişehir: TC Anadolu Üniversitesi Yayını*.
- Vallerand, R. J. (2012). From motivation to passion: In search of the motivational processes involved in a meaningful life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(1), 42.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zuckerman, M., Porac, J., Lathin, D., & Deci, E. L. (1978). On the importance of self-determination for intrinsically-motivated behavior. *Personality and social psychology bulletin*, 4(3), 443-446.



BÖLÜM 2

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ
ÖĞRENCİLERİNİN SÜRDÜRÜLEBİLİR
TÜKETİM DAVRANIŞLARININ ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ:
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

İsmail KARATAŞ¹

1 Dr. Öğretim Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ismailkrts34@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1237-4670

1. Giriş

Doğal kaynakların tükenmesi, iklim değişikliği, küresel nüfus artışı ve sürdürülebilir olmayan tüketim uygulamalarının küresel olarak büyük çevresel hasara neden olduğu ileri sürülmektedir (Kumar & Yadav, 2021). Son on yılda sürdürülebilir üretim için politikalar tasarlanmaya daha fazla odaklanılmıştır (Chowdhury vd., 2020; Liobikiene & Bernatoniene, 2017). Bununla birlikte, sürdürülebilir tüketimin önemi, sürdürülebilir kalkınmayı teşvik etmek için yalnızca yakın geçmişte vurgulanmıştır (Khan vd., 2019; Kumar vd., 2021; Liobikiene & Dagiliute, 2016). Sürdürülebilir tüketim, tüketimin çevresel etkisini azaltarak mal veya hizmetlerin çevre üzerindeki etkisini düşürmeyi amaçlamaktadır (Kumar & Sreen, 2020). Chen ve Chai (2010) tarafından bireylere ait sürdürülebilir olmayan tüketim uygulamalarının, kentsel yaşam tarzlarının bir yan ürünü olan atık biçimindeki çevresel hasarın %30-40'ına doğrudan yansıdığı belirtilmektedir ve bu durumun hızlı bir oranda büyümekte olduğu ileri sürülmektedir (Hoornweg, Bhada-Tata & Kennedy, 2013). Kumar ve Yadav (2021) tarafından bu endişe verici durum için sürdürülebilir tüketim uygulamalarının benimsenmesinin oldukça önemli olduğu ileri sürülmektedir. Bu doğrultuda sürdürülebilir tüketimi benimsemenin en etkili yollarından biri yeşil ürün tüketimini artırmak olduğu ifade edilmiştir (s. 1).

Sürdürülebilir tüketime geçiş, düzenli tüketimlerdeki tüketici davranışlarının gelenekselden sürdürülebilire doğru değişmesini içermektedir (Ahamad & Ariffin, 2018; Strydom vd., 2019). Bu geçişi gerçekleştirmede çeşitli zorluklar bulunmakta olup bu zorlukları sorumsuz tüketici davranışları tetiklemektedir (Notarnicola vd., 2017; Dong vd., 2020). Tseng vd. (2020) tarafından üreticiler ve tüketiciler arasındaki algısal boşluk nedeniyle sorumsuz tüketim davranışlarına neden olan zorlukların bulunduğu ileri sürülmektedir. Bu bağlamda Amaç Saptama Kuramı'ndan bahsedilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Amaç Saptama Kuramı, bilinçli olarak tutulan performans hedefleri ile görev performans seviyesi arasındaki ilişkiye odaklanmakta ve burada amaç genellikle belirli bir zaman sınırı içinde belirli bir yeterlilik standardına ulaşmak gibi bir eylemin hedefi veya amacı olarak tanımlanmaktadır (Locke & Latham, 2002). Bu görüşe göre, hedefler performansı dört mekanizma ile etkileyebilir: (1) hedefle ilgili faaliyetlere doğrudan dikkat etmek; (2) enerjiyi aktive etmek (zorlu hedefler daha fazla çabaya yol açar); (3) kalıcılığı etkilemek ve (4) insanların bilgilerini ve görevle ilgili stratejileri kullanmaya teşvik ederek eylemi etkilemek (Kanay vd., 2021). Amaç Saptama Kuramı, bilinçli davranışın amaçlı olduğu ve bireylerin hedefleri tarafından düzenlendiği (Latham & Locke, 1991) ve performans ile hedefler arasında çok önemli bir ilişkinin olduğu (Lunenburg, 2011) öncülüne dayanmaktadır. Bu bağlamda hedefler, evlerde enerji tasarrufu da dahil olmak üzere birçok sürdürülebilir tü-

ketim davranışını teşvik etmek için başarıyla kullanılmıştır (Abrahamse vd., 2007; Becker, 1978; Katzev & Johnson, 1983).

Açıklamalar bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde iklim değişikliğinin yol açtığı sosyal ve çevresel krizle karşı karşıya kalan yükseköğretim kurumları, sürdürülebilir kalkınmanın ekonomik, sosyal ve çevresel boyutlarına yönelik dengeli ve bütüncül bir yaklaşım kullanarak mevcut ve gelecek nesillerin ihtiyaçlarını karşılamalarında önemli rolleri bulunmaktadır (Leicht, Heiss & Byun, 2018). Eğitimciler için daha özel bir görev, öğrencilere sürdürülebilir tüketimi benimsemeyi öğretmektir (Adom̂bent vd., 2014). Bu bağlamda sürdürülebilir tüketim, herhangi bir zararlı etkiyi en aza indirme veya ortadan kaldırma ve toplum üzerindeki uzun vadeli faydalı etkiyi en üst düzeye çıkarma arzusuyla ürünlerin elde edilmesi, kullanılması ve elden çıkarılması olarak da tanımlanabilmektedir (Webb, Mohr & Harris, 2008). Sürdürülebilir tüketim, çevresel veya sosyal kriterlere bağlı olarak ürünlerin satın alınması veya tüketiminin azaltılması gibi farklı uygulamaları içermektedir (Adom̂bent vd., 2014). Yaşamın erken döneminde sürdürülebilir tüketim davranışını geliştirmenin önemi, sürdürülebilir tüketimin Birleşmiş Milletler (BM)'in sürdürülebilir kalkınma hedeflerinden biri olarak düşünülmesi (SDG 12) (Sahakian & Seyfang, 2018) ve sürdürülebilir kalkınma için eğitimin bir öğrenme çıktısı olarak ele alınmasıyla ifade edilebilmektedir (UNESCO, 2005). Bu nedenle eğitim, bireylere sürdürülebilir tüketiciler olmaları için uygun beceri ve yetkinlikleri sağlamanın en güçlü araçlarından biri olarak kabul edilmektedir (OECD, 2008). Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde Türkiye kapsamındaki öğrencilere yönelik bazı çalışmaların olduğu görülmektedir (bkz. Ateş, 2018; Polat vd., 2019; Kır & Polat, 2020; Işık Öner & Kadioğlu Ateş, 2020; Özdemir, 2021). Ancak bu konu kapsamında öğrencilerin bütünsel (bilişsel, duyuşsal, ruhsal, sosyal, psiko-motor vb.) gelişimine oldukça katkı sağlayacağı düşünülmekte olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri adayları özelinde yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla araştırma sonuçlarının ilgili literatürdeki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmekte olup çalışma, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin sürdürülebilir tüketim davranışlarının çeşitli değişkenler kapsamında incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Genel olarak tarama araştırmalarında çalışmanın konusuyla ilgili var olan durumun fotoğraflanarak betimleme yapılması amaçlanmaktadır (Büyükoztürk vd., 2020). Buna ek olarak tarama araştırmalarını gerçekleştiren araştırmacılar genel olarak görüşlerin ve özelliklerin neden kaynaklandığından ziyade bunların katılımcılar kapsamında nasıl bir dağılım gösterdi-

ğine ilgi göstermektedirler (Fraenkel & Wallen, 2006). Dolayısıyla nicel olan bu araştırma, temel amaçla tutarlı olarak genel tarama modeliyle tasarlanmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Katılımcılar, 2021-2022 Akademik Yılı Bahar Dönemi'nde Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'ndeki 35'i kadın ve 108'i erkek olmak üzere toplam 143 öğrenci arasından seçilmiştir. Bu bağlamda araştırma grubu, 35'i kadın ve 78'i erkek olmak üzere toplam 113 öğrenciden meydana gelmektedir. Bu çerçevede araştırma grubu, kolayda örnekleme yönteminden yararlanılarak oluşturulmuş olup araştırma evreni için kabul edilebilir örneklem büyüklüğüne ulaşıldığı anlaşılmaktadır (bkz. Sekaran & Bougie, 2016).

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma grubundaki katılımcılara, araştırmanın temel amacı gözetilerek oluşturulan anket formu 2021-2022 Akademik Yılı Bahar Dönemi'nde gönüllülük esası gözetilerek internet üzerinden uygulanmıştır. Ayrıca zaman faktörünün etkisinin azaltılması amacıyla araştırma verileri yaklaşık 11 saatte toplanmıştır. Anket formunun uygulanması safhasında araştırma grubuna gerekli açıklamalar yapılmış ve buna bağlı olarak katılımcıların formu doğru bir biçimde cevaplamaları sağlanmıştır. İki bölümden oluşan anket formunun birinci bölümünde “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünde ise “Sürdürülebilir Tüketim Davranışı Ölçeği” yer almaktadır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu'da katılımcıların yaş, cinsiyet, ikamet edilen yerleşim yeri, sınıf, gelir düzeyi, internette vakit geçirme süresi, sosyal medyada vakit geçirme süresi, aktif olarak spor yapma durumu ve fiziksel egzersiz yapma durumu bilgilerine ulaşılması amacıyla oluşturulmuş ifadeler bulunmaktadır.

2.3.2. Sürdürülebilir Tüketim Davranışı Ölçeği

Katılımcıların sürdürülebilir tüketim davranışı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Doğan, Bulut ve Kökalan Çımrın (2015) tarafından “Sürdürülebilir Tüketim Davranışı Ölçeği” geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme sürecine ilişkin veriler İzmir ilindeki 407'si kadın ve 256'sı erkek olmak üzere toplam 663 bireyden elde edilmiş olup katılımcılar 16 ile 70 yaş aralığında yer almaktadırlar. Ölçek 17 maddeden oluşmakta olup beşli Likert tipindedir. Ayrıca bu ölçek; çevre duyarlılığı, ihtiyaç dışı satın alma, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliği, açımlayıcı faktör ve doğrulayıcı faktör analizleriyle değerlendirilmiştir. Buna ek olarak ölçeğin güvenilirliği ve geçerliğinin

araştırılması amacıyla iç tutarlılık katsayısı ve yakınsama (convergent) ve ayrışma (discriminant) geçerlilikleri hesaplanmıştır. Sonuç olarak bu ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu anlaşılmıştır (Doğan, Bulut & Kökalan Çımrın, 2015).

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için IBM SPSS 23.0 versiyonundan faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediklerine, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek karar verilmiştir. Bu doğrultuda anket formu kullanılarak ulaşılan verilerin türü dikkate alınarak tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Ayrıca ulaşılan verilerin istatistiksel hesaplamalarında farklılık değerlendirmeleri için t-Testi, Kruskal-Wallis Testi ve One Way ANOVA, ilişki (korelasyon) değerlendirmelerinde ise Spearman Sıra Farkları ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır.

3. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, ilgili verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgular tablolar şeklinde sunularak yorumlanmıştır.

Tablo 1: Değişkenlere İlişkin Frekans ve Yüzdelere

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	35	31,0
	Erkek	78	69,0
Sınıf	1. Sınıf	26	23,0
	2. Sınıf	31	27,4
	3. Sınıf	32	28,3
	4. Sınıf	24	21,2
İkamet Edilen Yerleşim Yeri	Köy/Kasaba+Belde	12	10,6
	İlçe Merkezi	29	25,7
	İl Merkezi	72	63,7
Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	Evet	57	50,4
	Hayır	56	49,6
Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu	Evet	62	54,9
	Hayır	51	45,1
Toplam		113	100,0

Tablo 1 incelendiğinde örnekleme ilişkin erkeklerin kadınlardan ve üçüncü sınıftaki katılımcıların diğer sınıflardaki katılımcılardan daha yüksek sayıya sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca katılımcıların çoğunluğunun il merkezinde ikamet ettikleri ve fiziksel egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir. Buna ek olarak aktif olarak spor yapan katılımcıların sayısı ile yapmayanların sayısının çok yakın olduğu bulunmuştur.

Tablo 2: Yaş, Kişisel Gelir Düzeyi, Aile Gelir Düzeyi, İnternette Vakit Geçirme Süresi ve Sosyal Medyada Vakit Geçirme Süresi Değişkenlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişken	n	Ortalama	Medyan	Std. Sapma	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	113	22,009	22	3,1665	18	37	2,649	9,27
Aylık Ortalama Kişisel Gelir Düzeyi (TL)	92	1586,957	850	1795,107	300	10000	3,214	11,12
Aylık Ortalama Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Düzeyi) (TL)	104	5425,077	4375	3663,424	850	20000	1,815	3,624
İnternette Haftada Ortalama Vakit Geçirme Süresi (Saat)	112	21,978	15	19,4012	1	100	1,752	3,649
Sosyal Medyada Haftada Ortalama Vakit Geçirme Süresi (Saat)	108	16,093	10	15,5253	1	90	1,997	5,094

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların yaşlarının ortalamasının 22,009 ve standart sapmasının 3,1665; aylık ortalama kişisel gelir düzeylerinin ortalamasının 1586,957 ve standart sapmasının 1795,107; aylık ortalama aile gelir düzeylerinin (kişisel gelir dahil) ortalamasının 5425,077 ve standart sapmasının 3663,424; internette haftada ortalama vakit geçirme sürelerinin ortalamasının 21,978 ve standart sapmasının 19,4012; sosyal medyada haftada ortalama vakit geçirme sürelerinin ortalamasının 16,093 ve standart sapmasının 15,5253 olduğu görülmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde bu değişkenlerin normal dağılım sergilemedikleri kabul edilmiştir (bkz. George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 3: Ölçek Alt Boyutlarının Güvenirlik Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Çevre Duyarlılığı	,833	5
İhtiyaç Dışı Satın Alma	,808	5
Tasarruf	,854	4
Yeniden Kullanılabilirlik	,740	3

Tablo 3'e göre araştırma kapsamındaki ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) hesaplanmış olup çevre duyarlılığı ($\alpha=0,833$), ihtiyaç dışı satın alma ($\alpha=0,808$), tasarruf ($\alpha=0,854$) ve yeniden kullanılabilirlik ($\alpha=0,740$) alt boyutlarının güvenilir oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4: Ölçek Alt Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Alt Boyutlar	n	Ortalama	Medyan	Std. Sapma	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
Çevre Duyarlılığı	113	3,246	3,4	0,87055	1	5	-0,476	0,342
İhtiyaç Dışı Satın Alma	113	2,7133	2,8	0,96875	1	5	0,139	-0,714
Tasarruf	113	3,4381	3,5	1,01635	1	5	-0,26	-0,453
Yeniden Kullanılabilirlik	113	3,3451	3,3333	0,95942	1	5	-0,361	-0,18

Tablo 4 incelendiğinde sürdürülebilir tüketim davranışı ölçeği kapsamında çevre duyarlılığının puan ortalaması 3,246 ve standart sapması 0,87055; ihtiyaç dışı satın almanın puan ortalaması 2,7133 ve standart sapması 0,96875; tasarrufun puan ortalaması 3,4381 ve standart sapması 1,01635; yeniden kullanılabilirliğin puan ortalaması 3,3451 ve standart sapması 0,95942 olarak bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların çevre duyarlılığı, ihtiyaç dışı satın alma ve yeniden kullanılabilirlik davranışlarının orta düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Katılımcılara ait tasarruf davranışının ise yüksek düzeyde olduğu ileri sürülebilmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde ölçek alt boyutlarının normal dağılım sergiledikleri kabul edilmiştir (bkz. George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 5: Yaş, Kişisel Gelir Düzeyi, Aile Gelir Düzeyi, İnternette Vakit Geçirme Süresi ve Sosyal Medyada Vakit Geçirme Süresi Değişkenleri ile Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Çevre Duyarlılığı	İhtiyaç Dışı Satın Alma	Tasarruf	Yeniden Kullanılabilirlik
Yaş	r	,177	-,101	,168	,120
	p	,060	,286	,075	,207
	n	113	113	113	113
Aylık Ortalama Kişisel Gelir Düzeyi	r	-,025	-,005	,028	,019
	p	,810	,966	,789	,860
	n	92	92	92	92
Aylık Ortalama Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil)	r	-,137	-,012	-,038	-,058
	p	,166	,905	,704	,559
	n	104	104	104	104
İnternette Haftada Ortalama Vakit Geçirme Süresi	r	-,205*	-,002	-,244*	-,242*
	p	,030	,981	,010	,010
	n	112	112	112	112
Sosyal Medyada Haftada Ortalama Vakit Geçirme Süresi	r	-,254*	,040	-,311*	-,360*
	p	,008	,682	,001	,000
	n	108	108	108	108

*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların internette haftada ortalama vakit geçirme süreleri ile çevre duyarlılığı ($r=-0,205$), tasarruf ($r=-0,244$) ve yeniden kullanılabilirlik ($r=-0,242$) alt boyutlarının puan ortalamaları

arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ayrıca katılımcıların sosyal medyada haftada ortalama vakit geçirme süreleri ile çevre duyarlılığı alt boyutunun puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,254$; $p<0,05$). Buna ek olarak katılımcıların sosyal medyada haftada ortalama vakit geçirme süreleri ile tasarruf ($r=-0,311$) ve yeniden kullanılabilirlik ($r=-0,360$) alt boyutlarının puan ortalamaları arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bununla birlikte internette haftada ortalama vakit geçirme süresi ve sosyal medyada haftada ortalama vakit geçirme süresi değişkenleri ile ihtiyaç dışı satın alma alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Ayrıca katılımcıların sürdürülebilir tüketim davranışı ölçeği alt boyutlarının puan ortalamaları ile yaş, aylık ortalama kişisel gelir düzeyi ve aylık ortalama aile gelir düzeyi (kişisel gelir dahil) değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	Ser. Der.	t	p
Çevre Duyarlılığı	Kadın	35	3,5486	,86275	111	2,534*	,013
	Erkek	78	3,1103	,84463			
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Kadın	35	2,8686	1,06046	111	1,143	,255
	Erkek	78	2,6436	,92337			
Tasarruf	Kadın	35	3,6571	1,01294	111	1,544	,125
	Erkek	78	3,3397	1,00887			
Yeniden Kullanılabilirlik	Kadın	35	3,6857	,94261	111	2,591*	,011
	Erkek	78	3,1923	,93284			

* $p<0,05$

Tablo 6 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre çevre duyarlılığı alt boyutunun puan ortalamaları arasında kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($t_{(111)}=2,534$; $p<0,05$). Ayrıca yeniden kullanılabilirlik alt boyutunun puan ortalamaları arasında da kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur ($t_{(111)}=2,591$; $p<0,05$). Bununla birlikte cinsiyet değişkenine göre ihtiyaç dışı satın alma ve tasarruf alt boyutlarının puan ortalamaları bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 7: Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	Ortalama	Std. Sapma	sd	F	p
Çevre Duyarlılığı	1. Sınıf	3,2154	,89429	112	,450	,718
	2. Sınıf	3,1355	,89946			
	3. Sınıf	3,2563	,92316			
	4. Sınıf	3,4083	,75637			
İhtiyaç Dışı Satın Alma	1. Sınıf	2,5923	,93378	112	1,725	,166
	2. Sınıf	2,8645	,96109			
	3. Sınıf	2,9063	,97184			
	4. Sınıf	2,3917	,96815			
Tasarruf	1. Sınıf	3,3365	,90261	112	,545	,653
	2. Sınıf	3,5161	1,02862			
	3. Sınıf	3,3125	1,09802			
	4. Sınıf	3,6146	1,03204			
Yeniden Kullanılabilirlik	1. Sınıf	3,2308	,95111	112	,544	,654
	2. Sınıf	3,2473	,80262			
	3. Sınıf	3,3958	1,04877			
	4. Sınıf	3,5278	1,05371			

Tablo 7 incelendiğinde sınıf değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı ölçeği alt boyutlarının puan ortalamaları bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8: İkamet Edilen Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Çevre Duyarlılığı	Köy/Kasaba + Belde	12	60.67	2	1.019	.601
	İlçe Merkezi	29	61.28			
	İlçe Merkezi	72	54.67			
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Köy/Kasaba + Belde	12	57.42	2	2.217	.330
	İlçe Merkezi	29	49.33			
	İlçe Merkezi	72	60.02			
Tasarruf	Köy/Kasaba + Belde	12	66.21	2	1.276	.528
	İlçe Merkezi	29	58.24			
	İlçe Merkezi	72	54.97			

Yeniden Kullanılabilirlik	Köy/Kasaba + Belde	12	67.83	2	1.490	.475
	İlçe Merkezi	29	55.88			
	İlçe Merkezi	72	55.65			

Tablo 8 incelendiğinde ikamet edilen yerleşim yeri değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı ölçeği alt boyutlarının puan ortalamaları bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 9: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	Ser. Der.	t	p
Çevre Duyarlılığı	Evet	57	3,1368	,92671	111	-1,350	,180
	Hayır	56	3,3571	,80246			
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Evet	57	2,7754	1,04613	111	,687	,494
	Hayır	56	2,6500	,88810			
Tasarruf	Evet	57	3,3991	1,01974	111	-,409	,683
	Hayır	56	3,4777	1,02056			
Yeniden Kullanılabilirlik	Evet	57	3,2924	,95550	111	-,588	,558
	Hayır	56	3,3988	,96906			

Tablo 9 incelendiğinde aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı ölçeği alt boyutlarının puan ortalamaları bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 10: Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Egzersiz Yapma Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	Ser. Der.	t	p
Çevre Duyarlılığı	Evet	62	3,2194	,79483	111	-,358	,721
	Hayır	51	3,2784	,96173			
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Evet	62	2,7613	,99760	111	,579	,564
	Hayır	51	2,6549	,93900			
Tasarruf	Evet	62	3,4919	,95059	111	,620	,537
	Hayır	51	3,3725	1,09701			
Yeniden Kullanılabilirlik	Evet	62	3,3817	,95021	111	,445	,657
	Hayır	51	3,3007	,97810			

Tablo 10 incelendiğinde fiziksel egzersiz yapma durumu değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı ölçeği alt boyutlarının puan ortalamaları bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, araştırma grubu çerçevesindeki beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin sürdürülebilir tüketim davranışlarının

çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın temel amacıyla uyumlu olarak anket formu oluşturulmuş ve bu anket formunun örnekleme uygulanması sonucunda ulaşılan veriler farklı istatistiksel analizler uygulanarak bulgulara dönüştürülmüştür. Bu çerçevede, bulgular esas alınarak elde edilen sonuçlar ilgili literatür doğrultusunda tartışılarak çalışma detaylandırılmıştır. Bu bağlamda katılımcılara ait çevre duyarlılığı, ihtiyaç dışı satın alma ve yeniden kullanılabilirlik davranışlarının orta düzeyde, tasarruf davranışının ise yüksek düzeyde olduğu ileri sürülebilmektedir.

Cinsiyet değişkeni bağlamında çevre duyarlılığı alt boyutunun puan ortalamaları arasında kadınların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle kadınların sürdürülebilir tüketim davranışı bağlamındaki çevre duyarlılığı davranışı düzeyleri erkeklerin düzeylerinden daha yüksektir. Ayrıca yeniden kullanılabilirlik alt boyutunun puan ortalamaları arasında da kadınların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kadınların sürdürülebilir tüketim davranışı bağlamındaki yeniden kullanılabilirlik davranışı düzeyleri erkeklerin düzeylerinden daha yüksektir. Bununla birlikte sınıf, ikamet edilen yerleşim yeri, aktif olarak spor yapma durumu ve fiziksel egzersiz yapma durumu değişkenleri bağlamında sürdürülebilir tüketim davranışı ölçeği alt boyutları açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan katılımcıların internette haftada ortalama vakit geçirme süreleri ile çevre duyarlılığı, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik alt boyutlarının puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle katılımcıların internette vakit geçirme süreleri artıkça çevre duyarlılığı, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik davranışlarının düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca katılımcıların sosyal medyada haftada ortalama vakit geçirme süreleri ile çevre duyarlılığı alt boyutunun puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların sosyal medyada vakit geçirme süreleri artıkça çevre duyarlılığı davranışı düzeyi azalmaktadır. Buna ek olarak katılımcıların sosyal medyada haftada ortalama vakit geçirme süreleri ile tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik alt boyutlarının puan ortalamaları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle katılımcıların sosyal medyada vakit geçirme süreleri artıkça tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik davranışlarının düzeyleri azalmaktadır. Diğer taraftan ölçek alt boyutları ile yaş, aylık ortalama kişisel gelir düzeyi ve aylık ortalama aile gelir düzeyi (kişisel gelir dahil) değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

İlgili literatür incelendiğinde Ateş (2018) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetin sürdürülebilir tüketim davranışı üzerinde etkili bir unsur

olduğu görülmüş olup kadınların erkeklerden daha yüksek sürdürülebilir tüketim davranışı düzeyine sahip olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca Kır ve Polat (2020) ve Işık Öner ve Kadioğlu Ateş (2020) tarafından yapılan araştırmalarda cinsiyet bağlamında yalnızca ihtiyaç dışı satın alma alt boyutunda kadınların lehine anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur. Ayrıca Ateş (2018) tarafından yapılan araştırmada sınıf değişkeninin sürdürülebilir tüketim davranışı üzerinde etkili bir unsur olduğu görülmüş olup sınıf düzeyi yükseldikçe sürdürülebilir tüketim davranışı düzeyinin de yükseldiği anlaşılmıştır. Bununla birlikte Işık Öner ve Kadioğlu Ateş (2020) tarafından yapılan araştırmada sınıf değişkeninin sürdürülebilir tüketim davranışının belirleyici bir unsuru olmadığı görülmüştür. Polat vd. (2019) ve Işık Öner ve Kadioğlu Ateş (2020) tarafından yapılan araştırmalarda yaş değişkeninin sürdürülebilir tüketim davranışı üzerinde etkili bir unsur olduğu tespit edilmiştir. Ancak Kır ve Polat (2020) tarafından yapılan araştırmada ise yaş değişkeninin sürdürülebilir tüketim davranışının belirleyici bir unsuru olmadığı bulunmuştur. Ateş (2018) ve Kır ve Polat (2020) tarafından yapılan araştırmalarda gelir değişkeninin sürdürülebilir tüketim davranışı üzerinde etkili bir unsur olduğu tespit edilmiştir. Polat vd. (2019) ve Kır ve Polat (2020) tarafından yapılan araştırmalarda fiziksel aktiviteye katılımın sürdürülebilir tüketim davranışı üzerinde etkili bir unsur olduğu tespit edilmiştir. Açıklamalar bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde bazı araştırma sonuçları çalışma bulgularını desteklerken bazı araştırma sonuçlarının ise çeliştiği anlaşılmaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünün içsel ve dışsal dinamiklerinin diğer bölümlere göre farklılık göstermesinin bu durumların nedeni olduğunu düşündürmektedir.

Sürdürülebilirlik bağlamındaki tüketici davranışları sosyal, çevresel ve ekonomik perspektifte ele alınabilmektedir. Sosyal perspektif kapsamında sosyal kaygılar, tüketici davranışlarındaki değişiklikleri etkileyen tüketicilerin motivasyonları, tutumları, öz kimlikleri, belirleyicileri, değerleri ve bilgileri gibi yönlerle tanımlanmaktadır (Chen vd., 2021). Bu bağlamda Feil vd. (2020) tarafından çevreyi koruma motivasyonuna sahip olmanın tüketicilerin sürdürülebilir tüketim davranışları üzerinde olumlu ve doğrudan bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca tüketicilerin davranışlarını değiştirme motivasyonu; daha sağlıklı ürünün nitelikleri ve bir ürünü tüketmenin sağladığı faydalar gibi özellikleri içermektedir (Yadav & Pathak, 2016). Bu etki, tüketicilerin tutumlarına kadar yayılmaktadır (Chen vd., 2021). Bununla birlikte çevresel bakış açısı; önleme faaliyetleri, atığı ortadan kaldırma faaliyetleri, atık etkisi bilinci, belirli tüketim aşamaları ve tüketicilerin atık üretmesine neden unsurlar dahil olmak üzere atık minimizasyonunun ilgili yönlerine odaklanmıştır (Chen vd., 2021). Barone, Grappi ve Romani (2019) tarafından tüketicilerin atıkları azaltma niyetlerinin neden her zaman daha az gıda israfıyla sonuçlanmadığını

açıklamak için etkili müdahaleler tasarlamak amacıyla gıda israfını en aza indirme davranışlarının derinlemesine araştırmaların yapılması yoluyla anlaşılmaması gerektiği ileri sürülmüştür. Yüksek farkındalıkla etkinleştirilen ve atığı uygun bir şekilde ortadan kaldırma işlemleriyle gösterilen pozitif önleme faaliyetleriyle tüketiciler tarafından günlük tüketimde atıklar en aza indirilebilmektedir (Mondéjar-Jiménez vd., 2016; Ahamad & Ariffin, 2018; Willett vd., 2019). Ekonomik faydalar, fiyat bilinci, fonksiyonel değerler, kalite değerlendirmesi ve yerel engelleri içeren ekonomik hususların, sürdürülebilir tüketimi gerçekleştirmek için tüketici davranışlarını etkilemede rolleri bulunmaktadır (Dabbous & Tarhini, 2019). Henten ve Windekilde (2016) tarafından fiyat bilincinin oluşturduğu en cazip yönün maliyet indirimleri olduğu ileri sürülmektedir. Ayrıca, tüketiciler sürdürülebilir bir ürün satın alma kararı verirken onların satın alma eğilimlerinin çoğunlukla fiyat rekabetinden etkilendiği belirtilmiştir (McCarthy, Kapetanaki & Wang, 2020). Diğer hususlar ise algılanan değerlerle ilgilidir (Chen vd., 2021). Bu bağlamda işlevsel değerler, tüketicilere araçsal faydalar sağladığı için, tüketici kararlarının genellikle fiyat dışındaki bir diğer önemli belirleyicisidir (Coderoni & Perito, 2020). Bununla birlikte, fonksiyonel değerler sürdürülebilir tüketime yönelik olumlu bir etki sağlarken, tüketicilerin finansal kapasitesine ilişkin bencil (egoist) değerler bunun tam tersini yapmaktadır (Dermoddy vd., 2018). Buna ek olarak sürdürülebilir tüketimi olumsuz etkileyen bir diğer konu ise yerel engellerdir (Chen vd., 2021). Bu çerçevede ürünlerin sezon dışı kalması durumunda çevre dostu ürünlerin bulunabilirliğini olumsuz yönde etkileyen sorunlarla sıklıkla karşılaşmaktadır (Ozturk & Akoglu, 2020). Bu açıklamalar sürdürülebilir tüketim davranışı üzerinde birçok faktörün etkili olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda ulaşılan araştırma bulgularının muhtemel olduğu sonucuna varılmaktadır.

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının çeşitli değişkenler kapsamındaki sürdürülebilir tüketim davranışları var olduğu şekliyle betimlenmiştir. Bu bağlamda araştırma bulguları aracılığıyla literatüre katkı sağlayacak yeni bilgiler elde edilmiştir. Ancak örneklem kapsamındaki araştırmanın analizlerinde sınırlı sayıda katılımcı verisi kullanılmıştır. Bu nedenle tüm yaş, cinsiyet ve bölümleri kapsayacak biçimde meydana getirilmiş geniş bir veri setiyle benzer araştırmalar gerçekleştirilebilir. Ayrıca benzer özelliklere sahip araştırma grubu üzerinde nitel, deneysel ve/veya karma araştırmalar yapılarak çalışma bulguları çeşitlendirilebilir. Bu çerçevede, literatüre katkı sağlayabilecek farklı sonuçlar elde edilebilir.

KAYNAKLAR

- Abrahamse, W., Steg, L., Vlek, C., & Rothengatter, T. (2007). The effect of tailored information, goal setting, and tailored feedback on household energy use, energy-related behaviors, and behavioral antecedents. *Journal of Environmental Psychology*, 27(4), 265-276.
- Adomßent, M., Fischer, D., Godemann, J., Herzig, C., Otte, I., Rieckmann, M., & Timm, J. (2014). Emerging areas in research on higher education for sustainable development-management education, sustainable consumption and perspectives from Central and Eastern Europe. *Journal of Cleaner Production*, 62, 1-7.
- Ahamad, N. R., & Ariffin, M. (2018). Assessment of knowledge, attitude and practice towards sustainable consumption among university students in Selangor, Malaysia. *Sustainable Production and Consumption*, 16, 88-98.
- Ateş, H. (2018). Fen bilgisi ve sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sürdürülebilir tüketim davranışlarının ve bilgi düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 507-531.
- Barone, A. M., Grappi, S., & Romani, S. (2019). "The road to food waste is paved with good intentions": When consumers' goals inhibit the minimization of household food waste. *Resources, Conservation and Recycling*, 149, 97-105.
- Becker, L. J. (1978). Joint effect of feedback and goal setting on performance: A field study of residential energy conservation. *Journal of Applied Psychology*, 63(4), 428-433.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (29. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, C. -C, Sujanto, R. Y., Tseng, M. -L, Fujii, M., & Lim, M. K. (2021). Sustainable consumption transition model: Social concerns and waste minimization under willingness-to-pay in Indonesian food industry. *Resources, Conservation and Recycling*, 170, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2021.105590>.
- Chen, T. B., & Chai, L. T. (2010). Attitude towards the environment and green products: Consumers' perspective. *Management Science and Engineering*, 4(2), 27-39.
- Chowdhury, M. M. H., Paul, S. K., Sianaki, O. A., & Quaddus, M. A. (2020). Dynamic sustainability requirements of stakeholders and the supply portfolio. *Journal of Cleaner Production*, 255, 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.120148>.
- Coderoni, S., & Perito, M. A. (2020). Sustainable consumption in the circular economy. An analysis of consumers' purchase intentions for waste-to-value

- food. *Journal of Cleaner Production*, 252, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.119870>.
- Dabbous, A., & Tarhini, A. (2019). Assessing the impact of knowledge and perceived economic benefits on sustainable consumption through the sharing economy: A sociotechnical approach. *Technological Forecasting and Societal Change*, 149, 119775. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2019.119775>.
- Dermody, J., Koenig-Lewis, N., Zhao, A. L., & Hanmer-Lloyd, S. (2018). Appraising the influence of pro-environmental self-identity on sustainable consumption buying and curtailment in emerging markets: Evidence from China and Poland. *Journal of Business Research*, 86, 333-343.
- Doğan, O., Bulut, Z. A., & Kökalan Çımrın, F. (2015). Bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarının ölçülmesine yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 29(4), 659-678.
- Dong, X., Liu, S., Li, H., Yang, Z., Liang, S., & Deng, N. (2020). Love of nature as a mediator between connectedness to nature and sustainable consumption behavior. *Journal of Cleaner Production*, 242, 118451. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.118451>.
- Feil, A. A., Cyrne, C. C. S., Sindelar, F. C. W., Barden, J. E., & Dalmoro, M. (2020). Profiles of sustainable food consumption: Consumer behavior toward organic food in southern region of Brazil. *Journal of Cleaner Production*, 258, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.120690>.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to Design and Evaluate Research in Education* (6th Edition). New York: McGraw-Hill International Edition.
- George, D., & Mallery, P. (2010). In GEN (Ed.), *SPSS for Windows Step by Step. A Simple Study Guide and Reference*. Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Henten, A. H., & Windekilde, I. M. (2016). Transaction costs and the sharing economy. Info: *The Journal of Policy, Regulation and Strategy for Telecommunications, Information and Media*, 18(1), 1-15.
- Hoornweg, D., Bhada-Tata, P., & Kennedy, C. (2013). Environment: Waste production must peak this century. *Nature*, 502(7473), 615-617.
- Işık Öner, A., & Kadioğlu Ateş, H. (2020). Öğretmen adaylarının sürdürülebilir tüketim davranış düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 13(81), 65-86. <http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.42972>.
- Kanay, A., Hilton, D., Charalambides, L., Corrége, J. B., Inaudi, E., Waroquier, L., & Cezera, S. (2021). Making the carbon basket count: Goal setting promotes sustainable consumption in a simulated online supermarket. *Journal of Economic Psychology*, 83, 1-22. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2020.102348>.

- Katzev, R. D., & Johnson, T. R. (1983). A social-psychological analysis of residential electricity consumption: The impact of minimal justification techniques. *Journal of Economic Psychology*, 3(3-4), 267-284.
- Khan, S. A. R., Sharif, A., Golpîra, H., & Kumar, A. (2019). A green ideology in Asian emerging economies: From environmental policy and sustainable development. *Sustainable development*, 27(6), 1063-1075.
- Kır, S., & Polat, E. (2020). Spor Bilimleri Öğrencileri ve diğer bireylerde bilinçli tüketicilik düzeyi ile sürdürülebilir tüketim davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 468-485.
- Kumar, S., & Sreen, N. (2020). Role of internal and external values on green purchase. In *Green marketing as a positive driver toward business sustainability* (pp. 158-185). IGI Global.
- Kumar, S., & Yadav, R. (2021). The impact of shopping motivation on sustainable consumption: A study in the context of green apparel. *Journal of Cleaner Production*, 295, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2021.126239>.
- Kumar, S., Dhir, A., Talwar, S., Chakraborty, D., & Kaur, P. (2021). What drives brand love for natural products? The moderating role of household size. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 58, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102329>.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 212-247.
- Leicht, A., Heiss, J., & Byun, W. J. (2018). *Issues and Trends in Education for Sustainable Development* (Vol. 5). Paris: UNESCO Publishing.
- Liobikiene, G., & Bernatoniene, J. (2017). Why determinants of green purchase cannot be treated equally? The case of green cosmetics: Literature review. *Journal of Cleaner Production*, 162, 109-120.
- Liobikiene, G., & Dagiliute, R. (2016). The relationship between economic and carbon footprint changes in EU: The achievements of the EU sustainable consumption and production policy implementation. *Environmental Science & Policy*, 61, 204-211.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705-717.
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15(1), 1-6.
- McCarthy, B., Kapetanaki, A. B., & Wang, P. (2020). Completing the food waste management loop: Is there market potential for value-added surplus products (VASP)? *Journal of Cleaner Production*, 256, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.120435>.

- Mondéjar-Jiménez, J. A., Ferrari, G., Secondi, L., & Principato, L. (2016). From the table to waste: An exploratory study on behaviour towards food waste of Spanish and Italian youths. *Journal of Cleaner Production*, 138, 8-18.
- Notarnicola, B., Sala, S., Anton, A., McLaren, S. J., Saouter, E., & Sonesson, U. (2017). The role of life cycle assessment in supporting sustainable agri-food systems: A review of the challenges. *Journal of Cleaner Production*, 140, 399-409.
- OECD (2008). *Promoting Sustainable Consumption*. Good Practices in OECD Countries, Paris.
- Ozturk, S. B., & Akoglu, A. (2020). Assessment of local food use in the context of sustainable food: A research in food and beverage enterprises in Izmir, Turkey. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 20, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2020.100194>.
- Özdemir, N. (2021). Religiosity and sustainable consumption behaviour: The mediating role of voluntary simplicity. *Turkish Journal of Marketing*, 6(1), 70-89.
- Polat, E., Akoğlu, H. E., Konak, O., & Özen, G. (2019). Fiziksel aktivite yapan ve yapmayan bireylerde sürdürülebilir tüketim davranışlarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 53-63.
- Sahakian, M., & Seyfang, G. (2018). A sustainable consumption teaching review: From building competencies to transformative learning. *Journal of Cleaner Production*, 198, 231-241.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach* (7th Edition). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Strydom, P., Burrow, H., Polkinghorne, R., & Thompson, J. (2019). Do demographic and beef eating preferences impact on South African consumers' willingness to pay (WTP) for graded beef?. *Meat science*, 150, 122-130.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tseng, M. L., Sujanto, R. Y., Iranmanesh, M., Tan, K., & Chiu, A. S. (2020). Sustainable packaged food and beverage consumption transition in Indonesia: Persuasive communication to affect consumer behavior. *Resources, Conservation and Recycling*, 161, 104933. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2020.104933>.
- UNESCO (2005). *UN Decade for Education for Sustainable Development (2005-2014): The DESD at a Glance*. UNESCO, Paris.
- Webb, D. J., Mohr, L. A., & Harris, K. E. (2008). A re-examination of socially responsible consumption and its measurement. *Journal of Business Research*, 61(2), 91-98.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ..., & Murray, C. J. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet

Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393, 447-492.

Yadav, R., & Pathak, G. S. (2016). Young consumers' intention towards buying green products in a developing nation: Extending the theory of planned behavior. *Journal of Cleaner Production*, 135, 732-739.

BÖLÜM 3

SPOR BİLİMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN KARIYER PLANLAMALARININ BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

*Muhammed Özkan Turhan,
Murat Yaşar Erman, Eyyüp Ekinci, Harun KOÇ¹*

¹ Muhammed Özkan Turhan, Araştırma Görevlisi, Muş Alparslan Üniversitesi, 0000-0002-1671-0029.

² Murat Yaşar Erman, Araştırma Görevlisi, Siirt Üniversitesi, 0000-0002-5161-3507.

³ Eyyüp Ekinci, Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor ABD, 0000-0002-8766-412X.

⁴ Harun KOÇ, Araştırma Görevlisi, Muş Alparslan Üniversitesi, 0000-0002-0821-8237.

GİRİŞ

1900'lü senelerde kullanılmaya başlanılan kariyer kelimesi o senelerde daha çok kişi üzerinde konsantre olmuş, yapılan kuramsal çalışmalar çoğunlukla bireylerin kariyer seçimleri, kariyer adımları, kariyer ile mesleklerin bütünleşmesi, meslek tercihi gibi hususları incelemiştir. Bugünlerde kişi odaklı kariyer planlaması ile meslek tercihi arasındaki bağ bu günlerde bile mühim bir mevzu olmasına karşın kariyer kelimesi sadece meslek tercihi ile sınırlama getirmek uygun değildir. Kariyer, kişinin amaçları istikametinde hayatı boyunca hâkimiyetinde olması gereken iş hayatı hatta istikbaliyle ilgili bir kademedir. Kariyer kelimesi kişiyi alakadar ettiği kadar çalıştığı kuruluşu da alakadar etmektedir (Sevinç, 2010: 20-21). Meslek tercihinde ise kişinin daha okul senelerinde meraklarına göre incelemelere başlaması, ilerisi için neyi neden arzuladığını anlaması, daha sonrasında pişmanlık duymayacağı güçlü ve güvenilir seçimler yapması mühimdir. (Erkmen, 2005: 47). Kariyer planlaması çağdaş yönetim yaklaşımları içinde giderek daha da mühim olmaya başlamaktadır. Bilhassa kariyer geliştirme mevzusundaki gayretler, kurumdaki hareketliliği temin ettiğinden, insan kaynakları yönetimi açısından hiç istenmeyen alışlagelmiş uygulamaları engelleyerek, yapılan bir incelemenin ortaya çıkardığı gibi hem şahsi hem örgütsel anlamda oluşabilmesi beklenen belirsizlikler engellenip ortamın denge de kalmasını temin etmektedir. (Adıgüzel, 2008: 24). Daha önceki senelerde kariyer planlama, lisans eğitimi sonrasında mühim iken son zamanlarda üniversite hayatından itibaren öğrencilik süresince planlanması gereken mühim bir mevzu haline gelmiştir. Bugünlerde en büyük problemlerden olan istihdam ve işsizlik problemleri, sınırlı olan vakit ve para gibi kaynakların aktif olarak kullanılmasını gerektirmektedir. Kariyer planlamaya geç dönemlerde başlamak bu kaynakların ölçsüz kullanılmasına sebep olmaktadır (Lu, T. & Adler, H.). Üniversite seneleri öğrencilerin kariyerleri ile ilgili buluş aşaması olup, kariyer opsiyonları bu zamanda yorumlanır. (Martens ve Felissa, 1998). Bu süreçte onları uygun tercih yapmaya teşvik etmek gelecekteki iş hayatları bakımından son derece mühimdir. (Watson ve Stead, 1997). Bu süreçte, öğrencilere gereken önem ve takviye verilmediğinde, plansız bir şekilde çalışma hayatına geçişleri, onların kariyer amaçlarına yönelme süreçlerinde, vakit ve kaynak israfına uğramalarına neden olmaktadır (Leung vd., 2011). Kesin bir yönü olmayan kişilerin, kariyeri ile ilgili seçimler yaparken sıkıştığı (Sangganjanavanich ve Magnuson, 2011), çoğunlukla, bu sıkışık süreçlerinde mezuniyetten sonrasında eğitimlerini devam ettirme yönünde seçim yaptıkları görülmektedir (Lopatto, 2004). Bu doğruldu da çalışmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin aktif lisans öğrenimleri sürecinde planlama durumlarını bazı demografik parametreler açısından incelenmesidir.

MATERYAL VE METOT

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Ayrıca çalışma için Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının 30.09.2021-24623 numaralı evrak tarih ve sayılı yazısı ile Etik Kurulundan onay alınmıştır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel yöntem ve ilişkisel tarama modeline göre modellenmiştir. Deneklerin var olan özelliklerine hiçbir değişiklik yapılmaksızın veri toplanarak, var olan durum hakkında deneklerin görüşleri alınmaya çalışılmıştır. Betimleme yöntemi geçmişe ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, kendi şartları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. Olayı değiştirme ve etkileme çabası göstermeden bilmek istenen şeyi gözleyip belirleyebilmektir (Şenyüzlü, 2013).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılı içerisinde 134'ünü (%50,6) Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ve 131'ini (%49,4) Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmamız sözü edilen üniversiteler ile sınırlandırılmıştır.

Tablo.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	114	43,0
	Erkek	151	57,0
Yaş	18-20 yaş	78	29,4
	21-23 yaş	138	52,1
	24 ve üzeri yaş	49	18,5
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	143	54,0
	Ortaokul	41	15,5
	Lise	26	9,8
	Ön Lisans	6	2,3
	Lisans	49	18,5
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	136	51,3
	Ortaokul	37	14,0
	Lise	66	24,9
	Ön Lisans	12	4,5
	Lisans	14	5,3

Aile Aylık Gelir Durumu	500-1500 TL	68	25,7
	1501-2500 TL	65	24,5
	2501-3000 TL	55	20,8
	3501-4500 TL	40	15,1
	4501 ve üzeri TL	37	14,0
Üniversitenizde Kariyer Planlama Merkezi Mevcut mu?	Evet	69	48,3
	Hayır	49	18,5
	Bilgim yok	147	55,5
Kariyer Planlama Dersi Aldınız mı?	Evet	114	43,0
	Hayır	151	57,0

Katılımcılar cinsiyet değişkenine göre 114'ü (%43,0) kadın, 151'i (%57,0) erkek olarak dağılmaktadır. Katılımcılar yaş değişkenine göre 78'i (%29,4) 18-20 yaş, 138'i (%52,1) 21-23 yaş, 49'u (%18,5) 24 ve üzeri yaş olarak dağılım göstermektedir. Anne eğitim durumu değişkenine göre 143'ü (%54,0) ilkökul, 41'i (%15,5) ortaokul, 26'sı (%9,8) lise, 6'sı (%2,3) ön lisans ve 49'u (%18,5) lisans olarak dağılım göstermektedir. Baba eğitim durumu değişkenine göre 136'sı (%51,3) ilkökul, 37'si (%14,0) ortaokul, 66'sı (%24,9) lise, 12'si (%4,5) ön lisans, 14'ü (%5,3) lisans olarak dağılmaktadır. Katılımcılar aile aylık gelir durumuna göre 68'i (%25,7) 500-1500 TL, 65'i (%24,5) 1501-2500 TL, 55'i (%20,8) 2501-3000 TL, 40'ı (%15,1) 3501-4500 TL ve 37'si (%14,0) 4501 ve üzeri TL olarak dağılım göstermektedir. Üniversitenizde kariyer planlama merkezi mevcut olma durumu değişkenine göre 69'u (%48,3) evet, 49'u (%18,5) hayır ve 147'si (%55,5) bilgin yok olarak dağılım göstermektedir. Kariyer planlaması dersi alma durumu değişkenine göre 114'ü (%43,0) evet, 151'i (%57,0) hayır olarak dağılım göstermektedir.

Veri Toplama Araçları

İlk bölümde, araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgilere ilişkin sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise geçerlik ve güvenirlik çalışması Yavuz Eroğlu ve Eroğlu (2020) tarafından yapılan 'Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek; Kariyer Farkındalığı, Mesleki Farkındalık, Kariyere Yönelik İnanç, Seçimin Doğruluğu ve Eğitimin Yeterliliği olmak üzere 5 alt boyut ve 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek; tamamen katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum ve hiç katılmıyorum arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçektir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmış olup hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımla-

yıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programına aktarıldıktan sonra ilk olarak kayıp ve boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu aşamadan sonra uç veri değerlendirmesi Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak yapılmıştır. Mahalanobis değerleri neticesinde ise 9 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 265 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Normallik varsayımı için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -2, +7 referans aralığında olduğu tespit edilmiş (Hong, Malik ve Lee, 2003) ve bu doğrultuda iki ölçekten de elde edilen verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında One Way Anova (varyans) testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farkın kaynağını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo.2 *Kariyer Planlaması Puan Ortalamaları*

Alt Boyutlar	N	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Alpha
Kariyer Farkındalığı	265	9,00	28,00	16,347	4,354	,809
Mesleki Farkındalık	265	4,00	16,00	7,456	2,422	,835
Kariyere Yönelik İnanç	265	4,00	12,00	6,581	2,039	,777
Seçimin Doğruluğu	265	3,00	11,00	6,309	1,964	,686
Eğitimin Yeterliliği	265	3,00	15,00	8,709	2,898	,739
Kariyer Planlaması Genel	265	23,00	77,00	45,403	10,726	,904

Katılımcıların ‘Kariyer Farkındalığı’ ortalaması $16,347 \pm 4,354$ (Min=9,00; Max=28,00), ‘Mesleki Farkındalık’ ortalaması $7,456 \pm 2,422$ (Min=4,00; Max=16,00), ‘Kariyere Yönelik İnanç’ ortalaması $6,581 \pm 2,039$ (Min=4,00; Max=12,00), ‘Seçimin Doğruluğu’ ortalaması $6,309 \pm 1,964$ (Min=3,00; Max=11,00), ‘Eğitimin Yeterliliği’ ortalaması $8,709 \pm 2,898$ (Min=3,00; Max=15,00) ve ‘Kariyer Planlaması Genel’ ortalaması $45,403 \pm 10,726$ (Min=23,00; Max=77,00) olarak saptanmıştır.

Tablo.3 *Kariyer Planlaması Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kariyer Farkındalığı	Kadın	114	15,97	4,425	-1,214	,226
	Erkek	151	16,62	4,293		
Mesleki Farkındalık	Kadın	114	7,30	2,384	-,873	,384
	Erkek	151	7,56	2,453		
Kariyere Yönelik İnanç	Kadın	114	6,43	2,030	-,988	,324
	Erkek	151	6,68	2,046		
Seçimin Doğruluğu	Kadın	114	6,08	2,046	-1,601	,111
	Erkek	151	6,47	1,889		
Eğitimin Yeterliliği	Kadın	114	8,63	2,854	-,379	,705
	Erkek	151	8,76	2,940		
Kariyer Planlaması Genel	Kadın	114	44,43	10,837	-1,274	,204
	Erkek	151	46,13	10,620		

*P<0,05; N (265)

Katılımcıların kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, seçimin doğruluğu, eğitimin yeterliliği, kariyer planlaması genel puanları cinsiyet durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo.4 *Kariyer Planlaması Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	*tukey
Kariyer Farkındalığı	18-20 yaş	78	16,51	5,16	2	0,29	,74	
	21-23 yaş	138	16,15	3,92	262			
	24 yaş ve üzeri	49	16,63	4,17	264			
Mesleki Farkındalık	18-20 yaş	78	7,73	2,93	2	1,12	,32	
	21-23 yaş	138	7,24	2,15	262			
	24 yaş ve üzeri	49	7,61	2,24	264			
Kariyere Yönelik İnanç	18-20 yaş	78	6,21	2,08	2	2,10	,12	
	21-23 yaş	138	6,65	2,03	262			
	24 yaş ve üzeri	49	6,93	1,95	264			
Seçimin Doğruluğu	18-20 yaş	78	6,25	2,23	2	0,22	,79	
	21-23 yaş	138	6,38	1,82	262			
	24 yaş ve üzeri	49	6,18	1,90	264			

Eğitimin Yeterliliği	18-20 yaş ¹	78	9,41	2,97	2 262 264	3,29	,03*	1-2
	21-23 yaş ²	138	8,39	2,77				
	24 yaş ve üzeri ³	49	8,46	2,99				
Kariyer Planlaması Genel	18-20 yaş	78	46,1	12,43	2 262 264	0,40	,66	
	21-23 yaş	138	44,8	9,81				
	24 yaş ve üzeri	49	45,8	10,38				

*P<0,05; N (265)

Katılımcıların kariyer farkındalığı ($F_{(2-264)}=0,29$; $p>0,05$), mesleki farkındalık ($F_{(2-264)}=1,12$; $p>0,05$), kariyere yönelik inanç ($F_{(2-264)}=2,10$; $p>0,05$), seçimin doğruluğu ($F_{(2-264)}=0,22$; $p>0,05$) ve kariyer planlaması genel ($F_{(2-264)}=0,40$; $p>0,05$) puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemişken, eğitimin yeterliliği ($F_{(2-264)}=3,29$; $p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir fark göstermektedir. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘tukey’ testi sonucunda, 18-20 yaş grubunun 12-23 yaş grubuna oranla eğitim yeterliliklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo.5 Kariyer Planlaması Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Anne Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
Kariyer Farkındalığı	İlkokul	143	16,05	4,493	4 260 264	,470	,75
	Ortaokul	41	16,63	4,340			
	Lise	26	17,19	4,261			
	Ön Lisans	6	16,16	5,845			
	Lisans	49	16,53	3,884			
Mesleki Farkındalık	İlkokul	143	7,37	2,496	4 260 264	,772	,54
	Ortaokul	41	7,41	2,810			
	Lise	26	8,23	2,006			
	Ön Lisans	6	7,00	2,449			
	Lisans	49	7,38	2,039			
Kariyere Yönelik İnanç	İlkokul	143	6,47	2,002	4 260 264	,642	,63
	Ortaokul	41	6,48	2,063			
	Lise	26	6,92	2,096			
	Ön Lisans	6	6,00	1,897			
	Lisans	49	6,85	2,140			

Seçimin Doğruluğu	İlkokul	143	6,36	2,015	4 260 264	,296	,88
	Ortaokul	41	6,39	1,934			
	Lise	26	6,42	1,858			
	Ön Lisans	6	6,00	3,033			
	Lisans	49	6,06	1,795			
Eğitimin Yeterliliği	İlkokul	143	8,72	2,936	4 260 264	1,349	,25
	Ortaokul	41	9,17	3,208			
	Lise	26	9,34	2,348			
	Ön Lisans	6	7,66	4,226			
	Lisans	49	8,08	2,539			
Kariyer Planlaması Genel	İlkokul	143	44,98	10,856	4 260 264	,620	,64
	Ortaokul	41	46,09	11,257			
	Lise	26	48,11	9,597			
	Ön Lisans	6	42,83	16,314			
	Lisans	49	44,91	9,844			

* $P < 0,05$; N (265)

Katılımcıların kariyer farkındalığı ($F_{(4-260)} = ,470$; $p > 0,05$), mesleki farkındalık ($F_{(4-260)} = ,772$; $p > 0,05$), kariyere yönelik inanç ($F_{(4-260)} = ,642$; $p > 0,05$), seçimin doğruluğu ($F_{(4-260)} = 2,96$; $p > 0,05$), eğitimin yeterliliği ($F_{(4-260)} = 1,349$; $p > 0,05$) ve kariyer planlaması genel ($F_{(4-260)} = 0,40$; $p > 0,05$) puanları anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.

Tablo.6 Kariyer Planlaması Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Baba Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
Kariyer Farkındalığı	İlkokul	136	15,98	4,682	4 260 264	,864	,48
	Ortaokul	37	16,75	3,608			
	Lise	66	16,75	4,143			
	Ön Lisans	12	17,75	3,621			
	Lisans	14	15,64	4,395			
Mesleki Farkındalık	İlkokul	136	7,26	2,495	4 260 264	1,000	,40
	Ortaokul	37	7,35	2,150			
	Lise	66	7,77	2,510			
	Ön Lisans	12	8,41	2,353			
	Lisans	14	7,28	1,938			

Kariyere Yönelik İnanc	İlkokul	136	6,46	2,054	4 260 264	,947	,43
	Ortaokul	37	7,16	2,061			
	Lise	66	6,45	1,970			
	Ön Lisans	12	6,66	2,269			
	Lisans	14	6,71	1,977			
Seçimin Doğruluğu	İlkokul	136	6,39	2,070	4 260 264	,281	,89
	Ortaokul	37	6,37	1,815			
	Lise	66	6,09	1,966			
	Ön Lisans	12	6,33	1,669			
	Lisans	14	6,28	1,637			
Eğitimin Yeterliliği	İlkokul	136	8,38	3,076	4 260 264	1,274	,28
	Ortaokul	37	9,05	2,837			
	Lise	66	9,04	2,753			
	Ön Lisans	12	9,83	2,552			
	Lisans	14	8,42	1,827			
Kariyer Planlaması Genel	İlkokul	136	44,49	11,726	4 260 264	,823	,51
	Ortaokul	37	46,70	8,497			
	Lise	66	46,12	10,251			
	Ön Lisans	12	49,00	9,075			
	Lisans	14	44,35	9,187			

*P<0,05; N (265)

Katılımcıların kariyer farkındalığı ($F_{(4-260)}=,864$; $p>0,05$), mesleki farkındalık ($F_{(4-260)}=1,000$; $p>0,05$), kariyere yönelik inanç ($F_{(4-260)}=,947$; $p>0,05$), seçimin doğruluğu ($F_{(4-260)}=,281$; $p>0,05$), eğitimin yeterliliği ($F_{(4-260)}=1,274$; $p>0,05$) ve kariyer planlaması genel ($F_{(4-260)}=,823$; $p>0,05$) puanları baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.

Tablo.7 Kariyer Planlaması Alt Boyut Puanlarının Aile Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Aile Aylık Gelir	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	*tukey
Kariyer Farkındalığı	500-1500 TL	68	16,52	4,566	4 260 264	1,376	,24	
	1501-2500 TL	65	17,07	4,597				
	2501-3500 TL	55	15,56	4,144				
	3501-4500 TL	40	16,72	4,025				
	4501 TL ve üzeri	37	15,48	4,059				
Mesleki Farkındalık	500-1500	68	7,54	2,628	4 260 264	,533	,71	
	1501-2500	65	7,55	2,179				
	2501-3500	55	7,03	2,471				
	3501-4500	40	7,65	2,402				
	4501 ve üzeri	37	7,54	2,444				

Kariyere Yönelik İnanç	500-1500	68	6,42	1,887	4 260 264	1,607	,17	
	1501-2500	65	7,10	2,180				
	2501-3500	55	6,23	2,054				
	3501-4500	40	6,50	1,987				
	4501 ve üzeri	37	6,54	2,022				
Seçimin Doğruluğu	500-1500	68	6,38	1,939	4 260 264	,960	,43	
	1501-2500	65	6,60	1,998				
	2501-3500	55	6,29	2,114				
	3501-4500	40	6,17	2,024				
	4501 ve üzeri	37	5,83	1,624				
Eğitimin Yeterliliği	500-1500 ¹	68	8,77	3,099	4 260 264	2,777	,02*	2-4
	1501-2500 ²	65	8,16	2,613				
	2501-3500 ³	55	8,45	2,930				
	3501-4500 ⁴	40	10,00	2,819				
	4501 ve üzeri ⁵	37	8,51	2,755				
Kariyer Planlaması Genel	500-1500	68	45,66	10,997	4 260 264	,991	,41	
	1501-2500	65	46,50	11,066				
	2501-3500	55	43,58	10,666				
	3501-4500	40	47,05	9,695				
	4501 ve üzeri	37	43,91	10,763				

*P<0,05; N (265)

Katılımcıların kariyer farkındalığı ($F_{(4-260)}=1,376$; $p>0,05$), mesleki farkındalık ($F_{(4-260)}=,533$; $p>0,05$), kariyere yönelik inanç ($F_{(4-260)}=1,607$; $p>0,05$), seçimin doğruluğu ($F_{(4-260)}=,960$; $p>0,05$) ve kariyer planlaması genel ($F_{(4-260)}=,991$; $p>0,05$) puanları aile aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemişken, eğitimin yeterliliği ($F_{(4-260)}=2,777$; $p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir fark göstermiştir. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘tukey’ testi sonucunda, 3501-4500 TL arası aile aylık gelirine sahip olanların 1501-2500 TL arası aile aylık gelirine sahip olanlara oranla eğitim yeterliliklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo.8 Kariyer Planlaması Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar (n=265)		Kariyer Farkındalığı	Mesleki Farkındalık	Kariyere Yönelik İnanç	Seçimin Doğruluğu	Eğitimin Yeterliliği	Kariyer Planlaması Genel
Kardeş Sayısı	r	-,12	0,20	,053	,039	-,056	,002
	p	,842	,750	,390	,528	,364	,980

*P<0,05; N (265)

Katılımcıların kardeş sayısı değişkeni ile kariyer planlaması genel alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo.9 *Kariyer Planlaması Alt Boyut Puanlarının Kariyer Planlama Merkezi Mevcutluk Durumuna Göre Varyans Analizi Sonuçları*

Alt Boyutlar	ÜKPMM	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	*tukey
Kariyer Farkındalığı	Evet	69	16,17	4,165	2	1,667	,19	
	Hayır	49	17,36	3,395	262			
	Bilgim yok	147	16,08	4,688	264			
Mesleki Farkındalık	Evet	69	7,17	2,093	2	2,191	,11	
	Hayır	49	8,08	1,552	262			
	Bilgim yok	147	7,38	2,758	264			
Kariyere Yönelik İnanç	Evet	69	6,52	2,019	2	2,731	,06	
	Hayır	49	7,18	1,856	262			
	Bilgim yok	147	6,40	2,083	264			
Seçimin Doğruluğu	Evet	69	6,08	1,892	2	1,025	,36	
	Hayır	49	6,61	1,800	262			
	Bilgim yok	147	6,31	2,046	264			
Eğitimin Yeterliliği	Evet ¹	69	9,44	2,725	2	3,098	,04*	1-2
	Hayır ²	49	8,11	2,761	262			
	Bilgim yok ³	147	8,74	2,979	264			
Kariyer Planlaması Genel	Evet ¹	69	48,49	9,834	2	3,024	,04*	1-2
	Hayır ²	49	44,07	7,898	262			
	Bilgim yok ³	147	44,93	11,739	264			

ÜKPMM= (Üniversitenizde Kariyer Planlama Merkezi Mevcut mu?)*P<0,05; N (265)

Katılımcıların kariyer farkındalığı ($F_{(2-262)}=1,667$; $p>0,05$), mesleki farkındalık ($F_{(2-262)}=2,191$; $p>0,05$), kariyere yönelik inanç ($F_{(2-262)}=2,731$; $p>0,05$) ve seçimin doğruluğu ($F_{(2-262)}=1,025$; $p>0,05$) puanları kariyer planlama merkezi mevcutluk durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemişken, eğitimin yeterliliği ($F_{(2-262)}=3,098$; $p<0,05$) ve kariyer planlaması genel puanlarında ($F_{(2-262)}=3,024$; $p<0,05$) anlamlı bir fark göstermiştir. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘tukey’ testi sonucunda, ‘evet’ yanıtı verenlerin ‘hayır’ yanıtı verenlere oranla eğitim yeterlilik ve kariyer planlaması genel düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo.10 *Kariyer Planlaması Alt Boyut Puanlarının Kariyer Planlaması Dersi Alma Durumu Değişkenine Göre t-testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	KPDAM	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kariyer Farkındalığı	Evet	65	16,12	4,128	-477	,63
	Hayır	200	16,42	4,433		
Mesleki Farkındalık	Evet	65	7,10	2,319	-1,338	,18
	Hayır	200	7,57	2,450		
Kariyere Yönelik İnanç	Evet	65	6,41	2,178	-,753	,45
	Hayır	200	6,63	1,995		

Seçimin Doğruluğu	Evet	65	6,45	2,026	-2,130	,03*
	Hayır	200	5,86	1,694		
Eğitimin Yeterliliği	Evet	65	8,26	2,802	-1,437	,91
	Hayır	200	8,85	2,921		
Kariyer Planlaması Genel	Evet	65	43,76	10,163	-1,417	,68
	Hayır	200	45,93	10,875		

KPDAM= (Kariyer Planlaması Dersi Alma Durumu)* $P<0,05$; N (265)

Katılımcıların kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, eğitimin yeterliliği ve kariyer planlaması genel puanları cinsiyet durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermezken ($p>0.05$), seçimin doğruluğu alt boyutunda ‘evet’ yanıtı verenlerin ($\bar{X}=6,45$; $p<0,05$) lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızın bulguları doğrultusunda konumuzla ilgili literatür taraması yapılmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda bulgularımıza benzer çalışmalar tartışılmış olup ilişkili bulgular görülmediğinden bazı değişkenler literatür desteği alınmadan yorumlanmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada ele aldığımız kariyer planlaması alt boyutlarının; cinsiyet, yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aile aylık gelir durumu, kardeş sayısı, kariyer araştırma merkezi mevcuttuk durumu ve kariyer planlaması dersi alma durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Elde edilen bulgularımız, literatürden elde edilen bulgularla karşılaştırılıp tartışılmıştır.

Katılımcıların kariyer planlaması alt boyutlarından olan, kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, seçimin doğruluğu, eğitimin yeterliliği, kariyer planlaması genel puanları cinsiyet durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ege (2021) yapmış olduğu çalışmada kariyer planlama tutumunun alt boyutlarından olan kendini değerlendirme alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre kendini değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Kılıç ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada, kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarından olan kariyer uyumluluğu alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamışken kariyer iyimserliği ve iş piyasalarına ilişkin algılanan bilgi alt boyutunda erkek katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Yavuz Eroğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada, kariyer planlaması ölçeğinin tüm alt boyutlarında cinsiyet değişkeni ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. İlter (2020) yaptığı çalışmada, kariyer geleceği ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamışlardır. Yapılan literatür taramasında araştırmamıza neticesi itibarıyla benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Araştırmaların yapıldığı yaş grupları, bölgesel farklılıklar ve katılımcıların eğitim düzey-

leri ile ilgili farklılıklar araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların kariyer planlaması ölçeği alt boyutlarından olan kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık kariyere yönelik inanç, seçimin doğruluğu ve kariyer planlaması genel puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemişken, eğitimin yeterliliği alt boyutunda anlamlı bir fark göstermektedir. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘tukey’ testi sonucunda, 18-20 yaş grubunun 12-23 yaş grubuna oranla eğitim yeterliliklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ege (2015) yapmış olduğu çalışmada kariyer planlama tutumunun yaş değişkenine göre belirli yaş gruplarında anlamlı bir farklılık gösterdiğini saptamıştır. Kılıç ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada, kariyer geleceği ölçeği alt boyutları ile yaş değişkenine ilişkin anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. İlter (2020) yaptığı çalışmada, kariyer geleceği ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamışlardır. Yapılan literatür taramasında araştırmamıza neticesi itibariyle zıtlık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Araştırmaların yapıldığı yaş grupları, bölgesel farklılıklar ve katılımcıların eğitim düzeyleri ile ilgili farklılıklar araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların kariyer planlaması alt boyutlarından olan, kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, seçimin doğruluğu, eğitimin yeterliliği, kariyer planlaması genel puanları anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yavuz Eroğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada, kariyer planlaması ölçeği alt boyutlarından kariyere yönelik inanç alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptamışken, kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, seçimin doğruluğu, eğitimin yeterliliği alt boyutları ve kariyer planlaması genel puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. (İlter 2020) yaptığı çalışmada, kariyer geleceği ile anne eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamışlardır. Yapılan literatür taramasında araştırmamıza neticesi itibariyle benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Araştırmaların yapıldığı yaş grupları, bölgesel farklılıklar ve katılımcıların eğitim düzeyleri ile ilgili farklılıklar araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların kariyer planlaması alt boyutlarından olan, kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, seçimin doğruluğu, eğitimin yeterliliği, kariyer planlaması genel puanları baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yavuz Eroğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada, kariyer planlaması tüm alt boyutları ve kariyer planlaması genel puanları ile baba eğitim düzeyi değişkeniyle aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptamamıştır. İlter (2020) yaptığı çalışmada, kariyer geleceği ile baba eğitim du-

rumu değişkeni arasında kariyer geleceği ve kariyer geleceği alt boyutlarından kariyer iyimserliği boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamışlardır. Yapılan literatür taramasında araştırmamıza neticesi itibarıyla benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Araştırmaların yapıldığı yaş grupları, bölgesel farklılıklar ve katılımcıların eğitim düzeyleri ile ilgili farklılıklar araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların kariyer planlaması alt boyutlarından olan, kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, seçimin doğruluğu ve kariyer planlaması genel puanları aile aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemişken, eğitimin yeterliliği alt boyutunda anlamlı bir fark göstermiştir. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘tukey’ testi sonucunda, 3501-4500 TL arası aile aylık gelirine sahip olanların 1501-2500 TL arası aile aylık gelirine sahip olanlara oranla eğitim yeterliliklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kılıç ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada, kariyer geleceği ölçeği alt boyutlarında aile aylık gelir durumu ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. İlder (2020) yaptığı çalışmada, kariyer geleceği ile aylık gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamışlardır. Yapılan literatür taramasında araştırmamıza neticesi itibarıyla benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Araştırmaların yapıldığı yaş grupları, bölgesel farklılıklar ve katılımcıların eğitim düzeyleri ile ilgili farklılıklar araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların kardeş sayısı değişkeni ile kariyer planlaması genel alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. İlgili literatür kapsamında tarama yapılmış olup kardeş sayısı değişkeni ile kariyer planlaması boyutları ve alt boyutlarında ki farka yönelik araştırma sonucuna rastlanmamıştır.

Katılımcıların kariyer planlaması alt boyutlarından olan, kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç ve seçimin doğruluğu puanları kariyer planlama merkezi mevcudluk durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemişken, eğitimin yeterliliği ve kariyer planlaması genel puanlarında anlamlı bir fark göstermiştir. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘tukey’ testi sonucunda, ‘evet’ yanıtı verenlerin ‘hayır’ yanıtı verenlere oranla eğitim yeterlilik ve kariyer planlaması genel düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yavuz Eroğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada, kariyer planlama merkezi mevcudluk durumu ile kariyer planlaması alt boyutlarından eğitimin yeterliliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmişken, öğrencilerin kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, seçimin doğruluğu alt boyutları ve ka-

riyer planlaması genel puanları ile aralarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yapılan literatür taramasında araştırmamıza neticesi itibariyle benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Araştırmaların yapıldığı yaş grupları, bölgesel farklılıklar ve katılımcıların eğitim düzeyleri ile ilgili farklılıklar araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların kariyer planlaması alt boyutlarından olan, kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, eğitimin yeterliliği ve kariyer planlaması genel puanları cinsiyet durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermezken, seçimin doğruluğu alt boyutunda ‘evet’ yanıtı verenlerin lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir. Yavuz Eroğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada, kariyer planlaması dersi alma durumu değişkeni ile kariyer planlama ölçeği alt boyutlarından seçimin doğruluğu alt boyutunda kariyer planlaması alanların, kariyer planlaması almayanlara göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmışken, kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, eğitimin yeterliliği alt boyutları ve kariyer planlaması genel puanları ile aralarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Brown (1996) yapmış olduğu çalışmada, üniversite tercih dönemlerinde kariyer planlaması dersi alanların bu durumdan olumlu etkilendiği ve istatistiksel olarak kariyer planlaması dersi alanlarla aralarında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Yapılan literatür taramasında araştırmamıza neticesi itibariyle benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Araştırmaların yapıldığı yaş grupları, bölgesel farklılıklar ve katılımcıların eğitim düzeyleri ile ilgili farklılıklar araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, araştırmamızda ele aldığımız demografik bilgiler ile katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplar istatistiksel olarak analiz edilip yorumlanmıştır. Elde edilen bu analiz sonucunda yorumlanan istatistiksel veriler kariyer planlamasının demografik değişkenlere bağlı olarak ilgili literatürden alınan destek çalışmalarıyla, çalışmaların uygulandığı hedef kitlelerin, yaş, kültürel farklılıklar, eğitim durumları gibi değişkenler dolayısıyla benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir. Kariyer planlamasının günümüz şartlarında bireylerin eğitim hayatlarından sonra ki dönemlerinde kendi yollarını belirlemelerinde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Öneriler

- Kariyer planlaması ile bireylerin gelecekleri hakkında ki düşüncelerini yönlendirebilecek bu konuda kendilerine eğitim ve danışmanlık hizmetleri yürütebilecek kariyer araştırma merkezlerinin sayısının artırılması,

- Kariyer planlama dersinin öğrencilerin ders programlarına dahil edilerek eğitim hayatları devam ederken geleceğe yönelik planlarını yapmalarına ve en doğru meslek seçimini yapabilmeleri için ilgili ders kapsamında eğitim almaları gelecekteki yaşamlarına olumlu yönde etki edebileceği düşünülmekte olup, kariyer planlamasının öğrencilerimizin hayatına dahil edilmesi,
- Kariyer planlaması çalışmalarının farklı yaş grupları, kültürel farklılıkları olan toplumlar ve farklı eğitim seviyesinde ki öğrencilere uygulanıp literatürün daha fazla geliştirilmesi araştırmacılar tarafından önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, O. (2008). *Türkiye’de Gençlerin Kariyer Planlamasını Etkileyen Faktörler ve Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dumlupınar Üniversitesi
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (1996). A social cognitive framework for career choice counseling. *The Career Development Quarterly*, 44(4), 354-366. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1996.tb00451.x>
- Lu, T. & Adler, H. (2009). „Career Goals And Expectations Of Hospitality And Tourism Students İn China’, *Journal Of Teaching İn Travel&Tourism*, 9(1-2) 63-80. <https://doi.org/10.1080/15313220903041972>
- Ege, C. (2021). *Spor örgütlerinde mükemmeliyetçilik algısı ile kariyer planlama tutumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi
- Erkmen, H. O. (2005). *Kişisel Yaşam Planlaması*. Kariyer Yayıncılık
- Yavuz Eroğlu, S. (2020). Career Planning Levels: A Study on Students of Physical Education and Sports School, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, Vol: 5, Issue: 11, pp. (596-630). [http:// 10.35826/ijetsar.136](http://10.35826/ijetsar.136)
- Kılıç, Y., Coşkun, Z., & Karakaya, Y. E. (2020). Spor bilimleri alanında eğitim alan öğrencilerin kariyer geleceklerine yönelik tutumları. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(23), 2064-2078. <https://doi.org/10.26466/opus.666255>
- Leung, S. Alvin., Hou, Zhi-Jin., Gati, Itamar., & Li, Xixi. (2011). Effects of Parental Expectations and Cultural-Values Orientation on Careerdecision-Making Difficulties of Chinese University Students. *Journal of Vocational Behavior*, 78, 11–20 [https:// 10.1016/j.jvb.2010.08.004](https://10.1016/j.jvb.2010.08.004)
- Lopatto, D. (2004). Survey of Undergraduate Research Experiences (Sure): First Findings. *Cell Biology Education*, 3(4), 270–277. <https://doi.org/10.1187/cbe.04-07-0045>
- Martens, M.P., & Felissa K.L. (1998). Promoting Life-Career Development in the Student Athlete: How Can Career Centers Help? *Journal of Career Development*, 25(2), 123-134. <https://doi.org/10.1177/089484539802500205>
- Sangganjanavanich, V.F., & Magnuson, S. (2011). Using Sand Trays and Miniature Figures to Facilitate Career Decision Making. *The Career Development Quarterly*, 59, 264-273. <https://10.1002/j.2161-0045.2011.tb00068.x>
- Sevinç, E. (2010). *Kariyer Planlama ve Yönetimi*. Etap Yayıncılık.
- Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dumlupınar Üniversitesi

İlter, İ. (2020). Relationships between Academic Achievement, Awareness about the Postgraduate Study and Postgraduate Study Intentions. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt 53 (1), 117 – 156. **<https://doi.org/10.30964/auebfd.582502>**

Watson, M.B., & Stead, G.B. (1997). Are career mature students more committed to the career choice process?. Journal of Industrial Psychology, Vol:23(3), 20-21. **<https://doi.org/10.4102/sajip.v23i3.634>**

BÖLÜM 4

DÖVÜŞ SPORLARI YAPAN KADIN SPORCULARIN, BENLİK SAYGISI VE TOPLUMSAL CİNSİYET ALGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ¹

Musa UYAR²

Bekir Barış CİHAN³

1 Bu araştırma; Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN danışmanlığında yürütülen Musa UYAR'ın “**Dövüş Sporları Yapan Kadın Sporcuların, Benlik Saygısı ve Toplumsal Cinsiyet Algı Düzeylerinin İncelenmesi**” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2 Öğr. Gör. Musa UYAR, Milli Savunma Üniversitesi, Kara Harp Okulu, Ankara/Türkiye,

3 Dr. Bekir Barış CİHAN, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye

GİRİŞ

Spor; kişinin fiziksel, ruhsal ve zihinsel özelliklerinin gelişmesine katkı sağlayan, yenme ve yenilme duygusu içinde kişiye zevk veren, içgüdülerini tatmin eden faaliyetlerin toplamıdır (Kat, 2009). Spor, insanlık tarihi ile birlikte varlığını hissettirmiş, birçok alanda hızlı bir değişime girmiş ve kendisiyle birlikte birçok alana da değişim yaşatmıştır (Yıldırım, Araç Ilgar ve Uslu, 2018). Kişinin iradesini ve kendine olan güvenini arttıran spor, kişiye yapıcılık, üretkenlik ve sağlam bir irade ile beraber kendine güveni aşıl原因arak bedensel sağlamlığın haricinde sağlam bir kişilik gelişimini de sağlar (Selçuk ve Aydos, 1998). Bu katkıların haricinde genel olarak sporun bireye fiziksel, psikolojik, sosyal ve birçok yönden faydası bilinmektedir (Hekim, 2015; Polat, Akoğlu ve Üzümlü, 2019; Mumcu ve Mumcu, 2019; Kul, Görücü, Demirhan, Yaman ve Sarıkabak, 2011; Yaraş, 2017). Günümüzde teknolojinin hızlı ve kolay ulaşılabilir olması, sosyal medyada fazla vakit harcanması, yoğun ve stresli iş hayatı, hızlı ve dengesiz beslenme, obezitenin artması, çocukların oyun alanlarının kısıtlı kalması gibi birçok ortak sorun, sporu günümüzde elzem hale getirmiştir. Günümüzde bireylerin çoğunluğu okulda ve evde hareketsiz kaldıklarını, boş zamanlarını ise kendilerini daha da hareketsiz kılan tv, bilgisayar, cep telefonu ve İnternet'e zaman ayırarak geçirdiklerini belirtmişlerdir (Şahin, Şahin, Yıldırım ve Kırkaya 2019). Bu sebeplerden dolayı spor bilinci ve spora katılım gün geçtikçe artmakta, spora katılım gerek kendi fiziksel uygunluğumuz gerekse bu etkilerden kendimizin ve gençlerimizin korunması açısından daha mecbur hale gelmektedir. Sporun sosyalleşme üzerine etkisi hakkında Karaç Öcal (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyal grupların sporcuların kendilerini kötü hissetmelerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Spor kişilerin hem ruhsal gelişimini sağlar hem de ruhsal gelişimini sağlarken kendine güven duygusu oluşturur. Ayrıca spor insanların psikolojik yönden hayata hazırlanmasını sağlayan en etkili faaliyet biçimidir. Sırgancı ve ark., (2019) bireylerin spor faaliyetleri esnasında psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının spora bağlılık düzeyini artıracığı yönünde görüş belirtmiştir. İnan ve ark. (2019) spor faaliyetlerine katılan bireylerin sosyal kaygısını ve beraberinde getirdiği olumsuz etkilerde bir azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Önemi ve katılımı gün geçtikçe artan sporda, dövüş sporları önemli bir popülerliğe sahip olup, gerek fiziksel uygunluk ve sağlık amaçlı gerekse kendini savunma maksatlı büyük bir yer kaplamaktadır. Dövüş sporları; ilki sporcunun kilo ve yaşça eşit şartlar altında kategorize edilerek yaptıkları hakem eşliğinde sporun kendine has kurallarına uyularak, darbeyi savuşturma, atak yapma, nakavt ve rakibi pes ettirme mantığına dayanan sportlardır (Morales, Fukuda, Curto, Iteya, Kubota, Pierantozzi ve La Monica, 2020). Dövüş sporları genellikle vurma temelli, boğuşma temelli ve silah

kullanımı temelli olmak üzere 3 kategoriye ayrılır (Francini, Cormack ve Takito, 2019). Bu sporlar fiziksel güç gerektiren, acıya rağmen savaşılmaya devam edilen, sert acımasız sporlar olarak algılandığı için erkeklere has olarak görülmekte hatta erkek olma ritüeli olarak görülmektedir (Kavasoğlu ve Yıkılmaz, 2018). Ülkemizdeki ve dünyadaki bu şekilde düşünmenin temeli, toplumsal cinsiyet rolü olarak kadın ile erkeğe bu şekilde farklı sorumluluklar ve görevler yüklenmesidir.

Feministler yirminci yüzyılın sonlarına doğru cinsiyet (Sex) ifadesine karşıt olarak toplumsal cinsiyet ifadesini tanımlamışlardır. Cinsiyet; biyolojik ve yalnızca fiziksel olarak açıklanırken, toplumsal cinsiyet ise kişinin cinsel yönelimi ve kimliğini toplumsal olarak açıklamaktadır (Özkazanç, 2015). Toplumsal cinsiyet; insanın biyolojik olarak doğuştan gelen cinsiyetine, manevi, toplumsal ve kültürel anlamlar yüklenmesiyle oluşur. Kadını ve erkeği yüklenen bu anlamlar ile ayırır ve bu ayırmadan dolayı kadınlar birçok yönden eşitsizliğe maruz kalır (Bingöl, 2014).

Tarihte erkek ile kadın, dönemin şartları ve çeşitli faktörlerden dolayı hep farklılaşmışlardır. Bu farklılaşma spora da yansımıştır. Spor, özgür ve bağımsızdır fakat bu özgür ve bağımsız olma özellikleri kadınlara geldiğinde değişir, kadının spordaki yeri garipsenir (Willis, 1982). Bir toplumda kadının spordaki yeri, kadının o toplumdaki genel statüsüyle orantılıdır. Dünyada kadına biçilen genel rollere bakıldığında, kadınların genelde sporculukları ile değil de cinsiyetleriyle değerlendirildiği düşünülmektedir (Öztürk, 1998). Bu eşitsizliklerden ve toplumun erkeğe sunarken kadına adil bir şekilde sunmadığı birçok imkândan dolayı kadınlar ile erkeklerin psikolojik, sosyal ve kültürel açıdan bazı özellikleri farklı çıkmaktadır. Bu özelliklerden biriside benlik saygısıdır.

Kişinin yeteneklerinin ve yapabileceklerinin farkında olarak onları iyi şekilde değerlendirmesiyle oluşan, kendisindeki benlik kavramını benimsemesiyle ortaya çıkan benlik saygısı, bir nevi benliğin duygusal tarafıdır (Tatlı, 2012). Yörükoğlu (1997), benlik saygısını; kişinin kendini değerlendirmesi ve derecelendirmesi sonucu oluşan benlik kavramını onaylaması sonucu oluşan bir durum olarak tanımlamıştır.

Her insanın kendisini mutlu hissederek iyi bir yaşam sürebilmesi için ihtiyaç duyduğu benlik saygısı, toplumsal olarak farklı ve zor yükler yüklenen, genelde çifte standart uygulanan kadınlar için oldukça önemli bir kavramdır. Birleşmiş Milletler verilerine göre dünyada sağlık, eğitim, iş, bilim, nüfus ve aile planlaması, şiddet, ekonomik gelir düzeyi ve birçok çevresel yönden kadınların aleyhine olduğu gösterilmektedir (United Nations Statistics Division, 2015).

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2021 yılı Ankara ilinde boks, kick boks, judo, karate, taekwondo, wushu ve wing chun branşlarını lisanslı ve faal şekilde yapan kadın sporcular oluşturmaktadır. Örneklemimizi ise Ankara ilindeki bu dövüş sporlarını yapan 305 kadın sporcu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Katılımcıların medeni durumu, haftalık spor yapma günü, ailesinde spor yapan kişi bulunması durumu, sigara-alkol kullanma durumu, yerleşim yeri, milli sporculuk durumu, spor branşı, gelir durumu, eğitim durumu ve kendini savunabilme durumları hakkında bilgi toplayan, araştırmacı tarafından oluşturulan 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır.

Benlik Saygısı düzeylerinin belirlenmesi için Rosenberg'in 12 alt ölçekten oluşan ölçeğin ilk alt ölçeği "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği"nin (RBSÖ) Türkçeye uyarlanmış hali kullanılmıştır (1986). Bireylerin toplumsal cinsiyete yönelik algıları değerlendirmek amacıyla Altınova ve Duyan (2013) tarafından geliştirilen, toplam 25 maddeden oluşan "Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği" kullanılmıştır.

Koronavirüs sebebiyle anketin uygulaması sırasında spor salonlarına katılım çok az olduğu için anket, internet ortamına da aktarılmış olup, hem internet üzerinden hem de spor salonlarına aktif gitmeye devam eden sporculara uygulanmıştır. Ölçeklerin kullanımı için gerekli izinler, ölçekleri geliştiren ve uyarlayan hocalardan alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Benlik Saygısı düzeylerinin belirlenmesi için Rosenberg'in 12 alt ölçekten oluşan ölçeğin ilk alt ölçeği "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" (RBSÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin 1, 2, 4, 6 ve 7. ifadeleri ters kodlanmış ifadelerdir. 4'lü likert tipi (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 4= Kesinlikle Katılıyorum) ve 10 maddeden oluşan ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çuhada-roğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Bireylerin toplumsal cinsiyete yönelik algılarının değerlendirmek amacıyla Altınova ve Duyan (2013) tarafından geliştirilen 10 olumlu, 15 olumsuz madde olmak üzere toplam 25 maddeden oluşan "Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği" kullanılmıştır. 5'li likert tipli (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum) bir ölçek olup 2, 4, 6, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24 ve 25. maddeler olumsuz olup tersten kodlanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 25-125 aralığındadır ve yüksek puanlar toplumsal cinsiyet algısının olumlu olduğunu ifade etmektedir. "Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği" geçerlilik- güvenilirliğini test etmek için yapılan test sonucunda, Cronbach's Alpha katsayısı

0.874 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında verilerin analizine geçmeden önce kayıp veriler incelenmiş ve değişkenlerden kayıp veriye rastlanmamıştır. Daha sonra araştırma değişkenlerinden olan benlik saygısı ve cinsiyet rollerine ait tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Katılımcıların benlik saygısı ortalaması 32,58 iken cinsiyet rolleri ortalaması 109,35'tir. Bununla birlikte değişkenlere ait çarpıklık değerleri -1,47 ile -1,02 aralığında, basıklık değerleri ise 1,02 ile 1,88 aralığındadır. Basıklık ve çarpıklık değerleri ± 2 aralığında olduğu için değişkenlerin normal dağılım sergilediği görülmektedir (George ve Mallery, 2020). Bu nedenle verilerin analizi kapsamında parametrik istatistikler kullanılmıştır. Bu amaçla bağımsız değişkenin 2 gruplu olduğu değişkenlere (Örneğin: Medeni durum) göre bağımlı değişkenler karşılaştırılırken bağımsız örneklem t-testi; bağımsız değişkenin 3 ve daha fazla gruplu olduğu değişkenlere (Örneğin: spor branşı) göre bağımlı değişkenler karşılaştırılırken tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonrasında anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi ile farklılığın kaynağı tespit edilmiştir. Bununla birlikte değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizler SPSS 22 paket programına yapılmış ve anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'e bakıldığında, katılımcıların medeni durum, haftalık spor yapma günü, ailesinde spor yapan bulunma durumu, sigara-alkol kullanma durumu, yerleşim yeri, milli sporculuk durumu, spor branşı, gelir durumu, eğitim durumu ve kendini savunabilme düşüncesi durumuna ilişkin bilgiler verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ait dağılım

		f	%
Medeni Durum	Bekâr	271	88,9
	Evli	34	11,1
Haftalık Spor Yapma Gün Sayısı	1-2 gün	61	20,0
	3-4 gün	142	46,6
	5 gün ve üzeri	102	33,4
Ailede Spor Yapan	Evet	143	46,9
Bulunma Durumu	Hayır	162	53,1

	Sadece alkol	13	4,3
Sigara-Alkol	Sadece sigara	23	7,5
Kullanma Durumu	Her ikisi	16	5,2
	Hiç biri	253	83,0
	İl merkezi	192	63,0
Yerleşim Yeri	İlçe	88	28,9
	Köy	25	8,2
Milli Sporculuk Durumu	Evet	113	37,0
	Hayır	192	63,0
	Boks	56	18,4
	Judo	41	13,4
	Karate	33	10,8
Spor Branşı	Kick Boks	39	12,8
	Taekwondo	70	23,0
	Wing Chun	30	9,8
	Wushu	36	11,8
	0-1500 TL arası	109	35,7
	1501-3000 TL arası	75	24,6
Gelir Durumu	3001-5000 TL arası	84	27,5
	5001 TL ve üzeri	37	12,1
	İlkokul-Ortaokul	11	3,6
Eğitim Durumu	Lise	111	36,4
	Lisans	160	52,5
	Lisans Üstü	23	7,5
Kendini Savunma	Evet	293	96,1
Düşüncesi	Hayır	12	3,9
Toplam		305	100,0

Tablo 2’de medeni duruma göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi analiz sonucunda medeni duruma göre benlik saygısı ($t=3,373$, $p<0,01$) ve cinsiyet rollerinde ($t=2,289$, $p<0,05$) anlamlı farklılık bulunmuştur. Evlilerin benlik saygısı ortalaması bekârların benlik saygısı ortalamasından daha yüksek, cinsiyet rolleri ortalaması evlilerin cinsiyet rolleri ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 2. Medeni duruma göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması

		n	Ort	SS	t	p
Benlik Saygısı	Bekâr	271	32,18	6,045	-3,373	0,001
	Evli	34	35,76	3,854		

Cinsiyet	Bekâr	271	109,96	12,988	2,289	0,023
Rolleri	Evli	34	104,50	14,162		

Tablo 3'te haftada kaç gün spor yapıldığına göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları yer almaktadır. Analiz sonucunda haftada kaç gün spor yapıldığına göre benlik saygısında ($F= 3,742$, $p<0,05$) anlamlı farklılık bulunurken, cinsiyet rollerinde ($F= 2,074$, $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Sonrasında yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testinin sonucunda; haftada 3-4 gün spor yapanların benlik saygısı ortalaması, haftada 1-2 gün antrenman yapanların benlik saygısı ortalamasından anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

Tablo 3. Haftada kaç gün spor yapıldığına göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması

		n	Ort	SS	F	p	Post-hoc
Benlik Saygısı	1-2 gün (1)	61	33,82	5,44	3,742	0,025	1-2
	3-4 gün (2)	142	31,62	6,11			
	5 gün ve üzeri (3)	102	33,17	5,83			
Cinsiyet Roller	1-2 gün (1)	61	110,31	12,81	2,074	0,127	-
	3-4 gün (2)	142	107,73	14,46			
	5 gün ve üzeri (3)	102	111,04	11,34			

Tablo 4'te, ailede spor yapan kişi bulunmasına göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması için yapılan t-testi bulguları yer almaktadır. Analiz sonucunda ailede spor yapan kişi bulunmasına göre benlik saygısı ($t= 3,021$, $p<0,01$) ve cinsiyet rollerinde ($t=-2,155$, $p<0,05$) anlamlı farklılık bulunmuştur. Ailesinde spor yapan başka bir kişi bulunanların benlik saygısı ortalaması daha yüksek, cinsiyet rolleri ortalaması daha düşük bulunmuştur.

Tablo 4. Ailede spor yapan kişi bulunmasına göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması

		n	Ort	SS	t	p
Benlik Saygısı	Evet	143	33,66	5,64	3,021	0,003
	Hayır	162	31,62	6,05		
Cinsiyet Roller	Evet	143	107,63	14,68	-2,155	0,032
	Hayır	162	110,88	11,59		

Tablo 5'te, milli sporcu olma durumuna göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması için yapılan t-testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda milli sporcu olma durumuna göre benlik saygısı

($t=3,404$, $p<0,01$) ve cinsiyet rollerinde ($t=-2,526$, $p<0,05$) anlamlı farklılık bulunmuştur. Milli sporcu olanların benlik saygısı ölçek puanlarının milli sporcu olmayanlara göre anlamlı seviyede daha yüksek, cinsiyet rollerinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Milli sporcu olma durumuna göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması

		n	Ort	SS	t	p
Benlik Saygısı	Evet	113	34,06	4,85	3,404	0,001
	Hayır	192	31,70	6,35		
Cinsiyet Roller	Evet	113	106,88	14,55	-2,526	0,012
	Hayır	192	110,81	12,16		

Tablo 6’da spor türüne göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda spor türüne göre benlik saygısında ($F= 4,082$, $p<0,01$) ve cinsiyet rollerinde ($F= 5,518$, $p<0,001$) anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, Judo branşında yer alan sporcuların benlik saygısı ortalamalarının, boks ve taekwondo branşında yer alan sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyet rollerinin analiz sonucunda ise; wushubranşında yer alan sporcuların cinsiyet rollerine ait puanlarının, boks, kick boks, taekwondo ve wing chun branşında yer alan sporculardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte wing chun branşında yer alan sporcuların cinsiyet rolleri ortalaması, judo ve karate branşında yer alan sporcuların ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Spor türüne göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması

		n	Ort	SS	F	p	Post-hoc
Benlik Saygısı	Boks (1)	56	30,48	5,75	4,082	0,001	2-1
	Judo (2)	41	35,90	3,61			2-5
	Karate (3)	33	33,30	4,87			
	Kick Boks (4)	39	32,67	6,69			
	Taekwondo (5)	70	31,53	6,59			
	Wing Chun (6)	30	32,53	7,10			
	Wushu (7)	36	33,36	4,33			

Cinsiyet Roller	Boks (1)	56	111,41	10,86	5,518	0,000	1-7
	Judo (2)	41	106,78	14,28			4-7
	Karate (3)	33	105,39	14,73			5-7
	Kick Boks (4)	39	110,79	12,70			6-7
	Taekwondo (5)	70	111,79	10,00			2-6
	Wing Chun (6)	30	115,87	5,44			3-6
	Wushu (7)	36	101,00	18,71			

Tablo 7’de gelir durumuna göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları yer almaktadır. Analiz sonucunda gelir durumuna göre benlik saygısında ($F=7,853$, $p<0,05$) anlamlı farklılık bulunurken, cinsiyet rollerinde ($F=1,082$, $p>0,05$) anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benlik saygısındaki bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, geliri 0-1500 TL ve 1501-3000 TL arasında olanların benlik saygısı ortalaması, 3001-5000 TL arasında olan bireylerin ortalamasından daha düşük bulunmuştur. Aynı zamanda geliri 1501-3000 TL arasında olanların benlik saygısı ortalaması, geliri 5001 TL ve üzerinde olan bireylerin ortalamasından daha düşük bulunmuştur.

Tablo 7. Gelir durumuna göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması

		n	Ort	SS	F	p	Post-hoc
Benlik Saygısı	0-1500 TL arası (1)	109	31,74	5,76	7,853	0,000	1-3
	1501-3000 TL arası (2)	75	30,71	6,84			2-3
	3001-5000 TL arası (3)	84	34,50	5,01			2-4
	5001 TL ve üzeri (4)	37	34,46	4,78			
Cinsiyet Roller	0-1500 TL arası (1)	109	107,55	14,72	1,082	0,36	-
	1501-3000 TL arası (2)	75	110,67	12,02			
	3001-5000 TL arası (3)	84	110,26	11,55			
	5001 TL ve üzeri (4)	37	109,95	14,25			

Tablo 8’de eğitim durumuna göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları yer almaktadır. Analiz sonucunda eğitim durumuna göre benlik saygısında ($F=10,697$, $p<0,001$) anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, eğitim durumu ilkokul-ortaokul ve lise olanların benlik saygısı ortalaması, eğitim durumu lisans ve lisansüstü olanların benlik saygısı ortalamasından daha düşük bulunmuştur. Eğitim durumuna göre cinsiyet rollerinde ($F=0,070$, $p>0,05$) ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 8. Eğitim duruma göre benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin karşılaştırılması

		n	Ort	SS	F	p	Post-hoc
Benlik Saygısı	İlkokul-Ortaokul (1)	11	28,64	8,86	10,697	0,000	1-3
	Lise (2)	111	30,63	5,46			1-4
	Lisans (3)	160	33,75	5,63			2-3
	Lisans Üstü (4)	23	35,70	5,12			2-4
Cinsiyet Roller	İlkokul-Ortaokul (1)	11	111,09	12,85	0,070	0,97	-
	Lise (2)	111	109,41	12,44			
	Lisans (3)	160	109,21	13,55			
	Lisans Üstü (4)	23	109,26	15,27			

Yaş, dövüş sporları tecrübe yılı, benlik saygısı ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiye ait bulgular

Tablo 9. Yaş, dövüş sporları tecrübe yılı, benlik saygısı ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiye ait bulgular

	Yaş	Dövüş Sporları Tecrübe Yılı	Benlik Saygısı	Cinsiyet Roller
Yaş	1			
Dövüş Sporları Tecrübe Yılı	,67**	1		
Benlik Saygısı	,38**	,33**	1	
Cinsiyet Roller	-,07	-,11	-,04	1

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

Tablo 9’da, yaş, dövüş sporları tecrübe yılı, benlik saygısı ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizine ait bulgular yer almaktadır. Analiz sonucunda, katılımcıların yaşları ile dövüş sporlarındaki tecrübe yılı ($r=0,67$, $p<0,01$) ve benlik saygısı ($r=0,38$, $p<0,01$) arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Aynı zamanda dövüş sporlarındaki tecrübe yılı ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,33$, $p<0,01$). Bununla birlikte cinsiyet rolleri ile yaş ($r=-0,07$, $p>0,05$), dövüş sporlarındaki tecrübe yılı ($r=-0,11$, $p>0,05$) ve benlik saygısı ($r=-0,04$, $p>0,05$) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümdeki tartışmalar, bulgular kısmında bulunan alt problemlerin sırasına göre ele alınmıştır.

Benlik Saygına göre Tartışma

Medeni duruma göre benlik saygısı evlilerin lehine anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur. Evlilik kişinin kendisine tam ve sürekli bir hayat ortağı yaratarak hayatlarını birleştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Evlilikle

oluşan aile kurumu, toplumu ve şahısları etkileyen en önemli faktörlerdendir (Öztan, 2000). Yanında sosyal, ekonomik, psikolojik gibi birçok sorunu beraber çözebilecekleri hayat arkadaşı olan evlilerin, bu yüzden benlik saygılarının bekarlardan daha yüksek çıktığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, çalışmamız sonuçlarıyla benzerlik gösteren birçok çalışmaya rastlanmıştır (Aydoğan, 2016; Hallaç, 2019; Aktaş, 2014).

Çalışmamızda çıkan başka bir sonuç ise; haftada 1-2 gün spor yapanların benlik saygısı düzeylerinin, 3 gün ve üzeri yapanlardan yüksek çıkmasıdır. Amerika'da 7000 katılımcı ile yapılan bir araştırmada daha uzun ve sağlıklı bir yaşam için olması gereken alışkanlıklar içerisinde; haftada en az 3 gün ve düzenli spor yapılması gerektiği söylenmiştir (Zorba, 2014). Sporcuların müsabakalarda en iyi başarıyı elde edebilmelerinin önemli bir etkeni de, yeterli sayıda antrenman yapmalarıdır. Dövüş sporlarında sporcuların kullandıkları teknikleri mükemmel hale getirebilmeleri için fazla sayıda antrenman yapmaları gerekmektedir. Bu yüzden haftada 3-4 gün spor yapan kadın sporcuların benlik saygılarının, 1-2 gün yapan sporculara göre daha yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Ailesinde spor yapan başka bir kişi bulunanların benlik saygısı ölçek puanı ise, ailesinde kendinden başka spor yapan bulunmayanların benlik saygısı ölçek puanından daha yüksek bulunmuştur. Aslan (2002), ilköğretim öğrencilerinin spora yönelmesinde ailenin, beden eğitimi öğretmenin ve çevrenin etkisini araştırdığı çalışmasında, ailenin etkisinin en önemli faktör olduğunu bildirmiştir. Literatürde bulgumuzda çıkan sonucu destekler nitelikte; ailenin spor kültürünün, spor bilinci olmasının, aile fertlerinin spor yapmalarının önemini bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Özdiñç, 2005; Güven ve Öncü, 2006; Hergüner, 2014; Kılıç ve Aslan, 2018; Yüksel, 2019). Ailesinde spor yapan başka birisinin bulunduğu kadınların; spora ve spor kültürlerine küçük yaşlardan aşına olduklarından ve ailelerinden spora katılımda olumlu destek almaları sebebiyle benlik saygılarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucuna göre milli sporcuların benlik saygıları, milli sporcu olmayanlara göre anlamlı seviyede yüksek çıkmıştır. Milli seviyede sporcu olabilmek için, yapılan spora küçük yaşta başlanmalı ve uzun yıllar yoğun şekilde çalışmak gerekmektedir (Başer, 1998). Milli sporcu olmanın burs imkânı, yurt dışı seyahatleri, sosyalleşme ve toplumdaki bakış açısı olarak birçok artısı olduğu için milli sporcuların benlik saygılarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Gencer ve İlhan (2012), yılında badmintoncuların benlik saygısını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında milli sporculuk değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Milli sporcu olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri, milli sporculuğu bulunmayanlara göre yüksek bulunmuştur.

Araştırmamızın spor türüne göre benlik saygısı, judo branşı yapan sporcuların lehine, boks ve taekwondo sporcularına göre anlamlı seviyede yüksek çıkmıştır. En yüksek benlik saygısına judo sporu yapan kadın sporcuların sahip olduğu görülmüştür. Judo sporcuları, judo sporunu tanımlarken; hayat, aile, sevgi, aşk ve genel olarak olumlu metaforlar üretmişlerdir. Judonun fiziksel yanının haricinde, sporcularına öğrettiği felsefi boyutu vardır (Demiral ve Demir, 2018). Judonun bu felsefi ve değerler eğitime önem veren yapısından dolayı judo sporcularının benlik saygısı düzeylerinin, diğer dövüş sporcularından anlamlı seviyede yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Gelir durumunda ise 3001-5000 TL ve 5001 TL ve üzeri alanların lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Genel olarak gelir durumunun artmasının benlik saygısını artırdığı düşünülebilir. Ekonomik yönden yetersiz olmak benlik saygısını olumsuz etkilemektedir (Öner Altıok, Ek ve Koruklu, 2010). Ekonomik gelirin fazla olması kişinin sosyal hayatını olumlu etkiler, yapabileceği aktivitelerin kalitesini ve sayısını artırarak birçok artı kazandırır. Bu sebeplerden dolayı 3001-5000 TL ile 5001 TL ve üzeri geliri olan katılımcıların benlik saygısının anlamlı seviyede yüksek çıktığı düşünülmektedir. Literatürde çalışmamız sonuçlarını destekler birçok çalışma bulunmaktadır (Mollaoğulları ve Alptuğ, 2013; Tiryaki ve Bulut, 2020; Başkara, 2002; Demir ve Duman, 2019).

Eğitim durumuna göre benlik saygısı karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları analiz sonucunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi analiz sonucunda, eğitim durumu ilkökul-ortaokul ve lise olanların benlik saygısı ortalaması, eğitim durumu lisans ve lisansüstü olanların ortalamasından daha düşük bulunmuştur. Kaliteli ve mutlu bir yaşamın temel şartlarından olan eğitim, günümüz dünyasına uyum sağlayabilmek için kilit roledir. Bu nedenle kişinin aldığı eğitimin kalitesi toplumdaki ve kendi hayatındaki birçok noktayı olumlu yönde artırmaktadır (Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü, 2012). Lisans ve lisansüstü eğitim alanların benlik saygısının bu sebeplerden dolayı yüksek bulunduğu düşünülmüştür. Demir ve Duman'ın (2019) 520 katılımcının spor yapma durumuna göre yaptığı araştırma ve Polat'ın (2004) 400 katılımcıyla yaptığı çalışmalar, sonuçlarımızla paralellik göstermektedir.

Yaş, dövüş sporları tecrübe yılı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizine ait bulguların analizi sonucunda, katılımcıların yaşları ile dövüş sporlarındaki tecrübe yılı ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda dövüş sporlarındaki tecrübe yılı ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Benlik kavramı süreç içerisinde farklılaşan, kişinin yaşantılarıyla, çevresiyle etkileşim ve tecrübelerinin artma-

sı sonucunda zamanla gelişebilen ve değişime uğrayabilen bir kavramdır (Cüceloğlu, 1997). Bireyin yaşının ve dövüş sporlarındaki tecrübe yılının artmasıyla beraber çevresiyle etkileşiminin, ayrıca olumlu ve olumsuz yaşantılarının artmasıyla tecrübe kazanması sebebiyle doğru orantılı şekilde benlik saygı düzeylerinin artış gösterdiği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde çalışmamız sonuçlarını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Aydoğan, 2016; Polat, 2014; Çağlayan, 2011; Suveren, 1995).

Toplumsal Cinsiyete göre Tartışma

Medeni duruma göre cinsiyet rollerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi bulguları analiz sonucunda, cinsiyet rolleri bekârların lehine anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet kavramına bakış açısı, geleneklerden kişilere aktarılan bir takım düşünceler, ailelerin içinde yaptıkları rollerin paylaşımı gibi birçok etken, aile hayatını önemli ölçüde etkilemektedir. Ayrıca kadının ve erkeğin çalışma durumu, sosyo-kültürel sebepler, eğitim durumları gibi sebepler evliliklerde ailenin toplumsal cinsiyet algısını değiştiren sebeplerdir (Ak-gül Gök ve İl, 2017). Çalışmamıza katılan sporcu kadınlarda, bekârların daha yüksek toplumsal cinsiyete sahip olmasının sebebinin; bu bahsedilen aile yapısı, ortak sorumluluklar ve rol paylaşımı gibi sorumluluklarının olmamasından dolayı olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde çalışmamız sonuçlarıyla benzerlik gösteren (Eray ve Erbilin, 2021; Akkaş, 2020) ve zıtlık gösteren (Bahadır Yılmaz ve Ekin, 2020) çalışmalara rastlanmıştır.

Haftada kaç gün spor yapıldığına göre cinsiyet rollerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları analiz sonucunda, anlamlı farklılık bulunmamıştır. Spor yaşantısında kişinin performansının üst seviyede olması, spor yapılan ortamının toplumsal cinsiyet ideolojisini oluştururken performansı etkileyen en önemli faktörlerden birisi olarak nitelendirilmiştir (Aktaran: Koca ve Bulgu, 2005). Çalışmamıza katılan kadınların tamamı faal şekilde sporcu olduklarından dolayı ve performanslarını her daim üst seviyede tutmaya çalıştıkları için spor yapma sıklığına göre farklılaşma görülmediği düşünülmüştür.

Araştırmamızdan elde edilen bir diğer sonuç da; milli sporcu olmayanların lehine cinsiyet rollerinin anlamlı seviyede yüksek çıkmasıdır. Yarışma sporları, özellikle erkeklik ve kadınlıkla alakalı önemli mesajlar taşımaktadır. Spora geleneksel bir bakış açısıyla bakıldığında; erkeksi cinsiyet rollerinin ağırlıkta olduğu, sporun erkek aktivitesi olduğu ve üstün spor becerisinin erkeklikle eşdeğer olduğu kabul edilmektedir (Koca ve Bulgu, 2005). Bu geleneksel bakış açısından dolayı, sporculuk düzeyi daha elit seviyede olan milli sporcuların toplumsal cinsiyet algılarının daha düşük çıktığı düşünülmektedir.

Araştırmamızın spor türüne göre cinsiyet rollerinin karşılaştırılması sonucunda; wushu branşında yer alan sporcuların cinsiyet rolleri ortalamasının, boks, kick-boks, taekwondo ve wing chun branşında yer alan sporculardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte wing chun branşında yer alan sporcuların cinsiyet rolleri ortalaması, judo ve karate branşında yer alan sporcuların ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. En yüksek toplumsal cinsiyet algısına, wing chun sporu yapan kadın sporcuların sahip olduğu görülmüştür. Lok ve White (2015), yılında kadın savaştının oluşturduğu çerçeveden wing chun filmini inceledikleri çalışmalarında; wing chunun toplumsal cinsiyet normlarını baltaladığını bildirmişlerdir. Toplumsal cinsiyet eşitliğinin savunmasını farklı şekilde yapan bu dövüş sporunda, üreticisinin bir kadın olmasının payı olduğu düşünülmektedir. Bunlara ek olarak wing chunun güç temelli olmayıp, tekniğe önem vermesi, kütle olarak kendinden büyük birisini daha kolay etkisiz hale getirebilen bir spor olmasının da etkisi olduğu düşünülmüştür. Bu yapıdaki wing chun sporuna katılımın sebebi diğer sporlarda olan kilo vermek ve fit vücuda sahip olmanın haricinde daha çok kendini savunmayı öğrenmektir. Bu bilinçle bunları bilerek gelen katılımcılarında toplumsal cinsiyet algılarının daha yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Gelir durumuna göre cinsiyet rollerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları analiz sonucunda, gelir durumuna göre cinsiyet rollerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Ekonomik gelir seviyesinin toplumsal cinsiyet ve cinsiyet eşitliğinde önemli bir rolü vardır. Özellikle gelir getirecek bir işte çalışmayan kadınların eşitsizliğe daha fazla uğradığı bilinmektedir (Çiftçi, 2018). Ancak bizim çalışmamıza katılan kadınların tamamının sporcu ve dövüş sporları yapıyor olmasından dolayı, sporun sosyalleşme ve özgüven gibi olumlu boyutlarının etkisinden dolayı bu farklılığın çıkmadığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde çalışmamız sonuçlarıyla benzerlik gösteren birçok çalışma görülmüştür (Özpulat ve Özvarış, 2018; Coşkun ve ark., 2021; Bakır, Irmak Vural ve Demir, 2019).

Eğitim durumuna göre cinsiyet rollerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları analiz sonucunda eğitim durumuna göre cinsiyet rollerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamız sonuçlarıyla paralellik (Çuhadaroglu ve Akfrat, 2017; Gönenç ve ark., 2018) ve zıtlık gösteren (Can ve Büyükbayraktar, 2018) çalışmalara rastlanmıştır.

Yaş, dövüş sporları tecrübe yılı, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizine ait bulgular analizi sonucunda, katılımcıların cinsiyet rolleri ile yaş, dövüş sporlarındaki tecrübe yılı ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Kadın ve erkeğin tanımlarıyla erkeğin birçok yönden avantaj sahibi olduğu top-

lumsal cinsiyet düzeni, kurgulanan bu cinsiyetler ilişkisini ifade eder. Bu düzenin içerisinde kadının spordaki yerini meşrulaştıran sürecin başlaması, biyolojik farklılık ve bu farklılığın üstünlük olarak değerlendirilmesiyle başlar (Koca ve Bulgu, 2005). Çalışmamıza katılan kadınların tamamının sporcu olmaları ve bahsedilen cinsiyet ayrımının başlangıcındaki değerlendirmenin yapılması için gereken biyolojik farklılık ve kadının biyolojik olarak güçsüz olması fikrini yıkacak şekilde dövüş sporları yapıyor olmalarından dolayı sonuçlarda anlamlı farklılık çıkmadığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde çalışmamız sonuçlarını destekler nitelikte çalışmalara rastlanmıştır (Önder, Yalçın ve Göktaş, 2013; Can ve Büyükbayraktar, 2018; Eray ve Erbilen, 2021).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak çalışmamız bulguları ışığında benlik saygısının yüksek çıkmasında kadın sporcuların; evli olması, haftada 1-2 gün spor yapması, ailesinde spor yapan başka birisinin bulunması, milli sporcu olması, judo sporu yapması, geliri 3001-5000 TL arasında ve 5001 TL üzeri olması, lisans ve yüksek lisans mezunu olması olumlu etkiye sahiptir. Kadın sporcuların toplumsal cinsiyet rollerinin yüksek çıkmasında ise; bekâr olması, ailesinde spor yapan birisinin bulunmaması, sadece alkol kullanması, milli sporcu olmaması, wing chun, boks, taekwondo ve kick boks sporlarını yapması olumlu etkiye sahiptir. Bu bilgiler neticesinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Benlik saygısı ve toplumsal cinsiyet algıları ile kadın sporcuların problem çözme becerisi, sosyalleşme düzeyleri, kaygı düzeyleri, iletişim becerileri gibi farklı kavramlar birlikte ele alınıp incelenebilir.
- Çalışmanın evreni, örneklemini büyütülerek farklı illerde erkek sporcularda dâhil edilerek uygulanabilir.
- Çalışmamızda seçilen dövüş sporlarını yapan kadın sporcuların benlik saygısı ve toplumsal cinsiyet algıları yüksek bulunmuştur. Kadınların benlik saygısını ve toplumsal cinsiyet algılarını artırmak için dövüş sporları yapmaya yönlendirilebilir.
- Spor yapma yılı arttıkça benlik saygısında artış olduğu görülmüştür. Özellikle dövüş sporlarında uzmanlaşmak için zaman gerektiği için dövüş sporlarına yönlendirilen kadınların katılımının devamlı olması sağlanmalıdır; uzun süre yapmaları kadınların benlik saygısını daha da artmasını sağlayacaktır. Bu konuda antrenörler ve eğitimciler bilgilendirilmelidir.
- Genel olarak dövüş sporu yapmanın kadınlarda kendini savunabilme inancını oluşturduğu görülmüştür. Fiziksel şiddete uğramış, sosyal veya kültürel sebeplerden dolayı toplumsal cinsiyet algısı düşük kadınlara

rın, özellikle çalışmamızda istatistiksel olarak anlamlı seviyede toplumsal cinsiyet algı puanları yüksek çıkan wing chun, taekwondo ve boks gibi güçten çok tekniğe önem verilen ve kadınların kendilerini daha rahat savunabileceği branşlara yönlendirilebilecekleri düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akgül, Gök, F. ve İl, S. (2017). Evli Kadın ve Erkeklerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Algılarının Aile İşlevlerine Yansıması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (54).
- Aktaş, İ. (2014). *Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi. Erzurum, 1-74.
- Altınova, H. H. ve Duyan, V. (2013). Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24 (2), 9-22.
- Aslan, M. F. (2002). *Kocaeli Bölgesi İlköğretim Okullarında Okuyan Öğrencilerin Spora Yönelmelerinde Ailenin, Beden Eğitimi Öğretmeni ve Çevrenin Etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi. Kocaeli.
- Aydoğan, H. (2016). Profesyonel futbolcuların benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 1), 278-290.
- Bahadır Yılmaz, E. ve Ekin, H. (2020). Ebelik Öğrencilerinin Erkek Ebelere İlişkin Görüşleri ve Toplumsal Cinsiyet Rol Tutumları Arasındaki İlişki. *Journal of Academic Research in Nursing*, 6 (1), 117 - 124.
- Bakır, N., Vural, P. I. ve Demir, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Cinsel Eğitime Yönelik Tutumları ve Toplumsal Cinsiyet Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3 (5), 119-128.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı spor psikoloji. *Ankara: Sporsal Kuram Dizisi. Bağırhan Yayınevi*.
- Başkara, S., V. (2002). Özsaygının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal Cinsiyet Olgusu ve Türkiye’de Kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 108- 114.
- Can, İ. ve Büyükbayraktar, Ç. G. (2018). Erkeklerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 0 (39), 355-372.
- Coşkun, A., Varışoğlu, Y., Uygur, E., Güney, G. ve Şahin, Ö. (2021). Sağlık Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Lisans Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Algılarının İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 288-301.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İçimizdeki Çocuk*. 17. baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çağlayan, N. (2011). *Bireysel ve Takım Sporunu Yapanlar ile Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.
- Çiftçi, S. (2018). *20-65 Yaş Arası Kişilerin Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Etkileyen Faktörler Mardin Örneği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dicle Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Çuhadaroglu, A. ve Akfırat, O. N. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik kurgularıyla toplumsal cinsiyet algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantepe University Journal of Social Sciences*, 16 (4), 1031-1046.
- Çuhadaroglu, F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı. *Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara*.
- Demiral, Ş. ve Demir, A. (2018). Judo Sporunu Yapan 15-17 Yaşındaki Sporcuların Judo Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının Analizi: Saha Çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (3), 223-234.
- Demir, K. ve Duman, S. (2019). Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (4), 437-449.
- Eray, U. Ç. ve Erbilen, S. Ü. (2021). Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Tutumları: Kuzey Kıbrıs Gazimağusa İlçesi Örneği. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (2), 415-435.
- Franchini, E., Cormack, S., & Takito, M. Y. (2019). Effects of High-Intensity Interval Training on Olympic Combat Sports Athletes' Performance and Physiological Adaptation: A Systematic Review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(1), 242-252.
- Gencer, E. ve İlhan, E. L. (2012). Examining Badminton Athletes' Self-Esteem. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 94-101.
- George, D. ve Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guides and Reference*. New York, NY: Routledge.
- Güven, P, Öncü, A. (2006). Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10) , 81-90.
- Hallaç, N. (2019). *Spor Yapan ve Yapmayan Kadınların Problemlili Yeme Davranışı ve Benlik Saygısı Bakımından İrdelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- Hekim, M. (2015). Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesinde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Journal of International Social Research*, 8 (37).
- Hergüner, G. (2014). Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi. *On-dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (1) , 91-95 .
- İnan, M., İnan., S. A., Varol, Y., K., Çolakoğlu F., F., Çolakoğlu Tekin. (2018). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygılarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 12,3: 258-265.

- Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi. Kayseri.
- Kavasoglu, İ., ve Yıkılmaz, A. (2018). Şampiyonluk ve Yenilgi Arasında Bir Kimlik: Wushu'da Üretilen Erkeklik Formları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 318-341.
- Kılıç, M, Arslan, A. (2018). Parçalanmış Aileye Mensup Lise Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Sporun Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (66), 505- 517.
- Koca, C. ve Bulgu, N. (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet Genel Bir Bakış. *Toplum ve Bilim*. vol. 103, 163-184.
- Kul, M., Görücü, A., Demirhan, B., Yaman, N., ve Sarıkabak, M. (2011). Sporun, İşitme Engelli Bireylerin Öfke Durumlarına Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13, (Ek sayı), 90-94.
- Lok, S. P. S. ve White, L. (2015). *Through the Window: Wing Chun As Woman Warrior in Martial Arts Studies*, 10-12 June 2015, Cardiff University. [Conference or Workshop Item].
- Mollaoğulları, H. ve Esen, C. A. (2014). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği). *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 135-143.
- Morales, J., Fukuda, D. H., Curto, C., Iteya, M., Kubota, H., Pierantozzi, E., & La Monica, M. (2020). Progression of Combat Sport Activities for Youth Athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 78-89.
- Mumcu, N., ve Mumcu, H. E. (2019). *Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri*. Ankara: Akademisyen yayınevi.
- Önder, Ö. R., Yalçın, A. S. ve Göktaş, B. (2013). Sağlık Kurumları Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 55-78.
- Öcal Karaç Y. (2019). Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri. Gece Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Öner, Altıok, H., Nurcan, E. K. ve Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 99-120.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımının Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 77-84.
- Özkazanç, A. (2015). *Feminizm ve Queer Kuram*. Ankara: Dipnot Yayınları.

- Özpulat, F. ve Özvarış, Ş. B. (2019). Akşehir Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Özyeterlilik Düzeyleri ve Toplumsal Cinsiyet Algılarının Belirlenmesi. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28 (2), 98-107.
- Öztan, B. (2000). *Aile Hukuku*. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Polat, E., Akoğlu, H. E., ve Üzümlü, H. (2019). Sporda Sosyal Bütünleşme Düzeyi ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkiler ve Etkileşimler. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (4), 233-249.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the Self*. RE Krieger. Florida.
- Selçuk, E., ve Aydos, L. (1998). Ankara Polis Akademisi Sporcu Olan ve Sporcu Olmayan Öğrencilerinin Bazı Kişilik ve Davranış Özelliklerinin Araştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 28-41.
- Sırgancı, G., Ilgar A. E., Cihan, B. B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği 'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Suveren, S. (1995). Jimnastik Sporunun Yarışmacı Jimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Şahin, S., Şahin, S., Yıldırım, D. ve İzzet Kırkaya (2019). Evaluation of Body Composition and Quality of Life of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(3), 454-458.
- Tatlı, E. (2012). *Benlik Saygısı ve Şüphe Durumları Yönünden Gençlerin Siyasal Reklamlara Yaklaşımı*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Tiryaki, K., ve Bulut, N. (2020). Zumba Eğitimi Alan Kadınların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 62-68.
- Türkiye'de Kadının Durumu Raporu. (2012). *T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü*: Ankara.
- Yaraş, U. C. (2017). Kişisel Eğitim Eşliğinde Yapılan Sporun Bireylere Kazanımları. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Yıldırım, M., Araç Ilgar, E., Uslu, S. (2018). Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi, *Turkish Studies*, 13(11), 1711-1727.
- Yörükoğlu, A. (1997). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksel, M. (2019). Ailenin Spora Katılımı ile Çocuklarının Elit Spora Yönelmesi Arasındaki İlişki. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9 (2), 319-326.
- Zorba, E. (2014). *Yaşam Boyu Spor*. (3. bs.) Ankara: Atalay Matbaacılık.
- Willis, P. (1982). *Women in Sport in Ideology*. Routledge&Keegan Paul. Londra.



BÖLÜM 5

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BENLİK SAYGILARININ İNCELENMESİ

Vildan AKBULUT¹

Burak Ahmet AKBULUT²

1 Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, vildan.akbulut@ebyu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-6049-9489

2 Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, burakahmet.akblt@gmail.com, Orcid: 0000-0001-7201-3394

GİRİŞ

İnsanoğlu, doğumundan ölümüne kadar geçen süre içerisinde büyüyerek, gelişerek, öğrenerek, olgunlaşarak ve çevresel faktörlerin etkileşiminde kalarak kişilik özelliklerini ve saygınlıklarını kazanmaktadır. Ayrıca insanların tutumları, ilgileri, yetenekleri, dış görünüşleri ve konuşma tarzlarının yanı sıra çevrelerine olan uyumları gibi bazı özelliklerinin de kişilik ve saygınlıklarını yansıtmalarında önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Baymur, 1994). Bu nedenle de insanın özünün oluşmasında etkili olan bu iki faktörün sahip olduğu niteliklerin araştırılması tarih boyunca merak edilen konular arasında yer almıştır. Kişilik kavramına bakıldığında her insanın kişilik özelliğinin süreklilik içerisinde ve bir bütün olarak dışa yansıdığı söylenebilir. Nitekim kişilik, bir insanın duyuş, düşünüş, davranış biçimlerini etkileyen etmenlerin kendine özgü görüntüsü olarak da karşımıza çıkmaktadır (Tınar, 1999). Bu açıdan bakıldığında Allport'un (1937) da dediği gibi "İnsanın en ayırt edici özelliği onun bireyselliğidir. Onun gibi bir kişi dünyaya asla gelmemiştir ve bir daha da gelmeyecektir." İnsanların kendilerine özgü bireyselliği onların kendi yapısını, kişiliğini ve karakterini yansıttığından her insanın kendine özgü bir kişilik özelliği ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında kişiliğin çeşitli değişkenlerden etkilendiği ve şekillendiği söylenebilir. Örneğin ailevi olarak doğuştan gelen genetik özelliklerinin yanı sıra ailesinin sahip olduğu sosyo-kültürel ve ekonomik faktörlerin de bireyin kişiliğinde etkili olduğu dile getirilmektedir (Özsoy & Yıldız, 2013). Bu bağlamda Atkinson vd.'ne (2012) göre kişilik, "Bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme biçimini tanımlayan düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik örüntüleri" şeklinde ifade edilirken; Cüceloğlu (2011) tarafından ise "Bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi" olarak tanımlanmaktadır. İnsanları anlamak ve tanımak amacıyla yapılan tüm bu tanımlamalara rağmen kişiliğin tam olarak ne anlam ifade ettiğini belirten ve kabul gören bir tanım olmadığı belirtilmektedir (Taymur & Türkçapar, 2012; Yelboğa, 2006). Ancak farklı tanımlamalarla birlikte kişiliğin ölçülmesi ve kişilik özelliklerinin ortaya çıkarılmasında birçok farklı ölçek ve anketin de kullanıldığı görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında araştırmalarda en sık kullanılanlardan biri olan, Eysenck ve Eysenck (1975) tarafından geliştirilen Eysenck Kişilik Teorisi kişiliği nörotisizm, dışa dönüklük, psikotisizm ve yalan söyleme gibi kişilik özellikleri ile açıklamaktadır (Karancı, Dirik, & Yorulmaz, 2007, s. 1-2). Kişilerin sahip olduğu belirli duygu ve davranışları içeren bu kişilik özellikleri farklı boyutları kapsamaktadır (Eysenck & Eysenck, 1964). Bu boyutlar ele alındığında nörotisizm duygusal tutarsızlık olarak ifade edilmektedir. Bu özelliğe sahip olan kişilerin daha çok endişeli, güven duygusu zayıf, huysuz, kırılgan ve düşük öz-yeterliğe

sahip olduğu belirtilmektedir (McCrae & Costa, 1987). Yüksek dışa dönüklük özelliğine sahip olan kişilerin ise sosyal, aktif, konuşkan, iyimser ve eğlenceyi seven kişiler olduğu ifade edilirken, düşük dışa dönüklük özelliğine sahip olan kişilerin sakın, ilgisiz, sessiz ve bağımsızlığı seven kişiler olduğu belirtilmektedir (Costa & Widiger, 2013). Bir diğer kişilik özelliği olan psikotizm ise saldırganlık, mesafeli olma, duyarsızlık ve antisosyal tutumlar gibi daha çok psikopatik eğilimlerle ilişkili olan davranışları içermektedir (Eysenck & Eysenck, 1975'ten akt. Karancı vd., 2007, s. 2). Olumsuz kişilik özelliği olan yalan söylemenin amacı ise asıl benliğini saklama çabası güden kişilerin bu durumunu ortaya çıkarmaktır (Cantez, 1984).

İnsanların özünün oluşmasında kişilikle beraber bireylerin benliklerinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kavram kişinin kendini değerlendirmesi, kendi içinde gördüğü memnuniyet duygusunun olup olmamasıyla birlikte ortaya çıkan öznel bir durum olarak belirtilmektedir. Diğer yandan benlik, bireyin kişilik gelişiminde önemli bir yer tutmakta ve birey için önem arz eden duygu, düşünce ve algıların bir bütünü olarak ortaya çıkmaktadır (Efilti & Çıkılı, 2017). Benlik kavramı, bu özellikler bütünü hakkında bir farkındalık oluştururken; benlik kavramının bir parçası olarak bilinen benlik saygısı ise, bireyin algılamakta olduğu duygularından, düşüncelerinden ve özelliklerinin yanı sıra bulunduğu durumdan mutlu olabilmesi şeklinde dile getirilmektedir (Demir, 2013). Benlik saygısı, kişinin kendini benimseyerek önemsemesi ile değerli görmesi ve kendine olan güveniyle saygısının bulunması olarak tanımlanmaktadır (Çuhadaroglu, 1986). Benlik saygısının açıklanmasında önemli düşünceler ortaya koyan Rosenberg (1965) benlik saygısını, bireyin özüne karşı olumlu ya da olumsuz tutumlarının bulunması şeklinde ifade etmiştir. Rosenberg (1965) benlik saygısını iki boyutta ele alarak bireylerde yüksek ve düşük benlik saygısı olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini daha değerli ve saygın olarak hissetmekte, fakat bu durumun bireyin kendisini üstün gördüğü anlamına gelmediğini belirtmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerde ise kişinin kendisinden memnuniyet duymadığı ve kendi benliklerini reddetmek durumunda kaldıkları ifade edilmektedir. Karataş (2014) ise benlik saygıları üstün olan bireylerin sağlıklı, mutlu, çalışkan (üretken) ve daha çok başarılı olmak amacıyla çabaladıklarını, zorlukları ve engelleri yenerek azmettiklerini, akran ilişkilerinde kendilerini daha dominant olarak ortaya çıkardıklarını ve zorluklara karşı eğilmediklerini dile getirmiştir. Öte yandan düşük benlik saygısına sahip olan kişilerin ise olumsuz tutumlar gösterdiklerini, endişe içerisinde olduklarını, sağlıklı düşünemediklerini ve karamsar olduklarını, kendilerini başarısız görmelerinden dolayı başarısızlığa evirildiklerini dile getirmiştir. Nitekim bireyler ideal benliklerini

ortaya koydukları zaman yüksek veya düşük benlik algısına bürünmektedirler (Sevim & Artan, 2021). Bu nedenle güçlü benlik saygısına sahip bireylerin, kendilerine olan güvenleri, kazanma arzularının yüksekliği ve optimistlikleriyle beraber zorluklara yönelik başa çıkma durumları yüksek olan kişilerden oluştuğu söylenmektedir. Bu kişiler kendi özsaygılarının yüksek olduğunu düşünen, önemli ve faydalı görüş eğilimlerine sahip, yenilikçi ve değişime açık, başarılı bir şekilde iletişim kurabilen, etkin, rahat, girişimci ve kreatif kişilerden oluşan bireyler olarak nitelendirilmektedir. Bu duruma karşılık düşük benlik saygısına sahip kişiler ise düşük güven duygusuna sahip olduğu, insanlara güvenmek konusunda tereddüt yaşayan ve bu nedenle de hiç güvenmeyen ya da güvenemeyen, hayata karşı umutsuz bir tutum sergileyen ve topluma karşı uyum sağlamakta zorluklar çeken, bunların yanı sıra sürekli suçluluk duyan ve utanma duygusuna sahip olan kişiler olduğu belirtilmektedir (Cehver & Buluş, 2007).

Genel olarak araştırmada ele alınan kavramlar ile ilgili verilen bilgilere bakıldığında kişilik ve benlik saygısının insanların karakterlerine etki eden ve bunu yansıtan durumlar olarak ön plana çıktığı görülmektedir. Diğer yandan insan yetiştirme sanatı olan öğretmenlik mesleğinde, sporcu yetiştirilmesinde etken rol oynayan antrenörlük ve spor yöneticiliği mesleklerinde ve sporun yaygınlaştırılmasıyla birlikte başarılı sporcuların yetiştirilmesinde önemli role sahip olan bu meslekleri icra edecek olan kişilerin istenilen mesleki nitelikleri kazanmalarında kişilik özellikleri ile benlik saygılarının da etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca bireylerin kişilik özelliklerinin ve benlik saygılarının oluşmasında onların okul yıllarının da etkili olduğu düşünülmektedir. Nitekim mesleğe hazırlıkta en önemli dönemi kapsayan üniversite yılları bu duruma daha çok örnek olmaktadır. Çünkü bu dönem kişilerin gençlik yılları ve yetişkinlik dönemlerine denk gelmektedir. Genç yetişkinlik dönemleri bireylerin karakterlerinin gelişimi ve oluşumunda oldukça önemli etkiye sahiptir (Josefsson vd., 2013). Kişilerarası iletişimin ve etkileşimin diğer dönemlere nazaran çok daha fazla olduğu bu dönemde bireylerin kişilik özellikleri ve benlik saygılarının araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin kişilik özelliklerinin ve benlik saygılarının bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesi ve değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu ana amaçtan yola çıkılarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ve benlik saygıları ne düzeydedir?

2. Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ve benlik saygıları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ve benlik saygıları sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ve benlik saygıları aktif (lisanslı) spor yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5. Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ve benlik saygıları aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

6. Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin yaşları ile kişilik özellikleri ve benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7. Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tarama modellerinden ilişkisel araştırma modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki farklılığın ortaya çıkarılması amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2012). Çalışmada veri toplama tekniği olarak ise araştırılan kişilere doğrudan sunulan birtakım maddelere cevapların verildiği anket tekniği kullanılmıştır (Ekiz, 2020; Nachmias & Nachmias, 1996).

Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler ile Giresun Üniversitesi ve Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören toplam 349 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerden 144'ü kadın ve 205'i erkektir. Araştırmanın örnekleminin seçilmesinde kolayda örnekleme yönteminden yararlanılmıştır (Şimşek, 2012). Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 21.95 ± 2.72 olup yaşları 18 ile 36 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verilerinin elde edilmesinde “Kişisel Bilgi Formu”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Eysenck Kişilik Anketi” kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Spor Bilimleri ile ilgili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ve benlik saygıları ile ilgili bilgi top-

lamak amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu cinsiyet, yaş, sınıf, aktif (lisanslı) olarak spor yapma durumu ve aylık gelir değişkenlerinden oluşmaktadır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Öğrencilerin benlik saygılarını belirlemek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 10 maddeden oluşmakta (5 madde olumsuz ve ters kodlanmakta) ve 4'lü Likert tipinde puanlanmaktadır. Likert seçenekleri "Tamamen Katılıyorum" ve "Hiç Katılmıyorum" arasında derecelendirilmektedir. Ölçeğin geçerliği 0.71, test tekrar test güvenirlik katsayısı 0.75 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.83'tür.

Eysenck Kişilik Anketi (EKA): Araştırmaya katılan öğrencilerin kişilik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Francis, Brown ve Philipchalk (1992) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Karancı vd. (2007) tarafından yapılan Eysenck Kişilik Anketi (EKA) kullanılmıştır. Ölçek 6'şar maddeden oluşan 4 faktör ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Anket Evet (1) ve Hayır (2) formatıyla cevaplanmaktadır. Buna göre her bir kişilik özelliğinde alınabilecek puan 6 ile 12 arasında değişmektedir. Ölçeğin faktörleri 'Nörotisizm', 'Dışadönüklük' ve 'Psikotisizm' olmak üzere 3 ana faktör ve kontrol amaçlı kullanılan 'Yalan' faktöründen oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları Nörotisizm: 0.78, Dışadönüklük: 0.65, Psikotisizm: 0.42 ve Yalan: 0.64'tür. Bu çalışma kapsamında toplanmış olan verilere ilişkin hesaplanan iç tutarlık katsayıları ise Nörotisizm: 0.65, Dışadönüklük: 0.70, Psikotisizm: 0.35 ve Yalan: 0.54'tür. Ölçeğin asıl formunda da olduğu gibi 'Psikotisizm' iç tutarlık katsayısının yüksek olmadığı tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen farklı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Katz & Francis, 2000; Lewis, Francis, Shevlin, & Forrest, 2002; Vorkapić, 2012).

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında toplanmıştır. Çalışmada kullanılan anket formu ile ilgili uygulama yapılmadan önce ilgili birimlerden gerekli izinler alınmıştır. Anket formunun uygulama sürecine geçilmeden önce derslerin öğretim elemanlarıyla görüşme gerçekleştirilmiş ve uygun zaman aralıklarına göre dersler başlamadan önce ya da ders sonlarında uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Anket formunun doldurulması esnasında dikkat edilmesi gereken noktalar ve çalışmanın ne amaçla gerçekleştirildiği ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Ayrıca çalışmaya katılımın gönüllülük ilkesine dayalı olduğu öğrencilere belirtilmiş ve anket formunu doldurmak istemeyen katılımcılar çalışma dışında tutulmuştur. Daha sonra anket formları incelenerek

araştırmaya dâhil edilebilecek nitelikte olanlar bilgisayar ortamına aktarılmış ve gerekli analizler gerçekleştirilmek üzere hazır hale getirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmının verilerinin analizi SPSS 21 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan toplanan anket formları incelenmiş ve geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanlar araştırmaya dâhil edilmiştir. Verilerin analiz edilmesinde ise betimsel istatistikler, t-testi, ANOVA, Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Toplanan verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık değerleri ile Levene testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Ölçeklerin güvenirliklerinin belirlenmesinde ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

BULGULAR

Araştırmının bu bölümünde, çalışmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilmiş olan istatistiksel analizlere ilişkin elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 1’de çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin tanımlayıcı bilgiler bulunmaktadır. Tablo incelendiğinde spor bilimleri ile ilgili bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)’nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalamasının 32.89 ± 5.13 olduğu görülmektedir. Eysenck Kişilik Anketi faktör bazında incelendiğinde en yüksek ortalamanın 10.13 ± 1.72 ile ‘Dışadönüklük’ boyutunda, en düşük ortalamanın ise 7.80 ± 1.27 ile ‘Psikotisizm’ boyutunda olduğu görülmektedir. Ayrıca ‘Nörotisizm’ boyutundan alınan puanların aritmetik ortalaması 9.23 ± 1.77 iken, ‘Yalan’ boyutundan alınan puanların aritmetik ortalaması 9.95 ± 1.48 ’dir. Ölçeklerden alınan puanlar verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (George & Mallery, 2010).

Tablo 1. Ölçek puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
Nörotisizm	6	9.23	1.77	-0.20	-0.97	6.00	12.00
Dışadönüklük	6	10.13	1.72	-0.68	-0.46	6.00	12.00
Psikotisizm	6	7.80	1.27	0.49	-0.25	6.00	12.00
Yalan	6	9.95	1.48	-0.58	-0.35	6.00	12.00
RBSÖ	10	32.89	5.13	-0.75	0.75	12.00	40.00

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır. Sonuçlar cinsiyet değişkenine göre EKA faktör puanlarının ‘Dışadönüklük’ ($t=2.37$, $p<0.05$) ve ‘Yalan’ ($t=3.63$,

$p < 0.01$) boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bu bulguya göre kadın katılımcıların ortalama puanları erkek katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir. Diğer yandan cinsiyet değişkenine göre EKA faktör puanlarının 'Nörotisizm' ($t=2.00$, $p \geq 0.05$) ve 'Psikotisizm' ($t=1.87$, $p > 0.05$) boyutunda anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Katılımcıların RBSÖ'nden aldıkları puanlar incelendiğinde ise ölçek puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($t=0.68$, $p > 0.05$).

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

	Kadın (n=144)		Erkek (n=205)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Nörotisizm	9.45	1.80	9.07	1.73	2.00	0.05
Dışadönüklük	10.39	1.62	9.95	1.77	2.37	0.02
Psikotisizm	7.65	1.18	7.91	1.32	1.87	0.06
Yalan	10.29	1.39	9.72	1.50	3.63	0.00
RBSÖ	33.11	4.79	32.73	5.37	0.68	0.50

Tablo 3'te yer alan analiz sonuçları, spor bilimleri ile ilgili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin EKA faktör puanlarının sınıf değişkenine göre 'Nörotisizm' ($F_{3,345}=4.92$, $p < 0.05$) boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği 'Nörotisizm' boyutunda birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ortalama puanları (9.76) üç ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ortalama puanlarından (8.94, 8.89) daha yüksektir. EKA faktör puanları 'Dışadönüklük' ($F_{3,345}=2.02$, $p > 0.05$), 'Psikotisizm' ($F_{3,345}=1.85$, $p > 0.05$) ve 'Yalan' ($F_{3,345}=0.48$, $p > 0.05$) boyutunda incelendiğinde ise, sınıf değişkenine göre öğrencilerin puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diğer yandan RBSÖ'nden alınan puanlar incelendiğinde, katılımcıların puanlarının anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F_{3,345}=1.20$, $p > 0.05$).

Tablo 3. Sınıf değişkenine göre t-testi sonuçları

	1. Sınıf (n=75)		2. Sınıf (n=82)		3. Sınıf (n=89)		4. Sınıf (n=103)		F	P	Anlamlı Fark
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Nörotisizm	9.76	1.78	9.46	1.81	8.94	1.58	8.89	1.77	4.92	0.02	1>3 1>4

Dışadönüklük	10.31	1.51	9.73	1.87	10.29	1.68	10.17	1.74	2.02	0.11	-
Psikotisizm	7.82	1.28	7.77	1.19	7.58	1.20	8.01	1.35	1.85	0.14	-
Yalan	9.98	1.52	9.79	1.54	10.06	1.55	9.97	1.35	0.48	0.70	-
RBSÖ	32.13	6.17	32.52	4.71	33.39	4.74	33.30	4.94	1.20	0.31	-

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumlarına göre EKA faktör puanlarının '*Dışadönüklük*' ($t=2.94$, $p<0.01$) boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. EKA faktör puanları '*Nörotisizm*' ($t=0.08$, $p>0.05$), '*Psikotisizm*' ($t=0.25$, $p>0.05$) ve '*Yalan*' ($t=0.62$, $p>0.05$) boyutunda incelendiğinde, katılımcıların puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Diğer yandan spor yapma durumu değişkenine göre RBSÖ'nden alınan toplam puanlar ($t=2.14$, $p<0.05$) öğrencilerin puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. '*Dışadönüklük*' boyutu ve RBSÖ toplam puanları incelendiğinde aktif (lisanslı) bir şekilde spor yapan öğrencilerin ortalama puanları (10.46, 33.62) aktif (lisanslı) bir şekilde spor yapmayan öğrencilerin ortalama puanlarından (9.91, 32.41) daha yüksektir (Tablo 4).

Tablo 4. *Aktif (lisanslı) spor yapma durumu değişkenine göre t-testi sonuçları*

	Evet ($n=136$)		Hayır ($n=208$)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Nörotisizm	9.21	1.67	9.22	1.83	0.08	0.94
Dışadönüklük	10.46	1.57	9.91	1.78	2.94	0.00
Psikotisizm	7.82	1.33	7.79	1.23	0.25	0.80
Yalan	10.02	1.49	9.92	1.48	0.62	0.54
RBSÖ	33.62	4.95	32.41	5.26	2.14	0.03

Analizler, araştırmaya katılan öğrencilerin aylık gelir durumu değişkenine göre EKA faktör puanlarının '*Nörotisizm*' ($F_{2,346}=0.50$, $p>0.05$), '*Dışadönüklük*' ($F_{2,346}=0.55$, $p>0.05$), '*Psikotisizm*' ($F_{2,346}=1.18$, $p>0.05$) ve '*Yalan*' ($F_{2,346}=1.20$, $p>0.05$) boyutu ile RBSÖ'nden aldıkları puanların ($F_{2,346}=1.02$, $p>0.05$) anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir (Tablo 5).

Tablo 5. *Aylık gelir değişkenine göre t-testi sonuçları*

	0-1000 TL (n=141)		1001-2000 TL (n=121)		2001 TL ve üzeri (n=87)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Nörotisizm	9.11	1.80	9.28	1.72	9.33	1.78	0.50	0.60
Dışadönüklük	10.22	1.64	10.00	1.80	10.15	1.73	0.55	0.58
Psikotisizm	7.84	1.37	7.67	1.26	7.93	1.08	1.18	0.31
Yalan	9.86	1.47	9.92	1.51	10.16	1.45	1.20	0.30
RBSÖ	33.14	5.06	33.09	4.66	32.21	5.84	1.02	0.36

Tablo 5'te yaş ile EKA ve RBSÖ'nden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları yer almaktadır. Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda, yaş ile 'Nörotisizm' ($r=-0.19$, $p<0.01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre öğrencilerin yaşları arttıkça 'Nörotisizm' alt boyut puanları düşmektedir (Tablo 5).

Tablo 5. *Yaş ve ölçek puanları arasındaki korelasyon sonuçları*

	Yaş (n=348)	
	r	P
Nörotisizm	-0.19**	0.00
Dışadönüklük	-0.04	0.47
Psikotisizm	0.00	0.97
Yalan	0.01	0.82
RBSÖ	-0.01	0.89

** $p<0.01$

Aşağıdaki tabloda RBSÖ ile EKA alt boyut puanları arasındaki ko-

relasyon sonuçları sunulmuştur. Tablo 6 incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin *Benlik Saygıları* ile '*Nörotisizm*' ve '*Dışadönüklük*' alt boyutlarından aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, '*Benlik Saygısı*' ile '*Nörotisizm*' ($r=-0.29$, $p<0.01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde, '*Benlik Saygısı*' ile '*Dışadönüklük*' ($r=-0.32$, $p<0.01$) alt boyut puanları arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. *Benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki korelasyon sonuçları*

	RBSÖ (n=349)	
	r	P
Nörotisizm	-0.29**	0.00
Dışadönüklük	-0.32**	0.00
Psikotisizm	-0.09	0.11
Yalan	0.09	0.08

** $p<0.01$

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ve benlik saygılarının araştırıldığı bu çalışmadan elde edilen sonuçlar bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların nörotisizm ve yalan kişilik özelliklerinin ortalama değerde, dışadönüklük kişilik özelliklerinin ortalamanın üzerinde ve psikotisizm kişilik özelliklerinin ise ortalamanın altında olduğu görülmüştür. Başol, Dursun ve Aytaç (2011) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış ve nörotisizm kişilik özelliğinin orta düzeyde, dışadönüklük kişilik özelliğinin ortalamanın üzerinde ve psikotisizm kişilik özelliğinin ortalamanın altında olduğu görülmüştür. Diğer yandan Kaiseler, Levy, Nicholls ve Madigan (2019) yapmış oldukları çalışmada dışadönüklük kişilik özelliğinin orta seviyenin üzerinde olduğunu, nörotisizm kişilik özelliğinin ise düşük seviyede olduğunu saptamışken; İnallı, Zekioğlu ve Tatar (2020) araştırmalarında dışadönüklük ve nörotisizm kişilik özelliklerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu saptamışlardır. Gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise nörotisizm, dışadönüklük ve yalan kişilik özelliklerinin orta seviyede olduğu, psikotisizm kişilik özelliğinin ise düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

(Çıtak-Tunç, Çıtak-Bilgin, & Ak, 2020). Elde edilen bu sonuçlardan farklı kültür ve aile yapılarında yetişen bireylerin farklı kişilik özelliklerine sahip olduğunu, içinde bulunulan durum ve yaşam kalitesinin de kişilik özelliklerinin farklılık göstermesinde etkili olabileceği söylenebilir. Diğer yandan katılımcıların dışadönüklük kişilik özelliklerinin yüksek düzeyde olması onların aktif, eğlenceli ve konuşkan bir yapıya sahip olduklarını; psikotizm kişilik özelliklerinin düşük olması ise saldırgan ve duyarsız bir yapıya sahip olmadıklarını göstermektedir ve nitekim ortaya çıkan bu sonuç olumlu bir durum olarak değerlendirilebilir. Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ise ortalamanın üzerindedir. Bu alanda öğrenim gören öğrenciler göz önüne alındığında sportif faaliyetlerle daha çok ilgilenen bireyler olduğu, farklı ortam ve durumlarda daha fazla zaman geçirdikleri ve kendilerine güvenlerinin daha fazla olduğu, elde etmiş oldukları sportif başarı durumunda etrafındaki kişilerden takdir gördükleri düşünülmektedir. Nitekim ifade edilen bu özelliklerin onların benlik saygılarının yüksek çıkmasında etkili olduğu söylenebilir. Collins, Cromartie, Butler ve Bae (2018) tarafından spora katılımın benlik saygısı ve mutluluk üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada ise katılımcıların benlik saygılarının ortalama değerde olduğu görülmüştür. Yine benzer şekilde Kaya ve Şarlı (2020) da yapmış oldukları çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygılarının ortalama değerde olduğunu belirtmişlerdir. Spor bilimleri ile ilgili yapılan bu araştırmalardan elde edilen sonuçların görece benzer olduğu, elde edilen küçük farklılığın ise örneklem gruplarını oluşturan kişilerin sahip olduğu niteliklerden kaynaklandığı söylenebilir.

Spor bilimleri ile ilgili bölümlerde okuyan kadın öğrenciler daha yüksek dışadönüklük ve yalan kişilik özelliğine sahiptir. Ayrıca erkek ve kadın katılımcıların nörotizm ve psikotizm kişilik özellikleri değişmemiştir. Karancı vd. (2007) de çalışmamız sonuçlarına benzer nitelikte kadınların daha yüksek kişilik özelliğine sahip olduğunu, kadın ve erkekler arasında nörotizm, psikotizm ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Shevlin, Bailey ve Adamson (2002) ise araştırmalarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek dışadönüklük özelliğine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Farklı bir çalışmada ise erkeklerin daha yüksek psikotizm kişilik özelliğine, kadınların ise daha yüksek nörotizm ve yalan kişilik özelliğine sahip oldukları ifade edilmiştir (Forrest, Lewis, & Shevlin, 2000). Bireylerin kişilik özelliklerinin şekillenmesinde öncelikle ailenin, daha sonra ise çevre ile birlikte eğitim hayatı içerisinde iletişim kuralan öğretmen ve arkadaş ortamının etkili olduğu düşünülmektedir. Bu durum göz önüne alındığında araştırmalara dahil olan katılımcıların farklı nitelikteki kişilik özellikleri sergilemesinin olağan olduğu düşünülmektedir. Cinsiyetlerine göre katılımcıların benlik

saygılarında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Agyar (2013), Ayyash-Abdo ve Alamuddin (2007), İlhan ve Gümüşdağ (2021), Katra (2021), Korkmaz ve Uslu (2020), Mitrovic, Todorovic ve Markovic (2012) ile Tam, Lee, Har ve Pook (2011) da yapmış oldukları çalışmada cinsiyete göre benlik saygısının farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Mol-laoğulları ve Esen (2013) ile Mäkinen vd. (2012) araştırmasında ise erkeklerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmişken; Naderi vd. (2009) ile Soytürk, Tepeköylü-Öztürk, Topuz ve Yetim (2015) araştırmasında kadınların benlik saygılarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Benlik saygısı kişilerin kendilerini değerlendirmeleri ve kendilerine olan inancı şeklinde ifade edilebilir. Cinsiyet açısından benlik saygısı değerlendirildiğinde kadın ve erkek bireylerin benzer şekilde kendilerine öz değerlendirme yaptıkları söylenebilir.

Araştırma sonuçları, 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin nörotisizm kişilik özelliklerinin 3 ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumun nedeni olarak nörotisizm kişilik özellikleri düşünüldüğünde birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ergenlik döneminden yeni çıktıkları, kişilik özelliklerinin tam anlamıyla oluşmadığı, farklı kişilik özellikleri sergileyebildikleri ve duygu geçişlerinin daha fazla olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Diğer yandan öğrencilerin dışadönüklük, psikotisizm ve yalan kişilik özellikleri sınıf değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Deniz ve Kesicioğlu (2012) ise yapmış oldukları çalışmada sınıf değişkenine göre öğretmen adaylarının kişilik puanlarının farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Spor bilimleri ile ilgili alanlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sınıf seviyelerine göre benlik saygısı puanları değişmemiştir. Benzer şekilde Kamuk (2021) ve Kaya (2020) tarafından yapılan çalışmalarda da sınıf değişkenine göre katılımcıların benlik saygısı puanları değişmemektedir. Ünver, Çavuşoğlu ve İslamoğlu (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sınıflarına göre benlik saygısı puanlarının değiştiği ve ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı puanlarının dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Farklı bir çalışma da ise 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür (Soytürk vd., 2015).

Aktif (lisanslı) bir şekilde spor yapan katılımcıların dışadönüklük kişilik özellikleri daha yüksektir. Spor yapan bireylerin daha aktif, çevreyle etkileşim kurma konusunda daha az sorun yaşayan, girişken ve hareketli bir yapıya sahip olmaları bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir. Katılımcıların nörotisizm, psikotisizm ve yalan kişilik özellikleri aktif (lisanslı) bir şekilde spor yapmaya göre farklılaşmamıştır. Gerçekleş-

tirilen bir araştırmada ise bireysel ve takım sporu yapan bireylerin kişilik özellikleri araştırılmış ve sporcuların nörotisizm ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin farklılaşmadığı görülmüştür (Nia & Besharat, 2010). Diğer yandan farklı bir araştırmada ise takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin nörotisizm ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin farklılaştığı tespit edilmiştir (Piepiora, 2021). Aktif (lisanslı) bir şekilde spor yapan öğrencilerin benlik saygıları daha yüksektir. Benzer şekilde Demir ve Duman (2019) da gerçekleştirmiş oldukları araştırma da spor yapan katılımcıların benlik saygılarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Şavkın, Bükür ve Bayrak'ın (2021) araştırmasında ise spor yapmanın benlik saygısını arttırdığı belirtilmiştir. Farklı bir araştırmada ise sportif ve sosyal etkinliklere katılma durumuna göre katılımcıların benlik saygılarının farklılaştığı ifade edilmiştir (Karademir, Döşyılmaz, Çoban, & Kafkas, 2010). Diğer yandan Collins vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise daha önceden spor deneyimi olan üniversite öğrencilerinin daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirtilmiştir. Curran'ın (2012) araştırmasında ise spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygılarında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Kişiler spor yaptıkça elde ettikleri sonuçlarla birlikte kendilerine güvenleri artmakta, negatif yönlerinin farkına vararak bireysel değerlendirmelerini yapabilmektedir. Bundan dolayı da spor yapan bireylerin benlik saygılarının daha yüksek çıktığı söylenebilir. Nitekim yapılan araştırmalarda da spora katılımın kişilerin benlik saygıları üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Richman & Shaffer, 2000; Wagnsson, Lindwall, & Gustafsson, 2014).

Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aylık gelir durumuna göre nörotisizm, dışadönüklük, psikotisizm ve yalan kişilik özellikleri değişmemiştir. Ayrıca aylık gelir durumuna göre katılımcıların benlik saygıları farklılaşmamıştır. Bu sonuçlar üzerinde, katılımcı grubun öğrenci olması ve benzer seviyede aylık gelire sahip olmaları, kişilik özellikleri ve benlik saygısının oluşumunda maddi özelliklerden ziyade daha çok manevi değerlerin etkili olduğu söylenebilir. Gerçekleştirilen bazı araştırmalarda elde etmiş olduğumuz sonuçları destekler niteliktedir. Küçük-Kılıç'ın (2021) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin aylık gelir durumuna göre kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve nörotiklik de farklılaşmazken; Er vd.'nin (2018) çalışmasında öğrencilerin benlik saygılarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının araştırıldığı bir çalışmada ise katılımcıların benlik saygılarının gelir düzeyine göre farklılaştığı ifade edilmiştir (Mollaogulları & Esen, 2013). Yine spor yapma durumu ve benlik saygısının araştırıldığı benzer bir çalışmada da gelir düzeyi 3000 TL ve üzerinde olan katılımcıların benlik saygılarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Demir & Duman, 2019).

Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuca göre öğrencilerin yaşları ile nörotisizm kişilik özellikleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Gerçekleştirilen farklı araştırmalarda ise yaş arttıkça nörotisizm kişilik özelliğinin arttığı belirtilmiştir (İnallı, Zekioğlu, & Tatar, 2020; Küçük-Kılıç, 2021). Bireylerin yaşları büyüdükçe kişilik özelliklerindeki tutarsızlık ve farklılıkların azaldığı, çocukluk ve ergenlik yıllarından sonra yetişkin dönemine geçişle birlikte kişilik özelliklerinin daha net bir şekilde sergilendiği söylenebilir. Bu nedenle yaşı artması ile birlikte duygusal tutarsızlık olarak ifade edilen nörotisizm kişilik özelliğinin ortadan kalkması veya azalmasının beklenen bir durum olduğu ve araştırmamız bulgusunda bu durumu desteklediği söylenebilir. Diğer yandan araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların benlik saygıları ile nörotisizm kişilik özellikleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde; dışadönüklük kişilik özelliği ile negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre benlik saygısı yüksek olan bireylerin nörotisizm ve dışadönüklük kişilik özelliklerini daha az sergilediği söylenebilir.

Çalışma sonucunda kadın öğrencilerin dışadönüklük ve yalan kişilik özelliklerine sahip oldukları görülmüştür. Kadın ve erkek öğrencilerin benlik saygıları değişmemektedir. 3 ve 4. sınıfta öğrenim gören katılımcıların nörotisizm kişilik özellikleri 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir. Öte yandan sınıf değişkeninin benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. Aktif (lisanslı) bir şekilde spor yapan katılımcılar dışadönüklük kişilik özelliğine sahiptir ve benlik saygıları daha yüksektir. Diğer yandan gelir durumunun kişilik ve benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı; yaş arttıkça nörotisizm kişilik özelliğinin azaldığı; benlik saygısı arttıkça nörotisizm ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin azaldığı belirlenmiştir. Bu araştırmada öğrencilerin kişilik özellikleri üzerinde etkili olabilecek faktörler bazı bağımsız değişkenlere göre ifade edilmeye çalışılmıştır. Daha sonra gerçekleştirilecek olan çalışmalarda ise kişilik özelliği üzerinde etkili olan faktörler daha derinlemesine bir araştırma ile ortaya konulabilir. Ek olarak, bu araştırmada kişilik özellikleri ile benlik saygısı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Kişilik özelliği ile aralarında ilişki olabileceği düşünülen sosyal uyum, saldırganlık, problem çözme gibi farklı değişkenlerin araştırılmasının ve elde edilen sonuçların karşılaştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Agyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186-2193.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Henry Holt & Company.
- Atkinson, R. L. Smith, E. E. Hoeksema, S. N. Fredrickson, B., & Loftus, G. R. (2012). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Ayyash-Abdo, H., & Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 265-284.
- Başol, O., Dursun, A. G. S., & Aytaç, S. (2011). Kişiliğin girişimcilik niyeti üzerine etkisi: Üniversiteli gençler üzerine bir uygulama. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 13(4), 7-22.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Cantez, E. (1984). Türkiye’de kullanılan bazı testlerin uygulamalarından elde edilen sonuçlar. *Psikoloji Çalışmaları*, 14, 53-63.
- Cevher, F. N., & Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: Önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizin Dergisi*, 2, 52-64.
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S., & Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal*, 20, 1-20.
- Costa, P. T., & Widiger, T. A. (Eds.). (2013). *Personality disorders and the five factor model of personality*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Curran, A. (2012). An investigatory study of the effect of sport participation on aggression, self-esteem and life satisfaction. Bachelor of arts degree (Psychology specialization) at DBS School of Arts, Dublin.
- Cüceloğlu, D. (2011). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çıtak-Tunç, G., Çıtak-Bilgin, N., & Ak, B. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı, narsisizm ve kişilik özellikleri: Devlet ve vakıf üniversitesi incelemesi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* (Psikiyatri uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demir, Ç. Ş. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.

- Deniz, Ü., & Kesicioğlu, O. S. (2012). Okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-13.
- Efiliti, E., & Çıkılı, Y. (2017). Özel eğitim bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 99-114.
- Ekiz, D. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (6. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Er, Y., Aktaş, S., Türker, A., Güven, F., & Alkan, N. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin benlik saygısı ile problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-29.
- Eysenck, H. J., Eysenck, S. B. G. (1964). *Manual of the Eysenck Personality Inventory*. University of London Press, London.
- Forrest, S., Lewis C. A., Shevlin, M. (2000). Examining the factor structure and gender bias of the Eysenck personality questionnaire revised-abbreviated. *Personality and Individual Difference*, 29(3), 579-588.
- Francis, L. J., Brown, L. B., & Philipchalk, R. (1992). The development of an abbreviated form of the revised Eysenck personality questionnaire (EPQR-A): Its use among students in England, Canada, the USA and Australia. *Personality and Individual Differences*, 13(4), 443-449.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10th ed.). Boston: Pearson.
- İlhan, A. & Gümüşdağ, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 209-216.
- İnalı, Ç., Zekioğlu, A., & Tatar, A. (2020). Relationship between five factor personality structures and anger expression styles of water sports. *Humanistic Perspective*, 2(2), 81-107.
- Josefsson, K., Jokela, M., Cloninger, C. R., Hintsanen, M., Salo, J., Hintsanen, T., ... Keltikangas-Järvinen, L. (2013). Maturity and change in personality: Developmental trends of temperament and character in adulthood. *Development and Psychopathology*, 25(3), 713-727.
- Kaiseler, M., Levy, A., Nicholls, A. R., & Madigan, D. J. (2019). The independent and interactive effects of the big-five personality dimensions upon dispositional coping and coping effectiveness in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 410-426.
- Kamuk, Y. U. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 110-125.

- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., & Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zekâ. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674.
- Karancı, A., Dirik, G., & Yorulmaz, O. (2007). Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısaltılmış formunun (EKA-GGK) Türkiye’de geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 1-8.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. (2014). Problem çözme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 118-140.
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378.
- Katz, Y. J., & Francis, L. J. (2000). Hebrew revised Eysenck personality questionnaire: Short form (EPQR-S) and abbreviated form (EPQR-A). *Social Behavior and Personality*, 28(6), 555-560.
- Kaya, A. (2020). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Kaya, F. Ş., & Şarlı, E. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 60-77.
- Korkmaz, M., & Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Küçük-Kılıç, S. (2021). Beden eğitimi öğretmeni adaylarında beş faktör kişilik özelliği, başarı yönelimi ve akademik öz-yeterlik ilişkisi. Y. Doğan, & M. H. Selçuk (Ed.), *Spor bilimlerinde araştırma ve değerlendirmeler içinde* (s. 119-143). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Lewis, C. A., Francis, L. J., Shevlin, M., & Forrest, S. (2002). Confirmatory factor analysis of the French translation of the abbreviated form of the revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A). *European Journal of Psychological Assessment*, 18(2), 179-185.
- Mäkinen, M., Puukko-Viertomies, L. R., Lindberg, N., Siimes, M. A., & Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: Additional role of self-esteem and eating habits. *BMC Psychiatry*, 12(1), 1-8.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81.

- Mitrovic, M., Todorovic, D., & Markovic, Z. (2012). Anxiety and self-esteem in students of sport and physical education. *Research in Kinesiology*, 40(2), 133-139.
- Mollaoğulları, H., & Esen, C. A. (2013). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği). *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 135-143.
- Nachmias, C. F., & Nachmias, D. (1996). *Research methods in the social sciences* (5th ed.). New York: St. Martin's Press.
- Naderi, H., Abdullah, R., Tengku-Aizan, H., Sharir, J., & Kumar, V. (2009). Self esteem, gender and academic achievement of undergraduate students. *American Journal of Scientific Research*, 3, 26-37.
- Nia, M. E., & Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 808-812.
- Özsoy, E., & Yıldız, G. (2013). Kişilik kavramının örgütler açısından önemi: literatür taraması. *İşletme Bilimi Dergisi*, 2(1), 1-12.
- Piepiora, P. (2021). Assessment of personality traits influencing the performance of men in team sports in terms of the big five. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-8.
- Richman, E. L., & Shaffer, D. R. (2000). If you let me play sports: How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 24(2), 189-199.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Sevim, K. & Artan, T. (2021) Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Shevlin, M., Bailey, F., & Adamson, G. (2002). Examining the factor structure and sources of differential functioning of the Eysenck Personality Questionnaire Revised Abbreviated. *Personality and Individual Difference*, 32, 479-487.
- Soytürk, M., Tepeköylü-Öztürk, Ö. T., Topuz, E., & Yetim, H. (2015). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının benlik saygıları ile kopya çekmeye ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (CBÜ, BESYO örneği). *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 1(1), 20-30.
- Şavkın, R., Büker, N., & Bayrak, G. (2021). Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde yaşam kalitesi, benlik saygısı ve depresyon düzeyine etki eden faktörlerin incelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 8(1), 54-62.

- Şimşek, A. (Ed.). (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Tam, C. L., Lee, T. H., Har, W. M., & Pook, W. L. (2011). Perceived social support and self-esteem towards gender roles: Contributing factors in adolescents. *Asian Social Science*, 7(8), 49-58.
- Taymur, İ., & Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirilmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Tınar, M. Y. (1999). Çalışma yaşamı ve kişilik. *Mercek Dergisi*, 14, 93-97.
- Ünver, Ş., Çavuşoğlu, G., & İslamoğlu, İ. (2014). Spor bilimleri ve ilahiyat fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı ve psikosomatik belirtilerinin karşılaştırılması [Özel sayı]. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(2), 261-270.
- Vorkapić, S. T. (2012). The significance of preschool teacher's personality in early childhood education: Analysis of Eysenck's and big five dimensions of personality. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2), 28-37.
- Wagnsson, S., Lindwall, M., & Gustafsson, H. (2014). Participation in organized sport and self-esteem across adolescence: The mediating role of perceived sport competence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 584-594.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *"İş, Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 8(2), 196-217.



BÖLÜM 5

SPOR YÖNETİCİLERİNİN ÇALIŞAN SESLİLİĞİ ALGILARININ ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DURUMLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Murat TURAN¹
Muhammet URAS²

1 Dr. Öğr. Üyesi: Murat TURAN, Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0002-3865-7134

2 Muhammet URAS, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Orcid: 0000-0002-9956-4011

GİRİŞ

Çalışan selsiliği ile ilgili olarak ilk çalışma Albert Hirschman'ın (1970) yılında ortaya koyduğu “Çıkış ve Selsilik ve Sadakat” isimli çalışması olmuştur. Hirschman'ın bu çalışmasında selsilik kavramını, kurumlarda meydana gelen olumsuz olaylara karşı memnun olmama durumunu dile getirmek için bir tepki olarak açıklanmıştır. Çalışan selsiliği kavramı yönetim alanında iki türlü kullanılmıştır. Birincisi, çalışanların kendi istekleri doğrultusunda, bilinçli olarak ve örgütün yararına olacak şekilde konuşmasıdır. Diğer çalışanların karar verme süreçlerine katılımını artırmak için var olan örgütteki iletişim kanallarının ve prosedürlerin kolaylaştırılmasıdır (Van Dyne, Soon Ang ve Isabel Botero, 2003).

Kişinin görev yaptığı teşkilat hakkında ve teşkilatın işleyişi hakkında eleştiri yapmak yerine, teşkilatın gelişimini ve daha iyi bir işleyiş kazanması amacıyla olumlu ve yapıcı yönde tutum gösterilmesidir. Diğer çalışanlar ile aynı fikirde olmadığı zaman da bile standart uygulamanın değişimi için yenilikçi yâda yaratıcı önerilerde bulunulması veya değişim için tavsiyelerin önerilmesidir (Le Pine ve Van Dyne, 1998). Günümüzdeki teknolojik gelişmeler, ve dünyadaki nüfus artışıyla beraber sınırların ortadan kalktığı küreselleşen dünyada örgütler, kamu veya özel işletmeler ve kurumlar faaliyetlerini kusursuz bir biçimde yürütmeleri ve hayatta kalabilmeleri için (Şahin, Çelik ve Altınışık, 2019), iş yeri sahiplerinin ve örgüt yöneticilerinin oldukça fazla önemseddiği unsurlardan biri olan örgütsel bağlılık kavramı önem kazanmıştır (Robbins 2005). Başka bir ifadeyle yaşanan bu durum örgütlerin yönetim anlayışını da etkilemiştir (Altınışık ve ark., 2020). Örgütsel bağlılık kavramı çalışanların motivasyon düzeyini ve buna bağlı olarak performanslarını ve verimliliklerini artırması açısından önem arz etmektedir. Kendilerini örgütlerinin bir parçası olarak algılamayan çalışanlar ile kendilerini örgütlerinin bir parçası olarak nitelendiren ve örgütsel bağlılık düzeyleri yüksek olan çalışanların motivasyon, performans ve iş verimlilikleri arasında önemli düzeyde farklılıklar görülmektedir (Robbins 2005).

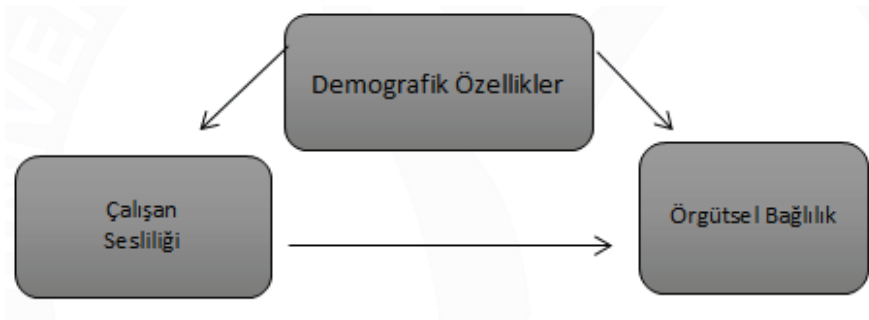
Örgüt genel olarak, belirli hedeflere ulaşmak amacıyla kurulmuş toplumsal birim veya insan gruplaşmaları olarak tanımlanır (Penley and Etzioni, 1968). Örgütlerde çalışanlar ile kurum arasında uyum olursa; örgüt içerisinde çalışanların performansları da yükselir ve işe karşı olan devamsızlıkları da azalır (Akt. Ağralı-Ermiş, Altınışık ve Burmaoğlu, 2021). Diğer bir ifadeyle teşkilatların maksadına ulaşması bir anlamda iş görenlerin, örgütsel bağlılıkları ile ilişkilidir. Örgütsel bağlılık ise kişinin teşkilatın çıkarlarını şahsi çıkarlarından üstün görmesi olarak adlandırılmaktadır (Bay-sal ve Paksoy, 1999) Örgütte çalışan bireylerin yalnızca örgütte kalmaları örgüte güç katmalarına yetmemektedir. Çalışan personellerin görevlerini en iyi şekilde yapmaları da beklenilmektedir. İş görenlerin bir kısmı yap-

bileceklerinin en azını yaparken, diğer kısmı ise çıkarları olduğu müddetçe en iyisini yapabilmektedirler. Bir kısım iş gören ise yapabileceklerinin en iyisini çalıştığı örgüte ve işine önem verdiği için yapacaktır. Gerek örgütsel bağlılık gerekse örgütsel muhalefet, iş görenlerin teşkilat içerisinde kalmaları sonucu gerçekleşir.

Türkiye'nin resmi spor kuruluşu olan Spor Toto Teşkilatı, futbol, voleybol ve basketbol branşlarının hem ülke içinde hem de diğer ülke liglerinden bahis oynattıran bir kuruluştur. Ana branşların dışında; Formula 1, motor sporları, snooker, tenis, hentbol gibi çok çeşitli spor dallarında da bahis yaptırılabilen Spor Toto Teşkilatı, 2017 yılı itibariyle spor federasyonlarına 1 milyar 600 milyon TL bütçe sağlamıştır. Son 5 yıl içerisinde amatör spor kulüplerine de yaklaşık olarak 67 milyon TL maddi destekte bulunmuştur. 2004 – 2017 yılları arasında futbol, basketbol, voleybol, hentbol, su topu, masa tenisi gibi birçok spor dallarına da sponsor olarak yaklaşık 3 milyar TL katkıda bulunmuştur. Spor Toto Teşkilatı son 5 yıl içerisinde ise 470 adet spor tesisi yapımı için Türk sporuna 250 Milyon TL'lik katkı sağlamıştır (<http://www.sportoto.gov.tr/sayfa/27/spora-katkilarimiz>). Türk sporuna gerek maddi destek vermesi ile gerek ise tesis anlamında yaptığı yatırımlar ile Türk sporunun dinamiği haline gelen Spor Toto Teşkilatı bu anlamda çok önemli bir rol üstlenmektedir. Türk sporu için bu kadar önemli bir kuruluş da görev yapan spor yöneticilerinin çalışan sesliliği algılarının örgütsel bağlılık durumları üzerine çalışma yapip personellerin kurumları ile bağlılık durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Yapılan literatür araştırmaları ve elde edilen sonuç bilgiler çalışmanın modeli ve hipotezlerin oluşturulmasında etkili olmuşlardır. Çalışmada model oluşturulmadan önce değişkenler belirlenmiştir. Modelde toplam 2 değişken vardır bunlardan çalışan sesliliği algıları ve örgütsel bağlılık bağımsız değişken olarak seçilmiştir.



Çalışmanın modeline ve amacına göre kurulan hipotezler ise aşağıda belirtilmiştir:

H1: Çalışan sesliliği algısının örgütsel bağlılık durumunu pozitif olarak etkilemektedir.

H2: Katılımcıların çalışan sesliliği algıları ve örgütsel bağlılık durumları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3: Katılımcıların çalışan sesliliği algıları ve örgütsel bağlılık durumları, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4: Katılımcıların çalışan sesliliği algıları ve örgütsel bağlılık durumları, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H5: Katılımcıların çalışan sesliliği algıları ve örgütsel bağlılık durumları, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H6: Katılımcıların çalışan sesliliği algıları ve örgütsel bağlılık durumları, aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H7: Katılımcıların çalışan sesliliği algıları ve örgütsel bağlılık durumları, çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2021 yılı içerisinde Spor Toto Teşkilatında spor yöneticisi olarak görev yapan personellerden oluşturmaktadır. Örneklemini; Spor Toto Teşkilatında spor yöneticisi olarak çalışanlar olmak üzere 44'ü erkek 27'si kadın olmak üzere toplam 71 katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacı, ölçeklerin uygulanacağı iş yerlerinde yetkili kişiler ile görüşüp gerekli olan izinleri aldıktan sonra kurum ve kuruluşlara giderek çalışanlara ölçeklerin açıklamasını yapmış olup, iş görenlerin anket sorularına sağlıklı bir şekilde cevaplamasına yardımcı olmuştur. Anket formu üç kısımdan oluşmaktadır. Bunlar;

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu çalışmaya katılan bireylerin; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma süresi gibi değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşmuştur.

Çalışan Sesliliği Davranışı

Katılımcıların görev yaptıkları kurumla ilgili çalışan sesliliği durumlarını ele alan Van Dyne ve LePine (1998) tarafından geliştirilen çalışan

sesliliği ölçeği, 6 maddeden 5'li likert tipinden oluşmaktadır. Geliştirilen ölçeğin Cronbach alpha değeri (α)=.82 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlanması ise Çetin ve Çakmakçı (2012) tarafından yapılmış olup, Cronbach alpha değeri (α)=.87 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda elde edilen Cronbach alpha değeri ise (α)=.95 olarak bulunmuştur.

Örgütsel Bağlılık Durumu

Katılımcıların örgütsel bağlılık durumunu ele alan Penley ve Gould (1988) tarafından geliştirilen örgütsel bağlılık ölçeği, 15 maddeden 5'li likert tipinden ve 3 alt boyuttan (çıkarıcı bağlılık, zoraki bağlılık, ahlaki bağlılık) oluşmaktadır. Geliştirilen ölçeğin Cronbach Alfa değerleri zoraki bağlılık boyutunda (α)=.86, çıkarıcı bağlılık boyutunda (α)=.86, ahlaki bağlılık boyutunda ise (α) = .78 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlanması ise Ergün ve Çelik (2019) tarafından yapılmış olup, Cronbach alpha değeri (α)=.95 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda Cronbach alpha değeri (α)=.71 olarak bulunmuştur

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS v22.0 yazılımı yardımı ile elektronik ortama aktarılarak, bir takım istatistiki analizler uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını saptamak için normallik testi yapılmış olup verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla frekans analizi yapılmış olup; cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu değişkenlerine göre çalışan sesliliği algılarının örgütsel bağlılık üzerine etkisini karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi uygulanmış olup; yaş, gelir düzeyi, çalışma süresi değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi; farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	(N)	(%)
Erkek	44	62,0
Kadın	27	38,0
Yaş	(N)	(%)
25-30 yaş	14	19,7
31-36 yaş	22	31,0
37 yaş ve üzeri	35	49,3
Medeni Durum	(N)	(%)
Evli	47	66,2

Bekâr	24	33,8
Eğitim Durumu	(N)	(%)
Lisans	62	87,3
Lisans Üstü	9	12,7
Aylık Gelir	(N)	(%)
4000-5000 TL	14	19,7
5001-6000 TL	34	47,9
6001 TL ve Üzeri	23	32,4
Çalışma Süresi	(N)	(%)
1-5 yıl	16	22,5
6-10 yıl	27	38,0
11-15 yıl	17	23,9
16 yıl ve Üzeri	11	15,5
Toplam	71	100

Veriler incelendiğinde de; çalışmaya iştirak eden bireylerin cinsiyet değişkeni aralığına bakıldığında erkek katılımcı 44 (%62,0) kişi iken kadın katılımcılar 27 (%38,0) kişidir, yaş değişkenine göre en yüksek katılım 37 yaş ve üzeri aralığında 35 (%49,3) kişi olup, en düşük katılım ise 25-30 yaş arası olup 14 (%19,7) kişidir, katılımcıların medeni durumu değişkenine bakıldığında zaman katılanların 47 kişi (%66,2) evli, 24 kişi (%33,8) bekâr olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine bakıldığında ise 62 (%87,3) kişi ile Lisans mezunu olurken, 9 (%12,7) kişi ile Lisans Üstü olmuştur. Katılımcıların aylık gelir değişkenine bakıldığında zaman en yüksek katılım 5001-6000 TL arası 34 kişi (%47,9) olurken, en düşük katılım ise 4000-5000 TL arası 14 kişi (%19,7) olmuştur. Katılımcıların çalışma süresi değişkenine bakıldığında en yüksek katılım 6-10 yıl arası çalışma süresine sahip olan 27 (%38,0) kişi iken, en az katılım ise 16 yıl ve üzeri olan 11 (%15,5) kişidir.

Tablo 2. Katılımcıların Çalışan Sesslilik Algıları ve Örgütsel Bağlılık Durumları ile Alt Boyutlarının Normallik Dağılım Testi (Skewness- Kurtosis)

Ölçek	Alt Boyut		Skewness		Kurtosis	
Örgütsel Bağlılık	Çıkarıcı Bağlılık Zoraki Bağlılık Ahlaki Bağlılık	N	<u>Statistic</u>	<u>Std. Hata</u>	<u>Statistic</u>	<u>Std. Hata</u>
		71	-,719	,285	1,036	,563
		71	-,510	,285	-,752	,563
		71	-1,031	,285	,396	,563
Çalışan Seshiliği	Toplam	N	<u>Statistic</u>	<u>Std. Hata</u>	<u>Statistic</u>	<u>Std. Hata</u>
		71	,105	,285	-,723	,563

Tablo 2 incelendiğinde çalışan sesliliği algıları ve örgütsel bağlılık alt boyutlarının normallik dağılım durumlarına göre, Tabaschnick ve Fidell (2013) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5, +1,5 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ifade etmektedirler. Bu bağlamda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Çalışan Seslilik Algıları ve Örgütsel Bağlılık Durumları Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	ss	t	p
Örgütsel Bağlılık	Çıkarıcı Bağlılık	Erkek	44	4,15	,644	1,406	,178
		Kadın	27	3,92	,729		
	Zoraki Bağlılık	Erkek	44	2,81	,654	-1,282	,204
		Kadın	27	3,04	,854		
	Ahlaki Bağlılık	Erkek	44	3,77	,822	2,583	,016*
		Kadın	27	3,22	,966		
	Toplam	Erkek	44	3,59	,317	2,269	,036*
		Kadın	27	3,40	,393		
Çalışan Sesliliği	Toplam	Erkek	44	3,33	1,060	,866	,396
		Kadın	27	3,10	1,110		

(p<0.05)

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin örgütsel bağlılıkları alt boyutların da ve çalışan sesliliği durumlarının karşılaştırılmasında; yalnızca ahlaki bağlılık ve toplam puanda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Ahlaki bağlılık ve toplam puanda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yine tablo incelendiğinde tüm boyutlarda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç cinsiyet değişkeninin örgütsel bağlılık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Buna göre; en yüksek katılım çıkarıcı bağlılık alt boyutunda erkek katılımcılar oluştururken ($\bar{X}=4.15\pm,.644$), kadın katılımcılar ($\bar{X}=3.92\pm,.729$); en düşük katılım ise zoraki bağlılık alt boyutunda erkek katılımcılar ($\bar{X}=2.81\pm,.654$) kadın katılımcılar ($\bar{X}=3.04\pm,.854$) ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Çalışan Sesslilik Algıları ve Örgütsel Bağlılık Durumları Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	X	ss	t	p
Örgütsel Bağlılık	Çıkarıcı Bağlılık	Evli	47	4,08	,686	,252	,803
		Bekâr	24	4,04	,690		
	Zoraki Bağlılık	Evli	47	2,81	,751	-1,423	,152
		Bekâr	24	3,07	,699		
	Ahlaki Bağlılık	Evli	47	3,77	,822	,985	,363
		Bekâr	24	3,22	,966		
	Toplam	Evli	47	3,64	,843	-,049	,960
		Bekâr	24	3,41	1,041		
Çalışan Sessliliği	Toplam	Evli	47	3,36	1,078	1,306	,195
		Bekâr	24	3,01	1,058		

($p < 0.05$)

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların medeni durumlarına ilişkin örgütsel bağlılıkları ile alt boyutların da ve çalışan sessliliği durumlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yine tüm alt boyutlarda evli katılımcılar bekâr katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmekte olup evli katılımcıların kurumlarına daha bağlı oldukları söylenebilir. Bu sonuç medeni durum değişkeninin örgütsel bağlılık ve çalışan sessliliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Buna göre; en yüksek katılım çıkarıcı bağlılık alt boyutunda evli katılımcılar oluştururken ($\bar{X} = 4.08 \pm .686$), bekar katılımcılar ($\bar{X} = 4.04 \pm .690$); en düşük katılım ise zoraki bağlılık alt boyutunda evli katılımcılar ($\bar{X} = 2.81 \pm .751$) bekar katılımcılar ($\bar{X} = 3.07 \pm .699$) ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Çalışan Sesslilik Algıları ve Örgütsel Bağlılık Durumları Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	X	ss	t	p
Örgütsel Bağlılık	Çıkarıcı Bağlılık	Lisans	62	4,00	,677	-2,353	,015*
		Lisansüstü	9	4,55	,527		
	Zoraki Bağlılık	Lisans	62	2,98	,746	2,561	,013*
		Lisansüstü	9	2,33	,346		
	Ahlaki Bağlılık	Lisans	62	3,49	,944	-1,785	,006*
		Lisansüstü	9	4,06	,435		
	Toplam	Lisans	62	3,50	,373	-1,099	,095
		Lisansüstü	9	3,64	,191		

Çalışan Sessizliği	Toplam	Lisans Lisansüstü	62 9	3,02 4,74	,965 ,425	-4,221	,002*
--------------------	--------	-------------------	---------	--------------	--------------	--------	--------------

(p<0.05)

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin örgütsel bağlılıkları ile alt boyutların da ve çalışan sessizliği durumlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yine tüm alt boyutlarda eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcılar eğitim düzeyi lisans olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç eğitim değişkeninin örgütsel bağlılık ve çalışan sessizliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Buna göre; en yüksek katılım çıkarıcı bağlılık alt boyutunda lisansüstü katılımcılar oluştururken ($\bar{X}=4.55\pm,.677$), lisans katılımcılar ($\bar{X}=4.00\pm,.527$); en düşük katılım ise zoraki bağlılık alt boyutunda lisansüstü katılımcılar ($\bar{X}=2.33\pm,.346$) lisans katılımcılar ($\bar{X}=2.98\pm,.746$) ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Çalışan Sessizlik Algıları ve Örgütsel Bağlılık Durumları Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Yaş	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Örgütsel Bağlılık	Çıkarıcı Bağlılık	(a) 25-30 yaş	14	4,21	,578	,629	,536	-
		(b) 31-36 yaş	22	3,95	,843			
		(c) 37 yaş ve üzeri	35	4,08	,612			
		Toplam	71	4,07	,682			
	Zoraki Bağlılık	(a) 25-30 yaş	14	2,91	,751	,041	,960	-
		(b) 31-36 yaş	22	2,86	,663			
		(c) 37 yaş ve üzeri	35	2,92	,798			
		Toplam	71	2,90	,739			
	Ahlaki Bağlılık	(a) 25-30 yaş	14	3,38	1,121	,689	,506	-
		(b) 31-36 yaş	22	3,48	,912			
		(c) 37 yaş ve üzeri	35	3,69	,830			
		Toplam	71	3,56	,914			
	Toplam	(a) 25-30 yaş	14	3,50	,332	,674	,513	-
		(b) 31-36 yaş	22	3,45	,459			
		(c) 37 yaş ve üzeri	35	3,56	,293			
		Toplam	71	3,52	,358			
Çalışan Sessizliği	Toplam	(a) 25-30 yaş	14	3,08	1,045	,202	,817	-
		(b) 31-36 yaş	22	3,26	,995			
		(c) 37 yaş ve üzeri	35	3,30	1,160			
		Toplam	71	3,24	1,077			

(p<0.05)

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaş durumlarına ilişkin örgütsel bağlılıkları ile alt boyutların da ve çalışan sesliliği durumlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuç yaş değişkeninin örgütsel bağlılık ve çalışan sesliliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Buna göre; en yüksek katılım çıkarıcı bağlılık alt boyutunda 25-30 yaş arası katılımcılar oluştururken ($\bar{X}=4.21\pm,.578$), 31-36 yaş arası katılımcılar ($\bar{X}=3.95\pm,.843$); en düşük katılım ise zoraki bağlılık alt boyutunda 31-36 yaş arası katılımcılar ($\bar{X}=2.86\pm,.663$) 37 yaş ve üzeri katılımcılar ($\bar{X}=2.92\pm,.798$) ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Çalışan Seslilik Algıları ve Örgütsel Bağlılık Durumları Alt Boyutlarının Aylık Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Aylık Gelir	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Örgütsel Bağlılık	Çıkarıcı Bağlılık	(a) 4000-5000 TL	14	3,78	,699	2,759	,070	-
		(b) 5001-6000 TL	34	4,02	,673			
		(c) 6001 TL ve üzeri	23	4,30	,634			
			71	4,07	,682			
		Toplam						
	Zoraki Bağlılık	(a) 4000-5000 TL	14	3,25	,816	2,901	,062*	A > C
		(b) 5001-6000 TL	34	2,91	,780			
		(c) 6001 TL ve üzeri	23	2,66	,544			
			71	2,90	,739			
		Toplam						
	Ahlaki Bağlılık	(a) 4000-5000 TL	14	3,14	1,233	3,037	,055*	C > A
		(b) 5001-6000 TL	34	3,52	,829			
		(c) 6001 TL ve üzeri	23	3,87	,712			
			71	3,56	,914			
		Toplam						
	Toplam	(a) 4000-5000 TL	14	3,40	,408	1,629	,204	-
		(b) 5001-6000 TL	34	3,50	,367			
		(c) 6001 TL ve üzeri	23	3,61	,296			
			71	3,52	,358			
		Toplam						
Çalışan Sesliliği	Toplam	(a) 4000-5000 TL	14	2,61	,940	5,129	,002*	C > A,B
		(b) 5001-6000 TL	34	3,10	,963			
		(c) 6001 TL ve üzeri	23	3,83	1,084			
			71	3,24	1,077			
		Toplam						

(p<0.05)

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların aylık gelir durumlarına ilişkin örgütsel bağlılıkları ile alt boyutların da ve çalışan sesliliği durumlarının karşılaştırılmasında; zoraki bağlılık, ahlaki bağlılık ve çalışan sesliliği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu sonuç gelir değişkeninin örgütsel bağlılık ve çalışan sesliliği üzerinde önemli bir

etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Buna göre; Çalışan sesliliği ve ahlaki bağlılık boyutlarında 6001 TL ve üzeri gelire sahip olan katılımcılar diğer gelir düzeyine sahip katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülürken, zoraki bağlılık boyutunda ise 4000-5000 TL ($\bar{X}=3.25\pm,.816$), arası gelire sahip katılımcılar 6001 TL ve üzeri ($\bar{X}=2.66\pm,.544$), gelire sahip katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Çalışan Seslilik Algıları ve Örgütsel Bağlılık Durumları Alt Boyutlarının Çalışma süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Çalışma Süresi	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Örgütsel Bağlılık	Çıkarıcı Bağlılık	(a) 1-5 yıl	16	4,18	,543	,468	,706	—
		(b) 6-10 yıl	27	3,96	,854			
		(c) 11-15 yıl	17	4,05	,555			
		(d) 16 yıl ve üzeri	11	4,18	,603			
		Toplam	71	4,07	682			
	Zoraki Bağlılık	(a) 1-5 yıl	16	3,05	,794	,877	,457	—
		(b) 6-10 yıl	27	2,95	,783			
		(c) 11-15 yıl	17	2,87	,647			
		(d) 16 yıl ve üzeri	11	2,60	,687			
		Toplam	71	2,90	739			
	Ahlaki Bağlılık	(a) 1-5 yıl	16	3,35	1,137	,891	,450	—
		(b) 6-10 yıl	27	3,47	,954			
		(c) 11-15 yıl	17	3,78	,746			
		(d) 16 yıl ve üzeri	11	3,76	,650			
		Toplam	71	3,56	,914			
	Toplam	(a) 1-5 yıl	16	3,52	,359	,354	,787	—
		(b) 6-10 yıl	27	3,47	,410			
		(c) 11-15 yıl	17	3,58	,356			
		(d) 16 yıl ve üzeri	11	3,53	,222			
		Toplam	71	3,52	,358			
Çalışan Sesliliği	Toplam	(a) 1-5 yıl	16	2,82	,882	2,007	,121	—
		(b) 6-10 yıl	27	3,31	1,195			
		(c) 11-15 yıl	17	3,16	,970			
		(d) 16 yıl ve üzeri	11	3,81	1,031			
		Toplam	71	3,24	1,077			

($p<0.05$)

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların çalışma süresi durumlarına ilişkin örgütsel bağlılıkları ile alt boyutların da ve çalışan sesliliği durumlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuç çalışma süresi değişkeninin örgütsel bağlılık ve çalışan sesliliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Buna göre; en yüksek katılım çıkarıcı bağıllık alt boyutunda 1-5 yıl arası katılımcılar oluştururken ($\bar{X}=4.18\pm,.543$), 6-10 yıl arası katılımcılar ($\bar{X}=3.96\pm,.854$); en düşük katılım ise zoraki bağıllık alt boyutunda 16 yıl ve üzeri katılımcılar ($\bar{X}=2.60\pm,.687$) 1-5 yıl arası katılımcılar ($\bar{X}=3.05\pm,.794$) ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Çalışan Sesslilik Algıları ve Örgütsel Bağıllık Durumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Korelasyon Tablosu)

Boyutlar		Çıkarıcı Bağıllık	Zoraki Bağıllık	Ahlaki Bağıllık	Çalışan Sessliliği
Çıkarıcı Bağıllık	Pearson Kor.	1	,-308**	,526**	,633**
	P		,009	,000	,000
	N	71	71	71	71
Zoraki Bağıllık	Pearson Kor.	,-308**	1	,-653**	,-636**
	P	,009		,000	,000
	N	71	71	347	347
Ahlaki Bağıllık	Pearson Kor.	,526**	,-653**	1	,592**
	P	,000	,000		,000
	N	71	71	347	71
Çalışan Sessliliği	Pearson Kor.	,633**	,-636**	,592**	1
	P	,000	,000	,000	
	N	71	71	347	347

Veriler incelendiğinde çıkarıcı bağıllık ile zoraki bağıllık arasında ($r = ,-.308$) düşük düzeyde ve negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yine çıkarıcı bağıllık ile ahlaki bağıllık arasında ($r = ,.526$) orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Çıkarıcı bağıllık ile çalışan sessliliği arasında ($r = ,.633$) orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Zoraki bağıllık ile ahlaki bağıllık arasında ($r = ,-.653$) orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yine zoraki bağıllık ile çalışan sessliliği arasında ($r = ,-.636$) orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Ahlaki bağıllık ile çalışan sessliliği arasında ($r = ,.592$) orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre çıkarıcı bağıllık, ahlaki bağıllık ve çalışan sessliliği arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiş olup bu boyutlar zoraki bağıllık boyutu ile ters orantılı bir ilişkiye sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 10. Çalışan Sessliliğinin örgütsel bağlılık durumları üzerine yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	SH	Beta	T	P	F (p)	R ²
Sabit	3,031	,122	,455	15,887	,000	16,999	,207
Çalışan Sessliliği	,151	,036	,455	4,243	,000		

Bağımlı Değişken: Örgütsel Bağlılık

Tablo 10 incelendiğinde çalışan sessliliği algılarının örgütsel bağlılık durumunun %20'sini yordadığı görülmektedir.

Sonuçlara göre personelin çalışan sessliliği algılarının, örgütsel bağlılık durumunu anlamlı düzeyde etkilediğinden H1 kabul edilmiştir. Çalışan sessliliği algılarının, örgütsel bağlılık durumunu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde etkilediğinden H2 kabul edilmiştir. Çalışan sessliliği algılarının, örgütsel bağlılık durumunu medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde etkilenmediğinden dolayı H3 reddedilmiştir. Çalışan sessliliği algılarının, örgütsel bağlılık durumunu yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde etkilenmediğinden dolayı H4 reddedilmiştir. Çalışan sessliliği algılarının, örgütsel bağlılık durumunu eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde etkilediğinden H5 kabul edilmiştir. Çalışan sessliliği algılarının, örgütsel bağlılık durumunu aylık gelir değişkenine göre anlamlı düzeyde etkilediğinden H6 kabul edilmiştir. Çalışan sessliliği algılarının, örgütsel bağlılık durumunu çalışma süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde etkilenmediğinden ötürü H7 reddedilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor Toto Teşkilatı Bünyesinde görev yapan spor yöneticilerinin çalışan sessliliği algıları ve örgütsel bağlılık durumlarının incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet değişkenine göre örgütsel bağlılık alt boyutu olan ahlaki bağlılık ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış iken çalışan sessliliği toplam puanında herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle, alt boyutların tamamın da erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Erkek katılımcıların çalışan sessliliği algısında ve örgütsel bağlılık durumunda daha fazla ortalamaya sahip olmalarının nedeni sorumluluklarının daha fazla olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Bu sonuç cinsiyet değişkeninin örgütsel bağlılık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bulut (2016) yılında liderlik tarzlarının çalışan sessliliğine etkisi isimli çalışmada cinsiyet değişkeninin çalışan sessliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Soyalin (2019) yılında örgütsel etik iklim, psikolojik güvenlik, güç mesafesi yönelimi ve

çalışan sesliliği davranışı arasındaki ilişkiler adlı çalışmasında cinsiyet değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Özyılmaz (2020) paternalistik liderlik algısının çalışan sesliliğine etkisi isimli çalışmasında cinsiyet değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yine Albayrak (2020) gençlik ve spor il müdürlüklerinde çalışan antrenörlerin iş doyumu ve örgütsel bağlılıklarının incelenmesi isimli çalışmasında cinsiyet değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Özdemir (2020) spor liselerinde çalışan öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeylerinin örgütsel bağlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi isimli çalışmasında cinsiyet değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmış olup, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Bayar (2020) gençlik ve spor bakanlığı merkez teşkilatı çalışanlarının paylaşılan liderlik algısı ile örgütsel bağlılık algıları arasındaki ilişkinin analizi isimli çalışmasında cinsiyet değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Tanrıku (2020) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ruhsal liderlik ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli çalışmasında cinsiyet değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle çalışan sesliliği algıları literatür ile örtüşür durumda iken örgütsel bağlılık ile farklılıklar gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre çalışan sesliliği ile örgütsel bağlılık alt boyutlarında ve toplam puanların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuç medeni durum değişkeninin örgütsel bağlılık ve çalışan sesliliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Elde edilen bulgulardan hareketle, alt boyutların tamamında evli katılımcılar bekâr katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmekte olup evli katılımcıların kurumlarına daha bağlı oldukları söylenebilir. Evli katılımcıların örgütsel bağlılık durumlarının bekâr katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip olmalarının nedeni, evli olmaları sebebiyle sorumlulukları bekâr katılımcılara göre daha fazla olması gösterilebilir. Eryeşil (2018) yılında algılanan örgütsel adaletin örgütsel muhalefet üzerindeki etkisinde çalışan sesliliğinin rolü isimli çalışmasında medeni durum değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Soyalin (2019) yılında örgütsel etik iklim, psikolojik güvenlik, güç mesafesi yönelimi ve çalışan sesliliği davranışı arasındaki ilişkiler adlı çalışmasında medeni durum değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Özyılmaz (2020) paternalistik liderlik algısının çalışan sesliliğine etkisi isimli çalışmasında medeni durum değişkeninin çalış-

şan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır olup evli katılımcıların çalışan sesliliği skorları bekâr katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Albayrak (2020) gençlik ve spor il müdürlük-lülerinde çalışan antrenörlerin iş doyumu ve örgütsel bağlılıklarının incelenmesi isimli çalışmasında medeni durum değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Özdemir (2020) spor liselerinde çalışan öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeylerinin örgütsel bağlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi isimli çalışmasında medeni durum değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bayar (2020) gençlik ve spor bakanlığı merkez teşkilatı çalışanlarının paylaşılan liderlik algısı ile örgütsel bağlılık algıları arasındaki ilişkinin analizi isimli çalışmasında medeni durum değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır olup bekâr katılımcılar evli katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Tanrıku (2020) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ruhsal liderlik ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli çalışmasında medeni durum değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Literatür inceliginde elde edilen bulgulardan hareketle çalışan sesliliği algıları literatür ile örtüşür durumda iken örgütsel bağlılık ile farklılıklar gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre çalışan sesliliği ile örgütsel bağlılık alt boyutlarında ve toplam puanların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yine veriler incelendiğinde alt boyutların tamamında eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcılar eğitim düzeyi lisans olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç eğitim değişkeninin örgütsel bağlılık ve çalışan sesliliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bulut (2016) yılında liderlik tarzlarının çalışan sesliliğine etkisi isimli çalışmasında eğitim durumu değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Soyalin (2019) yılında örgütsel etik iklim, psikolojik güvenlik, güç mesafesi yönelimi ve çalışan sesliliği davranışı arasındaki ilişkiler adlı çalışmasında eğitim durumu değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Özyılmaz (2020) paternalistik liderlik algısının çalışan sesliliğine etkisi isimli çalışmasında eğitim durumu değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Eryeşil (2018) yılında algılanan örgütsel adaletin örgütsel muhalefet üzerindeki etkisinde çalışan sesliliğinin rolü isimli çalışmasında eğitim durumu değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Albayrak (2020) gençlik ve spor il müdürlük-lülerinde çalışan antrenörlerin iş doyumu ve örgütsel bağlılık-

larının incelenmesi isimli çalışmasında eğitim durumu değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır olup, ön lisans ve lisans mezunu antrenörlerin normatif bağlılık alt boyut puanlarının lisansüstü eğitim düzeyine sahip antrenörlerden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özdemir (2020) spor liselerinde çalışan öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeylerinin örgütsel bağlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi isimli çalışmasında eğitim durumu değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bayar (2020) gençlik ve spor bakanlığı merkez teşkilatı çalışanlarının paylaşılan liderlik algısı ile örgütsel bağlılık algıları arasındaki ilişkinin analizi isimli çalışmasında eğitim durumu değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Tanrıku (2020) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ruhsal liderlik ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli çalışmasında eğitim durumu değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Literatür inceliğinde elde edilen bulgulardan hareketle çalışan sesliliği algıları ile örgütsel bağlılık durumu farklılıklar gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre çalışan sesliliği ile örgütsel bağlılık alt boyutlarında ve toplam puanların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuç yaş değişkeninin örgütsel bağlılık ve çalışan sesliliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Soyaltın (2019) yılında örgütsel etik iklim, psikolojik güvenlik, güç mesafesi yönelimi ve çalışan sesliliği davranışı arasındaki ilişkiler adlı çalışmasında yaş değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Özyılmaz (2020) paternalistik liderlik algısının çalışan sesliliğine etkisi isimli çalışmasında yaş değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Eryeşil (2018) yılında algılanan örgütsel adaletin örgütsel muhalefet üzerindeki etkisinde çalışan sesliliğinin rolü isimli çalışmasında yaş değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yine Albayrak (2020) gençlik ve spor il müdürlüklülerinde çalışan antrenörlerin iş doyumu ve örgütsel bağlılıklarının incelenmesi isimli çalışmasında yaş değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Özdemir (2020) spor liselerinde çalışan öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeylerinin örgütsel bağlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi isimli çalışmasında yaş değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Tanrıku (2020) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ruhsal liderlik ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli çalışmasında yaş değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır. Bayar

(2020) gençlik ve spor bakanlığı merkez teşkilatı çalışanlarının paylaşılan liderlik algısı ile örgütsel bağlılık algıları arasındaki ilişkinin analizi isimli çalışmada yaş değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır. Literatür inceliğinde elde edilen bulgulardan hareketle çalışan sesliliği algıları, literatür ile paralellik gösterdiği tespit edilmiş iken, örgütsel bağlılık ile farklılıklar gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların gelir değişkenine göre örgütsel bağlılıkları ile alt boyutların da ve çalışan sesliliği durumlarının karşılaştırılmasında; zoraki bağlılık, ahlaki bağlılık ve çalışan sesliliği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. 6001 TL ve üzeri gelire sahip olan katılımcılar diğer gelir düzeyine sahip katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüş olup gelir düzeyi arttıkça örgütsel bağlılık durumunun da arttığından söz edilebilir. Bu sonuç gelir değişkeninin örgütsel bağlılık ve çalışan sesliliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Eryeşil (2018) yılında algılanan örgütsel adaletin örgütsel muhalefet üzerindeki etkisinde çalışan sesliliğinin rolü isimli çalışmada gelir değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Literatür inceliğinde yapılan çalışmalar ile bulunan sonuçlar arasında farklılıklar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çalışma süresi değişkenine göre örgütsel bağlılıkları ile alt boyutların da ve çalışan sesliliği durumlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuç çalışma süresi değişkeninin örgütsel bağlılık ve çalışan sesliliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bulut (2016) yılında liderlik tarzlarının çalışan sesliliğine etkisi isimli çalışmada çalışma süresi değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Soyaloğlu (2019) yılında örgütsel etik iklim, psikolojik güvenlik, güç mesafesi yönelimi ve çalışan sesliliği davranışı arasındaki ilişkiler adlı çalışmada çalışma süresi değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Özyılmaz (2020) paternalistik liderlik algısının çalışan sesliliğine etkisi isimli çalışmada çalışma süresi değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Eryeşil (2018) yılında algılanan örgütsel adaletin örgütsel muhalefet üzerindeki etkisinde çalışan sesliliğinin rolü isimli çalışmada çalışma süresi değişkeninin çalışan sesliliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Albayrak (2020) gençlik ve spor il müdürlüklerinde çalışan antrenörlerin iş doyumu ve örgütsel bağlılıklarının incelenmesi isimli çalışmada çalışma süresi değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Özdemir (2020) spor liselerinde çalışan öğretmenlerin mobbinge maruz kalma düzeylerinin ör-

gütsel bağlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi isimli çalışmasında çalışma süresi değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bayar (2020) gençlik ve spor bakanlığı merkez teşkilatı çalışanlarının paylaşılan liderlik algısı ile örgütsel bağlılık algıları arasındaki ilişkinin analizi isimli çalışmasında çalışma süresi değişkeninin örgütsel bağlılık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır. Literatür inceliğinde elde edilen bulgulardan hareketle çalışan sesliliği algıları ile örgütsel bağlılık durumları literatür ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

ÖNERİLER

Sonuç itibari ile Spor Toto Teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin çalışan sesliliği algıları ile örgütsel bağlılık durumları üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda söylenebilir öneriler şöyle ifade edilebilir;

- Spor Toto Teşkilatı Çalışanlarını çeşitli eğitimler yaparak örgütsel bağlılık duygularını artırabilir.
- Örgüt çalışanları uzmanlık alanlarında görev verilerek örgüte bağlılık anlamında bağlılıkları artırılabilir.
- Çeşitli spor müsabakalarında kurumdaki çalışanlara görev verilerek tecrübe kazandırılarak örgütsel bağlılık anlamında desteklenebilir.
- Çalışan personelin eğitim durumları göz önünde bulundurularak görevlendirilmesi örgütsel bağlılık duygularını artırılabilir.
- Örgütte görev yapan bireylerin eşit ücret politikası güdülerek örgütsel bağlılık duygusu geliştirilebilir.
- Çeşitli Seminerler yapılarak çalışanların katılımı sağlanıp örgütsel bağlılık anlamında gelişim sağlanabilir.
- Yöneticileri tarafında kurum içinde örgütsel adalet ve örgütsel demokrasi unsurlarının geliştirilip çalışan sesliliği tutumlarının geliştirilmesi sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Ağralı-Ermiş, S., Altınışık, Ü. & Burmaoğlu, G. E. (2021). Examination of the prediction of person-job fit on person-organization fit from the perspective of academics. *Journal of Educational Issues*. 7 (3), 43-57.
- Albakrak, V. (2020). Gençlik Ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Antrenörlerin İş Doyumu Ve Örgütsel Bağlılıklarının İncelenmesi (Doğu Anadolu Bölgesi Örneği), Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Altınışık, Ü. Turhal, S. N., Çelik, A. & Yetim. A. A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Bayar, S. (2020). Gençlik Ve Spor Bakanlığı Merkez Teşkilatı Çalışanlarının Paylaşılan Liderlik Algısı İle Örgütsel Bağlılık Algıları Arasındaki İlişkinin Analizi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Baysal, A.C. ve Paksoy, M. (1999). Mesleğe ve örgüte bağlılığın çok yönlü incelenmesinde Meyer-Allen modeli. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 2(1), 7-15.
- Bulut, H. (2016). Liderlik Tarzlarının Çalışan Sessliliğine Etkisi: Kamuda Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Kara Harp Okulu, Ankara.
- Çetin, Ş. Çakmakçı, C. (2012). Çalışan sessliliği ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 22(2), 1 - 20. Türkiye Futbol Federasyonu. (2002). *Fifa ve Uefa, Futbol Oyun Kuralları Kitabı*, 44-57.
- Ergün, H. ve Çelik, K. (2019). “Örgütsel Bağlılık Ölçeği Türkçe Uyarlaması”, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı 34, Denizli. s.113-121.
- Eryeşil, K. (2018). Algılanan Örgütsel Adaletin Örgütsel Muhalefet Üzerindeki Etkisinde Çalışan Sessliliğinin Rolü: Bankacılık Sektöründe Bir Araştırma, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hirschman, A. O. (1970). *Exit, voice, and loyalty: Responses to decline in firms, organizations and states*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Özdemir, M.S. (2020). Spor Liselerinde Çalışan Öğretmenlerin Mobbinge Maruz Kalma Düzeylerinin Örgütsel Bağlılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Özyılmaz, B. (2020). Paternalistik Liderlik Algısının Çalışan Sessliliğine Etkisi: Gıda Sektörü Çalışanları Üzerine Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

- Penley, L.E., Gould, S., (1968). Etzioni's model of organizational involvement: perspective for understanding commitment to organizations, *Journal of Organizational Behavior*, 1968: 9(1), s. 45-46.
- Robbins, S.P., *Essentials of Organizational Behavior*, Prentice Hall, New Jersey 2005.
- Spor Toto Teşkilatı Tarihçesi ve Spora Katkıları, <http://www.sportoto.gov.tr/sayfa/106/tarihce/katkilar> (Erişim Tarihi: 05.01.2021).
- Soyalın, M. (2019). Örgütsel Etik İklim, Psikolojik Güvenlik, Güç Mesafesi Yönelimi Ve Çalışan Sessizliği Davranışı Arasındaki İlişkiler, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Şahin, S., Çelik, A. & Altınışık, Ü. (2019). Güreş hakemlerinin örgütsel sinizm tutumlarının incelenmesi . *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (4) , 285-295.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tanrıkulu, A. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Ruhsal Liderlik İle Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Van Dyne, L. V. ve Le Pine, J. A. (1998). Helping and voice extra-role behavior: Evidence of construct and predictive validity. *Academy of Management Journal*, 41, 108–119.
- Van Dyne, L. V, Ang, S. ve Botero, I. C. (2003). Conceptualizing employee silence and employee voice as multidimensional constructs. *Journal of Management Study*, 40(6), 1359–1392.



BÖLÜM 7

BUZ HOKEYİNİN FİZYOLOJİK YAPISI

Muhammet İrfan KURUDİREK¹

¹ Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7902-8978>

Giriş

“Buz hokeyi iyi organize edilmiş bir takımın, antrenör fikrinin, oyuncuların yetenek ve sanatının çevrenin etkisiyle uyguladığı yaratıcı bir spor oyunudur. Oyunun baskın özelliği hız, teknik ve sertliktir. Bireylerin başarılı olduğu, bireysel yeteneklerini takım oyunuyla birleştirdikleri oranda başarılarını artırdıkları bir oyundur.” Cube Modern Hockey, 1971

Buz hokeyi yüksek düzeyde fiziksel uygunluk gerektiren ve fiziksel olarak yorucu bir aktivite türüdür.

Hokey oyuncuların bireysel özelliklerinde ve aynı zamanda antrenörün bireysel düşüncelerinde üstünlük sağlama şansı elde ettikleri kolektif bir oyundur. Hokey hızlı bir şekilde art arda gelen olağan üstü durumlar nedeniyle seyircilerde büyük ilgi uyandırır. Barındırdığı bu bileşenler buz hokeyini dünyadaki en zor spor olarak nitelendirmiştir. Oyuncuların karşılaşmalardaki fiziksel müdahaleleri seyircilerin dikkatini çeker ve orada gerçekleşen yoğun mücadelenin hissiyatını izleyiciye geçirir.

Buz hokeyinde paten üzerindeyken pak adı verilen diski sopa yardımıyla kontrol edip rakip kaleye gol atmak asıl hedeftir. Tüm bu etkinlikler, hız ve mücadele hem seyirciler için hem de oyuncular için buz hokeyini çekici kılıyor.

Son yıllarda birçok ülkede en az futbol kadar popüler olan buz hokeyi- ne ilgili giderek artmaktadır. Saatteki hızı 200 km’ye ulaşan pak, spordaki fiziksel mücadele ve skorlar buz hokeyinin popüler olmasının başlıca nedenlerinden sayılabilir.

Fizyolojik bir bakış açısından buz hokeyini çeşitli hareket becerileri, reaksiyon ve karar verme becerileri olarak tanımlamak mümkündür. Fizyolojik gereksinimler oyuncunun takımdaki konumuna (defans, kaleci ve forvet) oyuncunun yüküne ve oyun tarzına bağlı olarak değişiklik gösterir.

Buz hokeyinde erkek ve kadınlar için birtakım farklılıklardan söz etmek mümkündür. Sertlik açısından kadın hokeyinde bazı kurallar mevcuttur. Ancak belirlenen yaş kategorilerinde erkek ve kadınların aynı takımda oynadığını görebiliriz. 18 yaşına kadar bazı ülkelerde kadın ve erkeklerin birlikte hokey oynamalarına müsaade edilmektedir.

Buz hokeyi oyun okuma becerisinin üst düzeyde olmasını gerektiren spor dallarından birisi olarak karşımıza çıkar. Bu açıdan değerlendirildiğinde algı, öngörü, yaratıcılık ve karar verme buz hokeyinde önemli bir yer tutar. Antrenörler bu üç kriterin birbirini tamamladığını ve herhangi birinin eksikliğinde bütünün aksaklığından söz eder.

Fizyolojik etmenlerin yanı sıra birtakım psikolojik etmenler de buz hokeyinde önemli bir yere sahiptir. Bahsi geçen psikolojik etmenler fizik-

sel performansın üst düzeye taşınmasını sağlayan etki alanı geniş bir faktör olarak değerlendirilebilir. Buz hokeyinde performansın zirveye çıkması için üç başlık öne çıkar. Çalışkanlık, çaba ve sorumluluk. Tüm bunlar bir araya geldiğinde buz hokeyindeki üst düzey performansı konuşabiliriz.

Buz Hokeyinin Temel Kuralları

Buz hokeyi yaş kategorisi ve seviyesine bağlı olarak bir veya iki baş, iki çizgi hakemiyle yönetilir. İki takım Uluslararası Buz Hokeyi Federasyonu (IIHF) tarafından kabul edilen ölçülere sahip buz pistlerinde mücadele ederler. Temel oynama süresi yirmi dakikalık üç devreden oluşur. Normal süresi eşitlik ile biten karşılaşmalarda uzatma devresi (altın gol) ve penaltı atışları ile kazanan belirlenir.

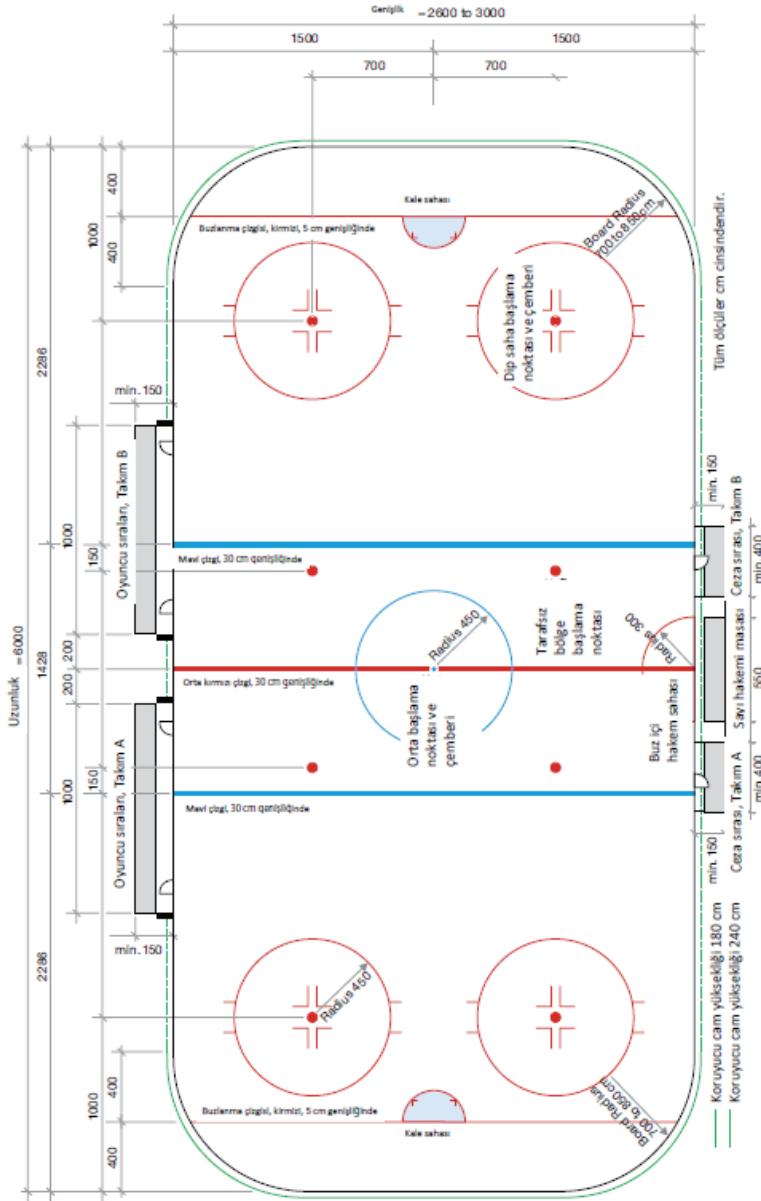
Kural ihlalleri doğrudan cezalandırılır ve eylemin şiddetine göre gerekirse maçtan sonra bir değerlendirme daha yapılır. Kurallar IIHF tarafından dört yılda bir yayınlanır. Güncellemeler ve değişiklikler IIHF tarafından bildirilir.

Tüm maç boyunca takımların bir mola hakkı vardır. Devre aralarında buz temizleme arabası buz yüzeyini temizler.

Maçlarda takım kadrolarında 2'si kaleci olmak üzere 22 oyuncu bulundurulur. Standart durumda sahada 5 oyuncu 1 kaleci bulunur. Sahadaki minimum oyuncu sayısı 3 oyuncu 1 kalecidir. Çünkü buz hokeyinde her kural ihlali için 2, 5 veya 10 dakikalık eksik oyuncu cezası vardır.

Oyuncular kullanımına izin verilmiş koruyucu ekipmanlarla müsabakaya çıkarlar. Bunlar kask, eldiven, buz hokeyi sopası, paten, diz-dirsek-omuz koruyucusu ve hokey pantolonudur. Oyuncu ekipmanları da kurallar tarafından belirlenen ölçülere sahip olmak zorundadır.

Kaleciler farklı bir donanıma sahiptir. Çünkü koruyucu kıyafetleri pakları durdurmak ve bunun neden olacağı yaralanmaları önlemek için tasarlanmıştır.



Şekil 1 Buz Hokeyi Sahası (Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu IIHF Kural Kitabı 2014-2018)

Buz hokeyi sahası belirli boyutlara sahip olması gereken beyaz buzlu bir alandır. (Bkz: Şekil 1) Boyutlar kurallarda belirtilir ve ayrıca hakem tarafından pistin genel uygunluğunun kontrolü yapılır. Kurallar pistin 60 metre uzunluğunda 26 ila 30 metre genişlikte olmasını önerir.

Oyuncunun Fiziksel Donanımı

Buz hokeyi fiziksel olarak zorlu ve karmaşık bir aktivitedir. Bu nedenle bir oyuncunun sahip olması gereken tüm becerileri bilmek için temel yetkinlikleri de bilmek gerekir. Bu becerileri tanımak ve eğitimle geliştirmek için etkin bir şekilde çalışmak sporcunun ve antrenörün ukdesindedir.

İyi tasarlanmış antrenmanlar, oyuncuların müsabaka hızına uyum sağlamasına ve 60 dakika boyunca benzer performansta oyun sergilemesine yardımcı olmalıdır.

Buz Hokeyinde Yüklenmenin Özellikleri

Buz hokeyinde yüklenmenin özellikleri antrenörler ve diğer sportif yöneticiler için çok önemli bir göstergedir. Antrenmanın nasıl yönetileceği, hangi becerilere ne kadar odaklanılacağı, oyuncuların bireysel olarak hangi egzersizleri yapması gerektiğini buradan anlamak gerekir. Buz hokeyinin kinematik ve dinamik özelliklerini takip etmek maç koşullarında uygun yük için doğru egzersizi seçmek için son derece önemlidir.

Hokeyde antrenman, egzersizleri ve alıştırma­ların bilinçli olarak tekrarıyla gerçekleşir. Bu da spor­cuyu antrenmana uyum sağ­lamaya ve ant­renmanda odaklanılan bölüme ustalaşmaya zorlar. Vü­cudun tekrarlayan egzersiz yüküne adaptasyonu sağlanır. Bu adaptasyon düzgün bir şekilde yapıldığında spor­cunun performansı, motor becerileri ve yetenekleri artar.

Buz hokeyinde patlayıcılık, güç ve denge önemlidir. Hokey antrenmanı sırasında anaerobik ve aerobik dayanıklılıkta artışla karşılaşabiliriz. Çünkü buz hokeyi sadece kuvvetten ibaret olmadığı için teknik ve taktik antrenmanlar da sıklıkla kullanılır.

“Adaptasyon zirvesi” olarak da adlandırılan sınır, geliştirilemeyen, doğuştan gelen genetik bir kapasitedir. Bu sınır herkes için başka bir yerdedir ve bireyin yeteneğine bağlı olarak öğrenme hızıyla, kararlılık ve motivasyonu­yla uyumu hızlanabilir. Daha genç insanlar daha iyi uyum sağlar bu nedenle mümkün olan en kısa sürede geliştirmek iyidir. Yıllar geçtikçe adaptasyon dengelenir ve ardından adaptasyonun zirvesi gelir. Spor­cunun en iyi durumda olduğu bu dilimi mümkün olduğunca koruması spor­cunun yararınadır çünkü her zirve performansından sonra düşüş kaçınılmazdır.

Buz hokeyi buzun üzerinde oynanan, paklı ve temaslı, döngüsel ve döngüsel olmayan hareketli yapılan bir spordur. Kaymak başlangıçta döngüsel olmayan bir hareket olduğu için oyuncunun bunu döngüsel hareket haline getirebilmesi için yeterince ustalaşması gerekir. Şut atma, pas atma, pak sürme gibi sopa çalışmaları ise döngüsel değildir. Bu çalışma vücudun üst yarısı; gövde ve kollar tarafından yapılır. Bu nedenle hokey döngüsel ve döngüsel olmayan vücut hareketlerini birleştiren bir spordur.

Hokeyde de farklı oyun pozisyonları (defans, kaleci, forvet) vardır ve her pozisyonun farklı fiziksel gereksinimleri bulunur. Ne yazık ki pratikte bireysel pozisyonlar için antrenman farklılıkları yoktur. Bu durum yalnızca kaleciler için farklılık göstermektedir. Kaleciler genellikle hazırlıklarında kendilerine yardımcı olan kaleci antrenörleri ile çalışırlar ve antrenmanlarında bir avantaja sahiptirler.

Buz Hokeyi ve Maç Yüğü

Buz hokeyinde her bir oyununun ne kadar süre oynaması veya ne kadar süre dinlenmesi gerektiğı belirtilmez. Her maç farklıdır ve bu nedenle talepler oyunun durumuna göre değışir. Her buz hokeyi oyuncusu kendi stiline sahip olsa da güç ve hız temel becerilerini barındırmaları gerekmektedir. Buz hokeyi fiziksel olarak çok zorlayıcı, aralıklı bir aktivitedir. Oyuncu değışikliğinin süresi maçın durumuna göre değışiklik gösterse de bir değışiklikte ortalama 30 ila 80 saniyelik zaman zarfında oyuncular buzun üzerinde mücadele eder. Bu kısa yüklenme süreleri nedeniyle oyuncu ATP-PC kaynakları tükendikten sonra anaerobik kapasitesini kullanır. Maçın hızı her zaman farklıdır ve buzda harcanan süre pozisyona göre değışebilir. Ancak ortalama oyuncular 1:3 5-8'lik bir çalışma-dinlenme oranına ulaşırlar bu da oyuncuların ortalama maksimum kalp atım hızlarının %85'ini kullanmasına izin verir. Maksimum kalp atım hızı %90 civarındadır. Buzun üzerinde yüksek yoğunluklu uzun kaymalar kasta laktat birikmesine neden olur. Bu da performansın düşmesine neden olan metabolik kasılma bozukluklarına yol açabilir. Buzun üzerindeki kayma aralıkları (shiftler-vardiyalar) aşırı laktat birikiminden önce sonlandırılırsa toparlanma süreleri hızlı olur. Toparlanma süresi miyogloblin depolarını yeniden yüklemek ve fosfokreatini yeniden sentezlemek için kullanılabilir.

Buz Hokeyinde Enerji Sistemleri

Buz içi ve buz dışı antrenman programları, belirli hokey becerilerinin yanı sıra aerobik dayanıklılık, anaerobik güç ve dayanıklılık, kas kuvveti ve paten hızının geliştirilmesine odaklanmalıdır.

Organizma üzerindeki en küçük yük bile organizmanın enerji harcaması şeklindeki bir tepkisini uyandırır. Burada doğrudan bir orandan bahsedebiliriz. Yük ne kadar yüksekse enerji tüketimi de o kadar yüksek olur. Bu enerji reaksiyonu kaslarda gerçekleşir ve ana kaynak olarak aşağıdakiler kullanılır:

- Adenosin trifosfat (ATP), Kreatin Fosfat (CP)
- Şekerler, yağlar, proteinler.

Kaslarda enerji üretimine karşı üç temel tepki türü vardır. Enerji kazanımı türündeki farklılıklar ve uygun reaksiyonların dahil edilmesi yükün türüne bağlıdır.

Anaerobik Alaktik (ATP-CP Sistemi): Bu sistemde kas hücresi içerisinde depo halde bulunan enerji kullanılmaktadır. Yoğun tempolu bir egzersizde ihtiyaç duyulan enerji 10-20 saniye boyunca bu sistem ile temin edilir. Patlayıcı kuvvet gerektiren aktivitelerde ek olarak enerji temin eder. Adenin trifosfatın tekrar yüklenmesini sağlar ve kreatin fosfatı barındırır.

Anaerobik Laktik (LA Sistemi): Bu sistemin en önemli özelliği oldukça hızlı biçimde ATP üretimini sağlayabilmesidir. Bu üretim esnasında laktik asidin ortaya çıkması ise bir dezavantaj olarak kabul edilebilir. Bu sistemde yakıt olarak sadece karbohidrat kullanılır ve ATP üretiminde oksijene ihtiyaç duyulmaz. Sürecin bir yan ürünü olarak laktik asit üretmesi nedeniyle anaerobik laktik sistem ortalama 2-3 dakika süre ile yüksek süratte enerji sağlar. Bu sistem oksijen kullanılmadığı için ve laktik asit ürettiği için, anaerobik laktik asit sistemi olarak adlandırılır. (Tuncel, 2022)

Aerobik (O₂ Sistemi): ATP'nin yavaş tempoda kullanıldığı bir enerji sistemidir. Bu enerji sisteminde KH ek olarak yağlar kullanılır ve bu esnada O₂ kullanımı söz konusudur. Bu enerji sistemi yaklaşık bir gün kadar devam edebilir. Çünkü bu esnada toksik atıklar açığa çıkmaz. Bu enerji sisteminde laktik asit üretilmediği ve O₂ kullanıldığından dolayı oksijenli sistem tanımı da yapılabilir. Olası dinlenme durumlarında vücut laktik asit vasıtasıyla rezervlerdeki ATP'yi doldurur.

Aşağıda buz hokeyindeki faaliyetlerde kullanılan enerji sistemlerinin yüzdelik karşılıkları verilmiştir.

Buz Hokeyindeki Faaliyet Türü	ATP-CP	LA Sistemi	Oksijenli
Patlayıcı hızlar (5 saniyeye kadar)	%85	%10	%5
Aralıksız kayma (10 saniye)	%60	%30	%10
Devamlı kayma faaliyeti (30 saniye)	%15	%70	%15
Frenler, aktif dinlenim hücumlar	%10	%60	%30
Setler arası dinlenme	%5	%5	%90

Şekil 2 Buz Hokeyinde Enerji Sistemleri (%)

Bir buz hokeyi maçı esnasında oyuncular ağırlıklı olarak anaerobik reaksiyonlar gösterir. Şekilde de görüldüğü üzere aerobik reaksiyonlar oyuncu değişiklikleri, oyundaki durmalar gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır. Oyuncuların maç sırasında harcadığı enerji 800 ile 3000 kalori arasında değişmektedir. Maçtan sonra oyuncuların kaslarındaki laktat 3-11mmol/l aralığındadır.

Buz Hokeyindeki Motor Beceriler

KUVVET

Bir buz hokeyi oyuncusunun temel hareket becerilerinden birisi kuvvettir. Çoğu sporda kuvvet yüksek performans için temel bir unsurdur.

Kuvvet hem hız becerilerini hem de bireysel dayanıklılığı büyük ölçüde etkileyen genel bir yetenek olarak kabul edilir. Kuvveti basitçe şu şekilde tanımlayabiliriz: bir mukavemete direnme yahut mukavemete bir müddet direnebilme veya kuvvetidir. Kuvvet yeteneği bir kas sistemi aracılığıyla dış direncin üstesinden gelmek için sporcunun içsel yeteneklerinin bir kümesini ifade eder.

Kuvvet becerilerini geliştirirken doğru tekniğe, nefes almaya ve uygun rejenerasyona dikkat edilmelidir. Alt yaş kategorisindeki sporcular için sadece büyük kas gruplarını (karın, sırt, omuz ve kalça) geliştirmek önemlidir. Omurganın statik olarak gerilmediğinden emin olmak gerekir. Antrenman planlamasında doğru duruş, telafi edici ve dengeleyici egzersizlere mutlaka yer verilmelidir.

Kuvvet ve sürat antrenmanlarının başlaması için okul çağı en uygun dönemdir. Bu iki beceri buz hokeyi ile ilgili literatürde performansın en önemli iki bileşeni olarak kabul edilir.

Statik Kuvvet

Bu kuvvet türünde kasın boyunda herhangi bir değişiklik gözlenmez. Dolayısıyla herhangi bir dış kuvvete karşı direnç göstermek amacı ile kullanılır. Örneğin şiddetli esen rüzgâr karşısında hareketsiz durmaya çalışmak statik kuvvet kullanımını gerektirir. Bu aktivite esnasında kasa karşı uygulanan kuvvet ile kasın ürettiği kuvvet birbirine denktir.

Dinamik Kuvvet

Dinamik kuvvette kasın gerilmesi neticesinde boyunda bir farklılık meydana gelir. Misal mekik çeken sporcunun karın kasları mekik hareketinin yapılabilmesi için kasılma sonucunda kısalır.

Dinamik kuvvet paten kayma hızı ve patlayıcı kuvvetin büyüklüğü üzerinde temel bir etkiye sahiptir. Dinamik kuvvet antrenmanında kuvvet direncinin büyüklüğü değişken olarak maksimumun altında, %50-80 kadar alınır. Paten kaymanın ana eksenini kayma ile harekete geçen kuadriseps kaslarıdır. Buz hokeyi, temel duruşu nedeniyle güçlü adımlar için pelvis, kalça kasları, kuadriseps, kaval kasları ve ayak bileği eklemine kullanır. Hareketler zorlu ve yoğun enerji gerektirir. Paten kaymak dinamik kuvvet antrenmanı ile desteklenen alt ekstremite kaslarının özel bir şekilde eğitilmesini gerektirir.

Eksantrik Kuvvet

Dış direncin kas kuvvetinin üzerine çıkmasının sonucunda ortaya çıkar, kas gerim üretirken boyu uzar. Ağırlık yer çekimi kuvvetine karşı yavaşça düşürülür. Bu durumda kasın tutunma bölgeleri birbirinden uzaklaşır, aktin filamentleri sarkomer merkezinden uzaklaşır. Konsantrik ve

eksantrik kasılmaların birlikte uygulanması, kasın boyutunu ve kuvvetini geliştirerek dayanıklılık antrenmanının verimliliğini artırır. İzotonik terimi, konsantrik ve eksantrik kasılmaları içeren kas eylemlerini tanımlar. (Karatosun, 2008)

Maksimum Kuvvet

Herhangi bir kas grubunun istemli bir kasılma sonucunda kaldırabileceği en ağır yükü kaldırması maksimal kuvvet olarak tanımlanabilir. Maksimum kuvvetin kullanım oranının yüksek olduğu halter, çekiç, gülle atma ya da güreş gibi spor branşlarında performansın belirleyicisi sporcunun maksimal kuvvet kapasitesidir. Buz hokeyinde direnç gerektiren güç azaldıkça, maksimal güce duyulan ihtiyaç da azalmaktadır. Maksimum kuvvet, patlayıcı güç veya büyük zıplama yeteneğine ihtiyaç duyan branşlarda hızla bütünleştirilebildiği gibi, buz hokeyi sporunda da dayanıklılık ile özdeşleştirilebilir.

Çabuk Kuvvet

Herhangi bir kas grubunun istemli biçimde olabilecek en yüksek hızda kasılması çabuk kuvvet olarak tanımlanabilir. Çabuk kuvvetin kullanım oranının yüksek olduğu atma, vurma ve ani yön değiştirmeleri gerektiren spor branşlarında performansın belirleyicisi sporcunun çabuk kuvvet kapasitesidir. Sinir kas sistemi bir yüklemeyi, refleksler ve kasın elastik yapısı yardımıyla kabul eder ve hızla yanıtlar. “kasılmanın sürati” veya “kasılmanın kuvveti arasında belirgin bir farklılık vardır. Bu iki özelliğin birlikte ortaya çıkmasıyla, kuvvetin farklı bir özelliği meydana gelmiş olur.

Patlayıcı Kuvvet

Çok kısa bir süre için kasın kasılmasıyla yüksek miktarda kuvvet üretebilme yeteneği olarak tanımlanır. Hokeyde paslar, şutlar, hızlı başlangıçlar veya güçlü yön değişiklikleri buna örnektir.

Kuvvette Devamlılık

Kassal aktivite esnasında organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme becerisi ya da kapasitesi dayanıklılık şeklinde tanımlanır. Dayanıklılık, herhangi bir fiziksel aktivitenin istenen performans düzeyinde ve istenen süre boyunca gerçekleştirilebilmesine yönelik bir yetenek olarak düşünülebilir. Dayanıklılık, yorulmanın ve etkilerinin geciktirilebilmesi anlamına gelmektedir. Bu sayede sporcu sportif etkinliğin başından sonuna kadar sergilemesi gereken performansı sergileyebilir.

SÜRAT BECERİLERİ

Sporda sürat, bilişsel (kognitif) sürece dayalı, irade gücünün katkısıyla belirli koşullarda sinir-kas sisteminin mümkün olan en büyük hızla tepki ve hareket süratini gerçekleştirme yeteneğidir. Çocukluk yaşları (8-14

yaş) yapısal (morfolojik) ve beyin kabuğunun yüksek plastisitesi nedeniyle sinir sistemi temel sürat eğitimi için çok uygun konumdadır. Bu nedenle hareketler önceleri parça parça ve yavaş, uygulanarak öğretilir. Sürekli kontrol edilir, yönlendirilir. Hareket kalitesinin gelişimiyle daha hızlı yapılabilir. Böylece sürat için önemli olan koordineli hareket temeli atılmış olur. (Tuncel, 2022)

Buz hokeyi tüm kısmi hız becerilerinin kullanılmasıyla karakterize edilen bir spordur. Buz hokeyinin çoğu aktivitesinde diğer sporlardan farklı olarak güç ve hız becerileri bağlantılıdır. Kasların kuvvet kapasitesi (özellikle patlayıcı güç) büyük ölçüde oyuncuların sürat becerilerini belirler.

Buz hokeyi maçlarında zaman özellikleri üzerine yapılan araştırmalar göstermektedir ki oyundaki başarı için maksimum yoğunluğu 5 saniyelik yüklenmeleri son derece önemlidir. Bu 5 saniyelik yüklenmelerin sıklığı oyuncuların bireysel yeteneklerini ön plana çıkarır.

Buz hokeyinde hem zihinsel hem de fiziksel olarak değişen koşullara sürekli olarak cevap vermek gerekir. Var olan durumu hızlı bir şekilde algılamak, durumu analiz etmek, bilgileri işlemek, çözümlere karar vermek ve uygulamak gerekir. Bütün bunlar hokeydeki temel oyunun hızının içeriğidir. Antrenmanlarda bu hız üzerine çalışmalar yapmak ve bu bileşenlerin bireysel gelişimini sağlamak esastır. Bunlara reaksiyon hızı, hareket hızı, el becerilerindeki hız, bireysel oyun aktivitelerinin hızı örnek gösterilebilir.

Buz hokeyinde özellikle kaleciler için reaksiyon hızının geliştirilmesi önemlidir. Hareket hızının (paten kayma) gelişimi bu özel hareketin üç karakteristik bileşeni ile alakalıdır. Bu sürati artırmak için üç yöneme başvururuz.

Paten Adımının Uzunluğu: Temel olarak alt ekstremite kaslarının patlayıcı gücünü artırarak kalça eklemi ve ayak bileği hareketi geliştirilir. Bu sayede paten tekniğinde oyuncuların gelişimi sağlanır.

Paten Adımının Sıklığı: Ortamın direncini azaltan veya artıran koşullarda paten adımı çalışmaları yapılır.

Başlangıç Sürati: Alt uzuvların patlayıcı gücünü artırarak çalışma amaçlanır. Öne ve geriye kayarken hızlanma, belirli uyarıcılarla yön değiştirme bu teknikte önemlidir.

Buz hokeyindeki önemli sürat becerilerinden birisi de el becerilerindeki hızın gelişimidir. El becerisindeki hız genellikle oyunda meydana gelen yönlerde, dönüşlerde, hareket yapılarındaki değişiklikleri içerir. Oyun aktivitelerinin hızının ve oyunun geliştirilmesi oyun aktivitelerinin gerektirdiği teknik ve taktik eğitim ile yakından ilgilidir. Bu faaliyetlerin hızının geliştirilmesi ve sporcuların bu becerileri geliştirmesi için motive edilmesi önemlidir.

Buz üzerindeki hız becerilerinin geliştirilmesi sırasında 10 ila 30 dakikalık faaliyetler ve oyunlar (ileri, geri, yana doğru sprint kaymalar) kullanılır. İyi bir antrenmanın son tekrarından sonra laktat seviyesi 3-4 mmol/l'yi geçmemelidir. Antrenman bölümünün başında (ısındıktan sonra) hız antrenmanının yapılması önemlidir. Buz hokeyinde haftada 2-3 kez mikro döngüde özel antrenman üniteleri şeklinde sürat becerisi geliştirilir.

Buz Dışında Buz Hokeyi Oyuncularının Sürat Becerilerinin Geliştirilmesi

Sürat becerilerinin gelişimi için buz üzerinde olduğu kadar düzenli olarak buz dışındaki antrenmanlara önem verilmelidir. Bu gelişimin özellikle hazırlık döneminde olması beklenir.

Döngüsel olmayan hareketlerde sistematik çalışmalar sayesinde sürat geliştirilir. (Yön değiştirmeler, çalımlar, aldatmalar, dönüşler, vb.) Küçük hız oyunları, bayrak yarışları yine sürat gelişiminde önemli aktiviteler olarak yer alır.

Tüm bu sürat becerilerinin istenilen düzeyde geliştirilmesi paten kayma becerisine bağlıdır. Buz dışı antrenmanlarda elde edilen sürat becerilerinin buza aktarılması için belirleyici unsur paten kayma becerisidir. Bu sebeple her türlü sürat faaliyeti için oyuncuların paten kayma becerisini belirli bir düzeye getirmesi önerilmektedir.

Sürat Türleri

Devirsiz Hareketlerde (Asiklik) Sürat

Vücudun bir bölümünün hareket hızına (Tekli aldatma vb.) Maksimal kuvvetle (Şut atma vb.) ve hız almanın gerekli olduğu durumlarda (hızlı hücum ve şut) harekete devam etme süratine bağlıdır. (Tuncel, 2022)

Devirli Hareketlerde (Siklik) Sürat

Hareket sıklığı ve hareket büyüklüğünün ürünüdür. Bunlar yer değiştirmenin belirleyici özelliğidir. Yer değiştirme ise, devirli ve devirsiz hareketlerde birçok kez tekrarlanan tekniklerin temel ürünüdür. Hareket büyüklüğü ve hareket sıklığının ürünü olarak ortaya çıkan, erişilebilen uygun değere bir sporcunun temel sürati denir. Temel sürat ise genel olarak dış dirençten (sporcunun kütlesi, sürtünme kuvveti gibi) etkilenir. Buz hokeyinde çoğunlukla rastlanan sürat türü budur. (Tuncel, 2022)

Basit Motorik Sürat

- ***Tepki (Reaksiyon) Sürati:*** Bir uyarana en kısa sürede tepki verme yeteneğidir. Oyuncunun şut, pas veya rakibin aldatmasına karşı tepkisi vb. Buz hokeyinde bu sürat kaleciler için çok önemlidir.

- **Hareket (Aksiyon) Sürati:** Devirsiz hareketleri az dirence karşı en büyük hızla yapabilme yeteneğidir.

Hareket Sürati

- **Devirli hareket sıklığının (frekans) sürati:** Devirli hareketleri düşük dirence karşı en büyük hızla yapma yeteneğidir.

- **Devirsiz hareketlerde ise** vücudun bir parçasının ya da bütününün en kısa sürede hareket ettirilmesinin sürati (çabukluk) olarak ikiye ayrılır.

- Basit sürat tamamen merkezi sinir sistemi ve genetik etkenlere bağlıdır. (Hindistan, 2015)

KOORDİNASYON BECERİLERİ

Koordinasyon hareket için M.S.S. ile iskelet-kas sisteminin karşılıklı uyum içinde etkileşimidir.

Koordinatif özelliklerin düzeyinin yüksekliği oranında yeni ve daha zor tekniklerin öğrenilmesi çabuk ve etkili olur. 7 yaşından başlayarak gelişme çağı bitimine kadar en üst düzeye çıkar.

Koordinatif Özellikler

Tepki özelliği: Bir ya da daha çok uyaranlara karşı en kısa zamanda hareket etme özelliğidir.

Durum değiştirme özelliği: Birdenbire ortaya çıkan durumlara karşı amaca uygun uyum sağlama. Örneğin: Buz hokeyinde oyuncunun hücum anında önüne gelen ani savunma karşısında 360 derece dönerek yön değiştirmesi.

Oryantasyon özelliği: Vücudun tamamının ya da bir bölümünün kendini çevreleyen dış dünyaya karşı pozisyon değiştirmesi. Örnek: Buz hokeyi oyuncusunun kale arkasında pakı rakip oyuncudan saklaması

Hareketi bağlama özelliği: Parça parça hareketin ya da hareketlerin birbirine bağlanabilmesi. Örnek: cimmastikte bir seri oluşturulması.

Denge özelliği: Hareket eden vücudun, değişen durum karşısında dengesini sağlayabilmesi.

Ritim özelliği: Hareketi zaman ve mekân boyutu içerisinde akıcı ve dinamik bir şekilde metrik olmayan bölünmesi.

Hareketin iletimi özelliği: Hareketin başlama ve bitirme süresi içerisinde, organ ve ekstremitelerin yer değiştirmesi.

Hareketin elastizite özelliği: Hareketin amaca uygun şekilde, kassal gerilim ve frenlemesindeki dengeleme, hareketin başlangıcındaki ve bitişindeki elastikiyet.

Hareketlerin preizyon özelliği: Bir hareketin tam anlamıyla ekonomik olması. (Koca F, 2022)

SOMATOTİP

Somatotip, insan vücudunun gerek şekil gerekse kompozisyon bakımından birtakım ölçümler ile tanımlanmasını ve sınıflandırılmasını mümkün kılan bir yöntem olarak tanımlanabilir. Bu tarz yöntemlerin ortaya konmasına yönelik çaba ve girişimlerin geçmişi Hipokrat dönemine kadar gitmektedir. Günümüzde yaygın olarak kullanılan yöntemin temelleri 1940 yılında Sheldon ve arkadaşları tarafından atılmıştır. Söz konusu çalışmada Sheldon Kretschmer ve Viola'nın sınıflandırma yaklaşımlarını sentezlemiştir. Öte yandan Somatotip belirlenmesine yönelik bu üç yaklaşıma ek olarak Heath ve Carter'ın 1963 yılında yapmış olduğu bir çalışmanın sonucunda yeni bir yaklaşım daha ortaya çıkmıştır. Heath-Carter metodu olarak bilinen yaklaşım günümüzde dünya çapında kabul görmektedir. Tüm bunların yanında 1953 yılında Lindegard, ve 1963 Conrad tarafından ortaya atılan iki farklı yaklaşım daha bulunmaktadır, ancak söz konusu yaklaşımlar Heath- Carter metodu kadar rağbet görmemiştir.

Buz Hokeyinde Somatotip

Sheldon, bireylerin üç farklı vücut tipine göre sınıflandırılarak somatotiplerinin belirlenmesini savunmuştur. Söz konusu sınıflandırma, 1'den 7'ye kadar puanlanarak baskın vücut tipini tanımlamaya dayalıdır. Sonuç olarak belirlenen üç vücut tipinin kendine has özellikleri bulunmaktadır. Somatotip skorlarının tespitinde görsel olarak bile ayırt edilebilen özelliklerin varlığı sayesinde bir fotoğraf üzerinden bile tayin yapılabilmektedir. Sheldon tip sınıflamasına göre üç vücut tipi aşağıdaki gibidir:

Endomorfi (Yağlılık): Sindirim sistemi gelişmiş, yumuşak yapılı, merkeze yakın bölgeleri kitlesel olan tiplerdir. Lateral çaplarda olduğu kadar anterior-posterior çaplarda da özellikle baş, boyun, gövde, kol ve bacaklarda eşitlik eğilimi görülür. Dominant bir endomorfi "7-1-1" değerleri ile gösterilebilir. Bu tipin genel karakteristikleri:

- Büyük yuvarlak kafa,
- Kısa kalın boyun,
- Kısa kollar,
- Kalın gövde,
- Geniş ve sarkık karın,
- Kısa bacaklar.

Mezomorfi (Kaslılık): Sert, kuvvetli ve dikkat çeken kaslılık oranı baskındır. Kemikler büyük ve kalın kaslarla sarılmıştır. Trapezius ve delto-

id kasları belirgindir. Baskın bir mezomorf “1-7-1” değerleri ile gösterilebilir. Bu tipin genel karakteristikleri:

- Sağlam kas kütlesi,
- Uzun ve kuvvetli boyun,
- Geniş omuzlar,
- Geniş göğüs,
- Kalın eklemler ve parmaklar.

Ektomorfi (İncelik): İncelik, narinlik ve kibar bir görünüm baskındır. Küçük kemiklerden ve ince kaslardan oluşmaktadır. Baskın bir ektomorfi “1-1-7” değerleri ile gösterilebilir. Bu tipin genel karakteristikleri:

- Omuzlar dar ve öne doğru,
- Kas oranı az,
- Kollar ve bacaklar uzun,
- Düz karın,
- Belirsiz kalçalar. (Çınarlı F, 2016)

Buz hokeyi oyuncularında çoğu durumda mezomorfik baskındır. Bu da düşük yağ yüzdesi anlamına gelir. Farklı bir somotatipi bulabileceğimiz oyuncular ise kalecilerdir. Ektomorfik vücut yapısına sahip olma eğilimindedirler. Bu oyuncular ince, esnek ve daha uzun olma eğilimindedir. Savunma oyuncuları genellikle sağlam ve güçlü bir yapıya sahip oldukları için endomorfik ve mezomorfik olma eğilimindedirler. Bu, savunma oyuncularına bire bir mücadelelerde üstünlük sağlamanın yanı sıra mavi çizgi-den daha güçlü atışlar yapmalarına yardım eder. Genellikle forvet oyuncularını daha düşük vücut ağırlığına ve daha düşük yağ kütlesine sahiptir. Bu da onları çevik ve daha hızlı yapar.

Vücut yapısı ve boy gibi parametreler çoğunlukla genetik olarak aktarılır ve antrenmandan etkilenmez. Sporda belirli bir aktivite için gerekli parametrelerin neler olduğunu bulmak için somatik değerleri iyi bilmek gerekir. Buz hokeyi bu açıdan oldukça çeşitli bir spor dalıdır. Diğer sporlarda olduğu gibi fiziksel gereksinimler tam olarak belirtilmez (Örn: voleyboldaki yüksek boy gibi). Bazı parametreler bir oyuncu için avantaj iken diğer oyuncu için dezavantaj olabilir.

Buz hokeyinin somatotipinden bahsettiğimizde aktif vücut kütlesi veya kasların baskın olduğu model bir buz hokeyi oyuncusu kastedilmektedir. Uzmanlar kas liflerini temel olarak şu şekilde sınıflandırır:

Yavaş Kasılan Oksidatif / Tip-1 (Kırmızı Lifler): Düşük miyozin

ATPaz aktivitesi gösterirler. Kasılmaları yavaş, kasılma süreleri uzundur. Yorgunluğa dirençlidirler. Dayanıklılık gerektiren hareket ve egzersizlerde kullanılır. Anaerobik kapasiteleri düşük, aerobik kapasiteleri yüksektir.

Hızlı Kasılan Oksidatif / Tip-2 A (Kırmızı Lifler): Yüksek miyozin ATPaz aktiviteleri vardır. Süratli kasılırlar ve kasılma süreleri kısadır. Yavaş oksidatif liflerden önce, hızlı glikolitik liflerden sonra yorulurlar.

Hızlı Kasılan Glikolitik / Tip-2 X (Beyaz Lifler): Çapları yavaş oksidatif liflerin iki katıdır. Hızlı kasılırlar, kasılma süreleri kısadır. Anaerobik metabolik yolla ATP sentezlerler. (Candeniz, Ş. 2022)

Buz hokeyinde yüklenme kısa fakat düzensiz aralıklarla olması nedeniyle oldukça spesifiktir. Bu nedenle hokey oyuncusunda ortalama %60 hızlı %40 yavaş kasılan kas lifi bulunur. Buz hokeyi yeni teknolojilerden ve öğretim yöntemlerinden etkilenmiştir. Bu sayede özellikle alt uzuvların kaslarında fiziksel eğitim önem kazanmıştır. Çünkü her oyuncu maç boyunca sayısız döngüde sprint ve dönüş hareketi yapar. Hokeyde şut atarken olan vücut eğimi klasik duruştan farklıdır. Ağırlık merkezi öne kaydırılır, karın kasına, kalça ve kalçadaki kaslara ihtiyaç duyulur.

Buz hokeyinde sopayla çalışmak fiziksel aktivitenin önemli bir parçasıdır. Her oyuncu sopayla özel bir çalışma yapar ve vücudun üst kısmındaki kaslarla gerçekleştirilen çok sayıda hareket yapar. Bunlar; pakı tutma, şut atma ve pak sürme olarak örneklendirilebilir. Oyuncunun sopa yönü güçlü olarak adlandırılan el seçimi ile yapılır. İç ve dış kaşık şutları da burada önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar. Oyuncu sopayla çalışırken göğüs kasları, ön kol, omuz eklemi, triseps ve karın kaslarını kullanır.

DAYANIKLILIK BECERİSİ

Dayanıklılık, vücudun yapılan fiziksel bir etkinlik sırasında yaşanacak olan yorgunluk karşısında direnebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Dayanıklılığın temelinde, bireyin dolaşım, solunum ve sinir sistemleri ile psikolojik yapısı bulunmaktadır. Bir fiziksel aktivitenin sürdürülmesi esnasında bireyin sahip olduğu dayanıklılık düzeyine karşılık gelen bir eşik aşıldıktan sonra yorgunluk ortaya çıkmaya başlayacaktır. Bu durum fiziksel aktiviteye devam etmeyi git gide daha zorlaştıracak, sonuçta da imkânsız hale getirecektir. Fiziksel aktivitede yüklenme süresine bağlı olarak dayanıklılığı aşağıdaki şekilde sınıflayabiliriz:

1- Anaerobik Dayanıklılık:

a- Kısa Süreli (Alaktik enerji sistemi): süresi 20-25 sn. arası olan fiziksel aktiviteler.

b- Orta Süreli (laktik asit enerji sistemi): 25-60 sn. arası olan fiziksel aktiviteler.

c- *Uzun Süreli (laktik asit + oksijen enerji sistemi):* 60-120 sn. arası, maksimum 180 sn. kadar fiziksel aktiviteler.

2- Aerobik Dayanıklılık:

a- *Kısa Süreli:* 2-8 dk. arası olan fiziksel aktiviteler.

b- *Orta Süreli:* 8-30 dk. arası olan fiziksel aktiviteler.

c- *Uzun Süreli:* 30 dakikadan daha uzun süreli fiziksel aktiviteler.

Aerobik dayanıklılığın temel belirleyicisi, bireyin gerçekleştirmekte olduğu fiziksel aktivite sırasında ihtiyaç duyduğu enerjiyi yağlardan elde edebilmesini sağlayabilecek düzeyde oksijen alımıdır.

Yararlanılan Kaynaklar

- Candeniz, Ş. Egzersize Giriş ve Egzersiz Fizyolojisi [PDF belgesi]. Ders Notları Üniversite Web Site: 15 Ocak 2022 tarihinde <https://acikders.ankara.edu.tr/mod/resource/view.php?id=66388> adresinden erişildi.
- Çınarlı, F. S. (2016). Somatotip özellikler açısından bazı motorik parametrelerin incelenmesi (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Hindistan, İ. E. (2015). Eğitim antrenmanlarının sprint performansının süratte devamlılık evresi üzerine etkilerinin incelenmesi.
- Karatosun, H. S. (2008). Egzersiz ve spor fizyolojisi.
- Koca, F. Genel Antrenman Bilgisi [PDF belgesi]. Ders Notları Üniversite Web Site: 15 Ocak 2022 tarihinde <https://avesis.erciyes.edu.tr/fkoca> adresinden erişildi.
- TUNCEL, F. Enerji Sistemleri ve Performansta Kullanılmaları [PDF belgesi]. Ders Notları Üniversite Web Site: 11 Ocak 2022 tarihinde https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/7948/mod_resource/content/1/7.Bölüm.pdf adresinden erişildi.
- Uluslararası Buz Hokeyi Federasyonu Kural Kitabı 2014-2018, Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu [PDF belgesi]. Kural Kitabı, Resmî web site: 20 Aralık 2021 tarihinde <https://buznet.tbhf.org.tr/files/HaberDosyaları/45a3ff5f61464e12b61b5398516cb14d.pdf> adresinden erişildi.



BÖLÜM 8

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM VE SOSYAL MEDYA İLİŞKİSİ

Serdar ALEMDAĞ¹

¹ Doç. Dr. Serdar ALEMDAĞ, Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Trabzon, ORCID ID: 0000-0002-6478-3361

GİRİŞ

Fiziksel aktivite eksikliği, her yaştan insan için hareketsiz yaşamla birlikte ortaya çıkan birtakım sorunların (kalp damar hastalıkları, diyabet, obezite, hipertansiyon...vb) temelinde yer alan ve uzun yıllardır araştırmacıların yoğun ilgi gösterdiği bir konudur (Kellstedt, D. K., et al., 2021; Whitfield, G. P., et al., 2021; Alemdag, C., et al., 2016; Alemdag ve Öncü, 2015). Tanım olarak bakıldığında fiziksel aktivite, kas ve eklemlerin kullanılarak enerji tüketilmesi ve dolayısı ile solunumun artmasına neden olan farklı yoğunluklardaki aktiviteler olarak literatürdeki yerini almıştır (Baltacı 2012). Dünya sağlık örgütünün 2001-2016 yılları arasında dünyadaki fiziksel aktivite oranını belirlemek için yaptığı araştırmasında, dünya nüfusunun dörtte birinin yeterinde hareket etmediğini ve bu durumun da ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getireceğini duyurmuştur (Guthold, R., et al. 2018). Fiziksel aktiviteye katılım konusu araştırmacıların ilgisini çektiği kadar, fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen durumların araştırıldığı çalışma sayısı da az değildir (Smith, K. L., et al. 2012; Işıkgöz, E., et al. 2018). Teknolojik gelişmelerle birlikte akıllı telefon kullanımının artması ve sosyal medyada (facebook, instagram, twitter...vb) geçirilen zamanın fazlalığı insanlar arasında iletişimi kolaylaştırma veya bilgiye kolay erişim imkanı gibi pek çok iyi çözümün yanı sıra, cinsel istismar ve ayrımcılık tehdidi de dahil olmak üzere aile veya akranlarla iletişimde zorluklara, akademik performansta düşüşe ve hatta trafik kazalarına yol açar (wojdan, et. al., 2021). Tüm bunların yanında hareketsiz bir yaşam tarzına sebep olması da kaçınılmazdır (Erbaş ve Gümüş, 2020). 2022 yılında, en popüler online aktiviteler arasında yer alan sosyal medyayı dünyada yaklaşık 4.2 milyar insan kullanmakta ve bunların günlük sosyal medya kullanımları ortalama 145 dakika olduğu bilinmektedir (Statista, 2022). Tüm bu nedenler sosyal medya kullanımının fiziksel aktiviteye katılımı engelleyebileceği sorusunu akıllara getirmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırma sayısının fazla olduğu göze çarpmaktadır (Can, B., et al., 2021; Çubuk, A., 2019; Songül, et al., 2021; Aktan, 2018). Ancak, sosyal medya kullanımı ve onunla ilişkili olarak fiziksel aktiviteye katılımın araştırıldığı çalışma sayısı yeterli seviyede değildir (Folk and Kovacs, 2021). Buradan hareketle araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu noktada, araştırma hipotezi olarak sosyal medya kullanımının fazla olmasının fiziksel aktiviteye katılımı sınırlayabileceği öngörülmüştür. Araştırma sonuçlarının hipotezi açıklayıp açıklayamayacağı ve her iki durumun da literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

YÖNTEM

Nicel araştırma yaklaşımıyla tasarlanan bu çalışmada, betimsel araştırma modeli içerisinde yaygın olarak kullanılan ve geniş kitlelerden bilgi toplamaya dayanan tarama yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2012).

Araştırma grubu:

Araştırma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Trabzon Üniversitesi’nde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrenciler basit seçkisiz (rasgele) örnekleme yoluyla seçilmiştir. Örneklem grubu, spor bilimleri fakültesi ve eğitim fakültesinden toplam 171 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri toplama araçları:

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi” ve “Sosyal Medya Kullanımı Anketi” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formunda yer alan bağımsız değişkenler; cinsiyet ve fakülte’dir.

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA):

Kişilerin egzersiz davranışlarını ölçmek üzere tasarlanmış ölçeğin orijinali Marcus ve Lewis (2003) tarafından geliştirilmiş Türkçe uyarlaması ise Cengiz ve arkadaşları (2010) tarafından yapılmıştır. Anket 4 sorudan oluşmaktadır ve evet-hayır olmak üzere iki cevaba sahiptir. Anket beş boyutlu yapıya sahiptir. Bu boyutlar; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket, devamlılıktır. Anketin geçerlilik durumunu belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi’nin kısa formu kullanılmıştır. Anketin güvenilirliğini ölçmek için test-tekrar test yönteminden yararlanılmıştır. Anket katılımcılara 2 hafta arayla yapılmış ve elde edilen puanların arasındaki korelasyon incelenmiş ve güvenilirliği 0.80 bulunmuş (Cengiz, Aşçı, ve İnce, 2010).

Sosyal Medya Kullanım Anketi (SMKÖ):

Ölçek Deniz ve Ünal (2019) tarafından geliştirilmiştir. “Süreklilik” ve “Yetkinlik” olarak iki faktörlü yapıya sahiptir. Süreklilik boyutu kişilerin sosyal medya kullanımında süreklilik seviyesini ölçer. Yetkinlik boyutu ise, kişilerin sosyal medya kullanırken kendilerini ne derece yetkin gördüğünü ölçmektedir. Tamamı 8 maddeden oluşan ölçeğin her bir boyutunda 4’er soru mevcuttur. SMKÖ’nin ilk dört maddesi süreklilik, diğer dört maddesi ise yetkinlik boyutunu ölçmektedir. Ölçek 5’li likert türünde

olup seçenekler “Bana hiç uygun değil”, “Bana az uygun”, “Bana orta seviyede uygun”, “Bana çok uygun” ve “Bana tamamen uygun” şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,82 bulunmuştur. Ölçeğin her maddesinden alınacak en düşük ve en yüksek puan dikkate alınarak oluşturulan aralığın 3’e bölünmesiyle sosyal medya kullanım seviyeleri “Az”, “Orta” ve “Yüksek” seviyeli olarak derecelendirilmiştir.

Verilerin toplanması:

Veri toplamadan önce Trabzon Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 28.01.2022 tarihli 2022-1/2.16 sayılı karar ile gerekli izinler alınmıştır. Veriler, etik kurul onayının alındığı tarihten hemen sonra “Google Formlar” kullanılarak oluşturulan çevrimiçi anketin bağlantısı, öğrencilerin bulunduğu WhatsApp gruplarında paylaşılarak toplanmıştır. Veriler toplanırken gönüllülük esasına bağlı kalınmıştır. Çevirim içi anket tekniğinin, uygulamasının oldukça kolay olması, katılımcı için soruları cevaplama ortamının rahat olması, anket formlarının e-gruplar vasıtasıyla birçok kişiye ulaşması, zaman tasarrufu sağlaması ve masrafsız olması gibi önemli avantajları vardır (Altunışık, 2008; Altunışık ve ark., 2012).

Verilerin analizi:

Toplanan verilerin analizi SPSS paket program aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma), bağımsız gruplar için t testi, tek yönlü varyans analizi ANOVA, sınıflamalı değişkenler için Ki-Kare testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri 93 (%54.4) kadın, 78 (%45.6) erkek olmak üzere toplam 171 kişidir. Üniversite öğrencilerinin 93’ü (%54.4) spor bilimleri fakültesi ve 78’i (%45.6) eğitim fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde ise öğrencilerin 66’sının (%38.6) pasif, 32’sinin (%18.7) hazırlık ve 73’ünün (%42.7) ise aktif olarak fiziksel aktiviteye katıldıkları görülmüştür.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeylerinin cinsiyet ve fakülte durumuna göre t-testi sonuçları tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: *Cinsiyete ve Fakülte durumuna göre sosyal medya kullanımı*

	Değişken	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
SMK	Kadın	93	3.20	0.08	0.78	0.75	0.45
	Erkek	78	3.29	0.08	0.75		
	Spor bilimleri fak.	93	3.15	0.08	0.78	1.68	0.09
	Eğitim fakültesi	78	3.34	0.08	0.73		

Üniversite öğrencilerinin sosyal media kullanım düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(0.78)=0.45$, $p>.05$. Erkeklerin sosyal media kullanım düzeyleri (Ort:3.29), kadınlara göre (Ort:3.20) daha yüksektir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. Üniversite öğrencilerinin sosyal media kullanım düzeylerini fakülte değişkenine göre incelediğimizde ise benzer şekilde anlamlı bir farklılık görülmemiştir, $t(0.78)=1.68$, $p>.05$. Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal media kullanım düzeyleri (Ort:3.34), spor bilimleri fakültesi öğrencilerine göre (Ort:3.15) daha yüksektir. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte anlamlılık derecesine yakın olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım durumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Ki-Kare test sonuçları tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: *Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım*

CİNSİYET	Kadın (N/%)	Erkek (N/%)	Toplam(N/%)
Pasif	43 / %46.2	23 / %29.5	66 / %38.6
Hazırlık	22 / %23.7	10 / %12.8	32 / %18.7
Aktif	28 / %30.1	45 / %57.7	73 / %42.7
TOPLAM	93 / %100	78 / %100	171 / %100

$\chi^2=13.30$ sd=2 P=.001

Tablo 2 incelendiğinde kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımın “pasif” evresinde olanlarının oranı %46.2 iken bu oran “hazırlık” evresinde %23.7 ve “aktif” evrede %30.1 olduğu görülmektedir. Erkek üniversite öğrencilerinde ise fiziksel aktiviteye katılımın “pasif” evresinde olanlarının oranı %29.5 iken bu oran “hazırlık” evresinde %18.7 ve “aktif” evrede ise %57.7 olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın farklı evrelerinde bulunan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. $\chi^2(sd=2, n=171)=13.30$ $P<.05$

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım durumlarının fakülte değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Ki-Kare test sonuçları tablo 3’de verilmiştir.

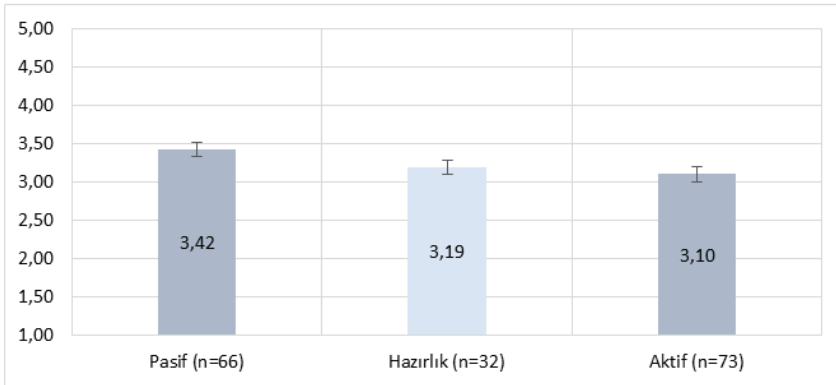
Tablo 3: *Fakülte değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım*

FAKÜLTE	Spor bilimleri fak. (N/%)	Eğitim fakültesi (N/%)	Toplam(N/%)
Pasif	17 / %18.3	49 / %62.8	66 / %38.6
Hazırlık	15 / %16.1	17 / %21.8	32 / %18.7
Aktif	61 / %65.6	12 / %15.4	73 / %42.7
TOPLAM	93 / %100	78 / %100	171 / %100

$$\chi^2=47.58 \text{ sd}=2 \text{ P}=.000$$

Tablo 3 incelendiğinde, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım durumunun “pasif” evresinde olanlarının oranı %18.3 iken bu oran “hazırlık” evresinde %16.1 ve “aktif” evrede %65.6 olduğu görülmektedir. Eğitim fakültesi öğrencilerinde ise fiziksel aktiviteye katılımın “pasif” evresinde olanlarının oranı %62.8 iken, bu oran “hazırlık” evresinde %21.8 ve “aktif” evrede ise %15.4 olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın farklı evrelerinde bulunan üniversite öğrencilerinin, fakülteleri arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. $\chi^2(\text{sd}=2, n=171)=47.58 \text{ P}<.05$.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım ölçeğinden aldıkları puanların fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre betimsel istatistikleri Grafik 1’de ANOVA sonuçları ise tablo 4’te verilmiştir.



Grafik 1. *Fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal medya kullanım düzeyi*

Grafik 1' e göre fiziksel aktiviteye katılım durumu “pasif” olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım ortalamaları 3.42, “hazırlık” olanların 3.19 ve “aktif” olanların 3.10 olduğu görülmektedir. Grafik sonuçları, fiziksel aktiviteye aktif katılanların daha az sosyal medya kullandıklarını, pasiflerin ise daha çok sosyal medya kullandıklarını göstermektedir. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. $F(2, 3.67)=3.20$, $P<0.05$.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım ölçeğinden aldıkları puanların fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre ANOVA sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Sosyal medya kullanımının fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre ANOVA sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı fark(Tukey)
Gruplar arası	3.67	2	1.84	3.20	0.04	
Gruplar içi	96.35	168	0.57			Pasif - Aktif
Toplam	100.03	171				

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve fiziksel aktiviteye katılım durumları bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla sosyal medya kullandıkları belirlenmiştir. Bu sonuçlarla benzerlik gösteren araştırmalara rastlamak mümkünken (Aktan, 2018; Can et al., 2021; Çubuk, 2019), farklı görüş ortaya koyan çalışmalara da rastlanmaktadır (Erbaş & Gümüş, 2020; Kıran et al., 2020). Farklı sonuçların ortaya çıkmasının anlamlı bir açıklaması olmamakla birlikte insanların sosyalleşme ve sürekli birbirleri ile iletişim halinde olma istekleri, beğenme, beğenilme ve eğlence gibi unsurların kadın ve erkek için benzer anlamlar içerdiği gerçeği, bu farklılığın ortaya çıkmasının nedenlerindendir.

Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeylerinin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Yılmazsoy ve Kahraman (2017)'ın üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine yaptıkları araştırmada, eğitim fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelere göre daha yüksek düzeyde sosyal medya kullandığını belirtmişlerdir (Yılmazsoy, B., Kahraman, 2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin eğitim fakültesi öğrencilerine göre daha az düzeyde sosyal medya kullanmalarının sebebinin spor yapmaya ayırdıkları zamandan kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım seviyeleri incelendiğinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha aktif olarak fiziksel aktiviteye katıldıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuçları destekleyen araştırmalara sıklıkla rastlanmaktadır (Alemdağ, S. Öncü, 2015; Pirinçci et al., 2020; Resaland et al., 2018; Rosselli et al., 2020). Sonuçların bu şekilde olması, ülkemizde kadınları spora yönlendirme konusunda ailelerin daha tutucu olmaları ve kadınların erkeklerden daha az iddialı olmak gibi kalıplaşmış yargılarının olması ayrıca üniversitelerin sosyal ve sportif imkanlarının daha çok erkeklerin kullanımına yönelik olması sebep olarak gösterilebilir.

Fakülte değişkenine fiziksel aktiviteye katılım durumları incelendiğinde, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin eğitim fakültesi öğrencilerinden çok daha fazla fiziksel aktiviteye katılım seviyesine sahip olduklarını söylemek mümkündür. Alemdağ (2015)'ın fiziksel aktiviteye katılım ve görünüş kaygısı üzerine yaptığı araştırmasında, spor bilimleri öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerinden daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirtmiştir (Alemdağ, S. Öncü, 2015). Sonuçların bu şekilde olması spor bilimleri fakültesi öğrencileri açısından beklenen bir durumdur. Çünkü bu öğrenciler hem dersleri hem de kişisel eğilimleri gereği daha fazla fiziksel aktiviteye katılma imkanına sahiptirler.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile fiziksel aktiviteye katılım durumu incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılım durumu “pasif” olan üniversite öğrencilerinin daha çok sosyal medya kullandıkları, “aktif” olan üniversite öğrencilerinin ise daha az sosyal medya kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar sosyal medya kullanımı ile fiziksel aktiviteye katılım arasında negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlar sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (Brailovskaia et al., 2021; Brailovskaia & Margraf, 2020; Kandemir, 2017; Yeic, 2018)physical activity (e.g., jogging, cycling, and swimming. Fiziksel aktiviteye aktif katılan bireylerin çevrimiçi dünyaya dalmak için daha az zamanlarının olması sonuçların bu şekilde çıkmasının sebebi olarak gösterilebilir.

Sonuç olarak; sosyal medya kullanımının son yıllarda gelişen teknoloji ile doğru orantılı olarak artması, insanların bu platformda harcadıkları zamanın da artması anlamına gelmektedir. Bu süre, dolaylı olarak fiziksel aktiviteye katılım süresini de azaltmaktadır. Toplumun genel sağlığı düşünüldüğünde, insanların fiziksel aktiviteye katılım farkındalığının artırılması sosyal medya kullanımında harcadıkları zamanın daha aza indirilmesi ve dolayısıyla daha sağlıklı toplumların yetiştirilmesinin önünün açılması önem taşımaktadır. Bu noktada belediyeler, sivil toplum kuruluşları, sosyal medyayı araç olarak kullanan profesyoneller, üniversiteler hatta hükümet programları, fiziksel aktiviteye katılımı açıkça teşvik etmesi insanların daha aktif olmaları açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktan, E. (2018). Assessment of Social Media Addiction Levels of University Students by Numerous Variables. *Sayı/Number*, 5, 405–421.
- Alemdag, S. Öncü, E. 2015. (2015). The Investigation of Participation Physical Activity and Social Appearance Anxiety at The Preservice Teachers. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Special Issue 3, 287–300.
- Alemdag, C., Alemdag, S., and Ozkara, A. B. (2016). Physical activity as a determinant of subjective happiness. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4(103).
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı (7. Baskı). Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Altunışık, R. (2008). Anketlerde veri kalitesinin iyileştirilmesi için öntest (pilot test) yöntemleri. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-17.
- Baltacı, G. (2012). Obesity and exercise, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Ankara.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Relationship between Depression Symptoms, Physical Activity, and Addictive Social Media Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(12), 818–822. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0255>
- Brailovskaia, J., Ozimek, P., & Bierhoff, H.-W. (2021). How to prevent side effects of social media use (SMU)? Relationship between daily stress, online social support, physical activity and addictive tendencies – A longitudinal approach before and during the first Covid-19 lockdown in Germany. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5(February), 100144. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100144>
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (12. Baskı). Ankara: Pegem
- Can, B., Hazar, Z., & Kurt, S. (2021). Spor Yapan Ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.801906>
- Cengiz, C., Aşçı, F. H., & İnce, M. L. (2010). Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 32.
- Çubuk, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Marmara üniversitesi, eğitim bilimleri enstitüsü. Yüksek lisans tezi.

- Deniz, L., & Tutgun-Ünal, A. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1025-1057.
- 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. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.04.006>
- Erdoğanoglu, Y., & Arslan, B. Ç. (2019). The effect of smartphone usage on physical capacity in young people. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5), 499–505. <https://doi.org/10.5455/apd.22386>
- Folk, A., & Kovacs, S. (2021). Social media use and physical activity participation in college students: An exploratory analysis. *CommonHealth*, 2(3), 102-111.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1· 9 million participants. *The lancet global health*, 6(10), e1077-e1086.
- Işıkoğlu, E., Esentaş, M., & Şahin, H. M. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Mekan Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-32.
- Kandemir, M. (2017). Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi. In (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kellstedt, D. K., Schenkelberg, M. A., Von Seggern, M. J., Rosenkranz, R. R., Welk, G. J., High, R., & Dziewaltowski, D. A. (2021). Youth sport participation and physical activity in rural communities. *Archives of public health*, 79(1), 1-8.
- Kiran, S., Küçükboşancı, H., & Emre, İ. E. (2020). Sosyal Medya Kullanımının Kişiler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(4), 435–441. <https://doi.org/10.17671/gazibtd.693331>
- Kurt, S., İbiş, S., Aktuğ, Z. B., & Hasan, A. K. A. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıkları ile Fiziksel Aktivite Düzeyi ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 709-721.
- Marcus, B. H., & Lewis, B. A. (2003). Physical Activity and the Stages of Motivational Readiness for Change Model. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*.
- Pirinççi, C. Ş., Cihan, E., & Yildirim, N. Ü. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi , Kronik Hastalık Varlığı , Sigara Kullanımı ve Akademik Başarıyla Olan İlişkisi The Relationship Between Physical Activity Level and Quality of Life , Presence of Chronic Disease , Smok. 1, 15–23.

- Resaland, G. K., Moe, V. F., Bartholomew, J. B., Andersen, L. B., McKay, H. A., Anderssen, S. A., & Aadland, E. (2018). Gender-specific effects of physical activity on children's academic performance: The Active Smarter Kids cluster randomized controlled trial. 106(October 2017), 171–176. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.10.034>
- Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., & Modesti, P. A. (2020). Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1582–1589. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.005>
- Smith, K. L., Carr, K., Wiseman, A., Calhoun, K., McNevin, N. H., & Weir, P. L. (2012). Barriers are not the limiting factor to participation in physical activity in Canadian seniors. *Journal of Aging Research*, 2012.
- Statista (2022). Social media – statistics & facts. Statista. <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/#dossierKeyfigures>
- Yeğ, E. (2018). 9-14 Yaş Grubu Çocuklarda Çeşitli Değişkenlere Göre İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi.
- Yilmazsoy, B., Kahraman, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımları Arasındaki İli ... *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9–20.
- Whitfield, G. P., Hyde, E. T., & Carlson, S. A. (2021). Participation in leisure-time aerobic physical activity among adults, National Health Interview Survey, 1998–2018. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(S1), S25-S36.
- Wojdan, W., Wdowiak, K., Witas, A., Drogoń, J., & Brakowiecki, W. (2021). The impact of social media on the lifestyle of young people. *Polish Journal of Public Health*, 130(1).



BÖLÜM 4

EGZERSİZ EKONOMİSİ, TOPARLANMA KİNETİKLERİ ANALİZLERİ VE RAPORLANMASI

Elvin ONARICI GÜNGÖR¹

¹ Doktor Öğretim Üyesi: Elvin Onarıcı Güngör, **Kurum Adı:** Eskişehir Teknik Üniversitesi, **Orcid No:** 0000-0003-1523-0127, **e-mail:** eonarici@eskisehir.edu.tr

EGZERSİZ EKONOMİSİ VE TOPARLANMA KİNETİKLERİ ANALİZLERİ

Aerobik dayanıklılık performansını belirleyen temel fizyolojik bileşenler; maksimum oksijen tüketimi, anaerobik eşik ve egzersiz ekonomisi olarak değerlendirilmektedir (Kaçoğlu., 2020). Gerek sporcular açısından gerekse sağlık için spor yapan bireyler açısından iyi bir aerobik performans yüksek VO_{2maks} değeri, bu yüksek VO_{2maks} değerinin uzun süre korunabilmesi, laktat eşliğindeki koşu hızı ve iyi bir hareket ekonomisi ile açıklanmaktadır (Kenney ve ark., 2021).

Bu açıdan bu bölümde koşu ekonomisi ve toparlanma kinetiklerinin tanımları, hangi antrenmanlarla gelişebileceği, hangi protokollerle değerlendirilebileceği ve elde edilen sonuçların nasıl tablolar ile açıklanıp yorumlanabileceği konularına literatürdeki araştırmalar, tezler ve kitap bilgileri ile değinilecektir.

Egzersiz Ekonomisi

Koşu ekonomisi, efor ekonomisi olarak da isimlendirilen egzersiz ekonomisi, verilen egzersiz şiddetinde aktivitenin enerji tüketimi ölçümü olarak tanımlanmaktadır (Kenney ve ark., 2021; Akdoğan., 2014; Kızılet., 2011). Bir bireyin belirli bir egzersiz için performansı arttıkça, aynı tempodaki egzersiz için gereken enerji azalmakta ve kişi daha ekonomik hale gelmektedir. Sporculara daha düşük sub-maksimal enerji tüketimi yarışta avantaj sağlayacak faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Benzer VO_{2maks} değerine sahip iki sporcudan birinin yarışı daha önce tamamlamasını koşu ekonomisi ile açıklamak mümkündür. Maraton koşucularının kısa-orta ve uzun mesafe koşucular arasında en iyi koşu ekonomisine sahip sporcular olduğu belirtilmiştir. (Kenney ve ark., 2021).

Farklı cihazlarla farklı aktiviteler için harcanan enerji miktarı, egzersizin yoğunluğuna ve türüne göre farklılık göstermektedir. Gerçekleştirilen aktivitelerin enerji maliyeti, genellikle birim zaman başına ortalama oksijen alımını belirlemek için VO_2 ölçümleriyle yapılmaktadır. Ölçümlenen VO_2 değerinden dakikada harcanan enerji miktarı da hesaplanmaktadır. Egzersiz ekonomisinin yükselmesi VO_2 'nin ve solunum değişim oranının daha düşük olarak ölçülmesi ile açıklanmaktadır (Dabbs ve ark., 2021; Kenney ve ark., 2021). Egzersizin enerji maliyeti hesaplanırken egzersiz sonrası oksijen tüketimi de hesaplanmalıdır. Toparlanma döneminde harcanan enerji de egzersizde harcanan enerji ile toplanarak egzersizin toplam maliyeti gerek enerji gerek VO_2 açısından değerlendirilmektedir (Kenney ve ark., 2021).

Literatürde yükselti, kuvvet antrenmanı gibi farklı antrenmanların koşu ekonomisine etkisini belirlemeye yönelik araştırmalar bulunmaktadır (Park vd., 2018; Luckin-Baldwin vd., 2021).

Yirmi-bir gün aşağıda yaşayıp aşağıda antrenman yapmaya göre 3000 m yüksekte yaşayıp aşağıda antrenman yapmanın yarışmacı koşucularda egzersiz ekonomisi artırdığı tespit edilmiştir. (Park vd., 2018). Bir başka araştırmada uzun mesafe triatlon sporcularına kuvvet antrenmanının eklenmesinin koşu ekonomisini ve bisiklet ekonomisini artırdığı değerlendirilmiştir (Luckin-Baldwin vd., 2021).

Literatürdeki performans araştırmaları uzun mesafe ve yarışmacı atletler üzerinde yoğunlaşmakla beraber kros kayakçılarda da kayak ekonomisi çalışılmıştır. Yirmi-dört elit çocuk kayakçıda (14 kadın, 10 erkek) statik ve dinamik kor antrenmanın kayak ekonomisine etkisi araştırılmıştır. (Therell vd., 2021).

Tablo 1
Farklı Egzersizlerin ve Beslenmenin Egzersiz Ekonomisine Etkileri

Antrenman Grubu	Antrenman veya Beslenme	Protokol	Antrenmana Yanıt	Literatür
Yarışmacı atletler	21 gün 6 gün antrenman 1 gün dinlenme 4 saat.gün ⁻¹ Isınma 60 dk %70-80 KAHmaks 150 m koşu*6 %90-95 KAHmaks (sabah) 1200 m koşu*4 %85-95 KAHmaks (sabah) 300 m %90-95 KAHmaks (öğleden sonra) 3000 m ve 5000 m deneme süresi (öğleden sonra) Soğuma Günde 12 saatin üzerinde simule edilmiş hipoksi çadırında yatmışlardır (FiO ₂ =%14.5).	KAHmaks'ın%80'inde sub-maksimal koşu egzersizi testi uygulanmıştır.	Egzersiz ekonomisi artmıştır. Oksijen tüketimi 152.7±32.4 ml.kg ⁻¹ .30 dk ⁻¹ azalmıştır.	Park vd., 2018
Uzun mesafe triatlon sporcuları	26 hafta 2 gün.hafta ⁻¹ Kuvvet antrenmanı 0-12 hafta orta yoğunluk 3-4 set 8-12 tekrar ≤% 75 1-TM 2 hafta toparlanma için ara 14-26 hafta ağır yük 3-5 set 1-6 tekrar, ≥%85 1-TM Simule triatlon 1500 m yüzme	%85 algılanan maksimum efor 1500 m yüzme %60 wVO _{2maks} 60 dk bisiklet %70 VO _{2maks} 20 dk koşu	Koşu ekonomisi ve bisiklet ekonomisi artmıştır.	Luckin-Baldwin vd., 2021

Genç uzun mesafe koşucuları	Kompleks antrenman Dayanıklılık antrenmanı Yoğun direnç antrenmanı Dayanıklılık antrenmanı Kuvvet dayanıklılık antrenmanı Dayanıklılık antrenmanı	12, 14, 16 km.s ⁻¹ hızlarda 4 dakika koşu	Kompleks antrenman 12 ve 14 km.s ⁻¹ koşu ekonomisini artırmıştır. Yoğun direnç antrenmanı 16 km.s ⁻¹ koşu ekonomisini artırmıştır.	Li vd., 2019
Maraton Koşu Kulübünden Antrene 8 Atlet	Karbonhidrat restorasyonu ile yağ adaptasyonu diyeti	11.5 km.s ⁻¹ hızda 6 dakikalık koşu	Koşu ekonomisi artmıştır.	Che vd., 2021
Yirmi-dört elit çocuk kayakçı	9 hafta Aerobik dayanıklılık ve kas kuvveti antrenmanı Deney grubu 15 dk 3 gün.hafta ⁻¹ Kor kuvvet antrenmanı	3*4 dk sub-maksimal test Her yük arası 1 dk dinlenme	Sub-maksimal kayak ekonomisi artmamıştır.	Therell vd., 2021
Yirmi-beş sporcu (uzun mesafe koşucusu, futbolcu, basketbolcu ve ragbi oyuncusu)	8 hafta kor antrenman 1-3 hafta temel kuvvet antrenmanı 4-6 hafta stabilizasyon fazı 7-8 hafta fonksiyonel kuvvet antrenmanı	7, 9, 11, 13 km.s ⁻¹ hızlarda 4 dakika koşu	Koşu ekonomisi artmıştır.	Hung vd., 2019
KAHmaks; Maksimum kalp atım hızı, 1TM; 1 Tekrar maksimum				

Performans sporcularına uygulanan farklı antrenmanların egzersiz ekonomisi üzerine etkileri **Tablo 1**'de verilmiştir. Yarışmacı atletler ve uzun mesafe koşucularına uygulanan antrenman içerikleri egzersiz sıklığı, süresi, yoğunluğu ve içeriği açısından ayrıntılı olarak tabloda verilmiştir.

Uzun mesafe triatlonculara uygulanan kuvvet antrenmanı içeriği triatlon sırasında kullanılan kas grupları ve hareketlerini yansıtmaktadır. Her antrenmanda 3-4 alt ekstremit 1 üst ekstremit 1 egzersizi uygulanmıştır.

Alt ekstremit 1 egzersizleri; 90° diz açısında squat, glute hamstring yükseltme, ağırlıklı kalça itme hareketleri, tek bacak itme, tek bacak oturarak baldır yükseltme, kalça fleksiyonu ve kalça abduksiyonu.

Üst vücut egzersizi; sıra üzerine eğilmiş şekilde latissimus dorsi (lat) aşağı çekme veya omuz iç rotasyonundan oluşmaktadır (antrenman başına birini içermektedir). Her egzersiz kontrollü ve yavaş 3 sn eksantrik faz ve mümkün olan en hızlı şekilde tamamlanan konsantrik fazı içermektedir (Luckin-Baldwin vd., 2021).

Tablo 2.

Egzersiz ekonomisi gelişimi sağlayan kuvvet antrenman programı örneği (Li vd., 2019)

Egzersiz	Yük (kg)	Setler	Tekrar	Toparlanma (dk)
Hazırlık kuvvet antrenmanı				
Geri Skuat	20	3	10	3
Tek bacak skuat	20	3	5 sağ-sol	3
Rumen Deadlift	20	3	10	3
Kompleks antrenman				
Geri skuat	%80-85 1TM	3	5	4
Derinlik sıçraması	40 cm yükseklik	3	6	4
Tek bacak skuat	%80-85 1TM	3	5 sağ-sol	4
Tek bacak sıçrama	VA	3	6 sağ-sol	4
Rumen Deadlift	%80-85 1TM	3	5	4
Çift ayak engel atlama	50 cm engel	3	6	4
Yoğun direnç antrenmanı				
Geri skuat	%80-85 1TM	5	5	3
Tek bacak skuat	%80-85 1TM	5	5 sağ-sol	3
Rumen Deadlift	%80-85 1TM	5	5	3
Kuvvet-dayanıklılık antrenmanı				
Geri skuat	%40 1TM	5	20	1
Tek bacak skuat	%40 1TM	5	15 sağ-sol	1
Rumen Deadlift	%40 1TM	5	20	1

TM = tekrar maksimal; VA = vücut ağırlığı

Genç uzun mesafe koşuculara uygulanan ve koşu ekonomisinin gelişimini sağlayan bir başka antrenman da kompleks antrenman ve yoğun direnç antrenmanıdır. Kuvvet antrenman programı içeriği yük, setler, tekrarlar ve toparlanma süreleri açısından **Tablo 2**'de verilmiştir.

Kompleks Antrenman: 3 kompleks çalışmanın 3 tekrarından oluşmaktadır. Tüm kuvvet antrenmanları 1 tekrar maksimalin %80-85'inde uygulanmaktadır.

1. Geri skuat + 40 cm yükseklikten derinlik sıçraması
2. Tek bacak skuat + tek bacak sıçrama
3. Zemin üzerinde duran bir ağırlığın bacaklar zemine 90° duracak şekilde kalça hizasına kadar kaldırılması (Romanian deadlift) + çift ayak 50 cm engel atlama

Yoğun direnç antrenmanları: Pliometrik egzersizler dışında kompleks antrenman içeriğindeki alt ekstremite kuvvet antrenmanları uygulanmaktadır.

Geri skuat, tek bacak skuat ve rumen deadlift egzersizleri için 2 set eklenmektedir. Uzun mesafe koşucularında maksimum kuvvetin gelişt-

rilmesi için optimal süre olmasından dolayı setler arası dinlenme olarak 3 dakika verilmiştir (Li vd., 2019).

Tablo 3

Egzersiz ekonomisi gelişimi sağlayan kor kuvvet antrenman programı örneği

Egzersiz	Tekrar/Süre	Ekipman	Setler
Isınma Egzersizi			
Dead-bug egzersizi	30	Mini-bant	1
1-3 Hafta Temel kuvvet antrenmanı			
Crunch egzersizi	20 (1-2 hafta)/25 (3 hafta)	/	3
Geri köprü	20 (1-2 hafta)/25 (3 hafta)	/	3
Plank	45 s (1-2 hafta)/60 s (3 hafta)	Mini-bant	3
Bacak yükseltmeli yan plank	30 s (1-2 hafta)/45 s (3 hafta)	/	3
4-6 Hafta Stabilizasyon			
Crunch egzersizi	25	Yastık	3
Tek bacak köprüsü	20 sağ-sol	/	3
BOSU ve bant ile plank	60 sn	Mini bant & BOSU	3
Bacak yükseltmeli yan plank	30 sn	Yastık	3
7-8 Hafta Fonksiyonel kuvvet antrenmanı			
Dağ tırmanışı egzersizi	40	Mini-bant	3
Pallof press	60 sn	BOSU	3
Tek bacak köprüsü	25	Yastık	3
Plank çeşitleri	5 farklı plank için 30'ar sn	/	2

Not. Hung vd., 2019

Düzenli antrenman programlarına devam eden uzun mesafe koşucusu, futbolcu, basketbolcu ve ragbi oyuncularının dayanıklılık ve koşu ekonomisinin 8 haftada gelişmesini sağlayan kor antrenman programı örneği **Tablo 3**'de verilmiştir.

Bir başka çalışmada maraton koşan atletlere karbonhidrat restorasyonu ile yağ adaptasyonu diyetinin metabolik yanıtlara etkisi belirlenmiştir. Karbonhidrat restorasyonu ile yağ adaptasyonu diyeti: 5 gün enerjinin %20'den azı karbonhidrat ve %60'dan fazlası yağ ve 1 gün enerjinin %70'inden fazlası karbonhidrat ve kontrol olarak 6 gün enerjinin %60'ından fazlası karbonhidrat ve %20'sinden azı yağ olan yüksek karbonhidrat diyeti çapraz tasarım ile uygulanmıştır. 24 saat karbonhidrat restorasyonunun ardından kısa süreli ketojenik olmayan yüksek yağ diyetinin yağ oksidasyonunu ve koşu ekonomisini artırdığı bulunmuştur (Che vd., 2021).

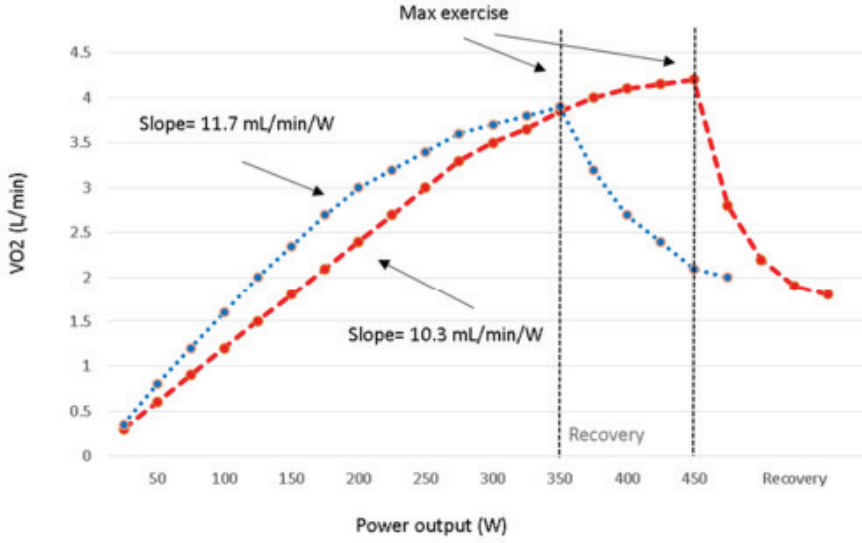
Uygulanan antrenman içeriği ve sporcu grubunun özelliği doğrultusunda egzersiz ekonomisini değerlendirme protokolleri de değişiklik göstermiştir. Bu açıdan bakıldığında herhangi bir sporcu grubuna test planlandığında uygulanacak tek bir protokolün olmadığı açıktır ve literatürde güncel benzer gruplara uygulanan protokoller araştırılmalıdır.

Toparlanma

Egzersiz sonrası toparlanma, egzersiz uygulamasından hemen sonraki zaman periyodunu ifade etmektedir. Bir başka tanımla toparlanma süreci egzersizin ardından vücudun egzersiz öncesi durumuna geri dönüşü, olarak tanımlanmaktadır (Kenney ve ark., 2021; Ünal., 2019; Romero vd., 2017). Egzersizin vücutta yarattığı stres sonucu homeostasis bozulmakta ve beraberinde dinlenme sırasında fazladan enerjiye gereksinim duyulmaktadır. Toparlanma süresince homeostatik koşulların sağlanması için gerekli enerji, aerobik metabolizma tarafından karşılanmaktadır. Toparlanma süreci, kişinin cinsiyetine, yaşına boyuna, vücut ağırlığına, yağsız vücut ağırlığına, kalp atım hızına, antrenman düzeyine, yapılan egzersizin şiddetine, süresine, türüne ve çalıştırılan kas grubuna bağlı olarak değişmektedir (Kenney ve ark., 2021; Jung ve ark., 2021; Ünal., 2019). Oksijen borcu, toparlanma oksijeni olarak da tanımlanan egzersiz sonrası fazla oksijen tüketimi, egzersizi takip eden toparlanma döneminde oluşan ve dinlenme seviyesinin üzerinde artmış metabolik hız olarak tanımlanmaktadır (Kenney ve ark., 2021; Ünal., 2019; Sedlock vd., 2010).

Toparlanma süresinin hızının ölçülmesi ve değerlendirilmesi konusunda literatürde araştırmalar bulunmaktadır (Tucker ve ark., 2016). Toparlanma süresindeki fizyolojik değişimlerden egzersiz sonrası fazla oksijen tüketimi bu bölümde tartışılacaktır.

Rekreasyonel olarak aktif 24 yaş ortalamasındaki 10 kişide yüksek yoğunluklu ve sprint interval egzersizi ve devamlı kararlı durum egzersizleri sonrasında egzersiz sonrası fazla oksijen tüketimi araştırılmıştır. Yapılan araştırmada egzersiz sonrası fazla oksijen tüketimi ve harcanan toplam enerji (egzersiz ve toparlanma) açısından sprint interval antrenmanların hafif yüklü devamlı egzersizlere oranla daha etkili olduğu, toplam net O₂ tüketimi ve enerji harcanması açısından da hafif yüklü devamlı egzersizlerin daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Egzersiz sonrası yağ oksidasyonu açısından yüksek yoğunluklu, sprint interval ve kararlı durum egzersizleri arasında bir fark bulunmamıştır (Tucker ve ark., 2016).

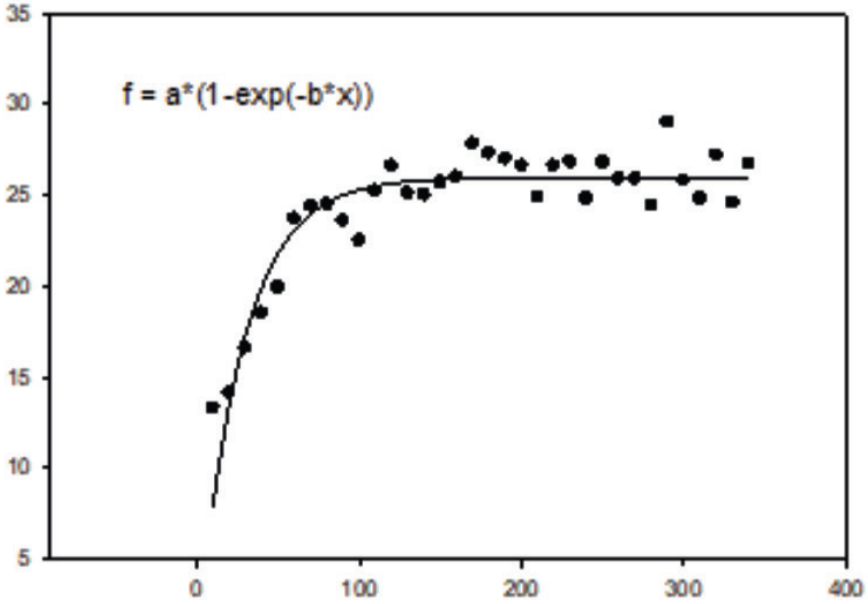


Şekil 1. Farklı Egzersiz Ekonomisine Sahip Sporcuların Artırmalı Egzersize VO₂/İş Yüklü Yanıtı (Mazaheri vd., 2021)

Şekil 1’de farklı egzersiz ekonomisine sahip iki sporcunun VO₂/Egzersiz Yoğunluğu yanıtı verilmiştir. İyi düzeyde antrene bir sporcunun toparlanma VO₂’sinin daha hızlı olduğu grafikte görülmektedir. Aynı zamanda daha yüksek bir egzersiz ekonomisine sahip sporcunun daha hızlı bir VO₂ toparlanma oranı olduğu grafikte gösterilmiştir (Mazaheri vd., 2021).

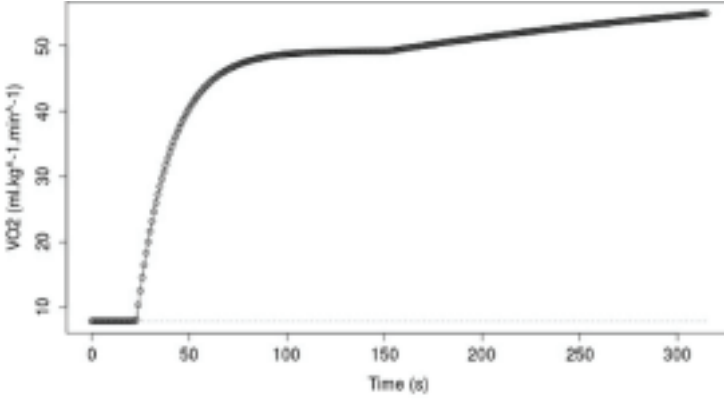
Oksijen Alım Kinetikleri

Oksijen alımı kinetiklerinin değerlendirilmesi, egzersize kardiyorespiratuar ve metabolik yanıtın invaziv olmayan bir şekilde değerlendirilebilmesi açısından önemlidir (Zacca vd., 2019). Oksijen alım kinetiklerini değerlendirmek için 6 dk sabit yüklü sabit yüklü egzersiz ve 5 dk toparlanmayı içeren protokoller (%90 anaerobik eşik) kullanılmaktadır. Egzersiz iş yükünde kare dalga şeklinde bir artış gerçekleşirken oksijen tüketiminin kararlı denge durumuna ulaşması zaman almaktadır. Sabit iş yükündeki egzersize verilen solunum yanıtının modellenmesi için öncelikle süreye karşı VO₂ yanıtının saçılım grafiği çizilmektedir. (Onarıcı Güngör vd., 2021; Onarıcı Güngör., 2019).



Şekil 2. Anaerobik eşik altı egzersize VO_2 yanıtının modellenmesi (Onarıcı Güngör vd., 2021)

Süreye karşı VO_2 yanıtının saçılım grafiğinin çizilmesinin ardından veriye uygun tek eksponensiyel fonksiyonla modelleme yapılmaktadır (Şekil 2). Burada egzersiz anaerobik eşik altı olduğu için ve VO_2 verisi kararlı duruma ulaştığı için tek eksponensiyel fonksiyon kullanılmıştır (Onarıcı Güngör ve ark., 2021). Egzersiz anaerobik eşik üzerine bir egzersiz yoğunluğunda gerçekleştiğinde ise çift eksponensiyel fonksiyonla modelleme yapılmaktadır (Zacca vd., 2019; Onarıcı Güngör., 2019). Sabit yüklü anaerobik eşik altı ve anaerobik eşik üstü egzersizlerin modellemelerinde program menüsünde tek eksponensiyel ve çift eksponensiyel modelleme seçeneği bulunan Sigma Plot gibi programlar kullanılmaktadır (Onarıcı Güngör vd., 2021; Onarıcı Güngör., 2019). Bunlarla beraber egzersize verilen VO_2 yanıtlarını düzenlemek, işlemek, filtrelemek ve modellemek için çevrimiçi bir VO_2 eğri uydurma aracı da geliştirilmiştir (Zacca vd., 2019).



Şekil 3. VO_2 eğri uydurma programı ile modellenmiş çift eksponensiyel VO_2 veri seti grafiği (Zacca vd., 2019)

Şekil 3’de çift eksponensiyel fonksiyonla modellenmiş bir VO_2 veri setinin grafiği verilmiştir. Anaerobik eşik üstünde sabit yükte yapılan egzersize verilen bir VO_2 yanıtı egzersizin yoğunluğunun yüksek olması nedeniyle Şekil 2’de gösterilmiş olan kararlı duruma (denge) ulaşmamıştır. VO_2 egzersizin başlamasıyla artışa geçmiş kısa süreli bir kararlı duruma ulaşip tekrar yükselişe geçmiştir. Bu nedenle egzersiz yoğunluğunun yüksek olduğu egzersizler tek eksponensiyel fonksiyonla değerlendirilmemektedir.

Tablo 4

Eğri uydurma sonucu elde edilen çift eksponensiyel modelin parametrelerinin sonuçları

Fitting results

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t)	AN 2.5%	AN 97.5%	tS 2.5%	tS 97.5%
ap	41.37	0.00	121502582.67	0.00	41.37	41.37	41.37	41.37
taup	17.54	0.00	18983458.12	0.00	17.54	17.54	17.54	17.54
tdp	22.91	0.00	43683984.51	0.00	22.91	22.91	22.91	22.91
asc	13.00	0.00	787738.94	0.00	13.00	13.00	13.00	13.00
tausc	282.75	0.00	596682.26	0.00	282.75	282.75	282.75	282.75
tdsc	151.73	0.00	9514592.68	0.00	151.73	151.73	151.73	151.73

Not: (Zacca vd., 2019)

Tablo 4’de görüldüğü üzere modellenen VO_2 verisinin parametrelerinin sonuçları Zacca vd., 2019 tarafından geliştirilen VO_2 Eğri Uydurma

programı tarafından verilmiştir. Tabloda verilen ‘ap’ verisi egzersiz sırasında tüketilen VO_2 ($mL.kg^{-1}.dk^{-1}$) değerini ‘taup’ verisi VO_2 ’nin hızlı fazının zaman sabitini ‘asc’ verisi egzersiz sırasında tüketilen VO_2 ($mL.kg^{-1}.dk^{-1}$) değerinin yavaş fazını ‘tausc’ ise VO_2 ’nin yavaş fazının zaman sabitini ifade etmektedir (Zacca vd., 2019).

Egzersiz sırasında tüketilen VO_2 ($mL.kg^{-1}.dk^{-1}$) değeri egzersiz ekonomisini değerlendirmek için kullanılan bir parametredir ve egzersizin ne kadar VO_2 tüketilerek gerçekleştirilebileceğini vermektedir. VO_2 zaman sabiti ise oksijen alım kinetiğinin hızını veren bir parametredir (Onarıcı Güngör., 2019).

Sigma plot gibi analiz programları ile ya da VO_2 eğri uydurma aracı ile **Tablo 4**’teki gibi bireysel olarak verilerin analizlerini gerçekleştirdikten sonra elde edilen parametrelerin analizleri takımlar için ya da farklı gruplar için gerçekleştirilebilir.

Koşu Ekonomisi Testleri

Egzersiz ekonomisi testi için koşu bandı kullanıldığında koşu ekonomisi testi olarak isimlendirilmektedir. Türkiye’de uygulanmış tez araştırmalarında ve literatürdeki araştırmada koşu bandında yükü kademeli olan oksijen tüketimi testi yapılmıştır (Akdoğan., 2014; Kızılet., 2011; Wei vd., 2020; Therell vd., 2021; Liv d., 2019).

Tablo 5
Koşu ekonomisi test protokol örnekleri

	KH (km/s)	S (dk)	D (dk)	KH (km/s)	S (dk)	D (dk)	KH (km/s)	S (dk)	D (dk)
Kızılet., 2011	6,5	3	1	7,5	3	1	8,5	3	1
Akdoğan., 2014	AnE %75	5	5	AnE %75	5	5	AnE %75	5	5
Hugs vd., 2019	%1 eğim 7	4	1	%1 eğim 9	4	1	%1 eğim 11-13	4	1
Wei ve ark., 2020	7	3	1	8	3	1	9 ve 10	3	1
Therell vd., 2021	%2 eğim 8 (k) 9 e	4	1	%3 eğim 8.4 (k) 9.4 e	4	1	%4 eğim 9.4 (k) 10 e	4	1
Li vd., 2019	12	4	1	14	4	1	16	4	1

KH= Koşu hızı, S= Süre, D= Dinlenme, AnE = Anaerobik eşik noktası, k: kadın, e: erkek

Koşu bandında uygulanan kademeli oksijen tüketimi test örnekleri **Tablo 5**’de verilmiştir. **Tablo 5**’de görüldüğü gibi bir tez araştırmasının protokolünde koşu hızı her 3 dakikada artan bir protokol uygulanmış ve her koşu hızının son 1 dakikasındaki oksijen tüketimi, solunum dakika

hacmi solunum değişim oranı ve laktat verisi alınmıştır (Kızılet., 2011). Bir başka protokol örneğinde ise 6 km.h⁻¹ hızda 5 dakika ısındıktan sonra, 3 dk pasif dinlenme ve sonrasında AnE koşu hızının %75'ine karşılık gelen yüklerde %1 eğimle 5 dakika koşu ve 5 dakikalık dinlenme sırasında veri toplanmıştır. Her yükteki son iki dakika kararlı duruma ulaşmış veriler alınmıştır (Akdoğan., 2014). Rekreatyoneel uzun mesafe koşucularında pli-yometrik ısınma protokolünün koşu ekonomisine etkisini araştıran bir çalışmada Kızılet., 2011'in çalışmasına benzer bir protokol uygulanmış ancak süre olarak 4 dakika daha uzun sürmüştür. Kros kayakçılarındaki yapılan bir araştırmada kullanılan protokolda ise her iş yükünde kadın ve erkekler için farklı oranlarda eğim uygulanmıştır (Therell vd., 2021). Genç uzun mesafe koşucularında kompleks antrenman ve direnç antrenmanlarının nöromusküler adaptasyon, koşu ekonomisi ve 5 km performansına etkisinin değerlendirildiği araştırmada 10 dakika 8 km.s⁻¹ hızda ısınma ile başlayan 3 artırımlı hızda 4 dakika (12, 14, 16 km.s⁻¹) test uygulanarak koşu ekonomisi belirlenmiştir. Her koşu hızının son dakikasındaki VO₂ (ml.kg⁻¹.dk⁻¹) koşu ekonomisinin belirlenmesinde kullanıştır (Li vd., 2019). Sporcularda uygulanan bir koşu ekonomisi protokolünde ise 6 dakika 8 km.s⁻¹ hızda ısınmanın ardından artırımlı bir egzersiz protokolü örneği de tabloda verilmiştir. Koşu bandında belirlenen %1 eğim dışarıda 10.5 ve 18 km.s⁻¹ hızlarda koşulan hıza eş değer olarak belirtilmiştir (Hugs vd., 2019).

Tablo 4'de görüldüğü üzere literatürdeki protokol örnekleri belli koşu hızlarında 3-5 dakika arasında veri alıp dinlenme ve ardından bu protokolün 3-4 kez tekrar edilmesi esasına dayanmaktadır.

Tablo 6
Sub-maksimal protokol

Isınma	Koşu Hızı	Süre
3 dk 5 km.s ⁻¹	11.5 km.s ⁻¹	6 dk

Not: Che vd., 2021

Koşu bandında koşu ekonomisini belirlemek amaçlı uygulanan sabit yüklü 6 dakikalık sub-maksimal koşu protokolü örneği **Tablo 6'**de verilmiştir. Test 5 km.s⁻¹ hızda 3 dakikalık ısınmanın ardından eğimsiz koşu bandında 11.5 km.s⁻¹ koşu hızında 6 dakikalık koşu performansını içermektedir.

Koşu ekonomisini belirlemeye yönelik yapılacak araştırmalarda verili protokoller kullanılabileceği gibi araştırma yapılacak grubun özelliğine göre literatürde daha güncel ya da farklı bir protokol olup olmadığı da değerlendirilmelidir. Seçili bir protokol ile ölçüm gerçekleştirildikten sonra verilerin değerlendirilmesi aşamasına geçilmelidir.

Koşu Ekonomisi Testlerinin Değerlendirilmesi

Oksijen tüketimi vücut ağırlığına bağlı olarak değişmektedir (Kenney ve ark., 2021). Bu nedenle oksijen tüketimi verileri vücut ağırlığına oranlanarak oransal olarak verilmektedir. Koşu hızı her 3 dakikada artan protokolde her koşu hızının son 1 dakikasında alınan VO_2 verisi kişinin bireysel vücut ağırlığına ($kg^{-0.66}$) $2/3$ 'üne göre dakikada kilogram başına üretilen VO_2 olarak hesaplanmıştır (Kızılet., 2011). Bir başka tez araştırmasında ise VO_2 verisi kişinin bireysel vücut ağırlığına oranlanarak verilmiştir (Akdoğan., 2014).

Tablo 7
Koşu ekonomisi formülleri

Koşu Ekonomisi Formülleri	Literatür
VO_2 mL.kg ^{-0.66} .km ⁻¹ SDH lt.dk ⁻¹ KAH atım.dk ⁻¹ RER VCO_2/VO_2 La mMOL	Kızılet., 2011
VO_2 mL.kg ⁻¹ .dk ⁻¹ VO_2 mL.kg ⁻¹ .km ⁻¹ kcal.kg ⁻¹ .km ⁻¹ 1 L VO_2 (kcal)= 3.941+1.106 SDO	Akdoğan., 2014
Oksijen ederi VO_2 mL.kg ⁻¹ .km ⁻¹ Kararlı durum VO_2 /Koşu hızı Enerji maliyeti kcal.kg ⁻¹ .km ⁻¹	Besson ve ark., 2022
VO_2 mL.kg ^{-0.75} .km ⁻¹ VO_2 mL.km ⁻¹ Enerji maliyeti VO_2 , VCO_2 , RER W.L.dk ⁻¹ . kg ⁻¹	Luckin-Baldwin vd., 2021
Kararlı duruma ulaşıttıktan sonraki 3 dk VO_2 (mL.kg ⁻¹ .dk ⁻¹) Kararlı duruma ulaşıttıktan sonraki 3 dk KAH (atım.dk ⁻¹)	Che vd., 2021
Her iş yükünün son 30 saniyesindeki enerji maliyeti J. kg ⁻¹ .m ⁻¹ Her iş yükünün maksimal 1 dakikasındaki ortalama VO_2 mL.kg ⁻¹ .dk ⁻¹ KAH atım.dk ⁻¹ RER VCO_2/VO_2	Therell vd., 2021
12, 14, 16 km.s ⁻¹ koşu hızlarında son 1 dakika VO_2 (mL.kg ⁻¹ .dk ⁻¹) KAH atım.dk ⁻¹	Li vd., 2019
VO_2 = Oksijen tüketimi, SDH = Solunum dakika hacmi, KAH = Kalp atım hızı, RER = Solunum değişim oranı, La = Laktat,	

Koşu ekonomisinin değerlendirilmesinde çeşitli araştırmalar ve tezlerde kullanılmış formüller **Tablo 7**'de verilmiştir. Uygulanan test protokol örneği **Tablo 5**'de verilmiş olan koşu ekonomisi test sonuçlarında elde edilen farklı yüklerdeki VO_2 verisi vücut ağırlığına ve koşu hızına oranlanarak koşu ekonomisi belirlenmiştir (Kızılet., 2011). Bir başka tez araştırmasında ise koşu ekonomisi farklı olarak enerji maliyeti ($\text{kcal.kg}^{-1}.\text{km}^{-1}$) açısından da belirlenmiştir (Akdoğan., 2014). Bu yıl yapılan bir derleme çalışmasında da koşu ekonomisinin sub-maksimal performans sırasında oksijen ederi ve enerji maliyeti hesaplanarak değerlendirilebileceğini belirtmişlerdir (Besson ve ark., 2022). VO_2 verisinin (mL.dk^{-1}) iş yüküne (W) oranlanmasıyla elde edilen egzersiz ekonomisi kardiak çıktının indirek ölçümünü ve aerobik yolla üretilen ATP'yi yansıtmaktadır. Genel olarak egzersiz süresince grafik eğrisinde devamlı bir artış görülmektedir ($10 \text{ mL. dk}^{-1}.\text{W}^{-1}$) (Mazaheri vd., 2021).

Sub-maksimal protokol örneği **Tablo 4**'de verilmiş olan test sonucunda koşu ekonomisi, VO_2 grafiğinin kararlı duruma ulaştığı yerden sonraki 3 dakikalık verinin değerlendirilmesi ile elde edilmiştir.

Toparlanma Süreci Analizleri

Egzersiz sonrası tüketilen oksijenin hesaplanması için egzersizin hemen ardından test edilen bireylerin bir sandalyeye oturması sağlanmaktadır. Oturan bireylerin 30 dakika boyunca VO_2 , ventilasyon ve RER değerleri devamlı kaydedilmektedir.

Egzersiz sonrası tüketilen oksijen her 30 dakika toparlanma süresinin her dakikasındaki net harcanan enerjinin hesaplanmasıyla değerlendirilmektedir. Hesaplanan değer vücut ağırlığına ve yağsız vücut ağırlığına oranlanarak verilmektedir.

Egzersiz sırasında ve sonrasında tüketilen oksijen ve harcanan enerji hesaplanmaktadır. Harcanan enerji, '1 L oksijen = 5 kcal' formülüne göre tüketilen oksijen miktarı 5 ile çarpılarak hesaplanmaktadır (Tucker ve ark., 2016).

Tablo 8

Egzersiz sonrası fazladan oksijen tüketiminin değerlendirildiği farklı egzersiz protokolleri

	Egzersiz Yoğunluğu	Yüklenme toparlanma	Toplam egzersiz süresi
YYIE	% 98 KAH _{maks} % 60 KAH _{maks}	4 dk koşu 3 dk aktif toparlanma	25 dk
SIE	30 sn Wingate sprint Direnc 0.075. VA ⁻¹	6 dk sprint 4 dk aktif toparlanma	23 dk
KDE	% 80KAH _{maks}	30 dk egzersiz	30 dk
VO ₂ verisi tüm egzersiz süresince ve egzersiz sonrası 3 saat alınmıştır. VO ₂ , RER ve toplam yağ oksidasyonu egzersiz ve toparlanma açısından analiz edilmiştir.			

YYIE = Yüksek yoğunluklu interval egzersiz, SIE = Sprint Interval Egzersiz; KDE = Devamlı kararlı durum egzersizi; KAHmaks = Maksimal kalp atım hızı; VA = Vücut ağırlığı; RER = Solunum değişim oranı

Not. Tucker ve ark., 2016

Egzersiz sonrası fazladan tüketilen oksijen, uygulanan egzersiz protokolüne göre farklılık göstermektedir. Toparlanmanın değerlendirilebileceği yüksek yoğunluklu interval, sprint interval ve devamlı kararlı durum egzersiz protokolleri **Tablo 8**'de verilmiştir.

Tablo 9

Egzersiz ve sonrasında VO₂, harcanan enerji ve yağ oksidasyonunun hesaplanma yöntemleri

Ölçüm Zamanı	VO ₂	Harcanan Enerji	Yağ oksidasyon oranı (g.dk ⁻¹)
Egzersiz	L.dk ⁻¹	VO ₂ * 5 kcal.s ⁻¹	1.67 (VO ₂ (L.dk ⁻¹)) – 1.67 (VCO ₂ (L.dk ⁻¹))
30 dk sonra			
60 dk sonra		kcal.VA ⁻¹	
90 dk sonra			
120 dk sonra		kcal.YVA ⁻¹	
VA:Vücut ağırlığı; YVA: Yağsız vücut ağırlığı			

Not. Tucker ve ark., 2016; Sedlock vd., 2010

Egzersiz ve sonrasında VO₂, harcanan enerji ve yağ oksidasyonunun hesaplanma yöntemleri ile ilgili literatürde yapılmış araştırma örneklerindeki protokoller **Tablo 9**'de verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi egzersizde ve egzersizden sonraki 30, 60, 90 ve 120. dakikalarda VO₂, harcanan enerji ve yağ oksidasyon oranları hesaplanarak egzersiz ve sonrasında uygulanan egzersizlerin etkileri belirlenmektedir.

Yetişkin Korelilerde yapılmış bir çalışmada egzersiz sonrası fazladan oksijen tüketimi çoklu lineer regresyon ile belirlenmiştir. Yapılan çalışmada uygulanan devamlı egzersiz, kısa süreli egzersiz ve interval egzersiz protokolleri **Tablo 10** ve **Tablo 11**'de verilmiştir. (Jung ve ark., 2021).

Tablo 10

Farklı türdeki bisiklet egzersizlerinde uygulanmış protokoller

Devamlı Egzersiz	Egzersiz Sonrası Fazladan Oksijen Tüketimi (ESFOT)
%60 VO _{2maks}	VO ₂ (L.dk ⁻¹), VO ₂ (ml.kg ⁻¹ .dk ⁻¹), kcal, KAH
30 dk	60 dk
KSE	ESFOT
%60 VO _{2maks}	VO ₂ (L.dk ⁻¹), VO ₂ (ml.kg ⁻¹ .dk ⁻¹), kcal, KAH
10 dk	60 dk
KSE = Kısa süreli egzersiz, KAH = Kalp atım hızı	

Not. Jung ve ark., 2021

Bisiklet egzersizlerinde uygulanan protokollerle de egzersizin oksijen tüketimine ve toparlanmaya etkisi belirlenmiştir (Jung ve ark., 2021) **Tablo 10'**de gösterildiği gibi maksimal oksijen tüketiminin %60'ındaki bir egzersiz yoğunluğunda uygulanan 30 dakika süreli bir protokol ve aynı egzersiz yoğunluğunda 10 dakika 3 tekrarlı uygulanan protokoller sonucunda solunum enerji tüketimi ve kalp atım hızı verileri değerlendirilmiştir.

Tablo 11

İnterval bisiklet egzersizlerinde uygulanmış protokoller

Interval Egzersiz %60 VO _{2maks} 2 dk %80 VO _{2maks} 3 dk %40 VO _{2maks} 1 dk										ESFOT
2 dk		3 dk		3 dk		3 dk		3 dk		3 dk
	1 dk		1 dk		1 dk		1 dk		1 dk	VO ₂ (L.dk ⁻¹) VO ₂ (ml.kg ⁻¹ .dk ⁻¹) kcal KAH
KAH= Kalp atım hızı, ESFOT= Egzersiz Sonrası Fazladan Oksijen Tüketimi										

Not. Jung ve ark., 2021

Tablo 11'de gösterildiği gibi maksimal oksijen tüketiminin %60'ında 2 dk egzersiz 1 dk dinlenme, maksimal oksijen tüketiminin %80-40'ı arasında 3 dakika egzersiz ve 1 dk dinlenmeyi içeren 6 tekrarlı bir interval egzersiz programı ile de solunum, enerji tüketimi ve kalp atım hızı verileri değerlendirilmiştir.

Tablo 12

Farklı egzersizler için geliştirilmiş ESFOT regresyon modelleri

EGZERSİZ TÜRÜ	ESFOT Regresyon Modelleri
Devamlı Egzersiz	$-37.128 + 1.003 \times (YVA) + 0.016 \times (KAH_toplaml)$.
Interval Egzersiz	$-49.265 + 1.442 \times (YVA) + 0.013 \times ((KAH_toplaml),$
Kısa Süreli Egzersiz	$-100.942 + 2.209 \times (YVA) + 0.020 \times (KAH_toplaml).$
ESFOT: Egzersiz sonrası fazladan oksijen tüketimi, YVA: Yağsız vücut ağırlığı	

Not. Jung ve ark., 2021

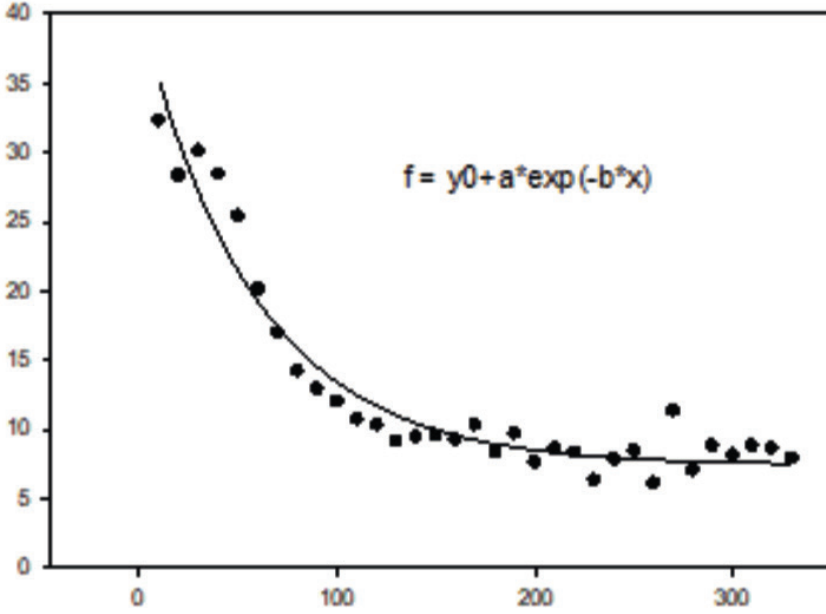
Farklı egzersiz türlerinde egzersiz sonrası fazladan oksijen tüketiminin belirlenmesinde kullanılan regresyon modellerinde yağsız vücut ağırlığı ve toplam kalp atım hızının önemli değişkenler olduğunu belirtilmiştir

(Jung ve ark., 2021). Farklı egzersizlerde elde edilen toplam kalp atım hızı ve yağsız vücut ağırlığı verilerinin **Tablo 12'**de verili formülasyonlara yerleştirilmesi ile egzersiz sonrası fazla oksijen tüketiminin dolayısıyla enerji tüketiminin hesaplanması mümkün olmaktadır. Ancak araştırmadaki grubun yetişkin Koreliler olduğu da göz ardı edilmemelidir. Egzersiz protokolünün farklı gruplarda VO_2 testleriyle ölçülmesi sonucu yeni regresyon modelleri de oluşturulabilir.

Toparlanmada Oksijen Alım Kinetiği

Toparlanma performansını artırmak için toparlanma sırasındaki oksijen alım kinetiğinin belirlenmesi önem taşımaktadır. Toparlanma VO_2 kinetiği uygulanan egzersiz türüne, yoğunluğuna göre farklılık göstermektedir. Yüzücü, kürekçi, koşucu ve bisikletçilerin VO_{2maks} egzersiz yoğunluklarında ($w VO_{2maks}$) uygulanan kare dalga egzersiz protokolüne egzersizde ve sonrasındaki VO_2 kinetiklerinin simetrisi çift eksponensiyel model ile belirlenmiştir. Tüm egzersiz modları egzersiz ve toparlanma sırasında çift eksponensiyel fonksiyonla modellenerek simetrik bulunmuştur. Ancak toparlanma VO_2 hızlı fazının genliği bisiklet egzersizine göre koşu egzersizinde daha fazla bulunmuştur. Zaman sabiti ise yüzmede bisiklet ve kürek egzersizine göre daha yüksek bulunmuştur (Sousa vd., 2015).

Altı dakikalık egzersizin tamamlanmasının ardından 5 dakikalık VO_2 kaydının alınması ile toparlanma oksijen alım kinetiği analizleri yapılmaktadır. Sabit yüklü bir egzersizin başlaması ile VO_2 artmakta ve egzersizin tamamlanması ile başlangıç değerlerine dönmektedir. Oksijen alım kinetiği analizleri ile toparlanmanın hızı belirlenmektedir (Onarıcı Güngör vd., 2019).



Şekil 3. Toparlanma VO₂ kinetiği modellenmesi (Onarıcı Güngör vd., 2019).

Egzersiz sonrası toparlanma VO₂ verisi **Grafik 3**'de verildiği gibi azalan tek ekspansiyel fonksiyonla modellenmektedir. Toparlanma oksijen alım kinetiği hızı zaman sabiti ile verilmektedir (Onarıcı Güngör vd., 2019).

Sonuç olarak egzersiz sırasında ve sonrasında alınacak solunum verilerinin literatürdeki protokoller doğrultusunda analiz edilerek değerlendirilmesi ve raporlanması gerek antrenman etkisinin takibi gerekse bilimsel çalışmalarda önem taşımaktadır. Bu açıdan gerek bu bölümde örnekleri paylaşılan protokol ve analizlerle gerekse literatürdeki çalışmalarla belirlenecek protokol ve raporlama yöntemleri ile egzersiz ekonomisi, oksijen alım kinetiği ve toparlanma kinetiği araştırmaları ve performans takipleri gerçekleştirilebilecektir.

KAYNAKLAR

- Akdoğan, B. (2014). *Menstrual Döngünün Koşu Ekonomisine Etkisi: Kalorik Değerlendirme* Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Besson, T., Macchi, R., Rossi, J., Morio, C. Y., Kunimasa, Y., Nicol, C., Millet, G. Y. (2022). Sex Differences in Endurance Running, *Sports Medicine*, 1-23.
- Che, K., Qiu, J., Yi, L., Zou, M., Li, Z., Carr, A., Snipe, R.M.J., Benardot, D. (2021). Effects of a short-term “fat adaptation with carbohydrate restoration” diet on metabolic responses and exercise performance in well-trained runners, *Nutrients*, 13(3), 1033.
- Dabbs, N. C., Reid, M. J., Wimbish, J., Ng, J. (2021). The Effect of Motorized vs Non-Motorized Treadmills on Exercise Economy during Acute Sub-maximal Bouts in Collegiate Cross-Country Female Athletes, *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 9(2), 1-6.
- Hung, K. C., Chung, H. W., Yu, C. C. W., Lai, H. C., & Sun, F. H. (2019). Effects of 8-week core training on core endurance and running economy. *PLoS One*, 14(3), e0213158.
- Kaçoğlu, C. (2020). Dayanıklılık Antrenmanı II, In: Hareket ve Antrenman Bilimleri 3 - Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, s.72-110.
- Kenney W.L., Wilmore, J.H., Costil, D.L., (2021), *Spor ve Egzersiz Fizyolojisi*, Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Kızılet T. (2011). *Genç bayan futbolcularda koordinasyon ve pliometrik çalışmaların koşu ekonomisi ve diğer biomotor özellikler üzerine etkisi*, Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Ankara.
- Li, F., Wang, R., Newton, R. U., Sutton, D., Shi, Y., Ding, H. (2019). Effects of complex training versus heavy resistance training on neuromuscular adaptation, running economy and 5-km performance in well-trained distance runners. *PeerJ*, 7, e6787.
- Luckin Baldwin, K. M., Badenhorst, C. E., Cripps, A. J., Landers, G. J., Merrells, R. J., Bulsara, M. K., Hoyne, G. F. (2021). Strength training improves exercise economy in triathletes during a simulated triathlon, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(5), 663-673.
- Mazaheri, R., Schmied, C., Niederseer, D., Guazzi, M. (2021). Cardiopulmonary Exercise Test Parameters in Athletic Population, *A Review. Journal of Clinical Medicine*, 10(21), 5073.
- Onarıcı Güngör, E., (2019) *Farklı Şiddetteki egzersizlerin oksijen alım kinetiğine etkisi*, Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Onarıcı Güngör, E., Kaçoğlu, C., Cera, A.O., Yılmaz, İ., (2021), Cardiovascular-metabolic responses and oxygen uptake kinetics during kayak paddling in normobaric hypoxia in young flatwater kayakers, *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13 (4), 59-71

- Park, H. Y., Shin, C., Lim, K. (2018), Intermittent hypoxic training for 6 weeks in 3000 m hypobaric hypoxia conditions enhances exercise economy and aerobic exercise performance in moderately trained swimmers, *Biology of sport*, 35(1), 49.
- Romero, S. A., Minson, C. T., Halliwill, J. R. (2017). The cardiovascular system after exercise. *Journal of Applied Physiology*, 122(4), 925-932.
- Sedlock, D. A., Lee, M. G., Flynn, M. G., Park, K. S., Kamimori, G. H. (2010), Excess postexercise oxygen consumption after aerobic exercise training, *International journal of sport nutrition*, 20(4), 336.
- Sousa, A., Rodríguez, F. A., Machado, L., Vilas-Boas, J. P., Fernandes, R. J. (2015). Exercise modality effect on oxygen uptake off-transient kinetics at maximal oxygen uptake intensity. *Experimental physiology*, 100(6), 719-729.
- Therell, T., Jansson, D., Theos, A. (2021). Effects of Core Strength Training on Skiing Economy in Elite Junior Cross-Country Skiers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-7.
- Wei, C., Yu, L., Duncan, B., Renfree, A., (2020), A plyometric warm-up protocol improves running economy in recreational endurance athletes, *Frontiers in physiology*, 11, 197.
- Zacca, R., Azevedo, R., Figueiredo, P., Vilas-Boas, J. P., Castro, F. A. D. S., Pyne, D. B., & Fernandes, R. J. (2019). VO2FITTING: a free and open-source software for modelling oxygen uptake kinetics in swimming and other exercise modalities. *Sports*, 7(2), 31.



BÖLÜM 10

PLASEBO ETKİSİNİN NÖROBİYOLOJİK MEKANİZMASI VE SPOR PERFORMANSINA ETKİSİ

*Yusuf GÖZAÇIK¹
Recai MİMAROĞLU²*

1 Yusuf GÖZAÇIK, Araştırma Görevlisi, Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID: 0000-0003-3525-4847

2 Recai MİMAROĞLU, Bilim Uzmanı, Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, Di-
lekpinar Canaydın Ortaokulu, ORCID: 0000-0002-4166-9371

Latince kökenli bir kelime olan ‘plasebo’, “hoşnut edeceğim” anlamına gelir; ilaç ya da deva niyetine alınan bir şeyin öznel olarak olumlu etkisi anlamına gelir. Bu kavramın tam tersi olan durum ise ‘nocebo’dur, “zarar vereceğim” anlamına gelir ve olumsuz bir öznel yaşantıya göndermede bulunur (Gotzsche 1994).

Plasebo “tedavi edilen durum için özgül bir etkinlik göstermeyeceğine inanılan ve simgesel etkisi için kullanılan bir tedavi biçimi ya da tıbbi tedaviyi hızlandırmayı amaçlayan bir girişim” olarak tanımlanmıştır (Brody, 1982).

Plasebo etkisi ise, farmakodinamik etkisi veya tedaviye yönelik özgül bir özelliği olmayan fakat hastanın etkisine inandığı bir tedavi ile elde edilen sonuç için kullanılan bir kavramdır (Benedetti ve ark., 2005) Plasebo, hoşnutluk durumuna yol açmakta, bir ilacın etkisinden farksız şekilde vücuttaki yollar aracılığıyla etkisini göstermektedir. Teorikte plasebonun bu etkileri klasik koşullanma, beklenti ve ödül modeli gibi çeşitli kuramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Hastanın ve hekimin beklentilerinden, verilen ilaçların sayısına, şekline ve rengine, hekimin tutumundan, hastanın özelliklerine kadar birçok faktörün plasebo etkisinden sorumlu olduğu iddia edilmiştir. İnsanların hayatları içerisinde karşılaştıkları uyaranlara fazla veya az olarak cevap verme özellikleri kişisel olarak değişmektedir. Bu durum üzerinde kişilerin biyolojik yapıları ve öğrenilmiş durumlar ile klinik görünüm arasındaki ilişki rol oynamaktadır. Plasebo yanıtında duygudurumda, motivasyonda veya bilişsel işlevlerde değişiklik gibi daha karmaşık süreçler rol oynamaktadır (Oken, 2008).

Plasebo Etkisine Giriş

Plasebo teriminin kullanımı incil dönemlerine kadar uzanırken, plasebo etkisi teriminin kullanımı, Beecher’in (1955) yaptığı araştırma makalesinden bu yana insanların yaklaşık üçte birinin plaseboya cevap verdiğini bildiren önemli bilimsel bir ilgi görmüştür. Beecher’in makalesi plasebo etkisi araştırması için yeni bir döneme damgasını vurmuş ve yeni kavramlar ile fikirler ortaya atılmıştır. Yöntemleri ve sonuçları ağır eleştirilse de (Hróbjartsson & Gotzsche, 2001; Kienle & Kiene, 1997) Beecher, tıbbi durumların da yer aldığı (kan basıncı, depresyon, Parkinson hastalığı; Benedetti, 2016) ve sonuç olarak (Levine, Gordon, & Alanlar, 1978) yirmi yıl sonra trend olacak nörobiyolojik bir anlayış için önde gelen bir dizi plasebo etkisini inceleyecek olan araştırmacılar için yol açmıştır.

18. yüzyıla kadar, araştırmacılar plasebo etkilerinin (açıkça bu şekilde etiketlenmemiş olsa da) bir dizi koşul üzerinde önemli etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir. 1784’te Louis XVI, Benjamin Franklin’e, hipnotizmin psişik gücünün “herhangi bir gerçek güce” sahip olup olmadığını veya “hayal gücünün” sonucu olup olmadığını görmek için bir dizi deney

yapmasını emretti (Lopez, 1993, s. 329). İkinci Dünya Savaşı sonrasında yaygın olarak rastgele plasebo kontrolü çalışmalarda eşzamanlı kontrol grubu olarak kabul edilmiştir. Bu çalışmalardan plasebo etkisine yönelik bilimsel ilgi, plasebo kontrolündeki hastaların sıklıkla önemli bir iyileşme göstereceği gözleminden ortaya çıkmıştır (Finniss, Kaptchuk, Miller ve Benedetti, 2010).

Kısa bir süre sonra, Beecher'in 1955 tarihli "Güçlü Plasebo" adlı araştırma makalesi, katılımcıların %35'inin plaseboya olumlu yanıt verdiğini öne sürmüştür. Bu araştırmadan yirmi yıl sonra Levine ve ark. (1978), nalokson (yani bir opioid antagonisti) tarafından bloke edilebileceğini ve böylece endojen opioid sistemi için bir rol oynayabileceğini bildiren plasebo etkisinin ilk mekanik açıklamasını yapmıştır.

Plasebo etkilerinin genellikle alıcı için faydalı olduğu bildirilirken, zararlı durumları da söz konusu olabilir. Bir plasebo tedavisinin olumsuz etkileri genellikle nocebo etkileri olarak etiketlenir ve esasen plasebo etkilerinin tam tersidir. İlk olarak, plasebo kontrolündeki katılımcıların gerçek ilaca benzer yan etkiler bildirdikleri klinik çalışmalarda gözlenmiştir (Mitsikostas, Mantonakis ve Chalarakis, 2011).

Aslında, plasebo kontrolüne dahil edilen katılımcılar, tedaviye atfedilen olumsuz yan etkiler nedeniyle durabilirler (Enck ve ark. 2013; Rief, Bingel, Schedlowski ve Enck, 2011).

Beecher (1955), plaseboların baş ağrısı, yorgunluk ve mide bulantısı (yani nocebo etkileri) gibi yan etkilere yol açabileceğini bildiren ilk bilim insanlarından biridir. Daha sonraki zamanlarda, araştırmalar, bir nocebo etkisinin sadece bir vakasının, gelecekteki bir tedavinin etkinliğini etkileyen uzun süreli etkilere neden olabileceğini bildirmiştir (Colloca ve Miller, 2011a).

Bu nedenlerden dolayı, çeşitli plasebo etkisi gösteren maddelerin etkinliğinden etkilenebilmesine rağmen, plasebo tedavisinin onay için Gıda ve İlaç Kurumu'na sunulması durumunda, muhtemelen yüksek yan etki insidansına dayanarak reddedileceği öne sürülmüştür (Glasser & Frishman, 2008).

Bilimsel yöntemler ve teknolojiye artan gelişmeler ile bilim insanları plasebo etkisini psikolojik (beklentiler) ve nörobiyolojik (dopamin) mekanizmaları tanımlamak çeşitli için araçların (dengeli plasebo tasarımı; Rohsenow & Marlatt, 1981; pozitron emisyon teknolojisi) var olduğunu bildirmişlerdir. Bu araştırmalar, beynin farklı yolları ve reseptörleri üzerinde çalışan ve bir plasebo uygulandığı duruma bağlı olarak farklı psikolojik ve nörobiyolojik mekanizmalar tarafından yönlendirilen bir değil, birçok plasebo etkisinin tanımlanmasını sağlamıştır (Price ve ark., 2008).

Bununla birlikte, plasebo etkilerinin bilgisi ve anlayışı son 20 yılda önemli ölçüde ilerlemiş olsa da, mekanizmalarının daha iyi anlaşılmasını ve bunları klinik ve uygulamada kontrol etme ve bunlardan yararlanma yeteneğini geliştirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.



Şekil 1. Plasebo Etki Canlandırması (Plasebo, 2022)

Plasebo Etkisinin Nörobiyolojik Mekanizmaları

Bir dönüm noktası çalışmasında Levine ve ark. (1978), opiat antagonist nalksonun uygulanmasıyla plasebo etkisinin tersine çevrilebileceğini göstermiştir. Amanzio ve Benedetti (1999), bu makalenin “*plasebo nörobiyolojisinin doğumu*” tarihinin işaretlediğini bildirmiştir. Bu yayında, araştırmanın geniş bir alanda nasıl bir plasebo etkisi ile özel mekanizmalar arasında arabuluculuk etki beklentileri göstermiştir. Aslında, bu araştırma plasebo etkisinin sadece bir mekanizmasının olmadığını, farklı nörobiyolojik yollarda çalışan birkaç mekanizmanın daha olduğunu göstermiştir. Birçok mekanizma öne sürülürken, önemli sayıda çalışma endojen opioid ve dopaminerjik yolların aracılık rolünü araştırmıştır.

Levine ve arkadaşlarının (1978) çalışmasından bu yana, plasebo analjezisini (yani ağrının plasebo etkisi) araştıran araştırmalar, fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) ve pozitron emisyon tomografisi (PET) teknolojisi ile doğrulanmıştır. İskemik kol ağrısını ana sonuç ölçüsü olarak kullanan 1999-2003 yılları arasında yapılan bir dizi deney, endojen opioid sisteminin plasebo analjezisinin aracı olarak rolünü belirlemiştir. Bir çalışmada, opioid ilaç buprenorfinin şartlandırma prosedürüne maruz kalan katılımcılar, ilaç gizlice salın ile değiştirildiğinde plasebonun analjezi etkisinin olduğunu bildirdiler. Bununla birlikte, nalkson ile değiştirildiğinde, endojen opioid sisteminin aracılık rolünü vurgulayarak plasebo

analjezi tersine çevrildiğini göstermiştir.

Daha sonralarda yapılan bir çalışmada, Benedetti ve ark. (2003), placebo analjezisinin ön koşullandırma yoluyla indüklenebileceğine, ancak nocebo etkisi ile de tersine çevrilebileceğine dair daha fazla kanıt sağlamıştır. Amanzio ve Benedetti'ye (1999) benzer bir koşullandırma prosedüründen sonra, katılımcılara placebo uygulanmış, ancak bunun hiperaljezik bir ajan olduğu (yani ağrıyı artıracağı) bildirilmiştir. Araştırmacılar, sözlü talimatların placebo analjezisini bloke ettiğini ve hiperaljeziyi (yani ağrıda bir artış) tetiklediğini bildirmiştir. Bu bulgular, nocebo etkilerinin olumsuz beklentiler yoluyla endojen opioid sistemi üzerinde etkili olabileceğini ve ön koşullandırma prosedürleriyle indüklenen placebo analjezisini bloke edebileceğini göstermiştir.

Placebo analjezi mekanizmalarına ayrıca kanabinoid reseptörleri aracılık ettiği öne sürülmektedir. Amanzio ve Benedetti (1999), placebo analjezisine beklenti ve koşullanmanın aracılık ettiğini, ikincisinin opioid sistemini aktive ettiğini ve birincisinin kanabinoid reseptörlerini aktive ettiğini göstermiştir. Bu araştırmacılar, naloksonun morfin beklentileri ile indüklenen placebo analjezisini bloke ettiğini, kanabinoid reseptör agonisti ketorolak ile önceden şartlandırma yoluyla indüklenen placebo analjezisinin naloksona duysız olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, kanabinoid reseptör antagonisti rimonabant, morfinin opioid kaynaklı placebo analjezisi üzerinde hiçbir etkiye sahip olmadığını, ancak ketorolakin nonopioid şartlandırılmasının ardından placebo analjezisini tamamen tersine çevirdiği bildirmişlerdir (Benedetti ve ark., 2011).

Ayrıca, vücudun farklı bölgelerinde spesifik placebo analjezik yanıtları elde edilebildiğini ve nalokson ile daha da tersine çevrilebildiğini saptamışlardır (Benedetti, Arduino ve Amanzio, 1999).

Benedetti ve ark. (1999), katılımcıların ellerine ve ayaklarına zararlı bir krem uygulandıktan ve bir yandan placebo kremi uygulandıktan sonra, placebo analjezisinin sadece placebo kremi alan elde gerçekleştiğini bildirmiştir. Bu etki nalokson tarafından daha da bloke edilmiş ve bu da placebo ile aktive olan opioid sistemlerinin merkezi sinir sisteminin oldukça spesifik alanlarını içerebileceğini düşündürmüştür. Bu çalışmaların sonuçlarına ve diğer çalışmalara (Lee ve ark., 2015) göre, placebo analjezisine, katılımcıların farmakolojik ilaçlara daha önce maruz kalmalarına bağlı olan hem opioid hem de kanabinoid reseptörleri aracılık edebileceğini öne sürmüştür (Benedetti, 2013).

Birkaç dopaminerjik kullanımının beklenti ve şartlandırma prosedürleri yoluyla etkilendiği gösterilmiştir. PYTHON görüntülemeyi kullanan, de la Fuente-Fernandez ve ark. (2001), aktif bir ilaç olarak tanımlanan bir placebo uygulamasının, ilacın etkili olmasını bekleyen Parkinson hastalığı

hastaları için striatumda dopamini arttırdığını göstermiştir. Dopamin konsantrasyonundaki artış, bozulmamış bir dopamin sistemine sahip kişilerde amfetaminlerin tepkisi ile karşılaştırılabilir olan %200'lük bir değişime karşılık geldiği saptanmıştır (Benedetti, 2014).

Parkinson hastalığı hastaları ile yapılan başka bir çalışmada (Pollo ve ark., 2002), bazal gangliyonlara (dopamin tarafından yüksek oranda modüle edilmiş bir beyin bölgesi) elektrotlar implante edilmiş ve hastalara derin beyin stimülasyonu uygulanmıştır. El hareketi bir hareket analizörü ile izlenmiş ve her hasta iki farklı tedavi altında farklı günlerde iki kez test edilmiştir. İlk tedavide hastalara stimülasyonun motor performansını bozacağı, ikincisinde ise motor performansını artıracığı bilgisi verilmiştir. Bununla birlikte, hastaların haberi olmadan, stimülasyon her tedavi için aynı şekilde uygulanmıştır. Araştırmacılar, hastaların el hareketlerinin iyi el hareketi beklediklerinde daha hızlı, bozulmuş hareket beklediklerinde ise daha yavaş olduğunu bildirmişlerdir. Scott ve ark. (2008) ayrıca gerçekleştirdikleri çalışmada plasebo etkilerinin dopamin nörotransmitterlerinin aktivasyonunu artırırken, nocebo etkilerinin önemli ölçüde azaldığını göstermiştir. Bu bulgular, plasebo ve nocebo etkilerinin motor performans ve dopaminerjik sistem üzerindeki önemli etkisini göstermektedir.

Plasebo etkilerinin nörobiyolojik mekanizmaları (Amanzio ve Benedetti, 1999), Parkinson hastalığı (de la Fuente-Fernández ve ark., 2001), bağışıklık hastalıkları (Albring ve ark., 2014), kaygı (Furmark ve ark., 2008) ve depresyon (Kong ve ark., 2009) gibi durumlarda belirgindir. Bu tepkiler genellikle bir tedavinin önceden şartlandırılması ve / veya tedavi sonucunun beklenmesi ile tetiklenir. Plasebo etkileri genellikle farmakolojik olarak aktif tedavilerle aktive edilenlere benzer nörobiyolojik yolları kullanır. Örneğin analjezi beklentileri, aynı reseptörleri ve yolları aktive edebilir ve verum tedavileri tarafından üretilenlerle benzer biyolojik etkiler ortaya çıkarılabilir (Benedetti, 2013). Ayrıca, Amanzio ve ark. (2001), bir verum tedavisi uygulandığında bile, bu tedavinin plasebo etki bileşeninin sonucu üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini göstermiştir. Araştırmalar, bir ilacın (tramadol, buprenorfin ve ketorolak) katılımcıya açık bir şekilde uygulanmasının, katılımcıların uygulamasından habersiz olduklarından (kapalı uygulama) çok daha etkili olduğunu göstermiştir. Bu veriler, ilaç uygulama beklentisinin etkinliğinin önemli bir bileşeni olduğunu göstermektedir.

Günümüz dönemlerinde nörogörüntüleme yöntemleri ile plasebonun beyin aktivasyonu, nörotransmitterler ve hormonlar üzerinde farklı değişiklikler meydana getirdiği gözlenmiştir (Stoessl & de la Fuente-Fernandez; Colloca & Benedetti, 2005). Beyin görüntüleme yöntemleri ile plasebonun, aktif ilaçların etkisini taklit ettiği ve beyinde onlarla aynı bölgeleri aktive ettiği saptanmıştır (Haour, 2005; Price ve ark., 2007). Bu durum

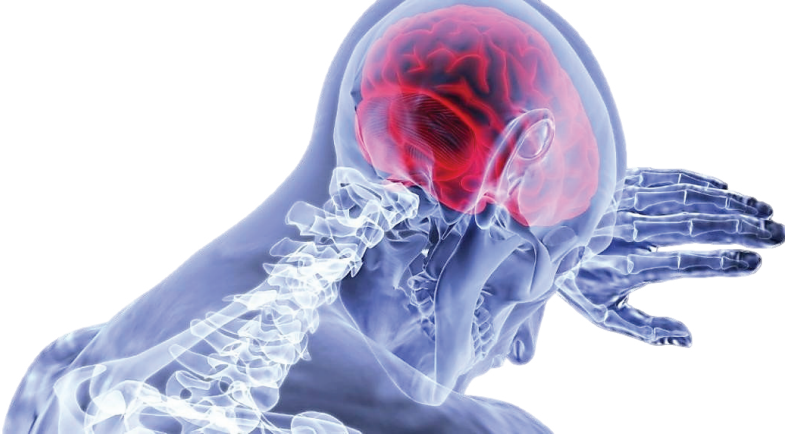
plasebo dopamin verilen parkinson hastalarında, plasebo analjezik verilen ağrı yakınması olan hastalarda, plasebo antidepresan verilen depresif ve anksiyete bozukluğu olan hastalarda, plasebo kafein verilen sağlıklı gönüllülerde görülmüştür. Beyin ve immun sistem arasındaki iki yönlü ilişki stres ve hipotalomo-pituiter eksen üzerinden plasebo cevabı üzerinde etkisi olmaktadır (Ader, 2002). Plasebo ile immunsupresif etki ve tüberkülin reaksiyonunda sönme; multipl skleroz hastalarında da plasebo ile periferel lökosit sayılarında azalma olduğu araştırmalarda gösterilmiştir. Bir meta analiz çalışmasında deksametazon supresyon testinde kortizolün suprese edilememesinin zayıf plasebo yanıtı ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Ribeiro ve ark., 1993).

Plaseboların Spor Performansı Üzerindeki Etkileri

Son yıllarda, çok sayıda çalışma spor ve egzersiz bilimindeki plasebo etkisini incelemiştir. Plasebo etkilerinin çeşitli ergojenik yardımcıları (buz banyoları, solunum eğitim cihazları ve ayakkabılar gibi) için spor performansını etkilediği gösterilmiş olsa da, incelenen çalışmaların amacı spor takviyelerine ve yasaklanmış performans arttırıcı maddelere odaklanmaktadır. Ampirik kanıtlar, plasebo etkilerinin performansı ortalama %6,5 oranında etkileyebileceğini göstermiştir (aralık = %-7.8 ila %22.1), etkilerin ağrı hissi, uyarılma düzenlemesi (Beedie, Stuart, Coleman ve Foad, 2006) ve motivasyondaki artışlarla ilişkili olabileceğini düşündüren nitel veriler elde edilmiştir (Ross ve ark., 2015).

Diğer araştırmacılar, kişilik özelliklerinin, özellikle dışa dönüklük, anlaşılabilirlik, açıklık ve nevrozluğun, plaseboya verilen yanıtı da etkileyebileceğini öne sürmüştür (Beedie, Foad ve Coleman, 2008).

Araştırmalar bu durumu araştırmaya devam ederken, mevcut literatür plasebo etkilerinin spor performansı üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Sporda plasebo etkisini araştıran ilk yayınlanmış çalışma Ariel ve Saville (1972) tarafından yapılmıştır.



Şekil 2. Plasebo Etkisi (PEN, 2022)

Bench press, military press, sitting press ve squat için temel kuvvet testinden sonra, altı alt elit halterciye aldatici bir şekilde Dianabol (yani bir anabolik steroid) olarak tanımlanan plasebo hapları uygulanmıştır. Katılımcılar, güç verileri bir kez daha toplanmadan önce dört hafta boyunca her gün bu hapları almışlardır. Katılımcılar sırasıyla bench press, military press, sitting press ve squat için %9.6, 8.5, 6.2 ve 13.8 oranında iyileşmeler göstermişlerdir. Araştırmacılar, gösterilen güç gelişmelerinin, katılımcıların bir anabolik steroid yuttuklarına inanmalarının bir sonucu olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuçlar, plasebo etkisinin alt elit sporcular arasında spor performansını önemli ölçüde artırabileceğini öne süren ilk bulgulardır.

Maganas ve ark. (2000) bir plasebo tabletin halter performansı üzerine aldatici uygulamasını araştırmıştır. Bench press, deadlift ve squat için yapılan temel testlerden bir hafta sonra, on bir elit halterciye bir tablet verilmiş ve güçlü bir anabolik steroid aldıkları bildirilmiştir. Katılımcılar deneysel denemeler yapmışlar ve bench press, deadlift ve squat için sırasıyla %3.5, 4.2 ve 5.2'lik gelişmeler göstermişlerdir. Bir hafta sonra, katılımcılara başka bir tablet verilmiş, ancak bu kez altı katılımcıya tabletlerin aslında plasebo olduğu, diğer beşine ise yeni bir bilgi verilmediği bildirilmiştir. İlk deneysel denemeye kıyasla, anabolik steroid aldıklarına inananlar için performans korunmuştur (sırasıyla %3.2, 4.0 ve 4.4). Bununla birlikte, katılımcıların plasebo aldıklarını bildirdikleri performans önemli ölçüde azalmıştır (sırasıyla %1.7, -0.4 ve 0.4). Maganas ve ark. güçlü bir anabolik steroid alma beklentisinin katılımcıların performansını önemli ölçüde iyileştirdiği sonucuna varılmışlardır. Araştırmacılar ayrıca, müdahalenin bir sonucu olarak hemen hemen tüm katılımcıların uluslararası düzeyde statüye ulaşacağını vurgulamışlardır. Hem Ariel hem de Saville'in sonuçları ve Maganas ve ark. performansı artırması beklenen bazı ilaç-

ların kısmen plasebo etkisinden etkilenebileceğini öne sürmüştür. Ariel ve Saville'in (1972) sonuçları ve Maganaris ve ark. (2000) spor performansındaki plasebo etkilerinin büyüklüğüne dair kanıtlar elde etmişlerdir.

Beedie ve ark. (2006) plasebolara doz-yanıt ilişkisi olasılığını ve performanstaki değişikliklerin altında yatan mekanizmaları araştırmak için nicel ve nitel yöntemler kullanmıştır. Altı alt elit bisikletçi, iki temel ve üç deneysel 10 km zaman denemesi gerçekleştirmişlerdir. Deneysel çalışmalarda, katılımcılara plasebo kapsülleri uygulanmış ve rastgele belirlenmiş bir plasebo, 4.5 mg · kg⁻¹ kafein ve 9.0 mg · kg⁻¹ kafein alacakları bildirilmiştir. Başlangıç seviyesine kıyasla, deneysel çalışmalardaki performans, katılımcıların plasebo aldıklarına inandıklarında %-1.4 daha az güç, 4.5 mg · kg⁻¹ kafein aldıklarına inandıklarında %1.3 daha fazla güç ve 9.0 mg · kg⁻¹ kafein aldıklarına inandıklarında %3.1 daha fazla güç ürettikleri bir doz-cevap ilişkisi göstermiştir. Performanstaki bu değişiklikleri daha fazla araştırmak için müdahaleden sonra yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılar, kafein aldıklarına inandıklarında artan uyarılma, ağrı azalması ve pacing stratejisinde bir değişiklik olduğunu bildirmişlerdir. Bununla birlikte, bir katılımcı kafeinin performansı üzerinde olumsuz bir etkisi olacağına inanmış ve kafein denemeleri sırasında (yani bir nocebo etkisi) “korkunç hissettiğini” bildirmiştir. Bu çalışmanın sonuçları beklenti ve etki arasında bir doz-yanıt ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Potansiyel bir nocebo etkisi gözlemledikten sonra (Beedie ve ark., 2006), Beedie ve ark. (2007) olumlu ve olumsuz beklentilerin spor performansı üzerindeki etkisini araştırmak üzere bir çalışma tasarlamıştır. Başlangıç çizgisi 3 x 30 m tekrar sprintlerinden sonra, 42 alt elit takım sporcusu iki tedaviden birine randomize şekilde dahil edilmiştir. İlk tedavide katılımcılara kırmızı ve beyaz bir kapsül verilerek hız ve dayanıklılık üzerinde olumlu etkisi olacağı bildirilirken, ikinci tedavide katılımcılara aynı kapsüller verilerek dayanıklılık üzerinde olumlu ama hız üzerinde olumsuz etkisi olacağı bilgisi verilmiştir. Katılımcılar deney koşulunu 20 dakika sonra taban çizgisiyle aynı şekilde gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar, her iki tedavi için başlangıç sırasında hızın önemli ölçüde azaldığını bildirmiştir. Bununla birlikte, deneysel durum sırasında, negatif tedavide hız azalmaya devam ederken, pozitif tedavide hız artmıştır. Başlangıç ve pozitif tedavi arasında hız farkı gösterilmemiştir ($p = .96$), faydalı bir takviyenin alınma beklentisinin yorgunluğu dengelediğini ve performansı kolaylaştırdığını göstermektedir. Bununla birlikte, negatif bir takviye alma beklentisinin performansı düşürdüğü ve ardışık sprintler üzerinde hızı koruma yeteneğini etkilediği görülmüştür. Sonuçlar, olumsuz beklentinin bir müdahalenin etkinliğini ve potansiyel faydalarını dengeleyebileceğini göstermektedir. Bir sporcunun bilerek performanslarına zararlı olmasını beklediği bir takviyeyi yemesi pek mümkün olmamakla birlikte, sonuçlar,

sporcuların tedavinin faydalı olmasını beklememesi durumunda, bu tedavinin yararlarını tam olarak fark edemeyeceklerini göstermektedir.

Başka bir çalışmada Foad ve ark. (2008) dengeli plasebo tasarımını kullanarak kafeinin spor performansı üzerindeki plasebo etkisini araştırmıştır (Rohsenow ve Marlatt, 1981). On dört alt elit bisikletçi, altı temel denemeye dağıtılmış sekiz deneysel denemeden oluşan 14 x 40 km'lik zaman denemeleri gerçekleştirmişlerdir. Deneysel denemeler için:

- 1) Bilgilendirilmiş kafein / verilen kafein;
- 2) Bilgilendirilmiş kafein / verilen plasebo;
- 3) Bilgilendirilmiş plasebo / verilen kafein;
- 4) Bilgilendirilmiş plasebo / verilen plasebo.

Kafeinin, katılımcıların almayı bekleyip beklemeyeceklerine göre performansı artırdığı tespit edilmiştir (bilgilendirilmiş kafein / verilen kafein = $\%2.9 \pm 3.4$; bilgilendirilmiş plasebo / verilen kafein = $\%2.3 \pm 3.3$).

Plasebo etkilerinin spor performansı üzerindeki etkisini araştıran diğer çalışmalar arasında, sodyum bikarbonat alma beklentisinin, performansı gerçekte sodyum bikarbonat almakla aynı büyüklüğe yükselttiğini bildiren McClung ve Collins (2007) ve Ross ve ark. DSÖ (2015), katılımcıların kendi kendine enjekte eden tuzlu suyun yeni bir performans artırıcı madde olduğuna inandığını ve 3000 m'lik çalışma sürelerini önemli ölçüde artırdığını bildirmişlerdir. Toplu olarak, spor ve egzersiz bilimi'nde yayınlanan 23 araştırma, bir tedavinin alındığı inancının performansı ortalama $\%6,5$ oranında etkileyebileceğini göstermiştir. Bununla birlikte, plasebo etkilerinin güvenilir ve öngörülebilir olduğu fikri Foad ve ark. (2008) tarafından öne sürülmüştür. Plasebo etkisi, biliş, önceki deneyimler ve tedavinin uygulandığı bağlam arasındaki etkileşimden oluşan karmaşık bir psikososyal olgudur. Buna göre, insanlar farklı plasebo müdahalelerine farklı tepki verecektir. Potansiyel moderatörlerin anlaşılması ve belirlenmesi, bazı kişilerin neden plasebo müdahalesine yanıt verdiğini ve diğerlerinin neden yanıt vermediğini açıklamaya yardımcı olmak için gereklidir. Ayrıca, araştırma organı plasebo almanın performansa faydalı olduğunu öne sürerken, bir kısım araştırmacı (örneğin Beedie ve ark., 2007; Bottoms, Buscombe ve Nicholetts, 2014), performans sonucunun her zaman olumlu olmayabileceğini öne sürmüşlerdir. Bir tedavi hakkında önceden var olan inançlar ve / veya deneyimler, bu tedavinin terapötik faydalarının bir kısmını veya tamamını dengeleyebilir. Nocebo'nun spor performansı üzerindeki etkisini ve bunun bir tedavinin etkinliğinde ne gibi etkileri olabileceğini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

1. Ader R. Conditioned immunomodulation: research needs and directions. *Brain Behav Immun* 2002; 17:S51-S57.
2. Albring, A., Wendt, L., Benson, S., Nissen, S., Yavuz, Z., Engler, H., Schedlowski, M. (2014). Preserving learned immunosuppressive placebo response: perspectives for clinical application. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, 96(2), 247-255.
3. Amanzio, M., & Benedetti, F. (1999). Neuropharmacological dissection of placebo analgesia: expectation-activated opioid systems versus conditioning-activated specific subsystems. *Journal of Neuroscience*, 19(1), 484-494.
4. Ariel, G., & Saville, W. (1972). Effect of anabolic steroids on reflex components. *Journal of applied physiology*, 32(6), 795-797.
5. Beecher, H. K. (1955). The powerful placebo. *Journal of the American Medical Association*, 159(17), 1602-1606.
6. Beedie, C., Coleman, D. A., & Foad, A. J. (2007). Positive and negative placebo effects resulting from the deceptive administration of an ergogenic aid. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 17(3), 259-269.
7. Beedie, C., Foad, A. J., & Coleman, D. A. (2008). Identification of placebo responsive participants in 40 km laboratory cycling performance. *J Sports Sci Med*, 7(1), 166-175.
8. Beedie, C., Stuart, E. M., Coleman, D. A., & Foad, A. J. (2006). Placebo effects of caffeine on cycling performance. *Med Sci Sports Exerc*, 38(12), 2159-2164. doi:10.1249/01.mss.0000233805.56315.a9
9. Benedetti F, Mayberg HS, Wager TD, Stohler CS, Zubieta JK. Neurobiological mechanisms of the placebo effect. *J Neurosci* 2005; 25:10390-10402.
10. Benedetti, F. (2013). Placebo and the new physiology of the doctor-patient relationship. *Physiol Rev*, 93(3), 1207-1246. doi:10.1152/physrev.00043.2012
11. Benedetti, F. (2014). Placebo effects: from the neurobiological paradigm to translational implications. *Neuron*, 84(3), 623-637. doi:10.1016/j.neuron.2014.10.023
12. Benedetti, F., Amanzio, M., Rosato, R., & Blanchard, C. (2011). Nonopioid placebo analgesia is mediated by CB1 cannabinoid receptors. *Nat Med*, 17(10), 1228-1230. doi:10.1038/nm.2435
13. Benedetti, F., Arduino, C., & Amanzio, M. (1999). Somatotopic activation of opioid systems by target-directed expectations of analgesia. *Journal of Neuroscience*, 19(9), 3639- 3648.

14. Benedetti, F., Pollo, A., Lopiano, L., Lanotte, M., Vighetti, S., & Rainero, I. (2003). Conscious expectation and unconscious conditioning in analgesic, motor, and hormonal placebo/nocebo responses. *Journal of Neuroscience*, 23(10), 4315-4323.
15. Bottoms, L., Buscombe, R., & Nicholettos, A. (2014). The placebo and nocebo effects on peak minute power during incremental arm crank ergometry. *Eur J Sport Sci*, 14(4), 362-367. doi:10.1080/17461391.2013.822564
16. Brody H. The lie that heals: the ethics of giving placebos. *Ann Intern Med* 1982; 97:112-118.
17. Colloca L, Benedetti F. Placebos and painkillers: is mind as real as matter? *Nat Rev Neurosci* 2005; 6:545-551.
18. Colloca, L., & Miller, F. G. (2011a). Harnessing the placebo effect: the need for translational research. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*, 366(1572), 1922-1930. doi:10.1098/rstb.2010.0399
19. de la Fuente-Fernández, R., Ruth, T. J., Sossi, V., Schulzer, M., Calne, D. B., & Stoessl, A. J. (2001). Expectation and dopamine release: mechanism of the placebo effect in Parkinson's disease. *Science*, 293(5532), 1164-1166.
20. Enck, P., Bingel, U., Schedlowski, M., & Rief, W. (2013). The placebo response in medicine: minimize, maximize or personalize? *Nat Rev Drug Discov*, 12(3), 191-204. doi:10.1038/nrd3923
21. Finniss, D. G., Kaptchuk, T. J., Miller, F., & Benedetti, F. (2010). Biological, clinical, and ethical advances of placebo effects. *The Lancet*, 375(9715), 686-695.
22. Foad, A. J., Beedie, C., & Coleman, D. A. (2008). Pharmacological and psychological effects of caffeine ingestion in 40-km cycling performance. *Med Sci Sports Exerc*, 40(1), 158-165. doi:10.1249/mss.0b013e3181593e02
23. Furmark, T., Appel, L., Henningsson, S., Åhs, F., Faria, V., Linnman, C., . . . Bettica, P. (2008). A link between serotonin-related gene polymorphisms, amygdala activity, and placebo-induced relief from social anxiety. *Journal of Neuroscience*, 28(49), 13066-13074.
24. Glasser, S. P., & Frishman, W. (2008). *Essentials of clinical research*: Springer.
25. Gotzsche PC (1994) Is there logic in the placebo? *Lancet* 344(1): 925-926.
26. Haour F. Mechanisms of the placebo effect and of conditioning. *Neuroimmunomodulation* 2005; 12:195-200.
27. Hróbjartsson, A., & Gøtzsche, P. C. (2001). Is the placebo powerless? *N Engl J Med*, 2001(344), 1594-1602.

28. Kienle, G. S., & Kiene, H. (1997). The powerful placebo effect: fact or fiction? *Journal of clinical epidemiology*, 50(12), 1311-1318.
29. Kong, J., Kaptchuk, T. J., Polich, G., Kirsch, I., Vangel, M., Zyloney, C., . . . Gollub, R. (2009). Expectancy and treatment interactions: a dissociation between acupuncture analgesia and expectancy evoked placebo analgesia. *Neuroimage*, 45(3), 940-949.
30. Lee, I.-S., Lee, B., Park, H.-J., Olausson, H., Enck, P., & Chae, Y. (2015). A new animal model of placebo analgesia: involvement of the dopaminergic system in reward learning. *Scientific reports*, 5, 17140.
31. Levine, J., Gordon, N., & Fields, H. (1978). The mechanism of placebo analgesia. *The Lancet*, 312(8091), 654-657.
32. Lopez, C.-A. (1993). Franklin and Mesmer: an encounter. *The Yale journal of biology and medicine*, 66(4), 325.
33. Maganaris, C. N., Collins, D., & Sharp, M. (2000). Expectancy effects and strength training: do steroids make a difference? *The Sport Psychologist*, 14(3), 272-278.
34. McClung, M., & Collins, D. (2007). "Because I know it will!": placebo effects of an ergogenic aid on athletic performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(3), 382-394.
35. Mitsikostas, D. D., Mantonakis, L. I., & Chalarakis, N. G. (2011). Nocebo is the enemy, not placebo. A meta-analysis of reported side effects after placebo treatment in headaches. *Cephalalgia*, 31(5), 550-561. doi:10.1177/0333102410391485
36. PEN (Plasebo Etkisi Nedir). <https://www.iienstitu.com/blog/plasebo-etki-si-nedir>. Erişim Tarihi (04.03.2022).
37. Plasebo. <https://sirayayinlari.com/wp-content/uploads/2021/07/Plasebo.jpg>. Erişim Tarihi (02.03.2022).
38. Pollo, A., Torre, E., Lopiano, L., Rizzone, M., Lanotte, M., Cavanna, A., . . . Benedetti, F. (2002). Expectation modulates the response to subthalamic nucleus stimulation in Parkinsonian patients. *Neuroreport*, 13(11), 1383-1386.
39. Price DD, Craggs J, Verne GN, Perlstein WM, Robinson ME. Placebo analgesia is accompanied by large reductions in pain-related brain activity in irritable bowel syndrome patients. *Pain* 2007; 127:63-72.
40. Price, D. D., Finniss, D. G., & Benedetti, F. (2008). A comprehensive review of the placebo effect: recent advances and current thought. *Annu Rev Psychol*, 59, 565-590. doi:10.1146/annurev. psych.59.113006.095941
41. Ribeiro SCM, Tandon R, Grunhaus L, Greden JF. The DST as a predictor of outcome in depression: a meta-analysis. *Am J Psychiatry* 1993; 150: 618-1629.

42. Rief, W., Bingel, U., Schedlowski, M., & Enck, P. (2011). Mechanisms involved in placebo and nocebo responses and implications for drug trials. *Clin Pharmacol Ther*, 90(5), 722-726. doi:10.1038/clpt.2011.204
43. Rohsenow, D. J., & Marlatt, G. A. (1981). The balanced placebo design: Methodological considerations. *Addictive behaviors*, 6(2), 107-122.
44. Ross, R., Gray, C. M., & Gill, J. M. (2015). Effects of an Injected Placebo on Endurance Running Performance. *Med Sci Sports Exerc*, 47(8), 1672-1681.
45. Scott, D. J., Stohler, C. S., Egnatuk, C. M., Wang, H., Koeppe, R. A., & Zubieta, J.-K. (2008). Placebo and nocebo effects are defined by opposite opioid and dopaminergic responses. *Archives of general psychiatry*, 65(2), 220-231.
46. Stoessl AJ, de la Fuente-Fernandez R. Willing oneself better on placebo—effective in its own right. *Lancet* 2004; 364:227-228.



BÖLÜM 11

DAĞCILARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ KARAR VERMEDE ÖZSAYGI VE KARAR VERME STİLLERİYLE İLİŞKİSİ¹

Burak KURAL²
Tekin ÇOLAKOĞLU³

1 Bu çalışma 2013 yılında Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında başarı ile savunulan Yüksek Lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

2 Dr. Öğr. Üyesi Burak KURAL, Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü <https://orcid.org/0000-0002-0678-0189>

3 Prof.Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, <https://orcid.org/000-0002-4250-6769>

GİRİŞ

Dünyada ve ülkemizde, doğa yürüyüşü, dağcılık, yamaç paraşütü, su sporları gibi uygulama alanları olan doğa sporları giderek yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu sporlar arasında en önemlilerinden biri de dağcılıktır. Doğa sporlarına giderek artan ilgi, kentleşme ile hızlanan doğadan kopuş sürecine bağlanabilir. Artık insanoğlu kapalı mekânlar yerine doğal alanlarda yapılan sporları tercih etmektedir. Bu değişimle birlikte insanın doğaya bakışı da farklı bir boyut kazanmıştır (Gürer, Savaş, Gergerlioğlu, Hazar ve Uzun, 2006).

Dağcılık sporunun gelişmesi ile dağcılar ulaşılmamış zirvelere çıkmak için yeni arayışlara girmişlerdir. XIX. yy'ın sonlarına doğru, o dönem için büyük güçlükler doğuran birkaç zirve dışında, aşağı yukarı bütün dağlara tırmanılmıştır. Tırmanıcılardaki yükseklik tutkusu, zirvelere doğru daha dik ve aşılması büyük yüreklilik isteyen yeni yolların açılmasını sağlamıştır. Dağcılıkta risk; çevresel, bireysel ve gruba bağlı bir aktivite ile bağlantılı olabilir. Yüksek irtifalara maruz kalan insanlar çoğu zaman oksijen azlığı tarafından tetiklenen, nefessiz kalma, çarpıntı, halsizlik, baş ağrısı, kaygı ve uykusuzluk gibi bedensel belirtiler yaşarlar (Gürpınar, 2000). Sporda başarı iyi bir performans sonucu elde edilir. İyi bir performans ise, kondisyon, teknik, taktik ve daha da önemlisi, psikolojik etmenlerin bileşkesi ile mümkün olabilir (Roberts, Spink ve Pemberton, 1999). Spor performansında sadece fiziksel kapasitedeki mükemmellik yeterli değildir. Psikolojik kapasite de küçümsenmeyecek sonuçlara yol açar. Duygu durumundaki değişimler gerçekten de önemlidir. Özellikle spor çevresi, sporcularda stres yaratacak bir neden üretir. Stres genellikle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak düşünülse de aynı zamanda insanı araştırmaya, çalışmaya, bir şeyler yaratmaya, kazanmaya yöneltebilir. Belirli oranda stres bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak ve olası sorunlara karşı kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir (Roberts vd., 1999).

Stres altındaki bir sporcuda, fizyolojik olarak kan basıncının, kas gerginliğinin, ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (nabız) arttığı görülür. Solunum sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur. Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılabilir ve unutkanlık görülebilir. Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler. Stresle başa çıkma, bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar (Basut, 2006). Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, in-

sanın olana nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkar. Hissettiklerimiz esas olarak düşündüklerimizin paralelindedir. Bu sebeple stres belirli insanla belirli olayların etkileşiminden ortaya çıkmaktadır. Yani olay tek başına belirleyici değildir. Burada kilit nokta, o belirli durum ile o belirli kişi arasındaki işlevdir (Baltaş ve Baltaş, 2000). Bu durumlarda bireylerin verecekleri kararlar başa çıkma sürecini etkileyebilir.

Bireylerin farklı özellikleri karar verme davranışları üzerinde etkilidir. Karmaşık ve çok seçenekli durumlar karar vermeyi oldukça güçleştirmektedir. Bu süreç birey için stres faktörü haline gelebilmektedir. Aynı zamanda bu karar karmaşıklığı, bireyin karar verme durumunu olumsuz şekilde etkilemektedir (Shiloh, Koren ve Zakay 2001). Stres ise dikkati dağıtarak bireylerin seçenekleri gelişigüzel değerlendirilmesine neden olarak karar verme sürecinin etkiler. Başka bir deyişle stres karmaşık bir durumda en iyi seçeneğin keşfedilme şansını azaltır (Kenan, 1999). Bu açıdan bakıldığında dağcılarının karar verirken kullandıkları stiller, stresli durumlar karşısında başa çıkma biçimleri ve kişiler arası ilişkileri sosyal yaşama uyum sağlamaları bakımından önemli görülmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, dağcılık faaliyeti yapan sporcuların stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı ve karar verme stillerini incelemek; dağcılarının kişisel bilgilerinden elde edilen demografik özellikleri ile stresle başa çıkma tutumları ve karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan betimsel ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. (Karasar,2005). Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamasında dağcılarının stresle başa çıkma tutumları ve sahip oldukları karar vermede öz saygı ile karar verme stilleri belirlenmiştir. Dağcılarının; yaş, öğrenim durumu, medeni durum ve spordaki tecrübe düzeyleri değişkenlerine göre stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı durumları ve karar verme stillerinin farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında ilişkisel tarama modeline uygun bir şekilde dağcılarının stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı düzeyleri ve karar verme stilleri arasındaki ilişki istatistiksel işlemler ile belirlenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu Türkiye Dağcılık Federasyonu tarafından dağcılık eğitim bitirme belgesi alan 27 kadın ve 103 erkek toplam 130 katılımcıdan

oluşmaktadır. Dağcılık eğitim bitirme belgesi yedi gün süren yaz temel, yaz gelişim, ileri kaya, yaz arama kurtarma, kış temel, kış gelişim, kış arama kurtarma ve ileri kar-buz eğitim kamplarını başarıyla bitiren dağcılara verilir. Araştırma grubuna ilişkin betimsel değerler Tablo 1’de verilmiştir

Tablo 1. *Araştırma grubunun sosyo-demografik özellikleri*

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	27	20,8
	Erkek	103	79,2
Yaş	18-22	18	13,8
	23-27	21	16,2
	28-32	19	14,6
	33-37	22	16,9
	38 ve üstü	50	38,5
Medeni Durum	Bekâr	78	60,0
	Evli	52	40,0
Öğrenim Durumu	Lise	15	11,5
	Lisans	98	75,4
	Lisansüstü	17	13,1
Dağcılık tecrübe düzeyi	1-3 yıl	31	23,8
	4-7 yıl	53	40,8
	8-10 yıl	27	20,8
	11 yıl ve üstü	19	14,6

Tablo1’e göre araştırmaya katılan dağcıların 27’si (%20,8) kadın ve 103’ü (%79,2) erkektir. Dağcıların 18’i (%13,8) 18-22 yaş aralığında, 21’i (%16,2) 23-27 yaş aralığında, 19’u (%14,6) 28-32 yaş aralığında, 22’si (%16,9) 33-37 yaş aralığında, 50’si (%38,5) 38 ve üstü yaşa sahiptir. Dağcıların 78’i (%60) bekâr ve 52’si (%40) evli oldukları görülmektedir. Dağcıların 15’i (%11,5) lise düzeyinde, 98’i (%75,4) lisans düzeyinde ve 17’si (%13,1) lisansüstü düzeyinde eğitime sahip dağcılardan oluşmaktadır. Dağcılık sporundaki tecrübe düzeylerine göre 31’i (%23,8) 1-3 yıl, 53’ü (%40,8) 4-7 yıl, 27’si (%20,8) 8-10 yıl ve 19’u (%14,6) 11 yıl ve üstü süre dağcılık ile uğraştıkları görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında; stresle başa çıkma tutum envanteri, Melbourne karar verme ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Stresle başa çıkma tutum envanteri: Özbay (1993) tarafından geliştirilen yine Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan 43 ifadenin, altı alt boyuttan oluşan bir envanterdir. Bu alt boyutlar aktif planlama,

dış yardım arama, dine sığınma (dine yönelme), kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal), kabul-bilişsel yeniden yapılandırmadır. Envanterin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma tutumlarını ölçmektir. Envanter, 5'li likert tipi derecelendirmeyle düzenlenmiştir. Stresle başa çıkma tutumları envanterinin güvenilirlik katsayısı 0,81 olup alt faktörlerden aktif planlamada 0,75 dış yardım aramada 0,81 dine sığınmada 0,89 kaçma-soyutlamada (duygusal) 0,62 kaçma-soyutlamada (biyokimyasal) 0,56 ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmada 0,56'dır.

Melbourne karar verme ölçeği: Mann ve ark. (1998) tarafından geliştirilmiş, Deniz (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, 22 maddeden ve dört alt faktörden oluşan bir ölçektir. Birinci kısım karar vermede öz saygıyı belirlemeyi amaçlamaktadır. 6 maddeden ve tek alt faktörden oluşmaktadır. Puanlama maddelere verilen doğru yanıtı 2 puan, bazen doğru yanıtı 1 puan, doğru değil yanıtı 0 puan şeklinde, alınabilecek maksimum puan 12'dir. Yüksek puanlar karar vermede öz saygının yüksek olduğunun göstergesidir. İkinci kısım ise karar verme stillerini belirlemeyi amaçlayan, 22 maddeden ve dört alt faktörden oluşmaktadır¹³¹. Dikkatli karar verme stili; bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. Kaçınan karar verme stili; bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devredererek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. Erteleyici karar verme stili; bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur. Panik karar verme stili; bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur. Ölçeğin güvenilirlik katsayıları, karar vermede öz saygı 0,85, dikkatli karar verme stili 0,83, kaçınan karar verme stili ile 0,87 erteleyici karar verme stili 0,68 panik karar verme stili 0,84 olduğu belirlenmiştir¹³¹

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde katılımcıların her iki ölçekten aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlenmiştir. Bu doğrultuda parametrik olma koşullarının sağlandığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği için yüzde frekans, t-testi ve tekyönlü varyans analizi (ANOVA) testleri kullanılmıştır. Farklılığın anlamlı olduğu durumlarda, farkın hangi gruptan kaynaklandığı Scheffe testi ile belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların stresle başa çıkma tutum envanteri ile karar verme ölçeği alt boyutları aralarındaki ilişki de ise Pearson Korelasyon Çarpımı testi kullanılmıştır. Analizlerde İstatistik Programından SPSS 20.0 yararlanılmıştır.

BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, araştırma sorularıyla paralel alt başlıklar halinde sunulmaktadır. İlk bölümde dağcıların stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilere yönelik bulgulara yer almıştır. İkinci bölümde dağcıların stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri düzeylerinin yaş, öğrenim durumu ve medeni durum ile ilişkisine yönelik bulgular yer almıştır.

Tablo 2. *Dağcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları, Karar Vermede Özsaygı ve Karar Verme Stilleri İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları*

Ölçek	Alt boyutlar	N	Min	Max.	Ort.	ss
Stresle Başa Çıkma Envanteri	Aktif planlama	130	11,00	40,00	27,60	6,39
	Dış yardım arama	130	5,00	35,00	19,13	4,89
	Dine sığınma (dine yönelme)	130	,00	24,00	8,63	6,60
	Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)	130	,00	18,00	8,31	4,12
	Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)	130	,00	15,00	1,72	2,59
	Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	130	4,00	27,00	13,67	4,57
Karar Verme Ölçeği	Karar vermede özsaygıları	130	2,00	9,00	5,74	1,41
	Dikkatli karar verme stili	130	1,00	12,00	10,11	2,32
	Kaçıngan karar verme stili	130	,00	9,00	3,67	2,04
	Erteleyici karar verme stili	130	,00	8,00	2,46	1,88
	Panik karar verme stili	130	,00	8,00	2,65	1,88
	Karar vermede özsaygıları	130	2,00	9,00	5,74	1,41

Tablo 2 incelendiğinde dağcıların stresle başa çıkma envanterinden alınabilecek en düşük ve yüksek puanlar doğrultusunda aktif planlama ($27,60 \pm 6,39$), dış yardım arama ($19,13 \pm 4,89$) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ($13,67 \pm 4,57$) alt boyut puanlarının orta düzeyin üstünde olduğu görülmüştür. Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ($8,31 \pm 4,12$) alt boyut puanının orta düzeyin biraz altında olduğu; dine sığınma ($8,63 \pm 6,60$) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ($1,72 \pm 2,59$) alt boyut puanlarının ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Dağcıların karar verme ölçeğinden alınabilecek en düşük ve yüksek puanlar doğrultusunda karar vermede özsaygı ($5,74 \pm 1,41$) alt boyut puanının orta düzeyin üstünde, dikkatli karar verme stili ($10,11 \pm 2,32$) alt boyut puanının yüksek olduğu belirlenmiştir. Kaçıngan karar verme stili ($3,67 \pm 2,04$), erteleyici karar verme stili ($2,46 \pm 1,88$) ve panik karar verme stili ($2,65 \pm 1,88$) alt boyut puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. *Dağcıların stresle başa çıkma tutumlarının, karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri arasındaki alt boyutları arasındaki ilişki*

		Aktif planlama	Dış yardım arama	Dine sığınma	K.S. Duygusal	K.S. biyokimyasal	Kabul-bilişsel y. yapılanma	
Karar vermede özsaygı	r	,11		,10	,11	,13	,04	,15 (*)
	p	,107		,136	,111	,077	,313	,046
Dikkatli karar verme stili	r	,34(*)		,20 (*)	,03	-,06	-,01	,15 (*)
	p	,000		,012	,357	,236	,448	,041
Kaçınan karar verme stili	r	-,25(*)		-,06	,19 (*)	,26 (*)	,17 (*)	-,10
	p	,002	,246	,017	,002	,027	,124	
Erteleyici karar verme stili	r	-,23(*)		,01	,13	,27 (*)	,11	-,03
	p	,004		,461	,075	,001	,107	,356
Panik karar verme stili	r	-,33(*)		,10	,05	,41 (*)	,19 (*)	-,09
	p	,000		,142	,287	,000	,014	,149

*p<,05

Tablo 3'e göre stresle başa çıkma tutumlarının, karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; dikkatli karar verme ile aktif planlama ($r=,34$), panik karar verme ile kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ($r=,41$) alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde; aktif planlama ile kaçınan karar verme ($r=, -25$), erteleyici karar verme ($r=, -23$), panik karar verme ($r=, -33$) alt boyutları arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan karar vermede özsaygı ile kabul-bilişsel yeniden yapılanma ($r=,15$), dikkatli karar verme ile dış yardım arama ($r=,20$) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ($r=,15$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca kaçınan karar verme ile dine sığınma ($r=,19$), kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ($r=,26$) ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ($r=,17$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Erteleyici karar verme ile kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ($r=,27$) ve panik karar verme ile kaçma-soyutlanmada (biyokimyasal) ($r=,19$) alt boyutlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki belirlenmiştir.

Tablo 4. Dağcılarının yaşlarına göre stresle başa çıkma tutumları arasındaki farklılığa ilişkin ANOVA sonuçları

Alt boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	S	f		p	Anlamlı Fark
Aktif planlama	18-22	18	24,89	4,87	2,07	,088		
	23-27	21	27,86	6,37				
	28-32	19	25,42	5,18				
	33-37	22	28,46	6,67				
	38 ve üstü	50	28,92	6,85				
Dış yardım arama	18-22	18	18,44	4,42	1,46	,218		
	23-27	21	20,43	3,72				
	28-32	19	17,26	5,65				
	33-37	22	18,59	5,03				
	38 ve üstü	50	19,78	5,01				
Dine sığınma	18-22	18	8,06	6,60	,42	,795		
	23-27	21	7,19	6,76				
	28-32	19	9,47	6,52				
	33-37	22	9,27	6,69				
	38 ve üstü	50	8,84	6,68				
Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)	18-22	18	11,22	4,85	3,11	,018		18-22<38 ve üstü
	23-27	21	7,95	3,85				
	28-32	19	8,47	3,19				
	33-37	22	8,18	4,40				
	38 ve üstü	50	7,40	3,79				
Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)	18-22	18	3,44	3,70	2,48	,048		18-22<38 ve üstü
	23-27	21	1,52	2,18				
	28-32	19	1,42	1,47				
	33-37	22	1,59	2,42				
	38 ve üstü	50	1,34	2,53				
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	18-22	18	12,56	4,36	1,14	,339		
	23-27	21	12,86	4,82				
	28-32	19	12,95	3,29				
	33-37	22	13,73	4,00				
	38 ve üstü	50	14,66	5,12				

* $p<,05$

Tablo 4 incelendiğinde dağcılarının stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma (dine yönelme) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>,05$) görülmüştür. Diğer taraftan dağcılarının stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) boyutlarında yaş değişkenine ($p<,05$) anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) boyutlarında bu farkın 18-22 yaş ile 38 ve üstü yaşarasında olduğu saptanmıştır. Öyle ki 18-22 yaş grubunun kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ($X=11,22$) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ($X=3,44$) tutumları, 38 ve üstü yaş grubundan ($X=7,40$; $X=1,34$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Dağcılarının yaşlarına göre karar vermede özsayıları ve karar verme stilleri arasındaki anlamlı farklılığa ilişkin ANOVA sonuçları

Alt boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	S	F		p	Anlamlı Fark
Karar vermede özsayı	18-22	18	5,78	1,63	3,71		,007	28-32<33-37 28-32<38 ve üstü
	23-27	21	5,67	1,43				
	28-32	19	4,68	1,70				
	33-37	22	6,05	,95				
	38 ve üstü	50	6,02	1,22				
Dikkatli karar verme stili	18-22	18	9,72	2,24	,65		,626	
	23-27	21	10,24	2,63				
	28-32	19	10,58	2,12				
	33-37	22	10,50	1,99				
	38 ve üstü	50	9,84	2,44				
Kaçıngan karar verme stili	18-22	18	4,28	2,21	,89		,470	
	23-27	21	3,95	1,57				
	28-32	19	3,58	1,87				
	33-37	22	3,14	2,08				
	38 ve üstü	50	3,60	2,20				
Erteleyici karar verme stili	18-22	18	2,72	1,93	,47		,760	
	23-27	21	2,19	1,57				
	28-32	19	2,42	2,22				
	33-37	22	2,14	1,75				
	38 ve üstü	50	2,64	1,94				
Panik karar verme stili	18-22	18	3,28	1,84	,90		,465	
	23-27	21	2,95	1,80				
	28-32	19	2,42	1,77				
	33-37	22	2,59	2,20				
	38 ve üstü	50	2,42	1,81				

*p<,05

Tablo 5 incelendiğinde dağcılarının karar vermede özsayı boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu (p<,05) belirlenmiştir. Karar vermede özsayı boyutunda bu farkın, 33-37 yaş ve 38 üstü yaş ile 28-32 yaş arasında olduğu saptanmıştır. 33-37 yaşa sahip olan dağcılarının karar vermede özsayılarının ($\bar{X}$ =6,05) ve 38 ve üstü yaşa sahip olan dağcılarının karar vermede özsayılarının ($\bar{X}$ =6,02), 28-32 yaşa sahip olan dağcılarının karar vermede özsayılarından ($\bar{X}$ =4,68) yüksek olduğu görülmüştür. Diğer taraftan dağcılarının dikkatli, kaçıngan, erteleyici ve panik karar ver-

me stilleri boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>.05$) görülmüştür.

Tablo 6. Dağcıların öğrenim durumlarına göre stresle başa çıkma tutumları arasındaki farklılığa ilişkin ANOVA sonuçları.

Alt boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Aktif planlama	Lise	15	25,20	5,33	4,65 Lise<L.üstü	,011	
	Lisans	98	27,29	6,27			
	Lisansüstü	17	31,53	6,54			
Dış yardım arama	Lise	15	19,60	5,45	,08	,924	
	Lisans	98	19,08	5,02			
	Lisansüstü	17	19,00	3,66			
Dine sığınma (dine yönelme)	Lise	15	9,73	6,46	,39	,675	
	Lisans	98	8,63	6,70			
	Lisansüstü	17	7,65	6,36			
Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)	Lise	15	10,40	3,96	2,52	,084	
	Lisans	98	8,15	3,98			
	Lisansüstü	17	7,35	4,66			
Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)	Lise	15	3,53	3,44	4,78 Lise> L.üstü Lisans> L.üstü	,010	
	Lisans	98	1,56	2,49			
	Lisansüstü	17	1,00	1,58			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Lise	15	13,93	2,28	,70	,499	
	Lisans	98	13,43	4,90			
	Lisansüstü	17	14,82	4,08			

* $p<.05$

Tablo 6 incelendiğinde dağcıların stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık ($p<.05$) olduğu belirlenmiştir. Aktif planlama alt boyutunda öğrenim durumu lisansüstü olan dağcılarının puan ortalaması ($X=31,53$), öğrenim durumu lise olan dağcılarının puan ortalamasından ($X=25,20$) yüksek olduğu görülmüştür. Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda ise öğrenim durumu lise olan dağcılarının ($X=3,53$), öğrenim durumu lisans olan dağcılarının; öğrenim durumu

lisans olan dağcılarının ($X=1,56$), öğrenim durumu lisans üstü olan dağcılarlarından ($X=1,00$) büyük olduğu görülmüştür. Diğer taraftan stresle başa çıkma alt boyutlarından dış yardım arama, dine sığınma (dine yönelme), kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>.05$) görülmüştür.

Tablo 7. Dağcılarının öğrenim durumlarına göre karar vermede özsayı ve karar verme stilleri arasındaki anlamlı farklılığa ilişkin ANOVA sonuçları

Alt boyutlar	Öğrenim durumu	N	$\bar{X}$	S	F	p
Karar vermede özsayıları	Lise	15	6,47	1,36	2,75	,068
	Lisans	98	5,69	1,42		
	Lisansüstü	17	5,35	1,28		
Dikkatli karar verme stili	Lise	15	10,20	1,42	1,75	,178
	Lisans	98	9,93	2,54		
	Lisansüstü	17	11,06	1,14		
Kaçıngan karar verme stili	Lise	15	4,00	1,89	2,57	,080
	Lisans	98	3,80	2,06		
	Lisansüstü	17	2,65	1,87		
Erteleyici karar verme stili	Lise	15	3,27	1,91	1,57	,213
	Lisans	98	2,36	1,77		
	Lisansüstü	17	2,35	2,40		
Panik karar verme stili	Lise	15	3,07	1,62	1,07	,345
	Lisans	98	2,68	1,94		
	Lisansüstü	17	2,12	1,65		

* $p<.05$

Tablo 7 incelendiğinde dağcılarının karar vermede özsayı, dikkatli, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stilleri boyutlarında öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen öğrenim durumları lise olanların karar vermede özsayı, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stilleri puan ortalamaları, öğrenim durumu lisans üstü olanların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. **Fakat** öğrenim durumu lisans üstü olan dağcılarının dikkatli karar verme puan ortalamaları öğrenim durumu lise olan dağcılarının puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Dağcılarının medeni durumlarına göre stresle başa çıkma tutumları arasındaki farklılığa ilişkin Independent-sample t-Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Aktif Planlama	Bekâr	78	27,77	6,21	,37	128	,713
	Evli	52	27,35	6,69			
Dış Yardım Arama	Bekâr	78	18,97	4,24	-,45	128	,657
	Evli	52	19,37	5,76			
Dine Sığınma (Dine Yönelme)	Bekâr	78	7,51	6,15	-2,41	128	,017*
	Evli	52	10,31	6,95			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Bekâr	78	8,42	4,06	,39	128	,697
	Evli	52	8,13	4,23			
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Bekâr	78	1,73	2,54	,08	128	,934
	Evli	52	1,69	2,70			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Bekâr	78	13,80	4,42	,38	128	,703
	Evli	52	13,48	4,83			
Karar Vermede Özsaygı	Bekâr	78	5,54	1,48	-2,00	128	,047*
	Evli	52	6,04	1,27			
Dikkatli Karar Verme Stili	Bekâr	78	10,04	2,49	-,42	128	,679
	Evli	52	10,21	2,06			
Kaçınan Karar Verme Stili	Bekâr	78	3,64	2,14	-,19	128	,848
	Evli	52	3,71	1,90			
Erteleyici Karar Verme Stili	Bekâr	78	2,50	1,90	,29	128	,776
	Evli	52	2,40	1,87			
Panik Karar Verme Stili	Bekâr	78	2,67	1,92	,10	128	,924
	Evli	52	2,64	1,83			
Karar Vermede Özsaygı	Bekâr	78	5,54	1,48	-2,00	128	,047*
	Evli	52	6,04	1,27			

Tablo 8 incelendiğinde dağcılarının stresle başa çıkma alt boyutlarından dine sığınma boyutunda medeni durum değişkenine göre $t_{(128)} = -2,41$, anlamlı bir farklılık ($p < ,05$) olduğu belirlenmiştir. Dine sığınma alt boyutunda evli dağcılarının puan ortalaması ($X = 10,31$), bekar dağcılarının puan ortalamasından ($X = 7,51$) yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde dağcılarının karar vermede özsaygı boyutunda medeni durum değişkenine göre $t_{(128)} = -2,41$, anlamlı bir farklılık ($p < ,05$) olduğu belirlenmiştir. Karar vermede özsaygı alt boyutunda evli olan dağcılarının puan ortalaması ($X = 6,04$), bekar dağcılarının puan ortalamasından ($X = 5,54$) yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bir yandan stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > ,05$) görülmüştür. Dağcılarının dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stilleri boyutlarında medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > ,05$) tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Dağcılarının stresle başa çıkma tutumları ile karar vermede özsaygı karar verme stilleri arasındaki ilişki incelendiği bu çalışmada dağcılarının stres karşısında aktif planlama ve dış yardım arama boyutunu daha sık; kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma tutumlarının ise daha az kullandıkları tespit edilmiştir. Dolayısıyla dağcılarının karar vermeden önce gerekli ön araştırmaları yaparak, alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yaptıkları; kararları başkalarına bırakma ve sorumluluğu bir başkasına devretme eğilimi gösterdikleri söylenebilir. Kaisisidis, Rodafinos, Anshel ve Porter (2000) tarafından yapılan çalışmada hakemlerinin stresli olaylarda kaçınma başa çıkma yöntemlerini daha fazla tercih ettikleri saptanmıştır.

Dağcılarının karar karşısında, öz saygılarının orta seviyede olduğu, çok daha fazla dikkatli karar verdikleri kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stillerinin ise düşük olduğu tespit edilmiştir. Vural (2013) spor yöneticilerine, Çetin (2009) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine, Temur (2012) okul yöneticilerine yönelik yaptıkları çalışmalarda da karar karşısında çok daha fazla dikkatli karar verdiklerini kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stilleri daha az tercih ettiklerini saptamışlardır.

Bu çalışmada stresle başa çıkma tutumları ve karar vermede özsaygı karar verme stilleri alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; dağcılarının dikkatli karar verme stilleri ile aktif planlama tutumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde; dağcılarının panik karar verme stili ile kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel) tutumu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Verilerden hareketle panik karar verme ile kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) arasında aynı doğrultuda ve orta düzeyde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Bir başka ifade ile dağcılar stres karşısında pasif bir şekilde olaylardan kaçarken ya da kendilerini olaydan soyutlarken, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası içinde olduklarını açıklamaktadır.

Bu çalışma sonuçlarına göre, dağcılarının stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) boyutlarında yaş değişkenine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda genç dağcılarının stres karşısında sigara, alkol, uyuşturucu gibi biyokimyasal yollara başvurdıkları ve pasif bir şekilde stresli olaydan kaçtıkları söylenebilir. Erkmen ve Çetin (2008) yaptıkları çalışmada kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu iki çalışmanın bulguları birbirini doğrular niteliktedir. Stresle başa çıkma envanterinin diğer alt boyutlarında

ise yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı, fakat dağcılarının yaş düzeyleri arttıkça stres karşısında; aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında artış olduğu tespit edilmiştir. Farell (1993)'in çalışmasında genç öğrencilerin büyük öğrencilere göre daha fazla kaçma davranışları gösterdiklerini tespit etmiştir. Frydenberg ve Lewis (1991) yaptığı çalışmada da benzer sonuçları tespit etmişlerdir. Bebetos (2003) daha yaşlı sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmaya daha iyi hazırlandıklarını ve yüksek duygusal kontrol gösterdiklerini; Goyen ve Anshel (1998) yetişkin sporcuların, ergen sporculara göre daha yüksek konsantrasyonla tepki verdiklerini ve ne yapacaklarına odaklandıklarını tespit etmişlerdir. Bu bulgular araştırmamızla paralellik gösterirken, araştırma bulgularımızla kısmen paralellik gösteren çalışmalarda mevcuttur (Kara ve Koç, 2009; Karaefe, 2010; Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz, 2011).

Ayrıca bu araştırmada, karar vermede özsaygı boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Dağcılarının, yaşlarına ilişkin alt boyut ortalama puanları incelendiğinde 33-37 ve 38 ve üstü yaşa sahip dağcılarının karar vermede özsaygı ortalama puanlarının 28-32 yaşa sahip dağcılarının karar vermede özsaygı ortalama puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karar vermede özsaygı, bireylerin daha özerk olma davranışıyla ve kendilerine güven duymalarıyla açıklanmaktadır (Köse, 2002). Dolayısı ile büyük yaş gruplarındaki dağcılarının, karar verme aşamasında genç dağcılara göre karar verirken kendine daha özgüvenli ve kendi kararlarını daha benimseyici tutumlar sergiledikleri söylenebilir. Diğer taraftan yaş değişkeni ile karar verme stilleri alt boyutlarında ise; dikkatli, erteleyici ve panik karar verme stilleri boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Demirbaş (2008) ergenlere yönelik, Byrnes ve Mc Clenny (1994) gençler ve erişkinlere yönelik, Tiryağı (1997) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırma sonuçları karar vermede özsaygı boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği yönündedir. Öyle ki yapılan araştırma bulguları yaş ilerledikçe karar verme yeteneğinde artış olduğunu ve kararların daha bağlayıcı olduğunu göstermektedir. Vural (2013)'in spor genel müdürlüğünde görev yapan spor yöneticilerine yönelik, Taşçı (2011)'nin İlköğretim öğretmenlerine yönelik, Altay (2011)'in yöneticilere yönelik yaptıkları çalışmalarda karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği tüm alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırma sonuçları ise bu çalışmanın sonuçlarını kısmen doğrulamaktadır. Ayrıca araştırma bulgularımızla örtüşmeyen yani katılımcıların karar verme stillerinin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit eden çalışma ise İlmez (2010), Temur (2012) mevcuttur. Bu duruma, araştırma gruplarının farklı olmasının neden olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın diğer bir sonucu dağcılarının stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir belirlenmiştir. Bu doğrultuda eğitimleri lisansüstü olan dağcılarının eğitimleri lise olan dağcılara oranla aktif planlama boyutunu ağırlıklı olarak daha fazla kullandıkları; fakat kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) boyutunu ağırlıklı olarak daha az kullanmakta oldukları tespit edilmiştir. Dolayısıyla eğitim arttıkça dağcılarının stresle karşısında daha fazla bilgi alma, eylem planları oluşturma ve sorun çözmeye yönelik davranışlar sergileme durumları artarken sigara, alkol, ilaç ve uyuşturucu kullanımı gibi biyokimyasal yollara başvurma durumlarının azaldığını söyleyebiliriz. Şar ve Işıklar (2011) ile Karaefe (2010) yaptıkları çalışmalarda aktif planlama ve kaçma duygusal eylemsel boyutlarında istatistiksel olarak farkın anlamlı olduğu diğer alt boyutlarda diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu araştırma sonuçları ise bu çalışmanın sonuçlarını kısmen doğrulamaktadır.

Dağcılarının karar vermede özsaygı karar verme stilleri tüm alt boyutlarında öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, dağcılarının farklı öğrenim durumunda yer almaları karar vermede öz saygı ve karar verme stillerini belirlemede etkili değildir. Fakat karar verme alt boyut puan ortalamalarına bakıldığında lisansüstü öğrenime sahip dağcılarının dikkatli karar verme puanları yüksek, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme puanları düşük olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla eğitim seviyesi yüksek olan dağcılarının verecekleri kararlara yoğunlaşarak dikkatli bir şekilde karar almaları ve çekingen davranış göstermedikleri ve sorumluluk almaktan uzaklaşma eğiliminde olmadıklarını söyleyebiliriz. Yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrencilerin karar verirken, orta ve düşük düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrencilerden daha çok mantıklı karar verme stratejisini kullandıkları belirtilmiştir (Yiğit, 2005). Uzunoğlu, Şahin ve Fişekçioğlu (2009), Türk futbol hakemlerinin karar verme stilleri üzerine yaptığı çalışmasında, hakemlerin eğitim seviyesi azaldıkça; hakemlerin çekingen davranış gösterdikleri ve sorumluluk almaktan uzaklaşma eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu araştırma sonuçları, bu çalışmanın sonuçları ile kısmen örtüşmektedir.

Dağcılarının stresle başa çıkma alt boyutlarından dine sığınma boyutunda medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Öyle ki dine sığınma alt boyutunda evli dağcılarının bekâr dağcılara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, evli dağcılarının dine sığınma tutumunu bekârlar dağcılara göre daha çok kullandıklarını işaret etmektedir. Stresle başa çıkma envanterin diğer alt boyutlarda ise anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. K1-

rımoğlu vd., (2011) yaptığı çalışmada sadece dine sığınma alt boyutunun anlamlı düzeyde farklı olduğunu; evli öğretmenlerinin bekâr öğretmenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit etmiştir. Bu araştırma bu çalışmanın bulguları birbirleriyle örtüşür niteliktedir. Ancak Erkmen ve Çetin (2008)'in beden eğitimi öğretmenlerine yönelik yaptığı çalışma araştırma bulgularıyla benzeşmekte ancak örtüşmemektedir. Nitekim söz konusu çalışmada medeni durum açısından stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarından dine sığınma anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu bulgu bizim çalışmamızda da aynıdır. Fakat bekâr öğretmenlerin evli öğretmenlere göre dine sığınma puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucu ise bu çalışmanın sonuçlarını kısmen doğrulamaktadır.

Dağcıların karar vermede özsaygı alt boyutunda öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca evli dağcıların bekâr dağcılara göre karar vermede özsaygı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, dağcılık sporunda adrenalin seviyesinin, kaza ve stres durumunun yüksek oluşu evli dağcıların bekâr dağcılara göre; düzenli bir aile yaşamına sahip olması, sorumluluk ve benlik bilincinin gelişmiş olmasından dolayı evli dağcıların verecekleri kararda daha özgüvenli ve kendi kararlarını daha benimseyici tutumlar sergiledikleri söylenebilir. Dağcıların medeni durumlarına ilişkin, karar verme stillerinin tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, dağcıların bekâr ya da evli olmaları karar verme stillerini belirlemede etkili değildir.

KAYNAKLAR

- Altay, Ü. (2011). *Yöneticilerin duygusal zekâ düzeylerinin karar verme stillerine etkisi ve bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, Z., ve Baltaş, A. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basut E. Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik (2006). *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 13, 31-36.
- Bebetsos, E, Antoniou P. (2003). Psychological skills of greek badminton athletes. perceptual and motor skills. *Journal of Sports Sciences*. 97,1289–1296
- Brynes, J.P, McClenny B. (1994). Decision making in young adolescents and adults. *Journal of Experimental Child Psychology*,58, 359-388.
- Çetin, M.Ç. (2009). *Beden eğitim ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stiller sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M.E. (2004). Investigation of the relation between decision making self-esteem, decision making style and problem solving skills of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*,15, 23-35.
- Demirbaş, H. (2008). *Suçlu ve suçlu olmayan ergenlerin karar verme davranışlarının karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erkmen, N. ve Çetin, Ç. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,19,97-202.
- Farrell, C. (1993). *Australian adolescent coping styles: A comparison of year 7 and year 11 male and female high school Students* (Unpublished Master's thesis). University of Western Sydney, Australia.
- Frydenberg, E. and Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender, and ethnicity as determinants of Coping. *Journal of Adolescence*, 16, 252-266.
- Goyen, M.J and Anshel, M.H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-486.
- Gürer, B, Savaş H.A. Gergerlioğlu, HS, Hazar ÇK, Uzun M. (2006). Süphan Dağı Tırmanışında İrtifanın Kaygı Düzeyi Üzerine Etkisi. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Muğla*; s.9.
- Gürpınar, D. (2000). Yüksek irtifada meydana gelen fizyolojik değişiklikler. *İzmir Dağcılık ve Doğa Sporları İhtisas Kulübü Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 6, 50-53.

- İlmez, M. (2010). *Bir kamu kurumundaki görevli yöneticilerin ve çalışanların liderlik stilleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Kaissidis, A., Rodafinos, A., Anshel, M.H. and Porter, A. (1997). Personal and Situational Factors that Predict Coping Strategies for Acute Stress among Basketball Referees *Journal of Sports Sciences*, 15, 427- 436.
- Kara, D. ve Koç, H. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 43, 35-50.
- Karaefe, A. (2010). *Emniyet mensuplarının stresle baş etme tutumlarının değerlendirilmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. (15. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kenan, K. (1999). *Yöneticinin Kitabı: Stresle Başa Çıkma*. (S. Aydın, Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y. ve Temiz, A. (2011). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi Aydın il örneği. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5, 144-154.
- Köse, A. (2002). *Psikolojik danışma ve rehberlik birinci sınıf öğrencilerinin algılanan sosyo-ekonomik düzey açısından psikolojik ihtiyaçları ve karar verme stratejilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*; 1-3 Eylül Ankara
- Roberts, G., Spink, K., and Pemberton, C.L. (1999). *Learning Experiences in Sport Psychology* (2nd Edition). U.K:Human Kinetics.
- Shiloh, S., Koren, S. and Zakay, D. (2001). Individual Differences in compensatory decision making style and need for closure as correlates of subjective decision complexity and difficulty, *Personality and Individual Differences*. *Tel Aviv University Department of Psychology*, 30, 699-710.
- Şar, A.H. ve Işıklar, A. (2011). Ulaşım Hizmetinde Görevli Sürücülerin Stresle Baş Etme Becerileri. *Akademik Bakış Dergisi*, 27, 2-13.
- Taşçı, Ö. (2011). *İlköğretim öğretmenlerinin okul yöneticilerinin karar verme sürecindeki etkilerine ilişkin algıları ile örgütsel adanmışlıkları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Temur, Ö.F. (2012). *Öğretmen algılarına göre yöneticilerin karar verme stillerinin öğretmenlerin örgütsel bağlılığına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.

- Tiryaki, M. (1997). *Gür üniversite öğrencilerinin karar verme davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Uzunoğlu, Ö.U, Şahin, M. ve Fişekçioğlu, İ.B. (2009). Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillerinin Klasmanlarına ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11, 32-36.
- Vural, M. (2013). *Spor genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin düşünme ve karar verme stillerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yiğit, A. (2005). *Lise öğrencilerinin karar verme davranışlarının bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayınlanmamış yüksek tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.



BÖLÜM 12

SPORDA PSİKOLOJİK PERFORMANS VE PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN TEMELLERİ

Mustafa KAYA¹

Mustafa Ertan TABUK²

1 Mustafa KAYA (Doç. Dr). Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi KAYSERİ, Orcid ID:0000-0002-2438-2678

2 Mustafa Ertan TABUK (Dr. Öğr. Üyesi). Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ÇORUM, Orcid ID: 0000-0002-6192-5731

Sporu tek bir başlık üzerinde toplamak mümkün değildir. Çünkü uygulanış durumlarına göre, yarışma ve performans, sağlıklı bir hayat, rekreatif faaliyetlerde bulunma, toplumsal ilişkileri güçlendirmek amacıyla yapıldığı ayrıca gerçekleştirildiği mekân ve süreye göre farklı boyutlara ayrılmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1986).

Spor, bireysel veya topluluk olarak yapılan, kendine has kuralları olan, genel itibari ile yarışmaya dayanan, bedensel ve mental yeteneklerinin gelişimini arttıran, eğitici ve eğlendirici bir aktivitedir (Yetim, 2006).

Kişiliğin oluşması ve gelişim sağlamsı yönünden eğitimcilerin tavsiyede bulunduğu bir disiplindir. İnsan topluluklarının izlemekten sevk aldığı, enerjiyi doğru ve dengeli, mücadeleci bir bakış açısı uyandırmak için bir araç, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişmiş kurallara bağlanmış anlatım şeklidir (Fişek, 1980).

Spor psikolojisi, Amerikan Psikologlar Birliği tarafından spor, egzersiz ve diğer fiziksel aktivitelere katılım ve performans ile ilişkili psikolojik öğelerin bilimsel olarak incelenmesi” olarak tanımlanmıştır (Gill, 1986).

Sportif Performans

İnsan, psikolojik, sosyolojik ve kültürel bir varlıktır. Bu durumda, spor alanlarında sporcuların mental ve duygusal durumları, sportif performansı ile iç içe geçmiştir. Sporcu kavramının detayları incelendiğinde “performans” kelimesine ilk sırada rastlamamız olanaklıdır. Genel anlamda Performansın açılımı, kişiye verilen bir görevi kişinin gerçekleştirmesi durumunda, sahip olduğu bütün hünerlerini ve bulunduğu seviyeyi, anlamalı, başarılı uygulayabilme yetisi ve sporcunun var olan en üst performansa ulaştıracak şekilde uygulamasıdır. Performans, genel tanımı ile insan davranışının bağıntılı olarak kısa süreli, sınırlı bir bölümüdür. Genel olarak, bir işi gerçekleştirmeye yönelik hareketi olarak adlandırılır (Tiryaki, 1991).

Performans; bir fiziksel hareketin ihtiyaç anında fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak adlandırılır (Kuter ve Öztürk, 1997).

Sportif performans olgusu ise farklı alanlar tarafından farklı boyutlarda tanımlanmış ve yorumlanmıştır. Spor uygulamalarında sonuçlanan en üst seviyeler, müsabaka sonuçları ve rekorlar olarak ifade edilmiştir. Spor psikolojisi literatürün de ise sunulan bir testi başarı ile sonuçlandırmak ve spor branşlarına özel duygusal, bilişsel ve fiziksel özelliklerin en üst derecede sonuçlandırması olarak tanımlanmaktadır. Başka bir açıdan sportif performans olgusu, ulaşılması istenilen ile şuan ki durum arasındaki sürekliliği bir karşılaştırmadır. Antrenman bilimi tarafından değerlendirildiğinde ise sportif performans, tek başına ya da toplu olarak istenen hedefeler doğrultusunda bir etkinlik olarak ele alınmıştır (Koruç, 1999).

Bilim insanları sporcunun performansını başka bakış açıları ile ifadelemeye çalışmışlardır. Sportif anlamda sporcunun performansı, başarı, yetenek, mental, psikolojik ve sosyal özelliklerle beraber fiziksel ve fizyolojik yeterliliğe de bağlıdır (Güvel ve ark. 1996).

Sporda Psikolojik Performans

Sportif performans özelliklerini en etkili ve doğru değerlendirme tekniklerinden birisi de bireysel veya takım sporcularının mücadele içerisinde oldukları yarışmalardır. Yarışmalarda en üst seviye performansa ulaşmada psikolojik motivasyonun varlığı ve seviyenin gerekliliği kesindir. Motivasyon olgusu; bir hedefe yönelik davranışı başlatan, yönelten ve davranışın devamlılığını, yoğunluğunu belirleyen içsel veya dışsal dürtü olarak tanımlanmıştır (Konter, 1995).

Spor psikolojisinin en temel yönlerinden biri de, yarışmakta olan sporcuların bulunduğu psikolojik ortamları ve bu psikolojik etkilerin sporcular üzerindeki olumlu ve olumsuz durumları değerlendirmektedir. İnsan psikolojisi, bireyden bireye farklılaşma göstermesi sebebiyle, spor psikolojisi kavramı içinde ele alınıp incelendiğinde, bir karmaşa ile karşı karşıya gelir. Bu yüzden, spor psikolojisi ayrı bir bilim dalı olarak karsımıza çıkmakta ve mühim bir konu olarak üzerinde hassasiyetle çalışılmalıdır.

Son yıllarda, sporda motorik özelliklere gösterilen ilgi ve çalışmalar, elit sporcuların oluşmasına neden olmuştur. Bununla beraber üst düzeyde bir performansa ulaşmak için, psikolojik faktörler üzerinde araştırmalar yapılmış ve bu konuda da çok mesafe kat edilmiştir (Vanak and Brajrit, 1970).

İnsan tek başına fiziksel ve fizyolojik değil, ayrıca psikolojik, sosyolojik ve kültürel bir varlıktır. Bu nedenle, spor ortamında sporcunun mental ve duygusal olarak içinde bulunduğu ruh hali, performansı ile bire bir ilişkilidir. Sporcu kelimesinin çağrıştırdıklarına baktığımızda “performans” kelimesini ilk sıralarda görebiliriz. Performans, kişinin kendisine verilen bir görevi yerine getirirken, sahip olduğu bütün yeteneklerini ve kapasitesini, anlamlı, başarılı ve kendisini en üst performansa ulaştıracak şekilde uygulamasıdır. Performansın verimliliği, bireyin sahip olduğu değil, harcadığı gücün sekline ve yoğunluğuna bağlıdır. Zaten, maksimal performansın, bedensel ve fiziksel değil, %100 psikolojik olduğu iddiası da, bu gerçekten kaynaklanmaktadır (Başer, 1996).

Sportif performans ise, uygulanması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi sırasında, başarı için oluşan çabaların tamamı olarak ifade edilebilir. (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Günümüzde, genel anlamda insanın sağlıklı ve aktif olmasını tetikleyen olgular arasında, psikolojik faktörler gitgide önemli bir yer tutmaktadır. İnsan organizmasında süregelen ruhsal

durumlar, sürekli olarak fiziksel durumlarını etkiler. Fiziksel olaylar aynı durumda ruhsal olayları etkiler. Bu şekilde birey, denge içinde olur ki, bu denge hareketli bir dengedir. Farklı çevre olayları ya da istek ve ihtiyaçlara göre denge durumu bozulur ve yeni bir denge oluşturulur. Bireyin dengesi üzerinde yalnız fiziksel faktörler değil, psikolojik ve ayrıca heyecansal durumlar da aktiftir. Heyecanlar fiziksel değişimler gösteren duygulardır ve bu belirtiler, negatif sinir sistemi sayesinde olmaktadır. Bundan dolayı, performans üzerinde etki yaratan psikolojik değişkenlerin etkilerinin daha iyi anlaşılana bilmesi için, sinir sistemi ve özellikleri iyice kavranmalıdır. Çünkü genel olarak hareketin veya sportif becerinin yapılması, özünde kas ve iskelet sistemi ile sinir sisteminin ahenkli bir biçimde çalışmasıyla olur. Bütün psikolojik olaylar, sinir sistemi de meydana geldiğinden dolayı, başarılı bir performans kazanılmasında sinir sistemi önemli bir rol oynar (Miller, 2002).

Psikolojik Performansın İlişkili Olduğu Kavramlar

Loehr (1986) sporcuların müsabaka esnasındaki psikolojik yeteneklerinin profilini ortaya çıkarmak için bir psikolojik performans envanteri geliştirmiştir. Bu da antrenör ve sporculara, mental dayanıklılık ve zaafılarını görme fırsatı yaratmıştır. Birey kendisini ve üst sınırlarını ne kadar iyi tanırsa, bu sınırların üzerine o kadar basit, uygun ve daha donanımlı şekilde ulaşacaktır. Bunun için başlıca yedi psikolojik yetenek tespit edilmiştir. Bunlar; özgüven, negatif enerji, dikkat kontrolü, zihinde canlandırma (görselleştirme) ve imgeleme, motivasyon seviyesi, pozitif enerji ve tutum kontrolüdür (Loehr, 1986).

Psikolojik İyi Oluş;

Psikolojik iyi oluş en geniş tanımıyla mutluluk, yaşam doyumu, öz gelişimdir ve psikolojik işlevin en önemli parçalarından birini temsil etmektedir (Onraet, Van Hiel and Dhont, 2013).

Özgüven;

Özgüven, bireylerin herhangi bir işi istenilen şekilde sonuca ulaşabilecek özelliklere sahip olduklarına dair duydukları inanç olarak tanımlanmaktadır (Ireland, Hitt and Williams, 1999). Kişinin özgüven seviyesi tüm hayatını dolayısıyla iş hayatını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Düşük özgüvene sahip insanlar yüksek özgüvene sahip insanlara göre anlamlı oranda daha başarısız olmaktadır (Franken, 1988).

Dikkat Kontrolü;

Dikkat kontrolü, kişinin göreve odaklanmasını, içsel ve dışsal dikkat dağıtıcı unsurları kontrol altına alması veya bunlara direnmesini ve daha önceden oluşturduğu hedeflere ulaşma çabasını

içerir. Dikkat kontrolü yüksek olan kişilerin amaçları doğrultusunda çalışma konusunda daha fazla isteklilik gösterdikleri ve bu amaçlara ulaşmak için gerekli süre ve çabayı harcamaya daha fazla istekli oldukları belirlenmiştir (Diehl, Semegon and Schwarzer, 2006). Aksine, düşük dikkat kontrolüne sahip bir kişinin değişebilir amaçlar geliştirme ve bu amaçlara göre var olan durumunu gözlemleme gibi süreçleri gerçekleştirirmede zayıf performans ortaya koyduğu ve sabırlı olmak ya da beklemek yerine anında doyum sağlayan faaliyetleri tercih ettiği ortaya çıkmıştır (Stanescu and Iorga, 2015).

Olumlu Enerji;

Olumlu enerji, eğlence, haz, azim, olumluluk, takım ruhu gibi kaynakları barındıran bir beceridir. Farklı olarak pozitif enerji, hayattan alınan aktif haz ve keyif olarak tanımlanmıştır (Gençöz, 2000). Pozitif duygular, frekansı yüksek duygulardır. Bu yüksek frekans bedenimizde dolaşırken bize de enerji verir ve aktif tutar. Yüksek olumlu duygu enerjik kalma, verimli yoğunlaşma, zevk almayı oluturuken, düşük olumlu duygu, üzüntüyü barındırmaktadır (Kent and Shapiro, 2009). Olumlu enerji, hayata pozitif bakan, inanan ve başarıyı arzulayan, öğrenmek için bir hedefi olan bireylerde daha fazladır. Ayrıca iş ortamındaki motivasyon iş görenlerin enerjisine bağlıdır. Enerjisi yüksek ve olumlu olan iş görenin motivasyonu düşük ve olumsuz enerjiye sahip olan iş görene göre daha yüksektir. Dolayısıyla olumlu enerji kişinin psikolojik performansını da artırır.

Olumsuz Enerji;

Olumsuz enerji, kızgınlık, zarar verme isteği, kin, intikam duygusu, aşırı korku gibi bir olumsuz düşünce alanı oluşturur ve bu tür düşünceler her alanda kişiye sıkıntı, zorlama yaşatabilir. Olumsuz enerji, kişinin kendisine olduğu kadar çevresine de zarar verir. Tek bir kişiden gelen olumsuz enerji, bütün ortamın uyumunu bozabilir. Bu enerji diğer insanları da duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak etkileyecektir. İşine karşı enerjisini kaybeden bir çalışanın muhtemelen iş yapma kapasitesi düşecek, dikkatsizliği artacaktır ve psikolojik performansı azalacaktır.

Zihinde Canlandırma (Görselleştirme) ve İmgeleme;

Zihinde canlandırma, bilinçli haldeki zihni kullanarak fiziksel değişiklikler meydana getirecek, doğal yollardan iyileşmeyi teşvik edecek ve iç görü ve farkındalık doğuracak zihinsel imgeler yaratma sürecidir. Farklı bir tanımla, kişinin yapmak veya başarmak istediği şeyleri zihninde prova etmesidir. İmgeleme ise, herhangi bir fiili alıştırmaya yapmadan, sadece planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırarak, yeni bir becerinin öğrenilmesidir. Kısaca, duyu organlarını kullanarak belirli bir işin zihinde alıştırmasını yapmaktır. Bireyin yapmak istediği beceriyi, önce zihninde

canlandırarak becerinin gelişimini artırır. Yüksek performans, zihnimizde yaşamış olduğumuz duygusal ortam ile iç içedir. Zihnimizde canlandırdığımız şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, zihnimizde canlandırırken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (Hall, 2001). Bireyin yapılacak bir işi zihninde önceden canlandırması, işi fiilen yaparken ortaya çıkabilecek durumlarla daha kolay baş etmesine neden olacaktır. Zihinsel canlandırmanın psikolojik performans açısından, yapılan işten daha iyi sonuçlar elde edebilmek, hedeflere daha kolay ulaşmak ve motivasyonu artırmak gibi faydaları vardır. Dolayısıyla psikolojik performans ile yakından ilişkilidir.

Motivasyon Seviyesi;

Motivasyon, çoğunlukla amaca yönelik davranışlarla ilişkili bir süreçtir. Yani kişinin bir hedefe yönelmesi ya da harekete geçirilmesi anlamında kullanılmaktadır. Her kişinin devamlı olarak karşılamaya çalıştığı bazı ihtiyaçları vardır. Kişide bu ihtiyaçların var olmasıyla motivasyon süreci başlar. Birey bu ihtiyaçları karşılamak için belirli bir davranışta bulunacaktır. Bu davranış ihtiyacı giderecek bir hedef ve istek doğrultusunda olacaktır. Yönetici yönünden önemli olan kişilerin huzurlu ve mutlu hissedecekleri bir iş ortamı oluşturmaktır. Çünkü ihtiyaçları giderilen kişiler huzurlu ve mutlu hissederler (Şahin, 2004).

Tutum Kontrolü;

Tutum kişinin kendi dünyasıyla ilgili olarak, belirli değer yargılarına ve inançlarına bağlı olarak ortaya çıkan coşku ve tanıma süreçleridir (Eren, 2014). Tutumun bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç başlıktan oluşur. Bilişsel bileşen, inançlar, fikirler, bilgiler ve kişinin var olduğu enformasyondan ortaya çıkar. Duygusal bileşen, tutumun duygular ya da hisler ile ilgili kısmıdır. Son olarak davranışsal bileşen, birine ya da bir şeye yönelik belirli bir şekilde davranma niyetini ifade eder (Robbins, Dnzo and Coulter, 2013).

Özsaygı;

Coopersmith'e (1967) göre özsaygı bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama seviyesidir ve yüksek özsaygı kişinin sosyal ilişkilerinde daha etkili, aktif ve güvenli olmasına sebep olur (Coopersmith, 1967). Rosenberg'in (1965) önermiş olduğu tanımlamada özsaygı, kendimize karşı olan olumlu ve olumsuz tutumlarımızdır denilmektedir (Rosenberg, 1965). Kısaca, özsaygı bireyin kendisiyle ilgili değerlendirici inançlarıdır. En basit ifadeyle özsaygı, kişilerin kendilerini ne kadar olumlu değerlendirdikleridir (Brockner, 1988).

Pozitif ve Negatif Duygusallık;

Duygusallık ya da heyecan kişinin uyarılara, olaylara, anılara, düşüncelere duygusal tepki ile katılabilme yetisidir. Mod, kişinin bir süre, farklı derecelerde rahat, neşeli, üzüntülü, tedirgin, öfkeli, taşkın ya da çökün bir duygulanım içinde oluşudur (Öztürk, 2001). Mod kavramı ile ilgili en sık kullanılan sınıflandırmalardan birisi pozitif ve negatif duygusallıktır. Bunlar aynı zamanda duygu türleri olarak da bilinmektedir. Olumlu duygusallık en yüksek durumuyla enerji, neşe ve mutluluk sıfatları ile adlandırılabilir. Bir bireyin kendisinin, diğer insanların ve genelde çevresinin pozitif yönleri üzerinde durma eğiliminde olması pozitif duygusallık olarak nitelendirilmektedir (Nelson and Quick, 2006).

PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN TEMELLERİ

Psikolojik Beceri Antrenmanı (PBA)

Psikolojik beceri antrenmanı (PBA), performansın yükseltilmesi, hazzın artırılması ya da spor ve fiziksel aktivite de daha çok kişisel doygunluk amacıyla mental ya da psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışması olarak adlandırılır (Miçooğulları, 2013).

Psikolojik Beceri Antrenmanının Temel Amacı

Psikolojik beceri antrenmanı sonrasında Sporcu kendi içsel işleyişini istedik biçimde şekillendirebilmeli ve çevresindeki dünyaya başarılı bir şekilde adapte olabilmelidir. Kişinin kısa ve uzun süreli amaçları için bu amaçlara aktif bir şekilde devam ederek çalışması, düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını kontrol edebilmesi kendilik düzenlemesi şeklinde adlandırılır (Tenenbaum ve ark., 2011).

Psikolojik Beceri Antrenmanının Bilgisel Altyapısı

Psikolojik beceri antrenmanının bilgi kaynakları tarandığında karşımıza iki önemi başlık çıkmaktadır. Bunlar; elit sporcularla oluşturulmuş orijinal araştırma çalışmaları ve antrenör-sporcu yaşantılarıdır.

Elit Sporcu Araştırmaları;

Elit sporcular ile ilgili tarihsel süreçte uygulanan ilk çalışmalarda karşımıza başarılı ve başarısız sporcuları psikolojik özellikleri ve becerileri bağlamında inceleyen çalışmalar çıkmaktadır. Yapılan analiz çalışması incelendiğinde daha başarılı sporcuların, yüksek güven, uyarılmışların daha iyi şekillendirmesi, daha iyi konsantrasyon ve odaklanma, “kontrollü fakat zorlamayan” tutum, olumlu düşünceler ve imgeleme ile daha fazla istikrarlılık ve bağımlılıkla özetlendiği sonucuna varılmıştır (Krane ve Williams 2010).

Sporcu - Antrenör Deneyimleri;

Uygulanan bilimsel çalışmalarda bilim insanları, antrenör ve oyunculara PBA programlarına eklenen temel spor psikolojisi konuları ve içerikleri hakkında sorular sormuşlardır. Antrenör ve sporcular gevşeme egzersizleri, konsantrasyon, imgeleme, takım bütünlüğü ve dikkat antrenmanı ile kendi kendine konuşma stratejilerini çok önemli konular olduğunu söylemişlerdir. Sahip oldukları dereceler ve madalyalar boyutunda potansiyelleri kadar performans sergileyen olimpiik sporcular ile sergileyemeyen sporcuları karşılatırarak uygulanan bir çalışma; bu sporcuların yarışma, performans değeriendirme ve dikkat dağıtıcıları ile baş edebilmek için planlar geliştirdiklerini göstermiştir. Bu sporcular, zorluklar ve performans engellerini planlarına bağılı kalarak ve performans kaygısını ve uyarılmışlığı pozitif şekilde kullanarak aşmışlardır. Zirve performansına ulaşan bu Olimpiyat Sporcuları, günlük antrenman hedefleri oluşturarak, yarışma yerlerinde ki antrenmanlarda yeniden yaşamaya çalışarak ve yaşadığını canlandırarak ve dikkati ve başarılı sonuçları görseleştirme için imgelemeyi kullanarak kusursuzluğu hedefleyen bir bakış açısı ve uygulamalara sahip olduklarını ortaya koymuşlardır (Sharp ve Hodge, 2013).

Psikolojik Beceri Antrenmanının Etkinliği (PBA)

PBA programlarının performansı arttırmada nasıl etkili olabileceğini öğrenmek için yarışma alanlarında, iyi kontrol edilmiş, sonuç odaklı müdahale çalışmalarına ihtiyaç duyulmuştur. Greenspan ve Feltz (1989), farklı yarışma alanlarında uygulanmış çeşitli psikolojik müdahalelerden 23 yayımlanmış çalışmanın etkinli oluşunu tekrardan incelemiştir. Genelde, eğitimsel temelli psikolojik faaliyetlerin kolejli ve yetişkin sporcularda yarışma performansını geliştirdiğı kanısına varmışlardır. Devamında Weinberg ve Comar (1994), sporda yarışma oalnlarında psikolojik müdahaleleri uygulayan 45 çalışmayı incelemiştir. Çalışmaların 38'inde (%85) olumlu performans etkisi çıkmasına karşın, neden-sonuç ilişkisine bu çalışmaların sadece 20'sinde ulaşılmıştır. Güncel çalışmaların büyük bir kısmı, psikolojik faaliyetlerin pozitif etkisini göstermiştir (Fournier ve ark., 2005). Bu, çeşitli psikolojik becerileri imgeleme, rahatlama, içsel konuşma, hedef belirleme bir paket yaklaşım içerisinde birleştiren çok daha derin (multimodel) yaklaşıma yüklenebilir. Gardner ve Moore, yaptıkları meta-analiz çalışmasında psikolojik beceri antrenmanlarının, sporcu performansı üzerinde pozitif sonuçlar ortaya çıkardıkları belirtmişlerdir (Gardner ve Moore, 2006)

Eğitim Aşaması;

Spor katılımcılarının büyük bir kısmı psikolojik becerilerin performansı ve rutin yaşam kalitesini nasıl artırdığını son yıllarda uygulanan çalışmalardan yeni öğrenmesi sebebiyle psikolojik beceri antrenmanlarının ilk aşaması eğitim ile ilgilidir. İlk aşamada sporcular ilgili psikolojik

becerinin tüm teorik yapısı ile ilgili salt bilgi edinirler. Beceri edinmenin ve becerilerin performansı nasıl etkilediğinin ne kadar önemli olduğunun farkındalığına ulaşırlar. Genellikle bunu başarmanın yolu spor performanslarının zihinsel ve psikolojik yönlerinin ne kadar önemli gördüklerini sorgulamaktan geçer (Cox, 2007). Genelde bu sorunun cevabı olarak birçok sporcu psikolojik becerilerin spor kariyerleri ve başarıları için önemli olduğunu söylerler.

Kazandırma Aşaması;

Eğitim aşamasında teorik altyapıyı alma, farkındalık düzeyinin artması, psikolojik beceri ile ilgili sporcunun beceriyi nasıl ve ne amaçla uygulayacağını öğretilmesi süreçleri tamamlanmış olmak mecburiyetindedir. Bu süre zarfından sonraki aşama da ise çeşitli psikolojik becerilerin öğrenilmesi için teknik ve çalışmamızın temel noktası olan psikolojik performans taktiklerine odaklanır. Yani öğrenilen becerinin sürekli olarak uygulanması, çeşitli driller ile tekrar edilmesi ve sporcunun gerek spor yaşamına gerekse de gündelik hayatına iz bırakacak şekilde aktarılması için antrene edilmesi olarak söylenebilir. Örneğin, kendi kendine konuşma düzenlemesi yapılırken, olumsuz olan tüm kendinle konuşmaların benlik saygısını etkilememesi amacıyla pozitif kendinle konuşma cümleleri kullanılarak odaklanma seviyesini arttırabilir. Bu toplantıların ve faaliyetlerin devamında kişisel anlamda desteklenmeleriyle sporculara gerçek yarışma alanlarında da pozitif yönde kendi kendine konuşma taktiklerinin nasıl uygulayacakları öğretilir. Bu noktada, bazı psikolojik taktiklerin sporcunun kişisel ihtiyaçları ve yeteneklerine göre kullanması sağlanabilir (Miçoğulları, 2017).

Uygulama Aşaması;

Psikolojik beceri antrenmanının aşamalarından sonuncusu olan uygulama aşaması tam anlamıyla öğrenilen her şeyin gerçek spor alanına aktarılması ve uygulama aşamasında, otomatikleşmenin gerçekleştirilebilmesi hedefine sahiptir. Uygulama aşamasının sporcuda gerçekleştirmek istenilen 3 amacı vardır: çalışmaya devam yoluyla becerilerin otomatikleştirilmesi, insanlara psikolojik becerileri nasıl performans durumların uygulamaya edebileceklerini öğretilmesi ve becerilerin insanlar tarafından gerçek performanslarda simüle edilmesi. Bu hedeflerden de anlaşılacağı üzere bu aşamanın akılda en iz bırakıcı özelliği öğrenilen becerinin gerçek yaşam ve spor alanlarında sporcunun performansına direkt etki yaratabilmesi isteğiyle devamlığın oluşturulmasıdır. Uygulama aşamasında bir uygulayıcı ya antrenmanlarda tıpkı gerçek bir yarışmada olduğu gibi yönlendirilmiş imgeleme çalışmasından kendi idaresinde incelemeye ilerleyebilir son olarak sporcu uyarılmışlık kontrolü stratejilerine gerçek yarışmalara hazırlanmak ve katılmak için birleştirebilir. Uygulama aşamasında sporcuların

maçlarda ve antrenmanlarda uyguladıkları uyarılmışlık kontrol stratejilerinin algılanan etkinliğini ve sürekliliğini kaydettikleri bir kayıt defteri tutmaları sporculara yol gösterici olur. Kayıt defteri, gelişimin düzenli bir şekilde kaydedilmesine ve gelişim alanları için geri bildirim sağlanmasına yardımcı olacaktır. Sporcular her antrenman sonrasında ne kadar gerginlik hissettiklerini hangi gevşeme işlem yollarına kullandıklarını ve bu tekniklerin etkili olup olmadığını kaydeder (Tenenbaum ve ark., 2011).

Psikolojik Beceri Antrenmanı Ne Zaman Uygulanır

Psikolojik beceri antrenmanı için, becerilerin öğrenilmesi açısından daha çok zamanın olduğu ve sporcuların kazanma ile ilgili çok baskı hissetmedikleri ölü sezon ya da sezon öncesi başlatılması en iyi seçimdir. Zihinsel antrenman, fiziksel antrenmanla birlikte ilerlemesi için zamana gereksinim vardır. Zihinsel becerilerin çalışılması için gereken zaman, neyin çalışıldığına ve ne kadar iyi öğrenildiğine göre farklılaşmaktadır. Eğer yeni bir psikolojik beceri öğrenildiyse, haftada 3-5 gün, 10-15 dakikalık özel antrenman seansları gerekebilir. Antrenmanın ilk ya da son 10-15 dakikası çalışma için iyi bir zamandır. Sporcular psikolojik beceri antrenmanlarından yeterli verimi almaya başladıkça zihinsel antrenmanı fiziksel antrenmanla birleştirebilir ve özel antrenman seanslarına daha az ihtiyaç duyabilirler. Sporcular bir beceriyi fiziksel antrenmana etkili bir şekilde dahil ettiğinde, gerçek yarışma sırasında kullanmadan önce simüle edilmiş yarışmalarda kullanırlar. Özetle en iyi sonuçlar için psikolojik beceri antrenmanını ölü sezonlar için uygulanmalıdır ve bu antrenmanlar sporcunun spora katılımı devam ettiği sürece sürdürülmelidir. Ayrıca psikolojik becerilerin öğrenimi antrenman ve simülasyonlardan gerçek yarışmalara doğru gelişmelidir (Weinberg ve Gould, 2015).

Psikolojik Beceri Antrenmanları Uygulanırken Sık Karşılaşılan Problemler

Psikolojik beceri antrenmanlarının uygulanmasında karşılaşılabilecek diğer problemler aşağıdaki gibidir;

a) Adanma ve bağlanma eksikliği: Çoğu insan yeniliklere karşı direnme eğilimi sergileyebilir. Spor psikolojisi danışanları genellikle antrenörleri ve sporcuları psikolojik beceri antrenmanlarının performansı arttıracığını örneklerle birlikte göstererek onları ikna etmeye gayret ederler. Bugün birçok elit sporcu psikolojik beceri antrenmanlarına daha çok zaman ayırmakta ve bu sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda onların başarılarını giderek psikolojik becerilerine bağladıklarını göstermektedir.

b) Zaman eksikliği: Antrenörlerin ve sporcuların uygulama için yeterli zaman yok demesi sonucu oluşan problemdir. Sporcu açısından önceliklerin doğru ayarlanması ve psikolojik beceri antrenmanlarının önemi

konusunda bilgi sahibi olunması durumunda zaman sorunu yok olacaktır.

c) Spor bilgisi eksikliği: Antrenörlerin spor danışmanlarının yapılan spor dalı ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıklarını düşünmesi olarak ifade edilir. Danışmanın o spor dalında daha önce sporculuk yapmış olması, sporcuların ya da branşın problemlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabileceği gibi danışmanın o branşta sporculuk ya da antrenörlük deneyimine sahip olması da zorunlulukta değildir. Ancak spor psikolojisi danışmanı o branşla ilgili videoları, çalışmaları ve müsabakaları izleyerek yapılan sporu daha yakından tanımanın tüm yollarını kullanmalı ve spor ile ilgili bilgilerini arttırmalıdır.

d) Takip etme eksikliği: Psikolojik beceri antrenmanları bütün sezon boyunca takip edilmelidir. Danışmanlar oluşabilecek problemlerle ilgili önceden bilgi sahibi olmalı ve bunlara karşı müdahalede bulunmada etkili davranmalıdırlar (Konter, 1998).

Psikolojik Beceri Antrenmanları Uygulanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Psikolojik beceri antrenmanları planlanırken aşağıdaki üç faktörün dikkate alınması gerekmektedir.

1. Spor branşının özellikleri
2. Sporcunun özellikleri
3. Psikolojik antrenmanın uygulanacağı özgün durum (Karagözoğlu, 2005).

Program sürecince hangi psikolojik becerilerin uygulanacağına ilişkin kararlar verilir. Bu kararlar antrenörlerin ve sporcuların aşağıdaki sorulara verdikleri cevaplara göre şekillenir.

1. Müsait olan antrenman ya da sezon öncesi süresi kaç haftadır?
2. Psikolojik beceri antrenmanları için haftalık ne kadar bir eğitim süresi ayrılacak?
3. Psikolojik beceri antrenmanı katılma konusunda sporcular ne kadar istekli?
4. Yarışma döneminde zihinsel becerileri çalışmak için zaman olacak mı? (Weinberg ve Gould, 2015).

Sporculara ve antrenörlere, hangi psikolojik beceri antrenman programının nasıl yerine getirileceği konusunda tüm ayrıntılarıyla aktarılmalıdır. Böyle bir sürecin izlenmesi sporcunun kendilerinde bir problem olduğundan dolayı bu çalışmayı yaptıkları düşüncesini yok eder. Antrenörler, fiziksel antrenmanda çok çalışan ve çaba gösterenleri nasıl övüyor ve takdir

ediyorsa psikolojik beceri antrenmanları ile ilgili övgü ve takdiri de aynı şekilde sporculara vermelidir. Psikolojik beceri antrenmanı ile ilgili olarak sporcuların ihtiyaçları (motivasyon, liderlik, kaygı yönetimi, dikkat ve konsantrasyon, iletişim becerileri vb.) değişik olabilir. İhtiyaçları dahilinde olan becerilerin geliştirilmesi bir yılda birkaç antrenman sonucunda olabilecek bir durum değildir. Bu yüzden onların psikolojik becerilerle ilgili güçlü ve zayıf yönlerini tespit etmek önemlidir (Konter, 1998).

Hangi psikolojik beceriler üzerinde çalışılacağına, antrenörlerin ve sporcuların aşağıdaki sorulara verdikleri cevaplara göre karar verilmeli ve ona göre yol izlenmelidir.

* Ne kadar çalışma haftası veya hazırlık sezonu bulunmalıdır?

*Psikolojik beceri antrenmanı için haftalık olarak ne kadar çalışma zamanı ayrılacaktır?

*Psikolojik beceri antrenmanını alacak sporcular ne kadar ilgili davranmaktadır?

*Bu antrenmanlara antrenörler ne kadar ilgili ve kolaylaştırıcı davranmaktadır?

*Müsabakalar dönemi başladıktan sonra psikolojik beceri antrenmanlarını sürdürmek için zaman olacak mı?

Psikolojik becerilerin hangi sıra dâhilinde çalışılacağına karar verilmelidir. Sporcuların değerlendirmeleri sonucu gerek duyulan psikolojik beceriler belirlendikten sonra bu becerilerin kaçının üzerinde durulacağı belirlenmelidir. Sıralamaya becerilerin basitliği ya da karmaşıklığı, hangisinin temel olduğu, konunun aciliyeti, diğer becerileri kolaylaştırıcı etkisi göz önünde bulundurularak karar verilmelidir (Konter, 1998).

Sonuç olarak, sporculara psikolojik beceri antrenman programları sağlandığı takdirde, doruk performans için gerekli olan psikolojik beceri düzeylerinin geliştirilebileceği bu durumun başarı üzerinde önemli etkisi olan karar verme süreçlerini etkileyerek, başarı için gerekli performansın ortaya konulmasında katkı oluşturacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Açıkada C, Ergen E., (1986). Psikolojik Antrenman, Bilim ve Teknik Dergisi Mayıs, 222: 34-38.
- Başer E.(1996). Futbolda Psikoloji ve Başarı, Sporsal Kuram Dizisi-4. (2.Baskı), Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Bayraktar B, Kurtoğlu M (2004).. Sporda performans ve performans artırma yöntemleri, In: Atasü T, Yücesir _ (eds), Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul.
- Brockner, J. (1988). *Self-Esttem at Work. Research, Theory and Practice*. Lexington: Lexington Books.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H Freeman&Company.
- Cox RH (2007). Sport psychology: Concepts and applications, McGraw Hill International edition, Columbia.
- Diehl, M., A. B. Semegon and R. Schwarzer. (2006). "Assessing Attention Control in Goal Pursuit: A Component of Dispositional Self-Regulation". *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306 - 317.
- Eren, Erol (2014). *Örgütlerde Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Fişek K., (1980). Spor Yönetimi, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Yayın No:515: 6-8, Ankara.
- Fournier, J. F., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 59-77.
- Franken, R. E. (1988). *Human motivation* (Second Edition), Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Gençöz. T. (2000). "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19-26.
- Gill, DL. (1986). *Psychological dynamics of sport*, Champaign: IL, Human Kinetics Publishers.
- Greenspan, M. J., Feltz, D.L., (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The sport psychologist*, 3(3): 219-236.
- Güvel, H.,Kayatekin, M., Acarbay., ğ., Özgönül, H. (1996). Genç erkek sporcularda vücut yağ oranı ile fiziksel iğ kapasite arasındaki iliğki. *Performans dergisi*. 2 (3), 118.

- Hall C. R. (2001). Imagery in Sport and Exercise. R. N. Singer, H. A. Hausenblas and C. M. Janelle (Ed.), *Handbook of Sport Psychology* (ss. 538-547) içinde. New York: John Wiley and Sons. 2. Baskı.
- Ireland, D. R., A. M. Hitt, and C. C. Williams. (1999). "Self Confidence and Decisiveness: Prerequisites for Effective Management in the 1990s". *Business Horizons*, 35(1), 36-43.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*. İstanbul: Morpa.
- Kent L. K. and P. A. Shapiro. (2009). "Depression and Related Psychological Factors in Heart Disease". *Harvard Review of Psychiatry*, 17, 377-388.
- Konter E., (1995). Sporda Motivasyon, Saray Medikal Yayıncılık, 7- 15, İzmir.
- Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan.
- Koruç, B.P., (1999). Türk Sporcularına İlişkin Performans Profili ve Yapı Geçerliliği, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Krane, V., & Williams, J.M. (2010). Psychological Characteristics of Peak Performance In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., pp. 169-188). Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Kuter M, Öztürk F., (1997). Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A. Matbaası; 17, Bursa
- Loher J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports Achieving Athletic Excellence*. New York: The Stephen Grene Press.
- Miçooğulları BO (2013). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: A case of youth basketball players; Middle East Technical University, Social Science Faculty, Physical Education & Sport Department, Unpublished Doctoral Degree Dissertation, Ankara.
- Miçooğulları, B.O., (2017). Reliability and Validity of the Turkish Language Version of the Test of Performance Strategies. *Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine*, 1:73-79
- Miller W. (2002). The psyche centered zone at peek performance depth psychology applied to golf, Pasitica graduote institute, U.S.A.
- Nelson, D. L. and J. C. Quick. (2006). *Organizational Behavior* (5th Edition). United States of America: South Western.
- Onraet, E., A. Van Hiel and K. Dhont. (2013). "The Relationship Between Rightwing Ideological Attitudes and Psychological Well-Being". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 509-522.
- Öztürk, M. O. (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (8. Basım). Ankara: Feryol Matbaası.

- Robbins, S. P., D. A. Decenzo and M. Coulter. (2013). *Yönetimin Esasları* (Çev. Ed. Adem Öğüt). Ankara: Nobel Yayın.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sharp, L., & Hodge, K. (2013). Effective sport psychology consulting relationships: Two coach case studies. *Sport Psychologist*, 27(4),313-324.
- Stanescu, D. F. and M. E. Iorga. (2015). “An Exploratory Study Regarding the Relations Between Time Perspective, Achievement Motivation and Self Regulation”. *Management Dynamics in the Knowledge Economy*, 3(1), 7-24.
- Şahin, A. (2004). “Yönetim Kuramları ve Motivasyon İlişkisi”. *S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 523-547
- Tenenbaum, G., Eklund, R., & Kamata, A. (2011). *Measurement in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tiryaki S. (1991). Sportif performans ile EdwardsKişisel Tercih Envanteri verilerinin ilişkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 32-37.
- Vanak M, Brajit J. (1970). *Psychology and the superior Athlete*, London.
- Yetim A.A., (2006). *Sosyoloji ve Spor*, Morpa Kültür Yayınları, 130-138, İstanbul.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. M, Şahin & Z.
- Weinberg, R.S., Comar, W., (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18(6): 406-418.



BÖLÜM 13

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN FİNANSAL İYİLİK HALİ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: BARTIN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

İsmail KARATAŞ¹

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ismailkrts34@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1237-4670

1. Giriş

Bireylerin finansal iyilik haline yönelik endişe; hükümetler, işverenler ve hayır kurumları için oldukça önemli bir konu haline gelmekte (Rickard, 2018) ve önemi akademik literatürde vurgulanmaktadır (Brüggen vd., 2017). Bir bireyin finansal iyilik hali, genel iyilik halinin ayrılmaz bir parçasını oluşturmakta ve bu durum, yaşamının tüm yönleri bağlamında genel memnuniyetin bir göstergesi olmaktadır (Mahendru, 2020). Finansal iyilik hali, bireylerin günden güne, aydan aya finansman üzerinde kontrole sahip oldukları, finansal bir şoku sönümleyebildiği, finansal hedeflerine ulaşmak için yola koyuldukları bir durumdur ve bu kavram onların hayattan zevk almalarına izin veren seçimler yapabilmeleri için finansal özgürlüğe sahip olmaları anlamına gelmektedir (CFPB, 2015).

Finansal durum, tipik olarak, gelir gibi bir ölçü kullanılarak ifade edilmekte ve gelir seviyesi medyanın (ortanca değerin) oldukça üzerindeyse iyi durumda ve çok altındaysa fakir olarak etiketlenmektedir (Collins & Urban, 2020). Ancak Collins ve Urban (2020) bu durumun, insanların finansal kaynakları ne kadar iyi yönettiklerini veya ne kadar finansal baskı hissettiklerini yansıtmadığını öne sürmektedirler. Bu çerçevede nispeten az geliri olan, ancak mali açıdan güvencede görünen insanların ve ayrıca mali açıdan stresli olan nispeten sağlam gelirleri olan kişilerin düşünülmesi olasıdır (s. 341). Bu doğrultuda finansal iyilik hali, arzu edilip mevcut ve öngörülen yaşam standartlarını ve finansal özgürlüğü sürdürebilme algısı olarak tanımlanmaktadır (Brüggen vd., 2017). Ayrıca finansal iyilik hali, günlük finansmanın kontrolüne sahip olmayı, öngörülemeyen bir finansal gideri yönetebilmeyi, finansal hedefler belirlemeyi ve bunlara ulaşmayı ve bilinçli finansal seçimler yapmayı tanımlanmaktadır (Netemeyer vd., 2018). Bu çerçevede Carton, Xiong ve McCarthy (2022) tarafından finansal iyilik hali, bireylerin ve hanelerin yaşam gereksinimlerini (yiyecek, barınma, kaynak vb.) mevcut para arzlarıyla rahatça karşılamalarının sürdürülebilirliği olarak tanımlanabilmektedir. Bu bağlamda sürdürülebilirlik, günlük harcamalar veya düzenli hane halkı tüketim amaçları için borçlanmaktan kaçınmak için yeterli gelire ve tasarrufa sahip olmak anlamına gelmektedir (s. 2). Finansal kapsama odaklanan bir araştırmadan daha geniş bir finansal iyilik hali anlayışına geçiş (McCarthy vd., 2021), geleneksel bankacılık hizmetlerine erişime ilişkin kurumsal bir görüşten, davranışlara ilişkin bir ev sahibi görüşüne geçişi temsil etmektedir (Shen, Sam & Jones, 2014; Brown & Gray, 2016; Chu vd., 2017; Mahdhan vd., 2019). Tüketici kredisi yoluyla artırılan borç, makroekonomik açıdan büyümenin sistemik bir itici gücü olarak kabul edilirken (Gabler, 2016), haneler ise mikroekonomik düzeyde ekonomi bağlamında geçinmek için mücadele etmektedirler (Carton, Xiong & McCarthy, 2022). Ayrıca tüketim amacıyla borç almamanın, hane halkının finansal iyilik halini teşvik etmedeki en önemli davranış de-

ğişikliği olduğu ileri sürülmektedir (Kempson & Poppe, 2018).

Finansal iyilik hali, çok yönlü ruhsal bir durum ve araştırmaya ilgi duyulan bir alandır (Mogaji vd., 2021). Fiziksel ve zihinsel iyilik hali gibi, finansal iyilik hali de bireyin bütünsel genel iyilik halini oluşturmaktadır (Mahendru, 2020). Bu çerçevede sosyal bilimciler uzun yıllar boyunca bireylerin finansal iyilik hallerinin belirleyicileriyle ilgilenmektedirler (Xu vd., 2015). Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde Türkiye kapsamındaki öğrencilere yönelik bazı çalışmaların olduğu görülmektedir (bkz. Sunal, Sunal & Mutlu, 2013; Akca & Sönmez, 2017; Yılmaz & Erişen, 2018; Köylüoğlu, Gümrah & Doğan, 2019; Özer, 2022). Ancak öğrencilerin bilişsel, duyuşsal, ruhsal, sosyal ve psiko-motor alanlarda gelişimine oldukça katkı sağlayacağı düşünülmekte olan beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarına yönelik bu konu kapsamında bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla araştırma sonuçlarının ilgili literatürdeki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin finansal iyilik hali düzeylerinin çeşitli değişkenler kapsamında incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Genel olarak tarama araştırmalarında çalışmanın konusuyla ilgili var olan durumun fotoğraflanarak betimleme yapılması amaçlanmaktadır (Büyükoztürk vd., 2020). Buna ek olarak tarama araştırmalarını gerçekleştiren araştırmacılar genellikle görüşlerin ve özelliklerin kaynaklanma nedeninden ziyade bunların katılımcılar çerçevesinde nasıl bir dağılım gösterdiğine ilgi göstermektedirler (Fraenkel & Wallen, 2006). Dolayısıyla bu nicel araştırma, temel amaçla tutarlı olarak genel tarama modeliyle tasarlanmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Katılımcılar, 2021-2022 Akademik Yılı Güz Dönemi'nde Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'ndeki 70'i kadın ve 172'si erkek olmak üzere toplam 242 öğrenci arasından seçilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın çalışma grubu, 49'u kadın ve 60'ı erkek olmak üzere toplam 109 öğrenciden meydana gelmektedir. Bu çerçevede çalışma grubu, kolayda örnekleme yönteminden yararlanılarak oluşturulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma grubundaki katılımcılara, araştırmanın temel amacı gözetilerek oluşturulan anket formu 28.12.2021-18.01.2022 tarihleri

arasında gönüllülük esası gözetilerek internet üzerinden uygulanmıştır. Anket formunun uygulanması safhasında çalışma grubuna gerekli açıklamalar yapılmış ve buna bağlı olarak katılımcıların formu doğru bir biçimde cevaplamaları sağlanmıştır. Bu anket formu iki bölümden oluşmakta olup birinci bölümünde “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünde ise “Finansal İyilik Hali Ölçeği” yer almaktadır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu’da katılımcıların yaş, cinsiyet, ikamet edilen yerleşim yeri, sınıf, gelir düzeyi, sosyal medyada vakit geçirme süresi, internette vakit geçirme süresi, fiziksel egzersiz yapma durumu ve aktif olarak spor yapma durumu bilgilerine ulaşılması amacıyla oluşturulmuş ifadeler bulunmaktadır.

2.3.2. Finansal İyilik Hali Ölçeği

Katılımcıların finansal mutluluk ve bireysel finansal özgüven duygularının ölçülmesi amacıyla Norvilitis, Szablicki ve Wilson (2003) tarafından geliştirilen “Finansal İyilik Hali Ölçeği”, Sunal (2012) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin geliştirilme sürecine ilişkin veriler Ankara’daki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören toplam 246 üniversite öğrencisinden elde edilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipindedir. Bu ölçek; mevcut finansal durum ve gelecekteki finansal durum beklentisi olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliği, açıklayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerlik testiyle değerlendirilmiştir. Buna ek olarak ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için iç tutarlılık (Cronbach’s Alpha), iki yarım testi ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Bu bağlamda iç tutarlılık katsayısı, finansal iyilik hali (toplam) boyutu için 0,79; mevcut finansal durum alt boyutu için 0,81; gelecekteki finansal durum beklentisi alt boyutu için 0,88 olarak hesaplanmıştır. Ölçek boyutlarının iki yarım güvenilirlikleri finansal iyilik hali (toplam) boyutu için 0,80; mevcut finansal durum alt boyutu için 0,77; gelecekteki finansal durum beklentisi alt boyutu için 0,88 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca test tekrar test güvenilirliği bağlamında ilk ölçüm ile ikinci ölçüm arasındaki korelasyonların boyutlar çerçevesinde 0,44 ile 0,79 arasında değiştiği bulunmuştur. Sonuç olarak bu ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu anlaşılmıştır (Sunal, 2012).

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için IBM SPSS 23.0 versiyonundan faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediklerine, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek karar verilmiştir. Bu doğrultuda anket formu kullanılarak ulaşılan verilerin türü dikkate alınarak tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Ayrıca ulaşılan verilerin istatistiksel hesaplamalarında farklılık değerlendirmeleri için t-Testi, Kruskal-Wallis Testi ve One Way

ANOVA, ilişki (korelasyon) değerlendirmelerinde ise Spearman Sıra Farkları ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1: Değişkenlere İlişkin Frekans ve Yüzdelere

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	49	45,0
	Erkek	60	55,0
Sınıf	1. Sınıf	29	26,6
	2. Sınıf	31	28,4
	3. Sınıf	23	21,1
	4. Sınıf	26	23,9
İkamet Edilen Yerleşim Yeri	Köy/ Kasaba+Belde	11	10,1
	İlçe Merkezi	17	15,6
	İl Merkezi	81	74,3
Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	Evet	48	44,0
	Hayır	61	56,0
Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu	Evet	72	66,1
	Hayır	37	33,9
Toplam		109	100,0

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubuna ilişkin erkeklerin kadınlardan ve ikinci sınıftaki katılımcıların diğer sınıflardaki katılımcılardan daha yüksek sayıya sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun il merkezinde ikamet ettikleri, fiziksel egzersiz yaptıkları fakat aktif olarak spor yapmadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 2: Yaş, Kişisel Gelir Düzeyi, Aile Gelir Düzeyi, İnternette Vakit Geçirme Süresi ve Sosyal Medyada Vakit Geçirme Süresi Değişkenlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişken	n	Ortalama	Medyan	Std. Sapma	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	109	21,009	21	2,275	18	31	1,671	4,51
Aylık Ortalama Kişisel Gelir Düzeyi (TL)	79	1506,962	1000	1343,473	300	7500	2,411	6,355
Aylık Ortalama Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Düzeyi) (TL)	92	5151,989	4600	2551,153	500	15000	1,223	2,075
İnternette Haftada Ortalama Vakit Geçirme Süresi (Saat)	107	19,009	12	18,1326	2	100	2,027	4,818

Sosyal Medyada Haftada Ortalama Vakit Geçirme Süresi (Saat)	107	16,935	10	16,8344	1	90	2,078	4,872
---	-----	--------	----	---------	---	----	-------	-------

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların yaşlarının ortalamasının 21,009 ve standart sapmasının 2,275; kişisel gelir düzeylerinin ortalamasının 1506,962 ve standart sapmasının 1343,473; aile gelir düzeylerinin (kişisel gelir dahil) ortalamasının 5151,989 ve standart sapmasının 2551,153; internette vakit geçirme sürelerinin ortalamasının 19,009 ve standart sapmasının 18,1326; sosyal medyada vakit geçirme sürelerinin ortalamasının 16,935 ve standart sapmasının 16,8344 olduğu görülmektedir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri bağlamında bu değişkenlerin normal dağılım sergilemedikleri varsayılmıştır (bkz. George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 3: Ölçek Boyutlarının Güvenirlik Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Mevcut Finansal Durum	,828	8
Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	,812	2
Finansal İyilik Hali (Toplam)	,841	10

Tablo 3'e göre araştırma kapsamındaki ölçek boyutlarının iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) hesaplanmış olup mevcut finansal durum ($\alpha=0,828$), gelecekteki finansal durum beklentisi ($\alpha=0,812$) ve finansal iyilik hali (toplam) ($\alpha=0,841$) boyutlarının güvenilir oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4: Ölçek Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyutlar	n	Ortalama	Medyan	Std. Sapma	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
Mevcut Finansal Durum	109	2,9278	2,875	1,07506	1	5	0,051	-0,845
Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	109	2,7523	3	1,40539	1	5	0,205	-1,215
Finansal İyilik Hali (Toplam)	109	2,8927	2,9	1,01696	1	5	0,007	-0,661

Tablo 4 incelendiğinde finansal iyilik hali ölçeği kapsamında mevcut finansal durumun puan ortalaması 2,9278 ve standart sapması 1,07506; gelecekteki finansal durum beklentisinin puan ortalaması 2,7523 ve standart sapması 1,40539; finansal iyilik halinin (toplam) puan ortalaması 2,8927 ve standart sapması 1,01696 olarak bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların algıladıkları mevcut finansal durumun, gelecekteki finansal durum beklentisinin ve finansal iyilik halinin (toplam) orta düzeyde olduğu ifade edilebilmektedir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri bağlamında ölçek boyutlarının normal dağılım sergiledikleri varsayılmıştır (bkz. George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 5: Yaş Değişkeni ile Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Mevcut Finansal Durum	Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	Finansal İyilik Hali (Toplam)
Yaş	r	-,172	-,093	-,179
	p	,074	,335	,063
	n	109	109	109

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların finansal iyilik hali ölçeği boyutlarının puan ortalamaları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 6: Kişisel Gelir Düzeyi Değişkeni ile Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Mevcut Finansal Durum	Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	Finansal İyilik Hali (Toplam)
Aylık Ortalama Kişisel Gelir Düzeyi	r	,134	,024	,102
	p	,240	,833	,371
	n	79	79	79

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların finansal iyilik hali ölçeği boyutlarının puan ortalamaları ile kişisel gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 7: Aile Gelir Düzeyi Değişkeni ile Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Mevcut Finansal Durum	Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	Finansal İyilik Hali (Toplam)
Aylık Ortalama Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil)	r	,065	,115	,063
	p	,540	,276	,552
	n	92	92	92

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların finansal iyilik hali ölçeği boyutlarının puan ortalamaları ile aile gelir düzeyleri (kişisel gelir dahil) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 8: İnternette Vakit Geçirme Süresi Değişkeni ile Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Mevcut Finansal Durum	Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	Finansal İyilik Hali (Toplam)
İnternette Haftada Ortalama Vakit Geçirme Süresi	r	,103	-,067	,077
	p	,292	,492	,429
	n	107	107	107

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların finansal iyilik hali ölçeği boyutlarının puan ortalamaları ile internette vakit geçirme süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 9: Sosyal Medyada Vakit Geçirme Süresi Değişkeni ile Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Mevcut Finansal Durum	Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	Finansal İyilik Hali (Toplam)
Sosyal Medyada Haftada Ortalama Vakit Geçirme Süresi	r	,044	,018	,040
	p	,653	,851	,686
	n	107	107	107

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların finansal iyilik hali ölçeği boyutlarının puan ortalamaları ile sosyal medyada vakit geçirme süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 10: Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	Ser. Der.	t	p
Mevcut Finansal Durum	Kadın	49	2,8929	1,08493	107	-,305	,761
	Erkek	60	2,9563	1,07525			
Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	Kadın	49	2,7041	1,38036	107	-,322	,748
	Erkek	60	2,7917	1,43589			
Finansal İyilik Hali (Toplam)	Kadın	49	2,8551	1,04344	107	-,347	,729
	Erkek	60	2,9233	1,00260			

Tablo 10 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre finansal iyilik hali ölçeği boyutlarının puan ortalamaları bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 11: Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	Ortalama	Std. Sapma	sd	F	p	Anlamlı Fark
Mevcut Finansal Durum	1. Sınıf	3,1250	1,07840	108	2,909*	,038	4. Sınıf>3. Sınıf
	2. Sınıf	2,8589	1,10101				
	3. Sınıf	2,4239	1,14672				
	4. Sınıf	3,2356	,83391				
Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	1. Sınıf	3,0828	,99573	108	3,168*	,027	4. Sınıf>3. Sınıf
	2. Sınıf	2,8742	1,04689				
	3. Sınıf	2,3348	1,05985				
	4. Sınıf	3,1962	,79321				
Finansal İyilik Hali (Toplam)	1. Sınıf	2,9138	1,39559	108	3,674*	,015	4. Sınıf>3. Sınıf; 1. Sınıf>3. Sınıf
	2. Sınıf	2,9355	1,24995				
	3. Sınıf	1,9783	1,44975				
	4. Sınıf	3,0385	1,38509				

* $p<0,05$

Tablo 11 incelendiğinde sınıf değişkeni bağlamında katılımcıların mevcut finansal durum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak an-

lamalı bir farklılığın olduğu bulunmuştur ($F_{(3-105)}=2,909$; $p<0,05$). Bu anlamlı farklılık üçüncü sınıf ile dördüncü sınıf grupları arasında olup farklılığın dördüncü sınıf grubu lehine olduğu görülmüştür. Buna ek olarak katılımcıların gelecekteki finansal durum beklentisi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($F_{(3-105)}=3,168$; $p<0,05$). Bu anlamlı farklılık üçüncü sınıf ile dördüncü sınıf grupları arasında olup farklılığın dördüncü sınıf grubu lehine olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların finansal iyilik hali (toplam) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($F_{(3-105)}=3,674$; $p<0,05$). Bu anlamlı farklılık birinci sınıf ile üçüncü sınıf ve üçüncü sınıf ile dördüncü sınıf grupları arasında olup farklılıkların her ikisinin de üçüncü sınıf grubu aleyhine olduğu görülmüştür. Bununla birlikte sınıf değişkeniyle ilgili diğer durumlar için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 12: İkamet Edilen Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Mevcut Finansal Durum	Köy/Kasaba + Belde	11	62,05	2	,639	,726
	İlçe Merkezi	17	53,00			
	İlçe Merkezi	81	54,46			
Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	Köy/Kasaba + Belde	11	51,14	2	1,264	,531
	İlçe Merkezi	17	62,56			
	İlçe Merkezi	81	53,94			
Finansal İyilik Hali (Toplam)	Köy/Kasaba + Belde	11	59,14	2	,263	,877
	İlçe Merkezi	17	56,15			
	İlçe Merkezi	81	54,20			

Tablo 12 incelendiğinde ikamet edilen yerleşim yeri değişkenine göre finansal iyilik hali ölçeği boyutlarının puan ortalamaları bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 13: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Boyutlar	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	Ser. Der.	t	p
Mevcut Finansal Durum	Evet	48	3,0339	1,13097	107	,913	,363
	Hayır	61	2,8443	1,03069			
Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	Evet	48	2,5625	1,47181	107	-1,254	,213
	Hayır	61	2,9016	1,34418			
Finansal İyilik Hali (Toplam)	Evet	48	2,9396	1,09617	107	,426	,671
	Hayır	61	2,8557	,95769			

Tablo 13 incelendiğinde aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre finansal iyilik hali ölçeği boyutlarının puan ortalamaları bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 14: Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Boyutlar	Egzersiz Yapma Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	Ser. Der.	t	p
Mevcut Finansal Durum	Evet	72	3,0208	1,06273	107	1,264	,209
	Hayır	37	2,7466	1,09032			
Gelecekteki Finansal Durum Beklentisi	Evet	72	2,7222	1,43126	107	-,310	,757
	Hayır	37	2,8108	1,37109			
Finansal İyilik Hali (Toplam)	Evet	72	2,9611	1,00863	107	,980	,329
	Hayır	37	2,7595	1,03373			

Tablo 14 incelendiğinde fiziksel egzersiz yapma durumu değişkenine göre finansal iyilik hali ölçeği boyutlarının puan ortalamaları bağlamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, araştırma grubu çerçevesindeki beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin finansal iyilik hali düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın temel amacıyla uyumlu olarak anket formu oluşturulmuş ve bu anket formunun çalışma grubuna uygulanması sonucunda ulaşılan veriler farklı istatistiksel analizler uygulanarak bulgulara dönüştürülmüştür. Bu çerçevede, bulgular esas alınarak elde edilen sonuçlar ilgili literatür doğrultusunda tartışılarak çalışma detaylandırılmıştır. Bu bağlamda katılımcıların algıladıkları mevcut finansal durumun, gelecekteki finansal durum beklentisinin ve finansal iyilik halinin (toplam) orta düzeyde olduğu ileri sürülebilmektedir.

Sınıf değişkeni bağlamında katılımcıların algıladıkları mevcut finansal durum, gelecekteki finansal durum beklentisi ve finansal iyilik hali (toplam) boyutları açısından anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bu anlamlı farklılıklar üçüncü sınıf ile dördüncü sınıf grupları arasında olup farklılıkların dördüncü sınıf grubu lehine olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle dördüncü sınıftaki katılımcıların mevcut finansal durum, gelecekteki finansal durum beklentisi ve finansal iyilik hali (toplam) düzeyleri üçüncü sınıftaki katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir. Ayrıca katılımcıların algıladıkları finansal iyilik hali (toplam) boyutu açısından birinci sınıf ile üçüncü sınıf arasında da anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın birinci sınıf lehine olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle birinci sınıftaki katılımcıların finansal iyilik hali (toplam) düzeyleri üçüncü sınıftaki katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir. Bununla birlikte cinsiyet, ikamet edilen yerleşim yeri, spor yapma durumu (aktif olarak) ve fiziksel egzersiz yapma durumu değişkenleri bağlamında finansal iyilik hali ölçeği boyutları açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak ölçek boyutları ile yaş, kişisel gelir düzeyi, aile gelir düzeyi (kişisel gelir dahil), internette vakit geçirme süresi ve sosyal

medyada vakit geçirme süresi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeni bağlamında bazı araştırma sonuçlarında cinsiyetin finansal iyilik hali üzerinde etkili bir unsur olmadığı görülmüştür (Sunall, Sunall & Mutlu, 2013; Akca & Sönmez, 2017; Özer, 2022). Ancak Köylüoğlu, Gümrah ve Doğan (2019) tarafından yapılan çalışmada ise cinsiyetin finansal iyilik hali üzerinde etkili bir unsur olduğu tespit edilmiştir. Özer (2022) tarafından yapılan çalışmada sınıf ve ikamet edilen yerleşim yeri değişkenlerinin finansal iyilik hali bağlamında belirleyici unsurlar olmadıkları bulunmuştur. Diğer taraftan Akca ve Sönmez (2017) tarafından yapılan çalışmada ise sınıf değişkeninin finansal iyilik hali üzerinde etkili bir unsur olduğu görülmüştür. Bulgular gelir değişkeni açısından değerlendirildiğinde bu araştırma için temel beklenti gelir düzeyinin yükselmesiyle finansal iyilik hali düzeyinin de yükselmesi olabilmektedir. Ancak araştırmada gelirin finansal iyilik hali üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte ülkeler içinde gelir ve öznel iyilik hali arasındaki ilişki, pozitif olmasına rağmen, genellikle oldukça küçüktür (Diener & Oishi, 2000). Gelirin mutluluk üzerindeki faydalarının, yoksul bireyler için daha belirgin olduğu ileri sürülmektedir (Biswas-Diener & Diener, 2001). Bu nedenle, bireylerin temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılamalarına (yani, yoksulluktan kaçınma) yardımcı olduğunda, gelirin mutluluk üzerinde büyük bir etkisi olabilir, ancak ek gelirin, belki de maddi arzular nedeniyle, daha varlıklı bireyler için iyilik hali üzerinde ihmal edilebilir bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Diener & Biswas-Diener, 2002). Benzer şekilde, hedonik adaptasyon üzerine yapılan araştırmalar, artan gelirin, kısmen insanların artan zenginliklerine uyum sağlamaları ve kısmen de yeni akranlarıyla sürekli karşılaştırmalar nedeniyle gelirin artmasıyla orantılı olarak mutluluğu artırmadığını göstermektedir (Frederick & Loewenstein, 1999). Bu noktaları destekleyerek, materyalizm ve iyilik hali üzerine yapılan araştırmalarda, materyalist yönelim ile kişisel iyilik hali arasında genellikle düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur (Dittmar vd., 2014). Diğer taraftan Yılmaz ve Erişen (2018) tarafından yapılan çalışmada gelir düzeyinin finansal iyilik hali üzerinde belirleyici bir değişken olduğu görülmüştür. Ancak başka bir çalışmada gelir değişkeni açısından mevcut finansal durum bağlamında anlamlı farklılık bulunmuşken, gelecekteki finansal durum beklentisi bağlamında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Özer, 2022). Bununla birlikte Akca ve Sönmez (2017) tarafından yapılan çalışmada ise gelir değişkeninin finansal iyilik hali üzerinde etkili bir unsur olmadığı görülmüştür. Açıklamalar bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde bazı araştırma sonuçları çalışma bulgularını desteklerken bazı araştırma sonuçlarının ise çeliştiği anlaşılmaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünün

içsel ve dışsal dinamiklerinin diğer bölümlere göre farklılık göstermesinin bu durumların nedeni olduğunu düşündürmektedir. Buna ek olarak emeklilik planlamasından servet birikimine kadar hemen hemen her finansal davranış veya sonuç çalışmasında, standart demografik veya ekonomik değişkenlerle açıklanmayan önemli kesitsel farklılıkların bulunduğu öne sürülmektedir (Xu vd., 2015). Bu çerçevede bazı insanların neden parasal durumları yönetemediklerinin anlaşılması bağlamında, bireysel farklılıkların finansal iyilik halini etkilediği öne sürülmektedir (Brandstatter, 1996; Warneryd, 1996; Brougham vd., 2011). Ayrıca Ailenin Finansal Sosyalleşmesi Teorisine göre, genç yetişkinler, bilinçli veya bilinçsiz olarak, bir sosyalleşme süreci yoluyla finansal iyilik hallerine katkıda bulunan değerleri, standartları, bilgileri, tutumları ve davranışları kazanmakta ve geliştirmektedirler (Danes, 1994). Bu süreçte aile etkileşimlerinin önemli bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Gudmunson & Danes, 2011). Bu açıklamalar, bireylerin finansal iyilik halleri üzerinde birçok faktörün etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda ulaşılan araştırma sonuçlarının muhtemel olduğu sonucuna varılmaktadır.

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının çeşitli değişkenler açısından finansal iyilik hali algıları var olduğu şekliyle betimlenmiştir. Bu bağlamda araştırma bulguları aracılığıyla literatüre katkı sağlayacak yeni bilgiler elde edilmiştir. Ancak çalışma grubu kapsamındaki araştırmanın analizlerinde sınırlı sayıda katılımcı verisi kullanılmıştır. Bu nedenle tüm yaş, cinsiyet ve bölümleri kapsayacak biçimde meydana getirilmiş geniş bir veri setiyle benzer araştırmalar gerçekleştirilebilir. Ayrıca benzer özelliklere sahip çalışma grubu üzerinde nitel, deneysel ve/veya karma araştırmalar yapılarak çalışma bulguları çeşitlendirilebilir. Bu çerçevede, literatüre katkı sağlayabilecek farklı sonuçlar elde edilebilir.

KAYNAKLAR

- Akca, N., & Sönmez, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kredi kartı kullanımına ilişkin tutumlarının finansal iyilik hali üzerine etkisi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 64, 1-18.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55(3), 329-352.
- Brandstatter, H. (1996). Saving, income, and emotional climate of households related to personality structure. *VSB-CentER Savings Project, Progress Report 38*, Tilburg University, The Netherlands.
- Brougham, R. R., Jacobs-Lawson, J. M., Hershey, D. A., & Trujillo, K. M. (2011). Who pays your debt? An important question for understanding compulsive buying among American college students. *International Journal of Consumer Studies*, 35(1), 79-85.
- Brown, S., & Gray, D. (2016). Household finances and well-being in Australia: An empirical analysis of comparison effects. *Journal of Economic Psychology*, 53, 17-36.
- Brüggen, E. C., Hogreve, J., Holmlund, M., Kabadayi, S., & Löfgren, M. (2017). Financial well-being: A conceptualization and research agenda. *Journal of Business Research*, 79, 228-237.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (29. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Carton, F. L., Xiong, H., & McCarthy, J. B. (2022). Drivers of financial well-being in socio-economic deprived populations. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 34, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2022.100628>.
- CFPB (2015). *Financial Well-Being: The Goal of Financial Education*. Washington, DC: The Consumer Financial Protection Bureau (CFPB).
- Chu, Z., Wang, Z., Xiao, J. J., & Zhang, W. (2017). Financial literacy, portfolio choice and financial well-being. *Social Indicators Research*, 132(2), 799-820.
- Collins, J. M., & Urban, C. (2020). Measuring financial well-being over the life-course. *The European Journal of Finance*, 26(4-5), 341-359.
- Danes, S. M. (1994). Parental perceptions of children's financial socialization. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 5, 127-149.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.

- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Subjective Well-Being Across Cultures* (pp. 185-218), MIT Press.
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879-924.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to Design and Evaluate Research in Education* (6th ed.). New York: McGraw-Hill International Edition.
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 302-329), Russell Sage Foundation.
- Gabler, N. (2016). The secret shame of middle-class Americans. *The Atlantic*, 317. Bu kaynak 14.01.2022 tarihinde <https://www.joannemstevens.com/wp-content/uploads/2019/01/the-secret-shame-of-middle-class-americans.pdf> adresinden indirilmiştir.
- George, D., & Mallery, P. (2010). In GEN (Ed.), *SPSS for Windows Step by Step. A Simple Study Guide and Reference*. Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Gudmunson, C. G., & Danes, S. M. (2011). Family financial socialization: Theory and critical review. *Journal of Family and Economic Issues*, 32(4), 644-667.
- Kempson, E., & Poppe, C. (2018). Understanding financial well-being and capability. A revised model and comprehensive analysis. *Oslo: Consumption Research Norway (SIFO), Oslo Metropolitan University*.
- Köylüoğlu, A. S., Gümrah, A., & Doğan, M. (2019). Tüketicilerin kişilik özellikleri ile finansal iyilik hâli ve risk alma tutumu arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 903-913.
- Mahdzan, N. S., Zainudin, R., Sukor, M. E. A., Zainir, F., & Wan Ahmad, W. M. (2019). Determinants of subjective financial well-being across three different household income groups in Malaysia. *Social Indicators Research*, 146(3), 699-726.
- Mahendru, M. (2020). Financial well-being for a sustainable society: A road less travelled. *Qualitative Research in Organizations and Management*, 16(3/4), 572-593. <https://doi.org/10.1108/QROM-03-2020-1910>
- McCarthy, O., Faherty, M., Byrne, N., & Carton, F. (2021). Financial inclusion among social housing tenants, 1-124. Bu kaynak 16.01.2022 tarihinde https://cora.ucc.ie/bitstream/handle/10468/12394/Cluid-Housing-Financial-Inclusion-Among-Social-Housing-Tenants_Final_Report.pdf?sequence=1 adresinden indirilmiştir.

- Mogaji, E., Badejo, F. A., Charles, S., & Millisits, J. (2021). Financial well-being of sportswomen. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(2), 299-319.
- Netemeyer, R. G., Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch Jr, J. G. (2018). How am I doing? Perceived financial well-being, its potential antecedents, and its relation to overall well-being. *Journal of Consumer Research*, 45(1), 68-89.
- Norvilitis, J. M., Szablicki, P. B., & Wilson, S. D. (2003). Factors influencing levels of credit-card debt in college students. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(5), 935-947.
- Özer, N. (2022). Finansal okuryazarlık ve finansal iyilik halleri arasındaki ilişki: Düzce Üniversitesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(81), 308-327.
- Rickard, C. (2018). *Building the Business Case for Employee Financial Well-Being*. London: Insitute for Employment Studies.
- Shen, S., Sam, A. G., & Jones, E. (2014). Credit card indebtedness and psychological well-being over time: Empirical evidence from a household survey. *Journal of Consumer Affairs*, 48(3), 431-456.
- Sunal, O. (2012). Finansal iyilik hali ölçeği (FİHÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Akademik Bakış*, 12(2), 209-214.
- Sunal, O., Sunal, A. B., & Mutlu, H. (2013). Financial well being and financial behaviour: A cross cultural study (Turkish and French students). *Economic and Social Development: Book of Proceedings*, 837.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Warneryd, K. E. (1996). Personality and saving. *CentER for Economic Research, Progress Report No. 39*, Tilburg University, The Netherlands.
- Xu, Y., Beller, A. H., Roberts, B. W., & Brown, J. R. (2015). Personality and young adult financial distress. *Journal of Economic Psychology*, 51, 90-100.
- Yılmaz, F. Ö., & Erişen, M. A. (2018). Sağlık yönetimi öğrencilerinin finansal iyilik halleri ile finansal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. In E. Yılmaz & S. A. Sulak (Eds.), *Human Society and Education in the Changing World* (pp. 259-266), Konya: Palet Yayınları.



BÖLÜM 14

TEKNOLOJİ, TEKNOSTRES VE TEKNOLOJİK PEDAGOJİK ALAN BİLGİSİ KAVRAMLARINA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR AÇISINDAN BİR BAKIŞ

Bekir ÇAR¹

¹ Bandırma Onyedİ Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: bcar@bandirma.edu.tr

1. GİRİŞ

Teknoloji hayatımızın her alanında olduğu gibi beden eğitimi ve sporda öğrenme deneyimlerinin geliştirilmesi için özellikle öğretmenlerin eğitim konusunda büyük yardımları olmaktadır. Teknoloji boyutundan bakıldığında zaman sadece eğitim-öğretim boyutunda değil, öğrenciler ve öğretmenler arasında oluşabilecek boşlukları doldurmakla beraber bireyselleştirilmiş öğretim konusunda büyük kolaylıklar sağlamıştır (United States Department of Education, 2017). Teknolojinin eğitim sistemlerine adapte edilmesi için diğer eğitim fakülteleri gibi spor bilimler fakültelerinde de teknolojiye özgü teknikler ve pedagojik formasyon kurslarına ağırlık verilerek günümüz şartlarına uygun olarak geliştirilmiş bir eğitim ortamı yaratılmaya çalışılmaktadır (Banas ve Polly, 2016; Smaldino vd., 2014). Teknolojinin sınıfta olduğu gibi salonda da öğrenme deneyimlerini zenginleştirdiği, öğrenmeyi geliştirdiği, bireysel olarak gelişimin yüksek seviyeye çıktığı ve öğrenme ortamının zenginleştirildiği için öğrenciler üzerinde olumlu etkilerin olduğu görülmektedir (United States Department of Education, 2017).

Teknolojinin eğitim öğretimi dijitalleştirmesi ve toplum tarafından kullanılması pedagojik olarak kişiler tarafından hayata geçirilmesini sağlamıştır. Teknolojinin kişiler tarafından hayata adapte edilmesi beden eğitimi ve spor alanında da etkisi görülmüştür (Casey, Goodyear ve Armour, 2017). Öğrenme üretkenliklerinin artmasından dolayı yenilenmiş teknolojiler sayesinde yaratıcılıklar artmış, öğrenme çeşitliliğinde değişimler olmuştur. Dijital ve teknolojik aletlerin artması değişik stratejiler, yöntemler ve modellerinde değişmesine neden olmuştur (Judson, 2006). Başka bir açıdan bakıldığında teknoloji tek başına yeterli bir araç değildir, bunun için öğretmenlerin teknolojiyi derslerine adaptasyonu konusunda çeşitli hizmetiçi eğitim ya da fakültelerde kullanımı konusunda öğretmenlerde farkındalık oluşturulması ve entegrasyonunun sağlanması gerekmektedir.

Teknolojinin eğitim açısından önemli olduğunun biliniyor olmasından dolayı eğitim ve teknoloji entegrasyonunun artırılması için çeşitli araştırma ve geliştirme uygulamalarının artık bir ihtiyaç olduğu ortaya çıkmıştır (CAEP, 2013). Teknolojinin eğitim ortamına hızlıca adaptasyonundan dolayı öğretmenlerinde pedagojik olarak yeterliliklerini geliştirmeleri ve teknolojiyi kullanmak zorunda hissettikleri için kendilerini teknoloji konusunda hazırlıksız hissetmektedirler (Sang vd., 2010). Eğitim öğretim müfredatında kazanımların öğrencilere aktarılmasında yöntem ve tekniklerin teknoloji ile entegre edilerek ders programlarının uygulanması önemli bir standart olmuştur (Foulger vd., 2017). Verimli bir öğretim ortamının oluşturulması bakımında öğretmen adaylarına teknolojiye olan tutum ve davranışlarının olumlu olarak kazandırılması (Nelson vd., 2018), bu pedagojinin eğitim fakültelerinde yeterliliği hala istenilen düzeye gelmemiştir (Tondeur vd., 2012).

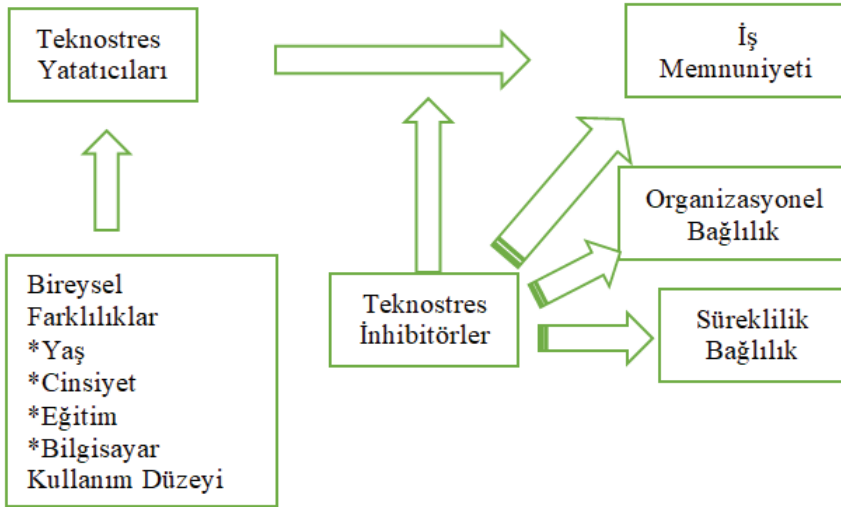
Beden eğitimi ve spor programlarının öğrenciler açısından benimsendiği, eğitim ortamında öğrencilerin çeşitli stratejiler ile teknolojiyi bağdaştırdıkları görülmüştür (Jones, Bulger ve Wyant, 2012b). Yetiştirilen öğretmenlerin eğitim konusunda başarılı olabilmeleri için teknolojik standartları sağlamaları gerekmektedir.(Krause vd., 2020) Teknolojiyi ders planlarının oluşturulmasında, öğrencileri değerlendirmede ve beden eğitiminde interaktif bir ortam oluşturarak kolaylıklarının sağlanması gerekmektedir. Teknolojilerin verimliliği konusunda fiziksel aktivite ölçüm cihazları, mobil araçlar, sınıf yönetiminde çevrimiçi ortamlar oluşturma, web tabanlı fiziki uygunluk testleri hazırlama ve öğrencilerin performanslarını raporlama gibi etkinlikler içermektedir (Jones vd., 2012a). Sporda dijital oyunlarda öğrencilerin yeteneklerinin geliştirilmesi, spor literatüründeki kavramların kişiye kazandırılması için farklılık sağlama, öğrencilerin kendileri için oyunsal formatta taktikler belirlemesi, farklı teknikler kullanarak e spor gibi organizasyonlarda öğrencilerin zihinsel olarak da gelişimleri teknoloji sayesinde sağlanabilir (Hayes ve Silberman, 2007).

Öğretmen eğitim programları sürekli değişim ve gelişim göstermektedir, öğrencilerin, idarecilerin ve velilerin sürekli beklentilerinin artması öğretmenlerinde kendilerini geliştirmeleri gerekmektedir (Krause vd., 2020). Tüm gelişmelere rağmen teknolojinin hayatımızın merkezinde yer alması beden eğitimi bakımından hala istenilen düzeyde yer almamaktadır (Kretschmann, 2015).Öğretmenlik branşı ne olursa olsun; öğretmen adayları ve öğretmenler teknoloji konusunda tecrübe kazanmalı ve bu entegrasyonu en üst seviyeye yükseltmelidir (Foulger vd., 2017).

Teknostres kelimesine bakıldığında Brod (1984) tarafından; kişilerin yoğun bir şekilde teknolojiye maruz kalmasından dolayı teknolojiye yeterince ayak uyduramadığı için çağdaş adaptasyon hastalığı olarak adlandırılmıştır. Mainer, Laumer, Weinert ve Weitzel (2015) ise; yeterince iletişim teknolojilerinin taleplerinin karşılanamamasından dolayı teknolojinin kişide yaratmış olduğu psikolojik bunalım olarak ele almıştır.

Teknostres beş boyut olarak ele alınmıştır; kişiye psikolojik olarak yüklenen ve kişinin normal şartlardan daha hızlı çalıştırma durumu teknoloji aşırı yük, kişinin yaşamını teknolojik olarak ele geçirerek ne şartta olursa olsun bağlantı kurma, kişide her hangi bir görevi yerine getirirken teknolojik karmaşa ya da yeni uygulamalar konusunda yeterli zaman vermemesi, bir işi yaparken teknolojik olarak kendine güvenmemesi buna bağlı olarak işini kaybetme riskini düşünme, teknolojiler hakkında yeterince bilgiye sahip olmama ve teknolojinin sürekli gelişmesinden dolayı çeşitli programlarda kişinin bilgiyi eski sürümlerden yeni sürümlere transfer edememesi gibi boyutları da beraberinde getirmiştir (Ragu-Nathan, Tarafdar, Ragu-Nathan, & Tu, 2008).

Teknolojik ilerlemeler konusunda kişilere aşırı bilgi yüklemesi yapılması artık insanüstü çabaların kişiden istenmesinden dolayı bireylerde robotlaşma eğilimi göstermeleri istenmekte ve bu da tekno-aşırı yüklenmeden kaynaklı teknostres' i ortaya çıkarmaktadır (Wang, Shu & Tu, 2008). Teknostresin ortaya çıkma nedenlerinden birincisi; idari kadrolarda olan yöneticilerin bilgi iletişim teknolojilerine olan bağımlılıkları (bireysel bilgisayarlar, kurum içi uygulamalar) ve devamlı olarak gelişen değişiklik gösteren yazılım ve donanımların etkisi. İkincisi; bilgi iletişim teknolojilerinde ortaya çıkan bilgi karmaşıklığından dolayı kişilerin seviyelerinde farklılığa sebep olmuştur. Üçüncü olarak ise; uzaktan denetimi mekanizmasının artması, çoklu görevlerin ortaya çıkması, sosyal olarak kişilerin birbirlerinden izolasyonu ve video konferans gibi çevrimiçi uygulamaların hayatımıza girmesiyle çalışma kültürünü de etkilemiştir (Zuboff, 1988). Görev yapılan yerlerdeki bu değişimler kişilerde teknostresin artmasına sebep olduğu düşünülebilir.



Şekil 1. Teknostresi Anlamak İçin Kavramsal Model (Burton-Jones, Hubana, 2005)

Teknostres yaratıcıları; e posta yoluyla kişiye ulaşma, kişilerin sürekli olarak teknolojiye bağlanmasının artması ve yalnızca iş yerinde değil diğer ortamlarda da kişiyi çalışmaya iter (Mandel, 2005). Teknostres inhibitörleri, organizasyonel mekanizmalar olarak bilinmektedir (Nelson, 1990). İş memnuniyeti, kişilerin sorumluluk altındaki işlerin yanı sıra farklı görevlerinde verimlilik davranışsal olarak zorlanmasıdır (Cooper vd., 2001). Organizasyonel bağlılık, kişinin organizasyonun amaç ve değerlerine olan bağlılığı, inanç ve değerlere karşı olan tutumunu da ifade etmektedir. Bireysel farklılıklar, eğitim seviyesinin artması teknolojik stresi olumlu etkilediği,

yaş seviyesi arttıkça teknoloji kullanımında çeşitli aksaklıkların olduğu, bilgisayar kullanım düzeyi ile teknostres arasında olumsuz bir ilişki olduğu ve cinsiyet konusunda ise teknostresin kişiye bağlı olduğu söylenebilir (Ragu-Nathan, Tarafdar, Ragu-Nathan, & Tu, 2008).

Teknolojinin kişide aşırı yüklenmeden dolayı diğer bütün faaliyetleri iptal edip yalnızca teknolojiye odaklanmasını sağlayarak tekno-istilaya sebep olmaktadır. Kişi özgürce hareket edememekte bir bakıma işkolik olarak hayata devam etmektedir (Wang, Shu & Tu, 2008). Teknolojik gelişmeler bir çok kolaylık sağlamanın yanında öğretmenlerin iş doyumlarında olumsuz etkiye, teknolojiye karşı öğrenme isteğinde azalma ve kendine olan özgüvenlerinde eksikliklere sebep olup verimlilik seviyesi azaltabilmektedir (Chen, 2012).

Teknostres fiziksel semptom olarak; kalp atışlarında farklılaşma, sindirim sistemi bozuklukları, kasların aniden kasılması, kollar ve bacaklarda karıncalanma, uyku bozuklukları, baş ağrısı, stresin sebep olduğu cilt bozukluklarına sebep olur. Bilişsel semptom olarak; aşırı sinirlilik hali, davranış bozukluğu, çeşitli fonksiyonlarda azalma ve depresif hareketlerde artış meydana getirmektedir. (Chiappetta, 2017). Teknostres sonucunda bireylerde tükenmişlik hissi ve aşırı iş bağımlılığı gibi kişide psikolojik olarak bulunur. Bu durumlar tam olarak hastalık gibi görünmese de psikososyal risk etmenini destekler. Toplum tarafından hafife alınan ya da önemsenmeyen bir konu olan teknolojiye olan bağımlılığın neden olduğu stres, bu durumu yaşayan insanlarda fiziksel ya da psikolojik bir etki bırakabilir (Pucci vd., 2015).

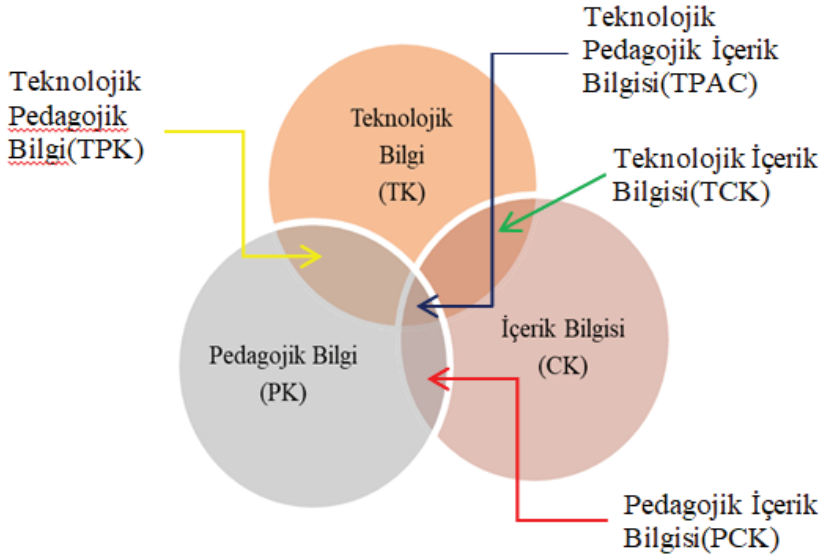
Teknostresle mücadele etmek için duygu ve problemten kaynaklı stratejiler bulunmaktadır. Monat ve Lazarus (1991)' a göre; problemten kaynaklı stratejilerde kişinin çevresine yönelik ilişkilerini iyileştirebilmesi için doğrudan yaklaşımlar gerekir, duygudan kaynaklı stratejilerde ise kişinin kendini rahatlatması için çeşitli düşüncelere dalması ve sıkıntıları unutarak sorunları düşünmemesi gibi dolaylı yaklaşımlar gerekmektedir.

1.1. Teknolojik Pedagojik Alan Bilgisi

Teknolojik pedagojik alan bilgisinin bileşenleri incelendiğinde pedagoji, içerik ve teknolojiden oluşan üç temel ayaktan oluşmuştur. Bu üç temel atak daha sonra birbirleri ile harmanlanarak teknolojik bilgi, pedagojik bilgi, alan bilgisi, teknolojik pedagojik bilgi, teknolojik alan bilgisi ve teknolojik pedagojik alan bilgisi gibi kompleks alanları meydana getirmiştir. Öğretim entegrasyonuna bakıldığında bu alanlardan yalnızca birinin kullanılması etki etmez, bu alanlardan teknoloji, pedagoji ve alan bilgisi kombinasyonlarının birleştirilerek uygulanması öğretim yöntem ve teknikleri bakımından zenginlik sağlamaktadır (Koehler ve Mishra, 2009).

Teknolojik pedagojik alan bilgisi; teknolojinin temel alınarak öğretmenlerin alan ya da içerik bilgisini öğrencilere aktarırken, hangi yöntemlerin daha kolay ve anlaşılır olduğunun belirlenmesine yardımcı olan, öğrencilerin hazır bulunuşluklarının ortaya çıkarılmasını sağlayan, yeni teoriler ortaya koyan, önceki bilgilerinin üzerine yeni bilgilerin kolay, anlaşılır ve net biçimde nasıl konulacağı ile ilgili yöntemler bütünüdür (Koehler ve Mishra, 2009).

Teknolojik pedagojik alan bilgisi sayesinde öğretimin karmaşıklığından kolay ve anlaşılabilir bir eğitimi modelinin ortaya çıktığı görülmüştür. Modern eğitime bakıldığında teknoloji kavramı önemli bir bileşen olmuştur. Öğrencilerin teknolojiyle iç içe olmaları eğitim ve öğretimi daha eğlenceli hale getirmiştir. Uzaktan eğitim sürecinin müfredatlarda yerini alması öğretmenlerin teknolojiyi kullanmaları gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Çağın ilerlemesi, teknolojik gelişmelerin eğitime entegrasyonu, öğretim yöntemlerinin değişmesiyle teknolojik pedagojik alan bilgisi de özgün bir model olarak öğrenci ve öğretmen gelişimine pozitif katkı sağlamıştır.



Şekil 2. TPAB (TPACK) kavramı (Koehler, M, & Mishra, P. (2009). What is technological pedagogical content knowledge (TPACK). *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 9(1), 60 -70)

Teknolojik, Pedagojik ve Alan Bilgisi Bileşenleri

Teknolojik Bilgi; dijitalleşen ve gelişen dünya da, donanım ve yazılım ile ilgili temel uygulamaları bilme, yeni bir belge ortaya koyma ya da düzenleme, teknolojiyi etkin bir şekilde kullanabilme becerisidir (Mishra ve Koehler, 2006).

Pedagojik Bilgi; öğretmenin belirlenen kazanımlar ile ilgili planlamalar yapma, öğrencilerin derse karşı tutumlarını bilerek programlar hazırlama, konunun gerektirdiği öğretim, yöntem ve stratejilere yönelik metotlarla öğrenciye ulaşarak öğrencilerin yeterli seviyede bilgiyi almasını sağlama becerisidir (Koehler ve Mishra, 2009).

Alan Bilgisi; branş dersler ile ilgili öğretmenin sahip olduğu alana hakimiyeti, değişen kurallar ya da konu dağılımı ile ilgili bilgisi, sürekli olarak alan bilgisini güncelleme becerisidir (Koehler ve Mishra, 2009).

Teknolojik Alan Bilgisi; teknoloji ile alan bilgisini multidisipliner bir yaklaşımla ele almalı, teknolojik etkinlikleri derslerde kullanmalı, dijital materyaller ile kendi alanını görsel olarak zenginleştirerek güncel olarak eğitim ve öğretim sürecinde kullanma becerisidir (Koehler ve Mishra, 2009).

Pedagojik Alan Bilgisi; pedagojik stratejilerin kullanılması, öğrencinin kavramakta zorluk çektiği konular ile ilgili çözüm yollarının bulunması, geçmiş öğrenmelerden yola çıkarak diğer öğrenme yöntemleri arasında bağlantı kurulması ve uygun öğretim metotları ile kazanımların öğrenciye aktarma becerisidir (Mishra ve Koehler, 2006).

Teknolojik Pedagojik Bilgi; öğrenme ortamlarının öğrenci özelliklerine göre değişmesi, teknolojik aletlerin konuyla bağlantılı olarak öğrencilerin hazırbuluşluk seviyelerine uygun olarak belirlenmesi, teknolojik problemlerin çözümlenmesi hakkında bilgi sahibi olunması, eğitim ve öğretimi teknoloji ile bütünleştirerek öğrencilere açık ve net bir şekilde bilgilerin transfer etme becerisidir (Mishra ve Koehler, 2006).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının günümüz beklentilerinin rahat bir şekilde karşılanması ancak teknolojiyle bütünleşik bir eğitimin planlanması ve kullanılması ile mümkündür (Krause ve Lynch, 2018). Teknolojinin verimli bir şekilde kullanılması öğrencinin düşünsel kapasitesinin gelişmesini sağlarken (Casey, Goodyear ve Armour, 2017), eğitim ve öğretime teknolojinin entegre edilmemesi ya da etkisiz olarak teknolojinin kullanılması öğrenciler ve öğretmenler açısından zaman kaybı ve belirli zihinsel baskılara yol açabilir (Goundar, 2014). Teknolojinin beden eğitimi ile bağlantı kurulması çok önemli bir süreçtir, bunun için kendini geliştirecek öğretmen ya da öğretmen adaylarının da bu ilkeyi benimsemesi, istekli olması ve teknoloji ile ilgili temel fonksiyonları bilmesi kendisi açısından ve verimliliğin artması açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Tondeur ve diğ., 2012).

Beden eğitimi ve sporda, teknolojiyle bağlantılı olarak öğrencilerin performanslarının kaydedilip hatalarının kontrol edilmesi(bireyselleştirilmiş eğitim), spor branşlarının videolar ile öğrencilerde konular anlatıl-

madan zihne yerleştirmeye çalışılması, okulların tatil olduğu durumlarda uzaktan eğitim ile derslerin işlenmesi, dijital oyunlar yardımıyla öğrencilerin zihinsel kapasitelerinin artırılmasının sağlanması, giyilebilir teknolojik spor ürünleri sayesinde öğrencilerin fiziksel kapasitelerinin geliştirilmesi, teknolojinin özel öğrenciler için en önemli gelişim kaynağı sağlaması bakımında beden eğitimi ve sporda olumlu etkileri olmuştur. Teknostres açısından bakıldığında beden eğitimi ve sporda öğretmenlerin daha çok salonda ya da okul bahçesinde ders işlendiği için sınıf ortamında teknoloji kullanımı konusunda zorluk yaşamasına, diğer branşlardan istenen idari belgeler konusunda aynı özverinin bu branş öğretmenlerinden istenmesi(örn: ders planları, zümre toplantı tutanakları, sınav puantajları, sene başı ve sene sonu evrakları), eğitim bilişim ağıları sisteminin diğer branş öğretmenleri gibi aktif kullanmalarının istenmesi, Tübitak projelerinde araştırma istenmesi, sınıf rehber öğretmenlikleri iş ve işlemlerinin okuldan takip edilmesi, teknoloji çağından olduğumuzdan dolayı teknolojiyle eğitimin entegresinin sağlanıp kazanımların bu şekilde programlarda yer alınmasının istenmesi beden eğitimi ve sporda teknostrese neden olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak bakıldığında zaman beden eğitimi ve sporda teknolojiyi etkin bir biçimde derslere adaptasyonu sağlanmalı bunun yanında beden eğitimi ve sporda teknostres seviyesinin en aza indirilmesi konusunda önlemlerin alınması gerekmektedir. Covid-19 sürecinde uzaktan eğitimin yaşantımıza girmesiyle Teknolojik pedagojik alan bilgisinin de önemi artmıştır. Beden eğitimi ve spor müfredatlarına bakıldığında görsel, işitsel olarak spor branşları kazanımlarının öğrencilere aktarılması, öğrencilere fiziksel aktivite yaptırmak için hareket çeşitliliklerinin artırılması, bilgilerin dijital oyun yoluyla öğrencilere öğretilmesinde bu modern tekniğin önemi artmıştır.

Beden eğitimi ve sporda teknolojinin gelişmesi ile birlikte dijital oyunlar, egzersiz ile ilgili uygulamalar sayesinde derslerin ve aktiviteleri eğlenceli ve zevkli hale getirerek kişilerin motivasyonlarını üst düzeye çıkarmaktadır. E-spor oyunları sayesinde beden eğitimi ve sporun farklı bir şekilde geliştirdiği, motor becerilerin görsel olarak farkındalıklarını arttırdığı ve fiziksel anlamda kişilerde rehabilitasyon görevi üstlendiği varsayılabilir. Bireylerin ruhsal açıdan iyileştiği, özel çocukların teknoloji sayesinde egzersiz oyunları ile hayata adaptasyonlarının daha kolay sağlanabildiği etkilerin yanı sıra kişileri sosyalleşme boyutunda da fiziksel olarak ulaşma şansının az olduğu kişilerle teknoloji sayesinde iletişim kurması da teknolojinin hayatımıza olumlu etkileri arasında olduğu görülmüştür (Nickel, 2013).

Teknoloji sayesinde kişilerin yapmış oldukları fiziksel aktiviteler sayesinde bedenlerinde ne gibi değişiklik olduğunu görmeleri bireylerde beden eğitimi ve sporu bir yaşam tarzı haline getirmelerinde etkili olduğu

düşünülebilir. Egzersiz oyunları sayesinde de yaş gruplarının farklılaştığı, spor merkezlerinde teknolojik veriler ile kişilerin güdülerinin artırıldığı ve dijital dönüşüm ile beden eğitimi ve sporun hayatımızın temel taşıını oluşturduğu düşünülebilir.

Sonuç olarak bakıldığında teknoloji ve teknolojik pedagojik alan bilgisinin beden eğitimi ve spor açısından öğretmenlerin eğitim çeşitliliğini artırdığı, öğrencileri öğrenme konusunda motive ettiği, hareket çeşitliliği sağladığı, görsel olarak öğrencilerin meraklarını giderdiği ve öğretim yöntemi, teknik ve metotlarını artırarak pozitif etkilerinin olduğunu; ancak teknostres boyutundan bakıldığında öğretmenlerin zihinsel açıdan yorulduğu, mesai kavramının ortadan kalktığı, verimliliklerinin azalabildiği, özel hayatlarında psikolojik olarak baskı hissettiği ve teknolojiye karşı tutumlarının azalması gibi negatif etkilerinin de olduğu düşünülmektedir.

2. REFERANSLAR

- Banas, JR ve Polly, D. (2016). Öğretmen eğitiminde öğretim tasarımı ve teknoloji eğilimleri: TechTrends'in AECT öğretmen eğitimi bölümü özel sayısı . TechTrends , 60(1), 2 – 3
- Brod, C. (1984). Technostress: The human cost of the computer revolution. Addison Wesley Publishing Company.
- Burton-Jones, A., G. S. Hubona. 2005. Individual differences and usage behavior: Revisiting a technology acceptance model assumption. DATABASE Adv. Inform. Systems 36(2) 58–77.
- Casey, A. , Goodyear, VA , & Armour, KM (2017). Sağlık ve beden eğitiminde pedagoji, teknoloji ve öğrenme arasındaki ilişkiyi yeniden düşünmek . Spor, Eğitim ve Toplum , 22 (2), 288 – 304 .
- Chen, T. K. (2012). Elementary efl teachers' computer phobia and computer self-efficacy in taiwan. The Turkish Online Journal of Educational Technology, 11(2).
- Chiappetta, M. (2017). The Technostress: definition, symptoms and risk prevention. Senses and Sciences, 4(1).
- Cooper, C. L., P. Dewe, M. P. O'Driscoll. 2001. Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications. Sage, Thousand Oaks, CA
- Council for the Accreditation of Educator Preparation. (2013). CAEP accreditation standards and evidence: Aspirations for educator preparation. Washington, DC: Author.
- Foulger, TS , Graziano, KJ , Schmidt-Crawford, DA , & Slykhuis, D (2017). Öğretmen eğitimcisi teknoloji yeterlilikleri . Teknoloji ve Öğretmen Eğitimi Dergisi , 25(4), 413 – 448 .
- Goundar, S. (2014). The distraction of technology in the classroom. Journal of Education Human Development, 3, 211-229.
- Hayes, E. ve Silberman, L. (2007). Video oyunlarını beden eğitime dahil etmek . Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Dergisi , 78 (3), 18 – 24 .
- Jones, EM , Bulger , SM , Illg, K. ve Wyant, J. (2012a). PETE'de öğretim teknolojisinin Modifiye Delphi araştırması . Küresel Sağlık ve Beden Eğitimi Pedagojisi Dergisi , 1(4), 295 – 310.
- Jennifer M. Krause, Kason O'Neil & Emily Jones (2020) Technology in Physical Education Teacher Education: A Call to Action, Quest, 72(3), 241-259
- Judson, E. (2006). How teachers integrate technology and their beliefs about learning: Is there a connection? Journal of Technology and Teacher Education, 14, 581-597.

- Koehler, M. J., & Mishra, P. (2009). What is technological pedagogical content knowledge? *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 9(1), 60-70.
- Krause, J. ve Lynch, B. (2018). Faculty and student perspectives of and experiences with TPACK in PETE. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 9, 58-75.
- Kretschmann, R. (2015). Physical education teachers' subjective theories about integrating information and communication technology (ICT) into physical education. *The Turkish Online Journal of Education Tecjnology*, 14(1), 68-96.
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., & Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: a study of Facebook use. *Information Systems Journal*, 25(3), 275-308.
- Mandel, M. 2005. The real reasons you're working so hard. *Business Week* , 3, 60-67.
- Mishra, P. ve Koehler, M.J. (2006). Technological Pedagogical Content Knowledge: A Framework For Teacher Knowledge. *Teachers College Record*, 108 (6), 1017.
- Monat, A., & Lazarus, R. S. (1991). *Stress and coping* (3rd ed.). New York: Columbia Univ. Press (pp. 1-15).
- Nelson, D. L. 1990. Individual adjustment to information-driven technologies: A critical review. *MIS Quart.* 14(1) 79-98.
- Nelson, MJ , Voithofer, R. , & Cheng, SL (2018). Öğretmen eğitimcilerinin teknoloji entegrasyon uygulamalarını etkileyen aracı faktörler . *Bilgisayarlar ve Eğitim* , 128 , 330-344.
- Nickel, A. (2013). *Designing better exergames: Application of flow concepts and the FITT principle to full body exertion video games and flexible challenge systems* (Doctoral dissertation, The University of North Carolina at Charlotte).
- Pucci E, Cristina S, Antonaci F et al. (2015). Technostressand primary headache: psychosocial risk. *J HeadachePain.* 1, 147-156.
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information systems research*, 19(4), 417-433.
- Tondeur, J., Van Braak, J., Sang, G., Voogt, J., Fisser, P. ve Ottenbreit-Leftwich, A. (2012). Preparing pre-service teachers to integrate technology in education: A synthesis of qualitative evidence. *Computers and Education*, 59, 134-144.



BÖLÜM 15

KÜMELEME ANALİZİ İLE TÜRKİYE’DEKİ OLİMPİK SPOR FEDERASYONLARININ COVID-19 PANDEMİ ÖNCESİ VE PANDEMİ DÖNEMİNDEKİ FAALİYET TAKVİMLERİNİN İNCELENMESİ

*Gözde ALGÜN DOĞU¹
Ceren YAMAN YILMAZ²
Tolga VURAL³*

1 Doç. Dr. Gözde ALGÜN DOĞU- Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi-Spor Yöneticiliği Bölümü- ORCID

2 Dr. Öğretim Üyesi Ceren YAMAN YILMAZ- Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi-İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi-Adalet Yönetimi Bölümü-ORCID

3 Tolga Vural- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı-Araştırmacı

GİRİŞ

Salgın, bir enfeksiyon hastalığının, belirli bir zamanda, belirli bir yerde ve belirli bir toplumda beklenen normal seyrinden daha sık ve belirgin bir şekilde görülmesi olarak tanımlanır (Hacımustafaoğlu, 2018). Pandemi ise bir enfeksiyon hastalığının göstermiş olduğu etkilerinin ülke, kıta hatta çok geniş bir alanı ifade eden tüm dünyada yaygınlaşması olarak ifade edilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2020). Çin'in Wuhan kentinde 2019 yılında bulaşıcı bir enfeksiyon hastalığı şeklinde belirtilen yeni bir virüs ortaya çıkmış ve bu virüs Covid-19 olarak isimlendirilmiştir (Gorbelanya ve ark., 2020). Bu virüs, Çin'deki bir grup hastada gelişen nefes darlığı, ateş, öksürük gibi solunum yolları belirtilerinin araştırılması ile 13 Ocak 2020 tarihinde ilk kez tanımlanmıştır (Sağlık Bakanlığı, t.y.). İlk kez Çin'in Wuhan şehrinde görülen Covid-19 virüsü sadece ülke sınırları içinde kalmamış ve birçok ülkede görülmüştür. Bu da uluslararası boyutta riskin artmasına sebep olmuş ve hastalık hızlı bir şekilde yayılmaya başlamıştır (Aygün, 2021). Covid-19 korona virüsünün yayılma hızı ve boyutlarının artması sebebiyle ölümcül düzeydeki bu salgın pandemi haline gelmiştir (Aygün ve Ünal, 2020). Dünya Sağlık Örgütü'nün 01 Haziran 2021 verilerinde; dünyada toplam 54.443.891 koronavirüs vakasının olduğu ve 1.152.045 kişinin Covid-19 nedeniyle öldüğü belirtilmiştir.

Tüm ülkeler Covid-19 ile amansız bir mücadeleye girmişken, toplum yaşantısının önemli bir parçası olan spor dünyası da büyük bir kriz ile karşı karşıya kalmıştır. Liglerin iptal edilmesi, önemli müsabakaların ertelenmesi ve sporcuların karantinaya alınması gibi olaylar ile başlayan süreç, 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası, Formula 1 Grand Prix, Fransa bisiklet turu gibi devasa düzeydeki birçok spor organizasyonunun ve tabii ki dünyanın en prestijli spor organizasyonu olan Olimpiyat Oyunlarının, Uluslararası Olimpiyat Komitesince 2020 yılında tarihinde ilk kez ertelenmesi ile devam etmiştir. Türkiye'de ise öncelikle takım sporlarındaki spor organizasyonlarının iptal edilmesi veya ertelenmesi, Covid-19 salgınının spor sektörüne yaptığı birçok olumsuz etkiden bazılarıdır (Türkmen ve Özşarı, 2020).

Spor Federasyonları, spor politikalarının uygulanmasında hayati bir role sahiptir. Sporun yaygınlaştırılması ve bir yaşam kültürü haline gelmesine sağladığı katkıların yanı sıra spor organizasyonlarında beklenmedik şekilde ortaya çıkan durumlarda, etkisi yüksek olan kararlar alması, sorunlara karşı çözümler ortaya koyarak verimli bir şekilde organizasyonların yürütülmesi açısından son derece önemli görevler de üstlenmektedir.

Türkiye'de yönetim unsurları hem kuruluş hem de görevleriyle bir bütün olarak kanunla düzenlenir. İdarenin kuruluş ve görevleri, 1982 anayasası 123. Maddeye göre “merkezden yönetim ve yerinden yönetim”

esaslarına dayanır. Bu bağlamda 10. Kalkınma Planı Özel İhtisas Komisyon Spor Raporu'na göre Spor Federasyonları yerinden yönetim ilke ve esasları çerçevesinde, yetki ve sorumlulukları dâhilinde olan görev ve sorumluluklarını yerine getirirken mevcut mevzuat doğrultusunda her türlü işlem ve faaliyetlerini Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın denetim ve gözetimi altında sürdürmekte olup, bakanlığın tesisler gibi çeşitli imkânlarından yararlanmaktadırlar.

Türkiye'deki Spor Federasyonları, uluslararası spor federasyonlarının statü ve kurallarına uygun olarak işlemlerini yürütmektedir. “Bağımsız Spor Federasyonları Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik” (2012)'e göre, “Federasyonlar ilgili spor dalının gelişmesini, 7'den 70'e yapılmasını ve ülke genelinde herkese ulaşmasını sağlamak, başarılı sporcu yetiştirmek, sporcu sağlığı ile ilgili konularda gerekli önlemleri almak, spor dalının altyapısı ve eğitimine ilişkin projeler hazırlamak ve uygulamak, uluslararası federasyonun izni ile uluslararası eğitim faaliyetleri ve spor organizasyonları düzenlemek” gibi görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Buna ek olarak bünyesinde bulunan spor dallarının sıkıntısızca icra edilebilmesi için gerekli kuralları hazırlamakta, ulusal düzeyde spor faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi ve denetlenmesi, ayrıca her türlü spor elemanların görevlendirilmesi ve eğitilmeleri gibi yönetsel ve eğitsel görevleri de yapar.

Türkiye'de özellikle olimpik spor branşlarında pandemi döneminde yapılabilen ve yapılamayan sportif faaliyetlerin ne seviyede olduğunun incelenmesi ve pandemiden önceki dönem ile karşılaştırma yapılması durumunda covid-19 etkisinin çok daha farklı boyutları da etkilediği görülebilecektir.

Çok değişkenli istatistik teknikleri, dinamik olguların karmaşık yapısını bir değişkene bağlı olarak değil birden çok değişkene göre tanımlamaktadır. Bu sayede söz konusu olguyu tanımlayan çok sayıdaki özellikten ölçülebilir sayıdaki özellik kullanılarak gerçek yapıya yakın tanımlamalar yapılmaktadır. Literatürde çok değişkenli analiz için farklı tanımlamalar bulunmakla birlikte çok değişkenli analiz teknikleri, birimler için ayrı ayrı olmak üzere çok sayıda, birbiriyle ilişkisi olan ama birbirlerine de farklı olarak ölçülen ve değişkenlerin tamamını eşzamanlı olarak birlikte inceleme işlemine alan tekniklerdir (Albayrak, 2019).

Kümeleme analizi, spor bilimleri alanında yapılan uygulamalarda sıklıkla yer bulmaktadır. Genç Bayanlar Dünya Voleybol Şampiyonasının 2005 yılında yapılan organizasyonuna katılan sporcuların verilerini kullanarak fiziksel ve teknik özelliklerine göre kümeleme analizi uygulamışlardır (Zırhlıoğlu ve ark., 2006). Duman ve ark. (2011) tarafından Sportoto Süper Lig'de 4 büyük olarak bilinen takımların hayran kitlelerinin futbo-

la olan ilgisine göre yapılmıştır. 25 Avrupa ülkesi hem hiyerarşik hem de hiyerarşik olmayan yöntemleri kullanarak kümeleme analizine tabi tutulmuştur (Lera-Lopez ve ark., 2018). Hiyerarşik kümeleme yöntemi kullanarak 28 Avrupa ülkesinde bulunan 208 coğrafi bölgeyi kümelemişlerdir. Yılmaz ve Doğu (2021), kümeleme analizi kullanarak Türkiye'deki illeri okul sporları faaliyetleri bakımından incelemişlerdir.

Çok değişkenli istatistiksel analizlerde değişken seçimi önemli olduğundan, araştırmaya mümkün olan en çok sayıda değişken ile başlanmalı sonrasında kullanılacak analizlerin yapısına uygun biçimde değişkenler azaltılmalıdır (Yaman Yılmaz, 2020). Bu çalışmada çok değişkenli istatistiksel analiz tekniklerinden kümeleme analizi tercih edilmiştir. Uygulama kapsamında 12 olimpiik federasyona ait 21 gösterge kullanılmıştır. Veriler ilgili federasyonlardan temin edilmiştir. Çalışma konusu, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 22.09.2021 tarih ve 08 sayılı toplantısında görüşülmüş ve etik komisyon onayına gerek olmadığı E-11054618-302.08.01-46314 sayılı belge ile bildirilmiştir.

YÖNTEM

Veri Toplama Araçları

Olimpiik spor federasyonları yıllık faaliyet programlarının resmi web sayfaları üzerinden incelenmesi sonrasında programda yer alan faaliyet başlıkları ve Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Bilgi Sistemindeki veriler üzerinden oluşturulan soru havuzu, uzman görüşleri de alınarak araştırma formu haline dönüştürülmüştür. Bu form araştırmaya katılan olimpiik spor federasyonlarının yetkili kurulları tarafından da değerlendirilmiştir.

Uygulama kapsamında, Halter Federasyonu, Kano Federasyonu, Atıcılık ve Avcılık Federasyonu, Atletizm Federasyonu, Judo Federasyonu, Kürek Federasyonu, Triatlon Federasyonu, Hentbol Federasyonu, Voleybol Federasyonu, Taekwondo Federasyonu, Yüzme Federasyonu ve Ciminastik Federasyonu olmak üzere 12 olimpiik federasyona ait 21 gösterge kullanılmıştır. İlgili federasyonlardan temin edilen söz konusu verilere ait göstergeler Tablo 1'de verilmiştir. Bu federasyonlarla yapılacak görüşmeler için Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesinden 46314 sayı ve 23.09.2021 tarihli Etik Kurul onayı alınmıştır.

Tablo 1. Çalışmada kullanılan göstergeler ve açıklamaları

X1	Yurt içi ve yurt dışında gerçekleştirilen toplam faaliyet (organizasyon) sayısı
X2	Gerçekleştirilen Türkiye Şampiyonası sayısı
X3	Gerçekleştirilen özel turnuva, kupa, yarış vb. faaliyet sayısı
X4	Gerçekleştirilen (varsa) lig faaliyetleri sayısı

X5	Yurt dışı faaliyet (kamp, müsabaka, eğitim vb.) sayısı
X6	Yurt içinde düzenlenen uluslararası faaliyet (kamp, müsabaka, eğitim vb.) sayısı
X7	Düzenlenen antrenörlük kursu sayısı
X8	Düzenlenen hakemlik kursu sayısı
X9	Yurt içinde düzenlenen milli takım kampları sayısı
X10	Yurt içinde gerçekleştirilen faaliyetlerin (kamp, müsabaka vb.) toplam gideri
X11	Yurt dışı faaliyet (kamp, müsabaka vb.) giderlerin toplamı
X12	Toplam lisanslı sporcu sayısı
X13	Yurt içinde faaliyetlere katılan aktif sporcu sayısı
X14	Toplam kayıtlı kulüp sayısı
X15	Yurt içinde faaliyetlere katılan aktif kulüp sayısı
X16	Toplam kayıtlı antrenör sayısı
X17	Yurt içinde faaliyetlere katılan aktif antrenör sayısı
X18	Toplam kayıtlı hakem sayısı
X19	Yurt içinde faaliyetlere katılan aktif hakem sayısı
X20	Yurt dışında faaliyetlere katılan milli takım toplam sporcu sayısı
X21	Yurt dışında faaliyetlere katılan milli takım toplam antrenör sayısı

Verilerin Toplanması

Pandemi dönemi öncesinde ve pandemi dönemi sırasında özel olarak belirlenen tarihler içerisindeki onaylanmış faaliyetler ve sayısal veriler dikkate alınarak 12 Olimpik Spor Federasyonu ile 6 hafta boyunca yapılan yüz yüze görüşmeler neticesinde formda yer alan sorular sorularak verilerin toplanması sağlanmıştır. Araştırmada pandemi öncesi ve pandemi dönemi olmak üzere iki farklı uygulama yapılmış ve sonuçlar karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Temel amacı gelişigüzel yer alan verileri benzer özelliklerine göre sınıflandırmak ve araştırmacıya uygun temel ama açıklayıcı bilgiler sunmak olan kümeleme analizi, çok değişkenli analiz tekniklerinden biridir. Birimler kümeleme analizine göre, küme içerisinde yüksek homojenlik, kümeler arasında ise yüksek heterojenlik gösterirler (Özgür, 2003).

Kümeleme analizi veri girişiyle başlar ve uzaklıklar matrisi elde edilir. İkinci aşama kümeleme tekniğinin seçilmesi ve uygulanmasıdır. Kümeleme işlemi temel olarak hiyerarşik ve hiyerarşik olmayan kümeleme yöntemleri olarak iki şekilde yürütülmektedir. En çok tercih edilen hiyerarşik kümeleme yöntemleridir. Söz konusu yöntemlerde, n tane birey ve aynı sayıda küme olacak şekilde işlenir, sonra en yakın iki küme birleştirilir. Küme sayısı bir birim azaltılarak tekrarlı uzaklıklar matrisi bulunur ve bu

adımlar her seferinde 1 tane azaltılarak tekrar edilir. Analiz aşamasındaki son kısım, sonuçların anlamlılığının ve duyarlılığının tartışılmasıdır (Tatlıl, 2002).

Hiyerarşik kümeleme yöntemleri bağlantı tekniği olarak; tam, ortalama veya tek olarak adlandırılırken diğerleri de Ward's tekniği ve merkezi teknik olarak sıralanabilmektedir. Hiyerarşik kümeleme yöntemlerinde dikkat edilmesi gereken husus küme sayısının belirlenmesidir. Bu yöntemlerde küme sayısı analiz sonucunda belirlenmekte, uzaklık katsayıları, dendrogram (ağaç grafiği) ve yığılma tablosundaki (agglomeration schedule) katsayılar kullanılmaktadır. Kümeleme yöntemlerinden sıralı olmayan ve en çok bilinen ve kullanılan k-ortalama yöntemidir. Burada küme sayısının, araştırmacının önsel bilgisi, mesleki tecrübesi gibi hususların katkısı ile önceden belirlenmesi gerekmektedir. Uygulamada hangi teknik tercih edilirse edilsin, elde edilen kümeleme çözümünün kabul edilebilir olması için, temel yapıların araştırmacı tarafından kontrol edilmesi gerekmektedir. Az sayıda gözlem barındıran veya birbirinden oldukça farklı büyüklüğe sahip küme tespit edilmesi durumunda, literatür incelemesi yapılmalı ve bu doğrultuda karar verilmelidir (Kalaycı, 2017).

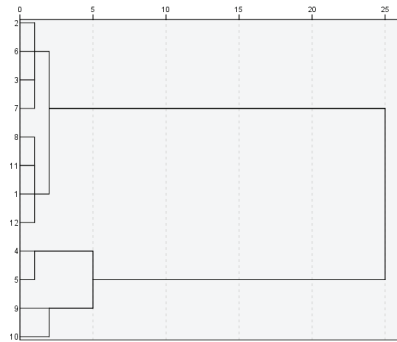
Çalışma kapsamında yapılan uygulama, pandemi öncesi ve pandemi dönemi olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Kümeleme analizi içerisinde uzaklık matrisinin ortaya konulmasında kareli öklid uzaklığı, hiyerarşik kümeleme yöntemlerinden Ward's tekniği kullanılmıştır.

Analizler SPSS v.25 paket programı vasıtasıyla gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Pandemi Öncesi Dönem Kümeleme Analizi Sonuçları

Ocak 2019-Şubat 2020 tarihlerini kapsayan pandemi dönemi öncesi-ne ait veriler ışığında gerçekleştirilen kümeleme analizine ait dendrogram Şekil 1'de verilmiştir. Söz konusu dendrogram incelendiğinde, nihai küme sayısının iki olarak belirlenmesi uygun bulunmuştur.



Şekil 1. Pandemi öncesi dönem kümeleme analizine ait dendrogram

Üç aşamada gerçekleşen kümeleme işleminde oluşan kümeler sırasıyla verilmektedir. İlk aşamada 5 küme, ikinci aşamada 3 küme ve son aşamada 2 küme oluşmuştur. Küme üyelikleri tablolar halinde verilmektedir.

Tablo 2. Ward's tekniği ile pandemi öncesi dönem federasyonların kümelenmesi (1. aşama)

Küme No	1	2	3	4	5
Federasyonlar	Kano Federasyonu, Kürek Federasyonu, Atıcılık ve Avcılık Federasyonu, Triatlon Federasyonu	Hentbol Federasyonu, Yüzme Federasyonu, Halter Federasyonu, Cimnastik Federasyonu	Atletizm Federasyonu, Judo Federasyonu	Voleybol Federasyonu	Taekwondo Federasyonu

Tablo 3. Ward's tekniği ile pandemi öncesi dönem federasyonların kümelenmesi (2. aşama)

Küme No	1	2	3
Federasyonlar	Kano Federasyonu, Kürek Federasyonu, Atıcılık ve Avcılık Federasyonu, Triatlon Federasyonu, Hentbol Federasyonu, Yüzme Federasyonu, Halter Federasyonu, Cimnastik Federasyonu	Atletizm Federasyonu, Judo Federasyonu	Voleybol Federasyonu, Taekwondo Federasyonu

Tablo 4. Ward's tekniği ile pandemi öncesi dönem federasyonların kümelenmesi (3. aşama)

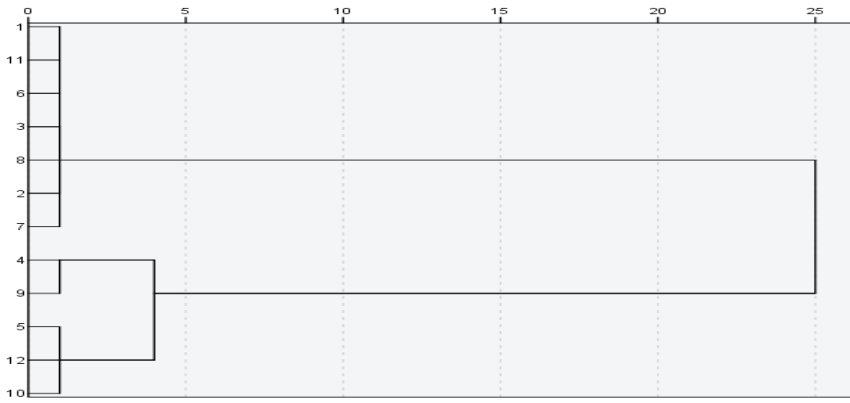
Küme No	1	2
Federasyonlar	Kano Federasyonu, Kürek Federasyonu, Atıcılık ve Avcılık Federasyonu, Triatlon Federasyonu, Hentbol Federasyonu, Yüzme Federasyonu, Halter Federasyonu, Cimnastik Federasyonu	Atletizm Federasyonu, Judo Federasyonu, Voleybol Federasyonu, Taekwondo Federasyonu

Şekil 1'deki dendrograma bakıldığında kümeler arası uzaklıkların fazlaşması nedeniyle iki küme olarak belirlenmesi uygun bulunmuştur. Anlamlı küme sayısına ait küme üyeliklerinin verildiği Tablo 4 incelendiğinde, ilk kümede 8 Olimpik Spor Federasyonu (Kano, Kürek, Atıcılık ve Avcılık, Triatlon, Hentbol, Yüzme, Halter ve Cimnastik) bulunmakta, ikinci küme ise 4 Olimpik Spor Federasyonundan (Atletizm, Judo, Voleybol ve Taekwondo) oluşmaktadır.

Türkiye’de 37’si olimpiik (32 yaz, 5 kış) 3 paralimpiik, 1 deaflimpiik ve 24’ü ise olimpiik veya paralimpiik statüde olmayan 65 Spor Federasyonu bulunmaktadır. Araştırma içerisinde yer alan federasyonlar yaz olimpiik statüsünde yer almaktadır. Tablo 4 incelendiğinde yukarıda belirtmiş olduğumuz niteliklere sahip federasyonların gruplanmış olduğunu söyleyebiliriz.

Pandemi Dönemi Kümeleme Analizi Sonuçları

Pandemi dönemi Mart 2020-Mayıs 2021 tarihlerine ait çalışmaya konu edilen 12 federasyonun verileri kapsamında yapılan kümeleme analizine ait dendrogram *Şekil 2*’de verilmiştir. Buna göre, kümeleme analizinin üç aşamada gerçekleştiği ve analiz sonucunda iki nihai küme oluştuğu gözlemlenmektedir.



Şekil 2. Pandemi dönemi kümeleme analizine ait dendrogram

Dendrogram incelendiğinde, kümeleme işleminin iki aşamada gerçekleştiği görülmektedir. Bu iki aşamadaki küme üyelikleri Tablo 5 ve Tablo 6’te verilmektedir.

Tablo 5. *Ward’s tekniği ile pandemi dönemi federasyonların kümelenmesi (birinci aşama)*

Küme No	1	2	3
Federasyonlar	Halter Federasyonu, Yüzme Federasyonu, Kürek Federasyonu, Atıcılık ve Avcılık Federasyonu, Hentbol Federasyonu, Kano Federasyonu, Triatlon Federasyonu	Atletizm Federasyonu, Voleybol Federasyonu	Judo Federasyonu, Cimnastik Federasyonu, Taekwondo Federasyonu

Tablo 6. *Ward's tekniği ile pandemi dönemi federasyonların kümelenmesi (ikinci aşama)*

Küme No	1	2
Federasyonlar	Halter Federasyonu, Yüzme Federasyonu, Kürek Federasyonu, Atıcılık ve Avcılık Federasyonu, Hentbol Federasyonu, Kano Federasyonu, Triatlon Federasyonu	Atletizm Federasyonu, Voleybol Federasyonu, Judo Federasyonu, Cimnastik Federasyonu, Taekwondo Federasyonu

Şekil 2'deki dendrogram incelendiğinde kümeler arası uzaklıkların artması nedeniyle küme sayısının iki olarak tespit edilmesi uygun bulunmuştur. Anlamli küme sayısına ait küme üyeliklerinin verildiği Tablo 6 incelendiğinde, ilk kümede 7 Olimpik Spor Federasyonu (Halter, Yüzme, Kürek, Atıcılık ve Avcılık, Hentbol, Kano ve Triatlon) bulunmakta, ikinci küme ise 5 Olimpik Spor Federasyonundan (Atletizm, Voleybol, Judo, Cimnastik ve Taekwondo) oluşmaktadır.

Türkiye'de 37'si olimpik (32 yaz, 5 kış) 3 paralimpik, 1 deaflimpik ve 24'ü ise olimpik veya paralimpik statüde olmayan 65 Spor Federasyonu bulunmaktadır. Araştırma içerisinde yer alan federasyonlar yaz olimpik statüsünde yer almaktadır. Tablo 6 incelendiğinde yukarıda belirtmiş olduğumuz niteliklere sahip federasyonların gruplanmış olduğunu söyleyebiliriz.

Şekil 1'deki Pandemi öncesi dönem kümeleme analizine ait dendrogram ve anlamli küme sayısına ait küme üyeliklerinin verildiği Tablo 4 ile Şekil 2'deki Pandemi dönemi kümeleme analizine ait dendrogram ve anlamli küme sayısına ait küme üyeliklerinin verildiği Tablo 6 karşılaştırıldığında, pandemi öncesi dönemde 1. kümede yer alan Cimnastik Federasyonunun pandemi döneminde ikinci kümede yer aldığı görülmektedir. Diğer Olimpik Spor Federasyonlarında ise pandemi öncesi dönem ile pandemi sırasında, ait oldukları kümelerde herhangi bir farklılaşma görülmemektedir.

TARTIŞMA

Spor hizmet ve faaliyetlerinin verimli ve etkili olarak amacına ulaşması, dönemin koşullarına uygun bir yapılanma ve çağdaş bir yönetim anlayışıyla gerçekleşebilecektir (Ekenci ve Serarslan, 1997). Covid-19 ile birbirini etkileyen olayların spor dünyasını da olumsuz olarak etkilemesi sonucunda ortaya çıkan en önemli gereksinim günün koşullarına göre hareket edebilme kabiliyetinin artırılması olmuştur. Spor örgütlerinin covid-19 ile birlikte oluşan değişimlere uyum sağlamaları ve kriz anında etkili çözümler üretebilmeleri etkinlik ve verimliliklerini devam ettirme adına önemlidir (Şirin ve ark., 2021).

Türkiye'deki olimpik spor federasyonlarının yıllık faaliyet programları, uluslararası olimpiyat komitesinin ve ilgili branştaki uluslararası fede-

rasyonların faaliyet takvimleri çerçevesinde değerlendirilerek teknik kurullar tarafından oluşturulur ve federasyonların resmî web sayfalarında duyurulur. Bu faaliyet takviminde, mahalli düzeyde federasyonu temsil eden il temsilcilikleri ve Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin ortak çalışması ile oluşturulan il faaliyet programları da yer alır.

Olimpik federasyonlar, faaliyet programları çerçevesinde çeşitli yaş gruplarında ve kategorilerde Türkiye şampiyonası veya ligler düzenler. Bu tür yarışmalara katılan sporcuların almış oldukları derecelere bağlı olarak da ilgili branşların milli takımları oluşturulur. Milli sporcuların gelişimlerine yönelik yurtiçi veya yurtdışı kamp, turnuvalar ile özel müsabakalar düzenlenir ve bunun yanı sıra uluslararası faaliyet programlarında yer alan spor faaliyetlerine katılım sağlanır. Aynı zamanda federasyonlarda sporcu sayısının arttırılmasına yönelik çalışmalar sürdürülürken spora katılım düzeylerinin arttırılması amacıyla hakem ve antrenörlük kursları ile gelişim seminerleri gibi faaliyetler de düzenlenir.

Türkiye’deki olimpik spor federasyonları da tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi döneminde uluslararası olimpiyat komitesi ve uluslararası federasyonların müsabaka, yarışma ve şampiyonalarına asgari düzeyde milli sporcu sayısı ve özel izinlerle katılım sağlamıştır. Ulusal düzeydeki spor faaliyetleri de pandemi koşullarında oluşturulan çok özel şartlar ile düzenlenmiştir. Pandemi dönemine denk gelen uluslararası düzeydeki en büyük spor organizasyonu olan Tokyo 2021 olimpiyat oyunlarına katılmak için çalışmalarını sürdüren federasyonlar ve olimpik havuzda yer alan milli takım sporcuları da ilgili federasyonların talebi ve Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın uygun görüşü ile Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde (TOHM) üst düzey tedbirler alarak hazırlıklarını sürdürmüşlerdir. Aynı zamanda olimpik federasyonların antrenör ve hakem kursları ile gelişim seminerleri de pandemi koşullarında çoğunlukla uzaktan eğitim yöntemi ile gerçekleştirilmiştir.

Olimpik spor federasyonlarının pandemi öncesi ve pandemi sırasındaki faaliyetleri bakımından durumlarının değerlendirilmesi, pandemi etkilerinin ortaya konulması bakımından oldukça önemlidir. Aynı zamanda spor politikalarının uygulanması açısından önemli görev ve sorumluluğu bulunan olimpik spor federasyonlarının pandemi gibi kriz durumlarında nasıl etkilendiğinin değerlendirilmesi, modern yönetim yaklaşımlarının ilke ve esasları ile bu organizasyonel yapıların yeniden yapılandırılmaları için son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma kapsamında pandemi öncesi ve pandemi dönemi olmak üzere, iki aşamada 12 olimpik spor federasyonun faaliyetlerine ait 21 değişken baz alınarak kümeleme analizi hayata geçirilmiştir. Kümeleme analizi

dâhilinde uzaklık matrisinin belirlenmesinde kareli öklid uzaklığı, sıralı kümeleme yöntemlerinden Ward's tekniği kullanılmış ve olimpiik federasyonların pandemi öncesinde 3 aşamada ve 2 kümede, pandemi sırasında ise 2 aşamada ve 2 kümede toplandığı görölmektedir.

Analizin geneli incelendiğinde durumun daha önceden elde edilen bilgi ve öngörüler ile uyumlu olduğu görölmektedir. Özellikle *Şekil 2*'deki dendrogram ve *Tablo 5* incelendiğinde, ikinci kümede yer alanların Türkiye'nin 2021 Tokyo olimpiyat oyunlarında performans veya madalya beklentisi en yüksek olan olimpiik spor federasyonları olduğu (araştırmaya dâhil edilenler arasında) söylenebilir. Ayrıca 2021 yılına ertelenen Tokyo Olimpiyatlarının hazırlıkları sürecinde performans veya madalya beklentisi yüksek olan federasyonların, pandemiye rağmen faaliyetlerine yoğun bir şekilde devam etmesinin bir sonucu olarak değeriendirilebilir.

Cimnastik Federasyonun ise pandemi öncesi ve pandemi sırasındaki değişimi, son zamanlarda kıta ve dünya şampiyonalarında elde etmiş olduğu başarıları, 2021 Tokyo Olimpiyatlarında da sürdürebilme isteği ve bu doğrultuda pandemiye rağmen faaliyetlerini sürdürme çabasının bir sonucu olarak görülebilir.

Türkiye'deki olimpiik spor federasyonlarının pandemi öncesi ve sırasındaki faaliyetleri bakımından incelenmesi yoluyla araştırma yapan bilim insanlarına yol göstermesi beklenmektedir. Aynı zamanda elde edilen veriler doğrultusunda çalışmanın pandemi sonrasında da uygulanması, araştırmanın belirli bir doygunluğa ulaşması bakımından önemlidir. Böylece etkinlik ve verimlilik analizleri yapılarak mevcut durumlarının değeriendirilmesi ile birlikte olimpiik spor federasyonlarının çağdaş bir yönetim yapısı oluşturmalarına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında kişisel ve finansal olarak herhangi bir şekilde çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

- Albayrak, A. S. (2019). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Celepler Basım Yayım Dağıtım, Genişletilmiş ve Gözden Geçirilmiş 2. Baskı, Trabzon.
- Aygün, M. (2021). Spor Organizasyonlarında Covid-19 Etkisi. Gençlik Araştırmaları Dergisi, S.23, s.43-48
- Aygün, M., Ünal, M. (2020). Covid-19 Pandemisinin Buz Hokeyi Sporuna Etkisi. Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi, 25(Özel Sayı 1).
- Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2012). Bağımsız Spor Federasyonlarının Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik 6. Madde.
- Gorbalenya, A.E., Baker, S.C., Baric, R.S., Groot, R.J, Drosten, C., Gulyaeva, A.A., Haagmans, B.L., Lauber, C., Leontovich, A.M., Neuman, B.W., Penzar, D., Perlman, S., Poon, L.L.M., Samborskiy, D.V., Sidorov, I.A., Sola, I., Ziebuhr, J. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. Nature Microbiology, 536-544.
- Duman, Ç., Taşkın E., Gökçe Z., Zobar L. (2015). Tüketicilerin Futbol ile İlgilenim Seviyelerine Göre Kümelenmesi ve Kümeler Arasındaki Farklılıklar, Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi, 11(43), s.71-88.
- Ekenci, G., Serarslan, M. (1997). Gelişim Aşamaları Bakımından Türk Spor Teşkilatı ve Değerlendirmesi. Erzurum: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.
- Lera-López, F., Marco R. (2018). Sports participation, physical activity, and health in the European regions. Journal of Sports Sciences, 36:15, 1784-1791.
- Hacımustafaoğlu, M. (2018). Enfeksiyon Hastalıkları Pratiğinde Salgın Tanımlanması. Klinik İpuçları/Clinical Clues, 12(4), s.172-173
- Özgür, E. (2003). Çok Değişkenli İstatistiksel Analiz Yöntemleri ve Bir Uygulama. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Şirin, T., Şirin Y., Metin., M. (2021). Kriz Zamanlarında Spor Örgüt Yönetimi: Covid-19 Örneği. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 3, Sayı 2
- Tatlıldil, H. (2002). Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Analiz. Akademi Matbaası, Ankara.
- TC Sağlık Bakanlığı. (2020) Covid-19 Bilgilendirme Platformu.
- TC Sağlık Bakanlığı. (2020). 21.12.2021, <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>
- TC Sağlık Bakanlığı. (2020). 01.12.2021, <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html>

- Türkiye Cumhuriyeti 10.Kalkınma Planı. (2014). Spor Özel İhtisas Komisyon Raporu, s.15
- Türkmen, M., Özşarı, A. (2020), Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. Uluslararası Spor Kültürü ve Bilimi Dergisi, 8(2), 55-67.
- Chatlotte, V.Y. (2013). Six Sporting Worlds A Cluster Analysis of Sports Participation in the EU-25. *Qual Quant*, 47 , 441–453.
- Yaman, Yılmaz C. (2020). Türkiye’deki İllerin Bankacılık Faaliyetleri Açısından Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler ile İncelenmesi. Alanya Akademik Bakış, 4(2), Sayfa No. 471-493.
- Yaman, Yılmaz C., Doğu, G.A. (2021). Kümeleme Analizi ile İllerin Okul Sporları Faaliyetleri Bakımından İncelenmesi. Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, S 26, s.182-205.
- Zırhhoğlu, G., Karaca, S. (2006), 2005 Genç Bayanlar Dünya Voleybol Şampiyonasına Katılan Sporcuların Kümeleme Analizi ile İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 17(1), s.20-25.

BÖLÜM 16

PROFESYONEL FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK SAVAŞLARINI KEŞFETMEK¹

Pınar SARI KOÇAK²

Bekir Barış CİHAN³

1 Bu araştırma; Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN danışmanlığında yürütülen Pınar SARI KOÇAK'ın “**Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Savaşlarının Keşfetmek**” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2 Pınar SARI KOÇAK, Çorum Milli Eğitim Müdürlüğü, Çorum/Türkiye,

3 Dr. Bekir Barış CİHAN, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye

GİRİŞ

Spor insan yaşamının olmazsa olmazıdır. İnsanlık tarihi ile birlikte varlığını hissettirmiş, birçok alanda hızlı bir değişime girmiş ve kendisiyle birlikte birçok alana da değişim yaşatmıştır (Yıldırım, Araç Ilgar ve Uslu, 2018). Spor bir taraftan insan beyninde salgıladığı dopamin, endorfin gibi mutluluk hormonlarıyla hayatın stresini azaltırken, diğer taraftan psikolojik açıdan sağladığı etkilerle ruh sağlığını korur.

Bunun yanı sıra düzenli yapılan spor etkinlikleri kişinin performansını olumlu yönde etkilemektedir. Bu olumlu etkilerden bazıları şöyledir (Kılıç, 2019): Stresi azaltır. Kaliteli uykuya yardımcı olur. Kişinin fiziksel görünümünü iyileştirir. Kişide zihinsel uyanıklık sağlar. Depresyonu azaltır. Öz güveni geliştirir. Motivasyonu artırır. Kişinin kaliteli yaşamasını sağlar.

Sporun sosyalleşme üzerine etkisi hakkında Öcal Karaç (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyal grupların sporcuların kendilerini kötü hissetmelerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. İnan ve ark. (2019) spor faaliyetlerine katılan bireylerin sosyal kaygısını ve beraberinde getirdiği olumsuz etkilerde bir azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Günümüzde bireylerin çoğunluğu okulda ve evde hareketsiz kaldıklarını, boş zamanlarını ise kendilerini daha da hareketsiz kılan tv, bilgisayar, cep telefonu ve İnternet'e zaman ayırarak geçirdiklerini belirtmişlerdir (Şahin, Şahin, Yıldırım ve Kırkaya 2019).

İnsanın kaliteli bir yaşam sürdürebilmesi için sağlıklı bir psikolojiye sahip olması yadsınamaz bir gerçektir. Sağlıklı bir psikolojiye sahip olan insan olumsuzluklar karşısında güçlü durabilen kendini gerçekleştirmiş bir yapıya sahiptir (Özdoğan, 2006). Sırgancı ve ark., (2019) bireylerin spor faaliyetleri esnasında psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının spora bağlılık düzeyini artıracak yönünde görüş belirtmiştir. Her insan için psikolojik durum önem taşımakla beraber sporcuların hayatında psikolojinin ayrı bir yeri vardır. Çünkü spor sosyal bir aktivitedir. Bununla beraber sporcuların fiziksel, ruhsal, sosyal yani toplumsal açıdan incelenmesi zorunludur (Yıldız, 2009).

Bir sporcu olarak futbolcularında saha içerisinde ve saha dışarısında, antrenman ve maç günlerinde kendi iç savaşları ve çevre ile olan ilişkileri duygu durum bozukluğu yaşamalarına ve zaman zaman duygusal tepkiler vermelerine neden olmaktadır. Bundan dolayı futbolcuların psikolojik durumlarını ortaya konması gerekmektedir.

Türkiye de Nitel Çalışma kapsamında verilerin az olması ayrıca Türkiye de ki futbolcuların sakatlanmaları, yedek kalmaları ve farklı durumlardan dolayı kadro dışı kalmalarına sergiledikleri tutumlar,

psikolojik süreçler ve bu durumların futbolcuların bir sonra ki futbol hayatlarını ne kadar etkilediğine dair çalışmaların ve verilerin az olması bir problem oluşturmaktadır. Futbol her ne kadar Türkiye de diğer branşlara bakılarak daha ileri seviyede gözükse de futbol içerisinde futbolcunun psikolojik durumunun önemi yadsınamaz. Bütün bunlar araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Çalışma grubunu Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı profesyonel liglerde 10 yıldır oynayan ve oynamakta olan 10 profesyonel erkek futbolcu oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini şu şekilde belirlenmiştir:

1. Çalışmanın amacı belirlenmiş,
2. Çalışmanın amacına uygun olabilecek tüm örneklem belirlenmiş,
3. Çalışmalarında durum çalışması ve görüşme yöntemini seçmiş ve uygulamış bir araştırmacıdan görüş alınmış,
4. Ve son olarak belirli ölçütler çerçevesinde çalışmanın örneklemini seçilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada nitel veri toplama tekniklerinden “Görüşme Formu Tekniği” kullanılmıştır. Bir araştırma tekniği olarak görüşme, araştırmacı ile araştırmanın konusu arasında kontrollü ve maksatlı bir sözlü iletişim biçimidir (Türnüklü, 2000). Araştırmacı, görüşme yöntemi kullanarak görüşme yapılan kişinin içsel dünyasına girmeye ve olayları onun perspektifinden anlamaya ve kavramaya çalışır (Patton, 1987: 109; akt. Türnüklü, 2000). Araştırmada görüşme türlerinden yarı yapılandırılmış görüşme formu tercih edilmiştir.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu çalışmanın problemi çerçevesinde ki tüm soruları ve boyutları kapsamasını güvence altına almak amacıyla geliştirilmiş bir tekniktir. Görüşmeyi yapan kişi görüşme sürecinde oluşturmuş olduğu soruların yapısını sırasını değiştirebilir aynı zamanda bazı konuları detaylandırabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Veri Toplama Araçları

Araştırma için hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kişisel bilgiler ve çalışmanın içeriği ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Görüşme formu hazırlanırken alan yazın taraması yapılarak, futbolcuların psikolojik durumları ile ilgili açık uçlu sorular belirlenmiştir. Bu soruların geçerlik

ve güvenilirliğini belirlemek için 2 alan uzmanından ve 1 dil uzmanından görüş alınmıştır. Bu görüşler sonucunda sorulara son şekli verilerek 3 futbolcu ile pilot uygulaması yapılmıştır. Elde edilen olumlu sonuçlar sonucunda asıl uygulamaya geçilmiştir.

Görüşme soruları şu şekildedir;

1) Profesyonel hayatınızda ciddi bir sakatlık dönemi geçirdiniz mi?

*Ne zaman?

*Ne kadar sürede sakatlık dönemini atlatabildiniz?

2) Geçirmiş olduğunuz sakatlık döneminde sizi etkileyen şeyler nelerdi?

*Motivasyonunuz nasıldı? (Sakatlık Sonrası)

*Psikolojik bir destek aldınız mı? (Çevre ve Psikolojik Danışmanlık)

3) Kulüp ile olan iletişiminiz sakatlık sürecinde ve sonrasında nasıldı?

4) Profesyonel hayatınızda uzun süre yedek kalma döneminiz oldu mu?

*Saha içinde: Performans düşüklüğü ve devamlılık durumu

*Saha dışında: Antrenör ve çevre ile olan olumsuz diyalog.

5) Sahaya geri dönme savaşınızı psikolojik olarak nasıl atlatabildiniz?

6) Profesyonel hayatınızda hiç kadro dışı kaldınız mı?

*Hangi sebeple?

*Ne kadar süre?

7) Kadro dışı kaldığınız haftalarda ruhsal ve duygusal düşüş yaşamamanız için ne gibi çalışmalar yaptınız?

8) Profesyonel hayatınızda oynadığınız kulüplerde duygusal bütünleşme sağlayabilmek için kulübün psikolojik danışmanı var mıydı?

* Psikolojik danışman ile ne gibi problem çözme süreci yaşadınız?

9) Maç psikolojisini takım içerisinde nasıl yaşarsınız?

10) Son olarak çalışmamıza katabileceğiniz konu ile ilgili olan örnek bir durumunuz anlatmak istediğiniz bir şey var mı?

* Psikolojik savaşınız neydi ve bu savaşı atlatacak için ne gibi çalışmalar yapılmasını önerirsiniz?

Yarı yapılandırılmış görüşme türünde 10 futbolcunun her biri ile ayrı ayrı ve yüz yüze görüşülmüş, görüşme esnasında bir ses kaydı ile

görüşmeler kaydedilmiştir. Bu görüşme türünde belli bir sırada esnek olarak hazırlanmış ve genellikle her katılımcıdan spesifik verilerin toplanacağı açık uçlu sorular sorulmuştur. Görüşme esnasında tüm süreç ses kaydına alınmıştır. Bu ses kayıtları daha sonrasında Word e aktarılmış ve çalışmanın analizi için kodlar ve şemalar oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır. Çalışmayı sürdürürken ilk olarak yarı yapılandırılmış forma uygun olarak sorular oluşturulmuştur. Bu sorular 10 ayrı futbolcu ile cevaplandırılmıştır. Cevaplandırma sırasında görüşme ses kaydına alınmıştır. Daha sonra ses kaydında ki tüm cevaplar Word e aktarılmış ve ardından araştırmacılar tarafından önemli bulunan kodların altı çizilmiştir. Kodlama süreci metin içerisindeki verileri küçük bilgi kategorileri içine toplamayı, gelen kod için kanıt aramayı ve etiketleme sürecini içerir (Yüksel ve Tuncer, 2017). Kodlama işlemi bittikten sonra ortak şemalar oluşturulmuştur. Araştırmada geçerlik ve güvenilirliği sağlamak için katılımcılardan elde edilen verilerin bir kopyası uzman görüşüne sunularak çalışmada ye alınan bulgular teyit edilmiştir. Aynı zamanda görüşme süreci katılımcıların gönüllülük esasına bağlı olarak inandırıcılığı arttırmak amacı ile yine katılımcıların izni ile ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Araştırmanın inandırıcılığı için kullanılan ölçütlerde iç geçerlilikte araştırma sonuçlarının inandırıcılığına bakılırken, dış geçerlilikte aktarılabilirliğe bakılmaktadır. Bu ölçütler içerisinde güvenilirlik araştırmanın başında pilot uygulama ile sağlanmıştır. Araştırmanın dış güvenilirliği ise elde edilen verilerin uzman görüşlerine sunularak dönüt alınması ile teyit edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilen veriler araştırmanın alt problemlerinde yer alan sorulara göre yorumlanmıştır. Ayrıca gerekli görülen yerler tablolar oluşturularak çözümlenmiştir.

Alt problemlere ilişkin futbolcu görüşleri şu şekildedir:

3.1. Alt Problemlere İlişkin Bulgular:

3.1.1. 1. Alt Probleme İlişkin Bulgular

1.Alt problemde yer alan “Futbolda sakatlık geçirme süreci ve sonrasında ki duruma ilişkin futbolcuların görüşleri” ilgili bulgular şöyledir:

Futbolculara “Profesyonel hayatınızda ciddi bir sakatlık dönemi geçirdiniz mi? Ne zaman? Ne kadar sürede sakatlık dönemini atlatabildiniz?” soruları yöneltilerek alınan cevaplar şu şekildedir:

“Evet. 2 kere geçirdim. Biri 2014 yılında diğeri 2017 yılındaydı Ön çapraz bağ sakatlığı yaşadım. 2 sakatlığında da ortalama 6 ay 7 ay sahaya döndüm.” F.6. “ Evet geçirdim çapraz bağlarım koptu 2 sene olacak rehabilitasyon sürecini çok iyi geçirdim çok şükür şuan bir sıkıntı yok.” F.9. “Evet, 2009 senesinde. Uzun tendonum kalça kemiğimden koptu 7 ay sonra takımla başladım. Hızı mı kaybetmiştim, eskisi gibi olmayacaktı çok zor zamanlar geçirdim hem psikolojik hem de fiziksel.” F.3.

Futbolculara yöneltilen “ Sahaya geri dönme savaşınızı psikolojik olarak nasıl atlatabildiniz?” sorusuna alınan cevaplar ise şunlardır: *“Sakatlık sonrası sahaya dönüşüm biraz zor oldu ilk başlarda tekrar bir sakatlık yaşar mıyım korkusu oluyor İnsanda bunu da zamanla oynaya oynaya atlattıyorsun.” F.5. “Saha dönüşte bazı hareketleri eskisi gibi yapabildiğimi gördükçe kendime olan özgüvenim de artmaya başladı ve sürekli olumlu düşünerek kafamda ki soru işaretleri gitmeye başladı çok kuvvet çalıştım uykuma yeme içmeme ve özel hayatımda çok dikkat ettim ve eskisi gibi oldum diyebilirim.” F.6.*

3.1.2. 2. Alt Probleme İlişkin Bulgular:

2. Alt problemde yer alan “Geçirilen sakatlık durumunda futbolcuların psikolojik durumlarına ilişkin görüşleri” ile ilgili bulgular şöyledir:

Futbolculara “Geçirmiş olduğunuz sakatlık döneminde sizi etkileyen şeyler nelerdi? Motivasyonunuz nasıldı? Psikolojik bir destek aldınız mı?” soruları sorularak şu veriler elde edilmiştir:

“Sakatlık bir futbolcunun geçirebileceği en ciddi şeydir hem maddi hem manevi bir durum bence çünkü sakatlandığında her şeyi algılıyorsun insanları sana yakın olan her şeyi futbolun değerini öyle anlıyorsun. O yüzden manevi olarak ailemin yanımda olması benim için en önemlisiydi psikolojik destek almadım ama ailem çok yanımda oldu sevdiğim arkadaşlarım onun haricinde bir destek almadım.” F.9. “O zaman tam sakatlandığım sürede Türkiye şampiyonasına gidecektik ona gidemediğim için çok üzül müştüm ama ailem destek oldu kulüp tarafından tedavim karşılandı Hocalarım destek oldu öyle atlattım.” F.8. “ Korku ve eskisi gibi olabilecek miyim endişesi vardı korku olarak tekrar yaşar mıyım düşüncesi vardı fakat dizimdeki değişim ve iyileşmeyle motivasyon açısından beni rahatlatmaya başlamıştı. Psikolojik bir destek almadım sakatlık sonrası eşimin desteği çok büyüktü. Kendisi de sporun içinden geldiği için beni toparlayan kendisi oldu.” F.6. “Geçirmiş olduğum sakatlık döneminde takımdan ve futboldan uzak kalmak beni psikolojik olarak çok yıprattı fakat arkadaşlarımın ve dostlarımın desteği bu konuda bana çok iyi geldi ekstra bir psikolojik destek almadım.” F.2.

Futbolculara ek olarak “Kulüp ile olan iletişiminiz sakatlık

sürecinde ve sonrasında nasıldı?’’ sorusuna verilen cevaplar Tablo 3.1’ de gösterilmiştir:

Tablo 3.1. Futbolcuların Sakatlık Süresi Sonrasında Ki İletişim Durumları İle İlgili Görüşlerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

Futbolcuların sakatlık süresi sonrasında ki iletişim durumları	f	%
(Çok) iyi	4	40
İyi değil	2	20
Hem iyi hem kötü	2	20
Sakatlık geçirmedi	2	20
Toplam	10	100

Tablo 3.1. de görüldüğü gibi futbolcuların görüşleri birbirine yakın olmakla birlikte futbolcuların görüşlerine göre %40’ı (çok) iyi olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte %20’si iyi, hem iyi hem kötü ve yine %20’si hiç sakatlık geçirmediğini ifade etmişlerdir. Futbolculardan bazılarının görüşleri şu şekildedir:

“Kulübüm ile iletişimim gayet güzeldi sağ olsunlar beni İstanbul’a tedaviye gönderdiler. Uzun bir süre 2 3 ay İstanbul da tedavi olma şansı verdiler bana. Etkileşim halindeydik o yüzden Allah razı olsun bana çok yardımcı oldular iyileşme döneminde.” F.10. “Kulüple olan ilişkim çok iyiydi her zaman ilgili ve alakalı oldular sakatlığımın iyileşme aşamasında uygulanması gereken yöntemlerde (fizik tedavi, havuz ve fitness gibi) bana çok iyi imkanlar sağladılar.” F.2. “İlk sakatlık yaşadığımda Diyarbakırspor kulübünde idim iletişim gayet güzeldi bana maddi ve manevi çok destek oldular fakat 2. Sakatlandığımda Osmaniye sporda oldu çok sıkıntı yaşadım ne maddi ne manevi destek almadım bu durumda beni psikolojik olarak beni bir hayli yıprattı.” F.6. “Aslında o kadar iyi değillerdi Batman petrol spordaydım ama benle sadece ilk ameliyat olduğum dönem ve ondan 1 hafta filan ilgilendiler bence bu eksik bir şey bir futbolcu sadece senin kulübünde iken senin için çalışırken yanında olmamalı sakatlığında da biz insanız her türlü şey başımıza gelebilir insanlar birbirine destek olmalı.” F.9.

3.1.3. 3. Alt Problemine İlişkin Bulgular

3. alt problemde yer alan “Futbolcuların kulüple olan ilişki durumuna yönelik görüşleri” şu şekildedir: Çalışma grubunda ki futbolculara yöneltilen “Profesyonel hayatınızda uzun süre yedek kalma döneminiz oldu mu? (Saha içinde; performans düşüklüğü ve devamlılık durumu ve saha dışında; antrenör ve çevre ile olan olumsuz diyalog.) sorusuna verilen cevaplar aşağıdaki gibi gözlemlenmiştir:

“ Oldu. O an ki psikolojik savaşa göre yeri geldi daha çok çalıştım yeri geldi her şeyi bıraktım.” F.3. “ Valla açık söylemek gerekirse

Türkiye'ye döndükten sonraki ilk senem her hocanın oyun sistemi vardır her oyuncunun da oyun sistemine uyumu veya uyumsuzluğu vardır. Türkiye de oynadığım kulüplerde hocanın oyun sistemine uymayan bir futbolcuydum herhalde o yüzden yedek kaldım...” F.10. “Evet, yaşadım onu çoğu futbolcu yaşıyordur yaşamayan yoktur bedenimizle iş yapıyoruz ve bedenimizle para kazanıyoruz her zaman psikolojik olarak bedenlen manen hazır olamaya biliyoruz veya hocamızın beklentileri bize göre olmuyor veya onun istediklerini bazen yapamıyoruz o yüzden her futbolcunun basına gelebilir bende yaşadım bunu.” F.9.

Futbolculara yöneltilen alt problemle ilişkili bir diğer soru olarak “Profesyonel hayatınızda oynadığınız kulüplerde duygusal bütünleşme sağlayabilmek için kulübün psikolojik danışmanı var mıydı? Psikolojik danışman ile ne gibi problem çözme süreci yaşadınız?” sorusu sorulmuştur. Alınan cevaplar Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Psikolojik Danışman İle Problem Çözme Süreçlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Psikolojik Danışman ile problem çözme süreçleri	f	%
Ayıp gözükiyordu	1	10
Sorunları önemsemiyorduk	1	10
Danışman duygusal bağı empoze edemez	1	10
Psikolojik destek olması	3	30
Danışmanın olmaması	4	40
Toplam	10	100

Tablo 3.2.’te görüldüğü gibi futbolcuların görüşlerine göre oynadıkları kulüplerde %40’ının danışmanın olmadığı belirtilmiştir. Bununla birlikte çalıştıkları kulüplerde danışmanı olan futbolcuların problemlerini danışmanlarıyla çözme sürecinde %30’u psikolojik destek olması, %10’luk bir kısmı ise danışman duygusal bağı empoze edemez, geçirmiş oldukları sorunları önemsemediklerini, psikolojik danışma sürecini ayıp gördüklerini dile getirmişlerdir. Çalışmaya katılan futbolcuların görüşlerinden bazıları şöyledir: “...Benim psikolojik anlamda çözecek sorunum olmadı çok fazla zaten gençtik sorunları takmıyorduk.” F.4. “Yoktu zaten kulüple duygusal bağı bir aracı sağlamaz içinde yaşadığınız manevi duygular ve hazlarla bir çok yan etken birleştğinde hem aidiyet hem de duygusal bağ kendiliğinden oluşur bunu biri size empoze edemez bence.” F.5. “...playoff müsabakalarına kaldığımız sure veya küme düşme oynuyorsak takımı psikolojik anlamda rahatlatma buda tamamen bizim yaptığımız iş yüzde 90 psikolojik bir iş psikoloji sağlam olması gereken bir şey.” F.9. “...psikolojik danışmanımıza vardı bizi izliyordu dışarıdan bizim kendi kendime konuşmalarımızdan mimiklerimizden anlıyordu idmandan sonra hafta 1 defa her futbolcuyla konuşuyordu.” F.8.

3.1.4. 4. Alt Probleme İlişkin Problem

4. alt problem içerisinde “Futbolcuların kadro dışı kalma nedenlerine ilişkin görüşleri” aşağıdaki gibidir:

Futbolculara yöneltilen “Profesyonel hayatınızda hiç kadro dışı kaldınız mı? Hangi sebeple? Ne kadar süre?” sorularına verdikleri cevaplar Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3.3. Futbolcuların Kadro Dışı Kalma Sürelerine İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri

Futbolcuların kadro dışı kalma süreleri	f	%
1 ay	2	20
2 ay	1	10
4 ay	1	10
Hiç	6	60
Toplam	10	100

Tablo 3.3’te görüldüğü gibi futbolcuların %60’ı profesyonel hayatları boyunca hiç kadro dışı kalmamıştır. Bunun yanı sıra futbolcuların %20’si 1 ay, %10’u ise 2 ve 4 ay süre ile kadro dışı kaldıklarını ifade etmişlerdir. Futbolcuların bazılarının görüşleri şu şekildedir: “ *bütün maçların hepsinde oynadığım halde ve beni bütün maçlarda oynatan hoca tarafından ironik bir şekilde kendi getireceği adamlara yer açmak için 2 ay kadro dışı bırakıldım.*” F.5. “*Çok kez, genelde ego savaşları ve yalanlar yüzünden. Dediğim gibi çok kaldım bir keresinde transfer sezonu biter bitmez kadro dışı bırakmışlardı para vermemek için, yarım sezon başka sahalarda idman yapmamı istediler.*” F.3. “*Ben hiç kadro dışı kalmadım herke ile çok iyi anlaşılan bir oyuncu olduğum için çok şükür öyle bir şey yaşamadım.*” F.10.

3.1.5. 5. Alt Probleme İlişkin Bulgular

5. Alt probleme ilişkin “Futbolcuların kadro dışı kalma sürecinde ki yaşantılarına ilişkin görüşleri” şu şekildedir:

Futbolculara sorulan “Kadro dışı kaldığınız haftalarda ruhsal ve duygusal düşüş yaşamamanız için ne gibi çalışmalar yaptınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar tablo 4.4’te verilmiştir.

Tablo 3.4. Futbolcuların Kadro Dışı Kalma Sürelerindeki Yaşantılarına Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Futbolcuların kadro dışı kalma sürelerindeki yaşantıları	f	%
Kötü alışkanlıklar	1	10
Alternatif iş	1	10
Kendini geliştirici etkinlikler	1	10
Sosyal çevre ile ilişkiler	1	10
Kadro dışı kalmadım	6	60
Toplam	10	100

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi futbolcuların %60'ının kadro dışı kalmadığı görülmüştür. Kadro dışı kalan futbolcuların ise %10'unun kötü alışkanlıklar edindiği, alternatif işlerde görev aldıkları, kendini geliştirici etkinlikler yaptıkları ve yine %10'u sosyal çevrelerine daha çok zaman ayırdıklarını belirtmişlerdir. Futbolculardan bazılarının görüşleri şöyledir: *"Kendine inanan güvenen biri olarak futbolun mental anlamdaki bütün olumsuzluklarına hazır biri olarak hiç bir şekilde etkilemedi kendimi hem psikolojik hem de fiziksel olarak kısa kadro dışı sürecimde hazır tutup transferimi gerçekleştirdim."* F.5. *"Bizim başka bir mesleğimiz olmadığı için kadro dışı kaldığında iş bakmak zorunda kaldım o dönem kadro dışı kaldığımda çocuklar doğmuştu. Ama çok şükür tanıdıklarımız olduğu için kendime iş buldum mecburen peynircide çalıştım."* F.4. *"Çalışma yerine alkol sigara gibi alışkanlıklarım arttı."* F.3. *"...biz sporcular duygusal insanlarız hep bir şeylerin altında bir şeyler arıyoruz bu yüzden ben o durumu arkadaşlarımla daha keyif alabileceğim sevdiğim şeylerle uğraşarak atlattım."* F.9.

3.1.6. 6.Alt Problemine İlişkin Bulgular

6. Alt problemde yer alan "Futbolcuların maç sürelerinde ki psikolojik durumlarına ilişkin görüşlerine" ilişkin bulgular şöyledir:

Futbolculara yöneltilen " Maç psikolojisini takım içerisinde nasıl yaşarsınız?" sorusuna verilen cevaplar şu şekildedir:

"Takım halinde kenetleniyoruz 1 gün önce hocadan hariç tüm futbolcular toplantı düzenliyoruz birbirimize söz veriyoruz maçın önemini konuşuyoruz ve neler yapabileceğimizin farkında olabilmemiz için konuşmalar ediyoruz." F.10. *"Her maçın ayrı bir zorluğu var doğal olarak hepsinde psikoloji farklı oluyor hafta başından itibaren maçı düşünmeye başlıyoruz. Bende maçı oynamadan bir gün önce maçı kafamda oynuyorum o şekilde motive olabiliyorum."* F.6. *"Hafta sonu oynanacak maç genelde ilk idmandan hazırlanmaya çalışılır herkesin birbirini motive ederek galibiyeti ve galibiyetin getireceği primi maddiyatı düşünerek böylece hazırlanırdık."* F.1.

3.1.7. 7. Alt Problemine İlişkin Bulgular

7. Alt problemde yer alan “Futbolcuların meslek hayatlarındaki sorunlarına ilişkin bakış açılarına” ilişkin bulgular şöyledir:

Katılımcılara son soru olarak “Çalışmamıza katabileceğiniz konu ile ilgili olan örnek bir durumunuz anlatmak istediğiniz bir şey var mı? Psikolojik savaşınız neydi ve bu savaşı atlatmak için ne gibi çalışmalar yapılmasını önerirsiniz?” diye sorulmuştur. Alınan cevaplar şu şekildedir:

“Hayatımda yaşadığım en kötü olay Tirespor’da kadro dışı kaldığım dönemdi. Kadro dışı kalmadan 1 hafta önce ikiz çocuklarım dünyaya geldi üstüne kadro dışı kaldım boşluğa düşer gibi oluyor insan başka bir mesleğim ve gelirim yok hayatımda yaşadığım en zor süreç oydu. İnsan bir şekilde çalışıyor atlatıyor.” F.4. “Profesyonel futbol branşının bana göre %70-80’i mental yani psikolojik zorluk. O yüzden Türk futbolu içerisinde süreklilik gösteren olumsuz tüm koşullara kişiler önceden psikolojisini hazırlamalı...” F.5. “Bence futbolda zaten futbolculuk ikinci planda önce psikolojin iyi olmak zorunda psikolojin iyi değilse ne kadar yetenekli olursan ol iyi yerlere gelemiyorsun önemli olan psikoloji.” F.8. “Psikolojik savaşım yeniden dönüp eskisinden iyi olma bu savaşı atlatmak için bence kulüplerin sakatlık yaşayan futbolculara hem maddi hem manevi destek olmasını isterdim çünkü bu bir futbolcunun ayağa kalkabilmesi için büyük bir etkidir.” F.6.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Birinci alt problem çerçevesinde çalışmaya katılan futbolcuların bazıları iki kez ciddi bir sakatlık geçirdiği çok uzun zaman tedavi olduğunu dile getirmiş bazıları ise hiç sakatlık geçirmediğini dile getirmiştir.

Sakatlık geçirme süreci ile ilgili bir diğer çerçeve ise sakatlık geçiren futbolcuların sahaya geri dönme savaşlarını psikolojik olarak bu sürecin zor ve aynı durumu tekrar yaşama korkularının olduğunu dile getirmişler ve bir diğer yandan bu süreçte kendi güçlerinin yerine geldiğini görmeleriyle özgüvenlerinin arttığını ifade etmişlerdir. Futbolcuların bu ifadelerinden herhangi bir sakatlık geçirme durumlarında sahaya geri döndüklerinde özgüvenlerini yitirmedikleri görülmektedir. Kaya ve Gökdemir (1996)’ın Profesyonel Futbolda Sakatlanan Oyuncu Psikolojisi Ve Kulüpler Tarafından Sağlanan Hizmetler Üzerine yapmış olduğu çalışmada sakatlık geçiren futbolcuların sakatlıklarından dolayı takıma girememe korkusu yaşamalarına rağmen sakatlığını gizlemedikleri tespit etmiş olması çalışmayı desteklemektedir. Aktif sporcuların yaralanmadan sonra kaygı düzeylerine ilişkin yapmış olduğu makale çalışmasıyla Namlı ve Buzdağlı (2020) sporcuların yaralanmaları halinde ve sonraki tedavi süreçlerinde kaygı durumlarının artması sahaya geri dönüp dönememe

olasılığına bağlanmasını ileri sürerek çalışmayı farklı açıdan destekler nitelikte ve yine benzer bir çalışma olarak Çetindemir ve Cihan (2019)'un yapmış olduğu araştırmada sakatlık riskinin artışı ile kaygının arasında ilişki olduğunu ileri sürerek çalışmayı desteklemektedir.

İkinci alt problem çerçevesinde geçirilen sakatlık durumunda futbolcuların psikolojik durumlarına ilişkin görüşleri ortaya konması amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında çalışmaya katılan futbolculara yöneltilen soru dahilinde alınan cevaplara bakılarak futbolcuların sakatlık süreçlerinde herhangi bir psikolojik destek almadıklarını fakat korku ve endişelerini aileleri ve yakın çevreleri dahilinde kendilerini psikolojik olarak rahatlatıldıklarını dile getirmişlerdir. Futbolcuların psikolojik destek yerine antrenör, aile ve çevrelerini tercih etmelerine ulaşılmıştır. Elde edilen bu veri ile Namlı ve Buzdağlı (2020)'nin Aktif Sporcuların Yaralanma Sonrası Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi adlı araştırmalarında kulübün antrenörünün yaralanma sonrasında futbolcunun psikolojik becerilerinin kazandırılması ve geliştirilmesine yönelik programlara yer vermesi sonucuna ulaşmalarla çalışmayı destekler niteliktedir.

Bir diğer çerçeveden sakatlık süreci içerisinde bazı futbolcuların kulüp ile olan iletişiminin %40'ının (çok) iyi olduğunu, %20'sinin iyi, hem iyi hem kötü ve yine olduğu görülmüştür. Kulüple arası iyi olan futbolcuların kendilerini değerli hissettikleri fakat sakatlık süreci içerisinde kulüple iletişimi iyi olmayan futbolcuların sakatlık sürecinde kendilerini yalnız bıraktıklarını ve değersiz hissettikleri görülmektedir.

Üçüncü alt problem çerçevesinde çalışmaya katılan futbolcuların profesyonel hayatları boyunca yedek kalıp kalmama durumları hakkında veriler elde edilmiştir. Çalışmaya katılan futbolcular profesyonel hayatları boyunca en az bir defa da olsa yedek kaldıklarını dile getirmişlerdir.

Probleme ilişkin diğer çerçeveden futbolcular oynadıkları kulüplerde duygusal bütünleşme sağlayabilme amacı ile kulübün psikolojik danışmanının olup olmadığını ve olan kulüplerde futbolcuların psikolojik danışman ne gibi problem çözme sürecine girdiklerini görmek amacı ile soru yöneltilmiş ve cevaplar kayda alınmıştır. Futbolcuların %40'ının oynadığı kulüpte psikolojik danışmanın olmadığı, %60'ının ise danışmanın olduğunu dile getirmiştir. Futbolculardan alınan cevaplara bakılarak psikolojik danışmanın varlığı bir taraftan maç kaderini değiştirecek kadar güçlü olduğu diğer açıdan ise yine alınan cevaplardan, futbolcuların kendileri istediğinde ve inandığında danışmanın varlığından bahsedilebileceği görülmektedir. Elde edilen bu veriyi destekler nitelikte Kaya ve Gökdemir (1996)'ın yapmış olduğu bir çalışmada profesyonel futbolda sakatlanan oyuncu psikolojisi üzerine ilişkin incelemeler yapmış ve sonuç olarak, araştırma grubunda yer alan futbolcuların

tamamına yakınının kulüplerinde psikolojik danışmanın bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin yapmış olduğu araştırmada Bilge (1992) sporcuların yetiştirildiği kulüpler ve milli takımlarda sporcunun performans ve başarısını etkileyebilecek psikologların görev almasını ileri sürerek desteklemektedir. Yine bir başka açıdan Salford üniversitesinde bulunan Evans (2017) yazmış olduğu bir sitede psikolojik danışman hizmetlerinin sporcunun sadece psikolojik açıdan değerlendirilmemesi gerektiğini aynı zamanda sporcu performansını arttırmaya yönelik katkısı olduğunu belirtmesi çalışmanın bu alt boyutunu destekler niteliktedir.

Dördüncü alt problem çerçevesinde futbolcuların kadro dışı kalıp kalmamaları, kadro dışı kalanların hangi sebeple ne kadar süre kaldıklarına dair veriler elde edilmiştir. Çalışmaya katılan futbolcuların %60'ının hiç kadro dışı kalmadığı, 20'sinin 1 ay, %10'unun ise 2 ve 4 ay süre ile kadro dışı kaldıklarını dile getirmişlerdir. Futbolcuların kadro dışı kalma sebepleri genelde hocadan kaynaklı ve ego savaşları yüzünden olduğu anlaşılmıştır. Kulüp ve teknik ekiple iletişimi iyi olan futbolcunun sağlık problemi dışında kadro dışı kalmadığı düşünülebilir. Elde edilen bu veriyi destekler nitelikte Ateş ve Yıldız (2018)'in basketbol ve voleybolcuların antrenör iletişim beceri düzeyleri ve sporcuların kaygı düzeylerine ilişkin inceleme yapmış ve sporcunun kaygısının orta seviyede olmasını antrenörün iletişim becerisinin iyi olma durumuna bağlamıştır. Yine Martin ve Mack (1996)'ın yapmış oldukları araştırma sonucunda sporcunun kulüp antrenörüyle açık, anlaşılır ve sağlıklı bir iletişim kurması sporcunun kaygı ve endişesinde azalmaya sebep olabileceği sonucuna varması çalışmayı destekler niteliktedir.

Beşinci alt problem çerçevesinde çalışmaya katılan futbolcuların kadro dışı kaldığı dönemlerde ruhsal ve duygusal düşüş yaşamamaları için ne gibi çalışmalar yaptıklarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Kadro dışı kalan futbolculardan %10'luk dilimlerle bazı futbolcuların kötü alışkanlık edindikleri bazı futbolcuların ise kendini geliştirmek ve iyileştirmek için amacıyla çalışmalar yaparken yine kadro dışı kalan çalışma grubunun %10'luk kısmı da başka işleri olmadığı için kadro dışı kalınan dönemde farklı işler arayışı içine girdiklerini dile getirmişlerdir. Bütün bu veriler doğrultusunda futbolcuların yaşamış oldukları bu zorluk karşısında ruhsal ve duygusal düşüş yaşayanların profesyonel destek almadıkları ve kendi başlarına farklı çözümler ürettikleri düşünülebilir. Johnson, Andersson ve Fallby (2011)'nin araştırmasında 28 antrenöre "Futbol için Psikoloji Anketi" sunulmuş ve görüşülmüş ve sonucuna göre kulüplerde psikolojik danışman olmasının önündeki en büyük engelin şüphe duymaları ve psikolojik danışmanı hizmeti hakkında bilgi eksikliği kanısına varmışlardır. Bu araştırma sonucunu da göz önünde bulundurup bağlantı

kuracak olursak, kulüplerde psikolojik danışmanın yaygınlaşmasında ki engelin güven ve danışmanlar üzerine bilgi eksikliğinin olması diye düşünebiliriz.

Altıncı alt problem dahilinde futbolcuların maç psikolojilerini takım içerisinde nasıl yaşadıklarını öğrenmek amaçlanmıştır. Futbolcular, her maçın zorluk derecesi farklı olduğu için farklı psikolojilerde olduklarını ve maç öncesinde takım olarak bir araya gelerek galibiyet vb. durumları düşünerek birbirlerini motive ettiklerini dile getirmişlerdir. Maç psikolojisinin çok farklı olduğuna ilişkin yapmış olduğu çalışmasıyla Akcan Amca (2020) maçın önem derecesinin ve karşılaşılan iki takımın puan farkının az olması maçın futbolcular için daha gerilim ve şiddetli geçmesine yol açtığını aynı zamanda maç sırasında antrenörün, hakemin ve taraftar grubunun futbolculara karşı olan tavırları futbolcuların maç psikolojisini etkilediği sonucuna varmıştır. Bu da futbolcuların maçın zorluk derecesine ve maç esnasında ki diyaloglara göre psikolojilerinde değişiklik meydana geldiğini göstermektedir.

Yedinci ve son alt problem çerçevesinde ise çalışma grubu olan futbolcuların meslek hayatlarındaki sorunlarına ilişkin bakış açılarını öğrenmek hedeflenmiştir. Çalışma grubu olan futbolcuların bakış açıları kadro dışı kaldıklarında maddi ve manevi zorlukların psikolojilerini olumsuz etkilediklerini, Türk Futbolu içerisinde sürekliliğin önemli olduğunu ve futbol branşının mental olarak psikolojik zorluk içerdiğini ifade etmişlerdir. Bu veriler doğrultusunda futbol branşının futbolcular için tek başına bir gelir kaynağı olduğu, bu gelir kaynağını etkileyecek herhangi bir olumsuz durum karşısında futbolcuların kendilerini iyileştirme sürecine girdikleri veya bu süreçte alternatif bir iş bulması gerektiğini düşündükleri görülebilirken diğer yandan da çoğu futbolcunun meslek hayatlarında karşılaştıkları sorunları çözebilmek için var ise kulübün psikolojik danışmanında genel anlamda yardım almadıkları söylenebilir. Elde edilen bu veriler ile Harmison (2000)'ün yapmış olduğu araştırmasında sporcuların danışman ile bol vakit geçirmeleri onların daha fazla empati yapmalarını sağladığını ve daha önceden psikolojik danışman ile çalışmış sporcuların çalışmayan sporculara göre olumlu tutum gösterdikleri sonucuna ulaşması çelişki oluşturmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada profesyonel futbolcuların psikolojik durumlarının ortaya konması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda seçilen örneklem dahilinde futbolculardan görüşler alınmıştır. Bu görüşler sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Futbol hayatında sakatlık geçiren bir futbolcunun sakatlık sonrası öz güven eksikliği yaşadığı saptanmıştır. Fakat sakatlık süreci sonrası

kendini fizik olarak geliştiren futbolcularda sahaya dönüş korkusunu yenebildiği görülmüştür. Bu durum futbolcuların herhangi bir sakatlık durumu geçirmeleri halinde yeniden kendilerini geliştirip öz güvenlerini arttırabilecekleri sonucunu oluşturmaktadır.

Futbolcuların herhangi bir sakatlık geçirdikleri süre içerisinde sakatlık sırasında ve sonrasında oluşan olumsuz psikolojik durumlarını aileleri ve yakın çevreleriyle gidermeyi tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra kulüpleriyle iletişimi iyi olan futbolcuların kulüpleriyle iletişime geçerek sakatlık sürecinin getirdiği olumsuzlukları kolay atlattığı saptanmıştır.

Bir futbolcunun yaşamış olduğu sakatlık sırasında kaybetmiş olduğu dönem ve sakatlık sonrasında tedavinin uzun sürme durumu futbolcuya özgüven kaybı yaşatabileceği gibi eskisi gibi olamama düşüncesi ise kaygı problemi ortaya çıkartacağı düşünülebilir.

Futbolcuların yedek kaldıkları süreçte maddi kayıp yaşamalarının yanı sıra yedek kaldıklarında ki dönemin süreklilik haline gelme durumları futbolcu da kaygı problemi oluşturabileceği gibi bir sonra ki transfer sürecini de olumsuz etkileyebileceği düşünülebilir.

Futbolcuların kadro dışı kalma gibi durumlarında ruhsal ve duygusal bir düşüş yaşadığı tespit edilmiştir. Bu psikolojik düşüşü bazı futbolcuların kendilerini geliştirecek etkinlikler yaparak olumluya çevirdikleri, bazılarının ise ek iş arayışlarıyla mesleklerine kısa süreli de olsa veda ederek geçirdiği görülmektedir.

Futbolcuların meslek hayatlarında ki yaşamış oldukları sakatlık, yedek kalma veya kadro dışı kalma gibi olumsuzluklar yaşamaları sonucunda sosyal çevrelerinde itibar kaybına uğradıkları düşünülebilir.

Futbolcuların sakatlık geçirdikleri ve yedek kaldıkları dönemde sahaya geri dönebilme istekleri ile eski performansına geri dönme düşüncelerinin yanı sıra daha az para kazanma durumları futbolcuları mental olarak olumsuz etkilediği düşünülebilir.

Futbolcuların %40'ının profesyonel futbol hayatlarında oynadıkları kulüplerde psikolojik danışmanlarının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç futbolcuların psikolojilerinde oluşabilecek herhangi bir korku, yetersizlik vb. duyuşsal olumsuzluklar karşısında profesyonel destek alamadıklarını göstermiştir.

Profesyonel futbolcuların maç psikolojisine bakıldığında maçın zorluk derecesine bağlı olarak psikolojilerinin zorlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra futbolcuların maç süresince takım olarak birbirlerinin motivasyonunu arttırma anlayışı içerisinde oldukları saptanmıştır.

Genel bir sonuç olarak ise, profesyonel futbolcuların futbolu bir meslek olarak benimsedikleri görülmüştür. Futbolcuların meslekleri boyunca karşılaşabilecekleri fiziksel ve psikolojik problemler karşısında genellikle kaygı duydukları saptanmıştır. Bu kaygı durumunu ise aileleri ve yakın çevreleriyle aşmayı tercih ettikleri ve bu süreçte herhangi bir psikolojik danışmandan profesyonel bir destek almadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmanın sonuçları, kapsam ve sınırlılıkları dikkate alınarak aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Hepimizin bildiği gibi sporcuların başarılı olabilmeleri için fiziksel anlamda iyi olmalarının yanında psikolojik açıdan da iyi olmaları gerekir bu bağlamda futbol kulüplerinde bulunabilecek psikolojik danışmanların, futbolcuların kalıplaşmış karakter analizlerini yapmak ve eksiklerini belirtmek ayrıca sporcunun her anlamda davranışını (olumsuz karşısında plan, karar, seçim, amaç vb.) anlayıp incelemesini sağlayacaktır.

Psikolojik danışman olan kulüplerde farklı etkinlikler düzenlenerek danışman ve futbolcu arasında daha iyimser bir etkileşim sağlanabilir.

Psikolojik danışman olmayan kulüplerde bu tür çalışmalar artırılıp projeler oluşturularak her kulübe bir danışmanın gerekliliği düşündürülebilir.

Kulüplerde psikolojik danışman desteği yaygınlaştırılmalıdır. Böylelikle futbolcuların fiziksel ve ruhsal zorlukları yaşadıkları dönemde ve takım içerisindeki maç psikolojilerinin daha iyi yaşamaları amacıyla daha profesyonel yaklaşımları sağlanabilir.

Alan yazındaki futbolcuların psikolojik durumlarına ilişkin çalışmaların az olması nedeniyle futbol ve psikoloji ek olarak psikolojik danışman öğelerini içeren nitel ve nicel araştırmaların arttırılması gereklidir.

Çalışmanın verimliliğini artırabilmek için nitel çalışmanın yanı sıra nicel çalışma ile daha farklı açılarda verilere ulaşılabilir.

Çalışma kulüplerde psikolojik danışmanın gerekliliği üzerine sporcular, antrenörler ve taraftarlar ile zenginleştirilip nicel bir çalışma yapılabilir.

Çalışma erkek futbolculara olduğu gibi kadın futbolculara da uygulanabilir hem erkek hem kadın futbolcularla çalışarak ortak ve farklı olan bakış açıları ile veriler zenginleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Akcan Amca, F. (2020). Maç Psikolojisi Çok Farklı: Futbol Sahalarında Görülen Futbolcu ve Taraftar Şiddeti Üzerine Bir Analiz. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5(2), Ankara, 139-153.
- Ateş, C., Yıldız, Y. ve Yıldız, K. (2018). Profesyonel Basketbol ve Voleybolcuların Antrenör İletişim Beceri Düzeyleri Algısı ve Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Araştırılması. Erciyes İletişim Dergisi, 5(3), 40-52.
- Bilge, F. (1992). Sporcuların psikolojik ihtiyaçları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 10-17.
- Çetindemir, A. ve Cihan, H. Genç Futbolcuların Sakatlanma Kaygılarının Oynadıkları Mevki ve Takım Statüsü (Amatör-Profesyonel) Bakımından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 52-57.
- Evans A. (2020). 'Elite Athletes Like Aaron Lennon Deserve Career-Long Help From Sports Psychologists.' The Conversation.
- Harmison, R. J. (2000). *Athletes' attitudes toward seeking sport psychology consultation: Development and validation of the Sport Psychology Attitudes Questionnaire* (Doctoral dissertation, University of North Texas).
- İnan, M., İnan, S. A., Varol, Y., K., Çolakoğlu F., F., ve Çolakoğlu Tekin. (2018). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygılarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 12,3: 258-265.
- Johnson, U., Andersson, K., and Fallby, J. (2011). Sport psychology consulting among Swedish premier soccer coaches. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 308-322.
- Johnson, U., Andersson, K., and Fallby, J. (2011). Sport psychology consulting among Swedish premier soccer coaches. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 308-322.
- Kaya, M. ve Gökdemir, K. (1996). Profesyonel Futbolda Sakatlanan Oyuncu Psikolojisi ve Kulüpler Tarafından Sağlanan Hizmetler Üzerine Bir Araştırma.
- Kılıç, S. (2019). Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Sportmenlik Yönelim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Bilim Dalı. Erzurum.
- Martin, K. A., and Mack, D. (1996). Relationships between physical self-presentation and sport competition trait anxiety: A preliminary study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 75-82.
- Namlı, S. ve Buzdağlı, Y. Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 469-480.

- Öcal Karaç Y. (2019). Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri. Gece Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.
- Patton, M. Q. (1987). *How to use qualitative methods in evaluation* (No. 4). Sage.
- Sırgancı, G., Ilgar A. E., Cihan, B. B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği 'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Şahin, S., Şahin, S., Yıldırım, D. ve İzzet Kırkaya (2019). Evaluation of Body Composition and Quality of Life of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(3), 454-458.
- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilen nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 24(24), 543-559.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin.
- Yıldırım, M., Araç Ilgar, E., ve Uslu, S. (2018). Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi, *Turkish Studies*, 13(11), 1711-1727.
- Yıldız, M. E. (2019). *Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Atatürk Üniversitesi, Erzurum.



BÖLÜM 17

TÜRKİYE MİLLİ HOKEY TAKIMI ADAY KADROSUNDA BULUNAN U14-U16 SPORCULARININ VE ANTRENÖRLERİN KOVID-19 KORKU DÜZEYLERİ

Osman GIDIK¹, Murat KUL²

1 Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye; Orcid:0000-0003-0811-9324

2 Doç. Dr., Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 69000 Bayburt, Türkiye; Orcid:0000-0001-6391-8079

GİRİŞ

Spor; sosyolojik bir olgudur. Canlıların, varoluşlarındaki en temel önceliğin hareket olduğu ve insan vücudunun önemli görevlerini de hareket ile sağlandığı bilinmektedir. Günümüzdeki spor anlayışının ise; öncelikli olarak insanların eğitimi üzerine kurulduğu görülmektedir. İnsan bedenini fiziki ve görsel açıdan geliştiren spor, yapılan yarışmalar, aktiviteler, hareketler ve oyunlar ile de geliştiren bilim dalı olduğu ön görülmüştür (Alpman, 1972; Güven, 2006).

Hokey sporunun; 4000 yıl öncelerine dayanan Dünya spor tarihinin en eskilerinden ve en köklülerinden bir tanesi olduğu görülmektedir. Olimpiyat oyunlarına 1908 yılında dahil edilen ve bugünlerde 120 ülkede oynanan spor branşlarının içinde olduğu, ayrıca ülkelerde yer alan spor aktiviteleri içinde ilk üçte yer aldığı ve olimpiyat oyunlarında çoğu popüler spor branşına göre en fazla seyirciye sahip olan spor olduğu bilinmektedir. 2002 yılında Türkiye’de Hokey Federasyonu’nun kurulmasından sonra ülkemizde çok hızlı gelişim gösterdiği de görülmektedir. Hokey, ucu kıvrak sopalar (stick) ile oynanan, topun veya diskin karşı kaleye girmesini amaçlayan spor dalıdır. Bu sporun 4 farklı türü olduğu ve bunların; çim hokeyi (açık alan hokeyi), buz hokeyi, salon hokeyi (pist) ve su altı hokeyi olduğu bilinmektedir (Anonim, 2022).

Korku, insanlarda tehlike düşüncesini uyandıran reaksiyonel bir duygu olup kişinin negatif duygularını uyandıran ciddi bir tehdit olduğu da görülmektedir. İnsanlarda korkudan dolayı oluşabilecek sözlü davranışlar, fiziksel hareketler, yüz ifadeleri ve duygusal tepkiler ile de karşılaşılabilceği de görülmüştür. Korku ile kaygı çok benzese de, kaygının sebebi tam olarak bilinmemektedir (Watson & Tellegen 1985; Witte 1994).

İnsan doğasında korkmak çok sıradan bir davranış olmakla birlikte canlıların yaşamları boyunca karşılaşacakları bir durum olduğu bilinmektedir. İnsanlar, her zaman sebebini bilmediği ve açıklamasını yapamadığı duygu ve düşüncelerden korkmaktadır. Ateşten, karanlıktan, hayvanlardan, sebebini bilmediği ve açıklayamadığı şeylerden korkan ilk insanlar, daha sonra korktuğu duygular ile baş etmeyi ve onları yenmeyi öğrenen canlılar korkuları ile baş etmeyi ve onların üstesinden gelebilmeyi başardıkları da görülmüştür (Tok, 1998).

Kovid-19 ilk kez Çin’in Wuhan şehrinde 2019 yılının kasım ayında ortaya çıkmıştır ve ilk semptomlarında akciğer iltihaplanması göze çararken bu hastalık genel olarak zatürreye oldukça benzediği ve Çin Halk Cumhuriyeti’nin ilan etmesi ile başladığı da görülmüştür. Koronavirüs vakalarının hepsinde deniz canlısı satışları ile ilgili olduğu belirlenmiş olup bu hastalığın önceki yıllarda meydana çıkan salgınlar (Sars, Mers) ile benzerlik taşıdığı ancak bilinmeyen farklı etkilerinde dolayı Dünya Sağlık

Örgütü tarafından 11 Şubat 2020’de Kovid-19 adını aldığı bilinmektedir. Hastalardan alınan verilere göre önceki salgınlara göre daha bulaşıcı ve enfekte etme oranının daha yükseklerde olduğu fakat ölüm verilerinde daha düşük düzeylere sahip olduğu da görülmüştür (Liu ve ark., 2020; Lu ve ark., 2020; Zhao ve ark., 2020).

Kovid-19 da en sık görülen şikayetlerin başında ateş, baş ağrısı, öksürük, ishal, solunum güçlüğü görülürken en ciddi vakalarda ise akut kalp krizi, solunum yetmezliği ve farklı enfeksiyonlardan oluşan semptomlara rastlanıldığı bilinmektedir. Yaşlılarda ve bağışıklık sistemi düşük olan hastalarda ölüm riskinin daha yüksek olduğu bilirken, korunmak için ise maske, mesafe, yeterli beslenme, temizlik ve temiz hava almaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Guan ve ark., 2020; Wang ve ark., 2020). Salgından dolayı en çok etkilenen sektörlerin başında sporun geldiği görülmektedir. Son yıllarda hızlı şekilde büyüyen ve gelişen spor sektörü salgın ile birlikte maddi, manevi yönden etkilendiği ve zorlandığı da bilinmektedir. Öyle ki Olimpiyat oyunlarındaki belirsizliklerden dolayı hem politik hem de ekonomik boyuttan spor sektörü dünya genelinde zor durumda kalıp etkileneceği de görülmektedir (Türkmen & Özsarı, 2020).

Bu çalışmanın amacı; Dünya’da ve ülkemizde etkili olan Kovid-19 salgınından dolayı, 2020-2021 yılında Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin korku düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemektir.

MATERYAL ve METOD

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2020-2021 yılında Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda bulunan, 10 antrenör ve 48 sporcu olmak üzere toplamda 58 gönüllü bireyden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme; araştırmacıların ulaşabileceği antrenör ve sporculardan, araştırmaya **gönüllü olarak katılması** olarak bilinmektedir (Coşkun ve ark., 2017). Bu çalışmada kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada demografik bilgi formundan oluşan 11 soru ve Ahorsu ve arkadaşları (2020), tarafından geliştirilen 7 sorudan oluşan Kovid-19 Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Kovid-19 Korkusu Ölçeği; kişilerde pandemi salgınından dolayı oluşan korku düzeylerini ölçmek için geliştirilen bir ölçektir. Ölçek tek faktörden oluşan bir yapıya ve beşli likert düzeyinde (1 = Kesinlikle katılmıyorum; 5 = Kesinlikle katılıyorum) olup yedi maddeden meydana gelmekte ve test yönlü maddesi bulunmayan bir ölçek türüdür.

Ölçeğin iç tutarlılığı 0,82 ve test- tekrar test güvenilirliği 0,72 olarak belirlenmiştir. Alınan en yüksek puan Kovid-19 korkusundaki en yüksek puanı göstermektedir (Ladikli ve ark., 2020).

Verilerin Toplanması

Sporculara ve antrenörlere veriler; internet üzerinden ve anket şeklinde ulaştırılıp, sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmaya katılan antrenörlere ve sporculara araştırmanın amacını, önemini ve yöntemini bilgilendirme çalışması yapılmıştır. Çalışmaya katılan antrenör ve sporcuların isimlerinin paylaşılmayacağı katılımcılara ifade edilerek, elde edilen verilerin sadece araştırma amaçlı kullanılacağı bilgisi verilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmada elde ettiğimiz verileri, SPSS 26.0 paket programında analiz ederek ilk olarak homojenlik testi yapılmıştır. Homojenliğini belirlediğimiz verilere ise sonrasında Cronbach's Alpha güvenilirlik testi, tek yönlü Anova-Tukey testi ve T-Test uygulanarak araştırmanın sonucu istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Kovid-19 korkusu ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenilirlik testinden elde ettiğimiz sonuçlar Tablo 1.'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Cronbach's Alpha güvenilirlik testi

Cronbach's Alpha Katsayısı	Soru Sayısı
0,761	7

Tablo 1.'de Kovid-19 korkusu ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0,761 olduğu görülmektedir. Bu değer kullandığımız ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmada yapılan Cronbach's Alpha güvenilirlik testi oldukça güvenilir aralıkta bulunmuştur. Bu durum çalışmada kullanılan soruların güvenilir olduğunu göstermektedir.

Araştırmadaki katılımcıların demografik dağılımları Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2. Sporcuların ve antrenörlerin, demografik veri dağılımları

DEĞİŞKENLER		N	%
Meslek	Antrenör	10	17,2
	Sporcu	48	82,8
Cinsiyet	Erkek	35	60,3
	Kadın	23	39,7
Kaç Yıldır Lisanslı Hokey Oynuyorsunuz? (Spor Yaşı)	1-2	8	13,8
	3-4	19	32,8
	5-6	15	25,9
	7 yıl ve üstü	16	27,5
Oynadığınız Mevki	Kaleci	7	12,1
	Defans	22	37,9
	Orta Saha	8	13,8
	Forvet	21	36,2
Aylık Gelir	500-1000 TL	27	46,6
	1001-2000 TL	7	12,0
	2001-3000 TL	11	19,0
	3001 TL ve üstü	13	22,4
Yaşadığınız Yer	Büyükşehir	28	48,3
	Şehir	17	29,3
	İlçe	9	15,5
	Köy	4	6,9
Baba Eğitim Durumu	İlkokul ve Ortaokul	39	67,2
	Lise	13	22,4
	Lisans	3	5,2
	Lisansüstü	3	5,2
Anne Eğitim Durumu	İlkokul ve Ortaokul	50	86,3
	Lise	5	8,6
	Lisans	1	1,7
	Lisansüstü	2	3,4
Babanızın Mesleği	Serbest Meslek	21	36,2
	İşçi	19	32,8
	Diğer	18	31,0
Annenizin Mesleği	Ev Hanımı	47	81,0
	Diğer	11	19,0
Ailenizde Spor Yapanlar (Siz Hariç)	Yok	34	58,6
	Kardeşler	24	41,4

Bu çalışma, 2020-2021 yılında Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda bulunan, 10 antrenör ve 48 sporcu olmak üzere toplamda 58 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Türkiye Milli Hokey takımı sporcularının ve antrenörlerin, meslek gruplarını incelediğimizde; antrenör olanların 10 kişi (%17,2), sporcu olanların ise 48 kişi (%82,8) olduğu, cinsiyet değişkenine bakıldığında, erkeklerin 35 kişi (%60,3), kadınların ise 23 kişi (%39,7) olduğu görülmektedir. Ayrıca sporcuların ve antrenörlerin, kaç yıldır lisanslı hokey oynuyorsunuz (spor yaşı) değişkeni incelendiğinde; 1-2 yıl olanların 8 kişi (%13,8), 3-4 yıl olanların 19 kişi (%32,8), 5-6 yıl olanların 15 kişi (%25,9) ve 7 yıl ve üstü spor yaşı olanların ise 16 kişi (%27,5) olduğu, sporcuların oynadıkları mevkileri incelendiğinde; kaleci olanların 7 kişi (%12,1), defans oyuncusu olanların 22 kişi (%37,9), orta saha oyuncusu olanların 8 kişi (%13,8) ve forvet oyuncusu olanların ise 21 kişi (%36,2) olduğu, aylık gelir düzeylerine bakıldığında, 500-1000 TL aylık geliri olanların sayısının 27 kişi (%46,6), 1001-2000 TL aylık geliri olanların sayısının 7 kişi (%12,0), 2001-3000 TL aylık geliri olanların sayısının 11 kişi (%19,0) ve 3001 TL ve üstü aylık geliri olanların sayısının ise 13 kişi (%22,4) olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan katılımcıların yaşadığınız yer değişkenleri incelendiğinde, büyükşehir de yaşayanların 28 kişi (%48,3), şehir de yaşayanların 17 kişi (%29,3), ilçe de yaşayanların 9 kişi (%15,5), köyde yaşayanların ise 4 kişi (%6,9) olduğu, baba eğitim durumlarına bakıldığında; ilkokul ve ortaokul mezunu olanların 39 kişi (%67,2), lise mezunu olanların 13 kişi (%22,4), lisans mezunu olanların 3 kişi (%5,2) ve lisansüstü mezunu olanların sayısının ise 3 kişi (%5,2) olduğu, anne eğitim durumları incelendiğinde; ilkokul ve ortaokul mezunu olanların 50 kişi (%86,3), lise mezunu olanların 5 kişi (%8,6), lisans mezunu olanların 1 kişi (%1,7) ve lisansüstü mezunu olanların sayısının ise 2 kişi (%3,4) olduğu, baba mesleklerine bakıldığında serbest meslek grubunda olanların 21 kişi (%36,2), işçi grubunda olanların 19 kişi (%32,8) ve diğer meslek gruplarına sahip olanların sayısının ise 18 kişi (%31,0) olduğu, anne meslekleri incelendiğinde ev hanımı olanların 47 kişi (%81,0) ve diğer meslek gruplarına sahip olanların sayısının ise 11 kişi (%19,0) olduğu, ayrıca ailede spor yapanların (siz hariç) demografik değişkeninin dağılımına bakıldığında ise benden başka spor yapan yok diyenlerin sayısının 34 kişi (%58,6) olduğu ve kardeşlerimden hokey sporunu yapanlar var diyenlerin sayısının ise 24 kişi (%41,4) olduğu görülmektedir.

Sporcuların ve antrenörlerin, kaç yıldır lisanslı hokey oynuyorsunuz? (spor yaşı) değişkeninin Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3. Sporcuların ve antrenörlerin, kaç yıldır lisanslı hokey oynuyorsunuz? (spor yaşı) değişkeninin Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları

Ölçek	Kaç Yıldır Lisanslı Hokey Oynuyorsunuz? (Spor Yaşı)	n	x	ss	f	p	Tukey
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	1-2	8	3,017	0,658	0,024	0,995	-
	3-4	19	3,045	0,459			
	5-6	15	3,047	0,388			
	7 yıl ve üstü	16	3,008	0,493			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeylerinin etkisi ile kaç yıldır lisanslı hokey oynuyorsunuz? (spor yaşı) değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu durum milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde, kaç yıldır lisanslı hokey oynuyorsunuz? (spor yaşı) değişkeninin etkili olmadığını göstermiştir.

Sporcuların ve antrenörlerin, oynadığınız mevki değişkeninin Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Sporcuların ve antrenörlerin, oynadığınız mevki değişkeninin göre Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları

Ölçek	Oynadığınız Mevki	n	x	ss	f	p	Tukey
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	Kaleci	7	2,877	0,462	0,774	0,513	-
	Defans	22	2,967	0,494			
	Orta Saha	8	3,053	0,500			
	Forvet	21	3,142	0,442			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeyleri düzeylerinin etkisi ile oynadığınız mevki değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu durum milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde oynadığınız mevki değişkeninin etkili olmadığını göstermiştir.

Sporcuların ve antrenörlerin, aylık gelir değişkeninin Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Sporcuların ve antrenörlerin, aylık gelir düzeyinin Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları

Ölçek	Aylık Gelir	n	x	ss	f	p	Tukey
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	500-1000 TL	27	3,015	0,533	0,043	0,988	-
	1001-2000 TL	7	3,081	0,514			
	2001-3000 TL	11	3,051	0,308			
	3001 TL ve üstü	13	3,022	0,469			

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeyleri düzeylerinin etkisi ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durum milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde aylık gelir değişkeninin etkili olmadığını göstermiştir.

Sporcuların ve antrenörlerin, katılımcıların yaşadığınız yer değişkeninin Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Sporcuların ve antrenörlerin, yaşadığınız yer değişkeninin Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları

Ölçek	Yaşadığınız Yer	n	x	ss	f	p	Tukey
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	Büyükşehir	28	3,035	0,489	0,009	0,999	-
	Şehir	17	3,016	0,302			
	İlçe	9	3,047	0,606			
	Köy	4	3,035	0,759			

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeyleri düzeylerinin etkisi ile yaşadığınız yer durumu arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durum milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde yaşadığınız yer değişkeninin etkili olmadığını göstermiştir.

Sporcuların ve antrenörlerin, katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Sporcuların ve antrenörlerin, baba eğitim durumu değişkenine göre Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları

Ölçek	Baba Eğitim Durumu	n	x	ss	f	p	Tukey
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	İlkokul ve Ortaokul	39	3,029	0,510	0,913	0,441	-
	Lise	13	3,065	0,333			
	Lisans	3	3,287	0,247			
	Lisansüstü	3	2,666	0,577			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeyleri düzeylerinin etkisi ile baba eğitim durumu düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu durum milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde baba eğitim düzeyleri değişkeninin etkili olmadığını göstermiştir.

Sporcuların ve antrenörlerin, anne eğitim durumu değişkenine göre Tek yönlü Anova-Tukey sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Sporcuların ve antrenörlerin, anne eğitim durumu değişkenine göre Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları

Ölçek	Anne Eğitim Durumu	n	x	ss	f	p	Tukey
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	İlkokul ve Ortaokul	50	3,014	0,485	0,308	0,820	-
	Lise	5	3,228	0,458			
	Lisans	1	3,000	-			
	Lisansüstü	2	3,000	0,000			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeyleri düzeylerinin etkisi ile anne eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde anne eğitim durumu değişkeninin etkili olmadığını göstermiştir.

Sporcuların ve antrenörlerin, baba mesleği değişkenine göre Tek yönlü Anova-Tukey sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. *Sporcuların ve antrenörlerin, baba mesleği değişkenine göre Tek yönlü Anova-Tukey testi sonuçları*

Ölçek	Baba Mesleği	n	x	ss	f	p	Tukey
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	Serbest Meslek	21	3,006	0,476	1,313	0,277	-
	İşçi	19	3,165	0,488			
	Diğer	18	2,920	0,443			

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeyleri düzeylerinin etkisi ile baba mesleği değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durum milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde baba mesleği değişkeninin etkili olmadığını göstermiştir.

Sporcuların ve antrenörlerin, meslek değişkenine göre T- Test sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. *Sporcuların ve antrenörlerin, meslek değişkenine göre T- Testi sonuçları*

Ölçek	Mesleğiniz	n	x	ss	sd	t	p
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	Antrenör	10	2,914	0,539	56,000	-0,868	0,389
	Sporcu	48	3,056	0,457			

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeyleri düzeylerinin etkisi ile meslek durumu arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durum milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde meslek durumunun etkili olmadığını göstermiştir.

Sporcuların ve antrenörlerin, cinsiyet değişkenine göre T- Test sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. *Sporcuların ve antrenörlerin, cinsiyet değişkenine göre T- Testi sonuçları*

Ölçek	Cinsiyetiniz	n	x	ss	sd	t	p
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	Erkek	35	3,012	0,470	56,000	-0,392	0,697
	Kadın	23	3,062	0,479			

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeyleri düzeylerinin etkisi ile cinsiyet durumu arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu durum milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde cinsiyet değişkeninin etkili olmadığını göstermiştir.

Sporcuların ve antrenörlerin, anne mesleği değişkenine göre T- Testi sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12. Sporcuların ve antrenörlerin, anne mesleği değişkenine göre T- Testi sonuçları

Ölçek	Anne Mesleği	n	x	ss	sd	t	p
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	Ev Hanımı	47	3,051	0,515	49,016	1,134	0,262
	Diğer	11	2,948	0,172			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeyleri düzeylerinin etkisi ile anne mesleği değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu durum milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde anne mesleği değişkeninin etkili olmadığını göstermiştir.

Sporcuların ve antrenörlerin, ailenizde spor yapanlar (siz hariç) değişkenine göre T- Testi sonuçları Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13. Sporcuların ve antrenörlerin, ailenizde spor yapanlar (siz hariç) değişkenine göre T- Testi sonuçları

Ölçek	Ailenizde Spor Yapanlar (Siz Hariç)	n	x	ss	sd	t	p
Kovid-19 Korkusu Ölçeği	Yok	34	2,995	0,504	56,000	-0,694	0,490
	Kardeşler	24	3,083	0,423			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda yer alan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin Kovid-19 korku düzeyleri düzeylerinin etkisi ile ailenizde spor yapanlar (siz hariç) değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu durum milli hokey takımı aday kadrosunda yer alan sporcuların ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeylerinde ailenizde spor yapanlar (siz hariç) değişkeninin etkili olmadığını göstermiştir.

TARTIŞMA

Kaygı ile korku eski zamanlardan bu yana aynı anlamda kullanıldığı bilinmektedir. Kişiden kişiye değişen ve bireylerin tehlike anında vermiş oldukları tepkiler, kaygı olarak bilinmektedir. İnsanların tehlike bir durum karşısında vermiş oldukları düşünsel, duygusal, olumsuz veya olumlu anlık verilen tepkilere ise korku denilmektedir. Yapılan literatür çalışmalarında kaygı ve korku ifadelerinin aynı anda veya birbirlerinin yerine kullanıldığı da görülmektedir (Öktem 1981). Ramazanoğlu (2000), yaptığı çalışmasında korkunun kaygı ile benzetilmesinden dolayı, korku; tehlikeli bir durum ve tehdit edici olaylar karşısında kişilerin nesnelere veya olaylara karşı vermiş oldukları tepkiler olarak yorumlarken, Tiryaki (2000), ise yapmış olduğu araştırmasında korku; tehlike içeren veya hoş olmayan durumlar karşısında uyarılanın olması ve hissedilmesi ile birlikte anında verilen ifadeler olarak tanımlandığını bildirmektedir.

İnsanları tehdit eden durumlar karşısında kaygıya ve korkuya verilen tepkilerin benzer olduğu görülmüştür. Bu benzerliklerin nedenleri ve kaynakları ise korku ve kaygının hala birbirinden ayıramamış olmasıdır. Kaygı ve korku tepkilerinde bazı farkların olduğu bilinmektedir. Bunlardan bazıları ise, kaygıda; kaynağın belli olmaması, korku da ise; hissedilen duygunun kaygıdan daha şiddetli şekilde meydana geldiğidir (Cüceloğlu 1994; Gümüş 2002).

Spor yaşı değişkenine bakıldığında, bulduğumuz sonuçlarda anlamlı farkların olmadığı anlaşılmıştır (Tablo 3). Spor yaşı ile kaygı düzeylerinin incelendiği bazı literatür çalışmalarında anlamlı farklılıkların olmadığı bildirilmiştir. Kovid-19 korkusu ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı sonuçların olmadığını bildirilerek bu araştırmayı destekleyen bazı çalışmalara da rastlanmıştır (Doğan & Eygü, 2018; Var ve ark., 2018; Karabulut & Mavi-Var 2019). Yoka ve ark., (2021), sporcular ile yapmış oldukları çalışmalarında spor yaşı ile anksiyete düzeylerinde anlamlılığın olmadığını belirlemişlerdir. Hacıcaferoğlu ve ark, (2015), sporcular ile yaptıkları araştırmalarında, spor yaşı ile kaygı seviyeleri arasında anlamlılığın olmadığını bildirmişlerdir. Koç (2004), profesyonel futbolcular ile yaptığı yüksek lisans çalışmasında, spor yaşı ile kaygı düzeyleri arasında anlamlılığın olmadığını tespit etmiştir. Ögüt (2004), sporcularla yapmış olduğu araştırmasında spor yaşı ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını bildirmiştir. Yapılan çalışmalarda, spor yaşı değişkeninin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirlemişlerdir (Ögüt 2004; Küçük 2005; Mirzeoğlu & Çetinkanat 2005; Şahin 2009; Erbaş 2012; Karabulut ve ark., 2013; Demirli 2017; Navruz 2018; Öztürk 2019; Batu 2020). Bu konuda daha önce yapılan benzer çalışmalarda ise, Başaran ve ark. (2009), spor tecrübesi ile Kovid-19 korku seviyeleri arasında anlamlı farklılığın olduğunu bildirmişlerdir. Gidik (2021), futbolcular ile

yaptığı yüksek lisans araştırmasında spor yaşı değişkeninin kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğunu bildirmiştir. Kul ve Gıdık (2021), futbolcuların ve antrenörlerin Covid-19 kaygı düzeyleri ile ilgili yaptıkları araştırmalarında spor yaşı değişkeninin, kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışmada bulduğumuz sonuçlar ile diğer çalışmalar arasındaki farklılığın, katılımcıların yaş, eğitim durumu ve branşların farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Oynamış olduğu mevki değişkenine bakıldığında, bulduğumuz sonuçlarda anlamlı farkların olmadığı anlaşılmıştır (Tablo 4). Su ve ark, (2021), kadın sporcular ile yaptığı çalışmada oynadıkları mevki değişkeninde, kaygı düzeylerinin anlamlı farklar ortaya koyduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca Kesilmiş ve ark, (2020), futbolcular ile yaptıkları çalışmalarında mevki değişkeninin anlamlı farklılıklar ortaya koymadığını belirlemiştir. Yapılan bazı çalışmalarda sporcuların oynadıkları mevki değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu bildiren araştırmaların olduğu da görülmüştür (Andrew ve ark, 2007; Elfor ve ark, 2011; Sangari ve ark, 2012; Atasoy & Altın Ekiz 2021). Abakay ve Kuru (2010), araştırmalarında sporcuların oynadıkları mevkileri ile yaptıkları çalışma arasında anlamlı sonuçlar bulduklarını belirlemişlerdir. Aksoy (2021), futbolcular ve taekvondocular ile yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında sporcuların oynadıkları mevki değişkeninin de anlamlı farklılıkların olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Oluşan bu farklılıkların, branşların zorluk derecelerinin farklı olması, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve spor yaşının en önemli etkenlerin başında geldiği sonucundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Aylık gelir değişkenine bakıldığında, bulduğumuz sonuçlarda anlamlı farkların olmadığı görülmüştür (Tablo 5). Yentür (2004), elit kadın sporcular ile yaptığı çalışmasında anlamlı farkların olduğunu belirtmiştir. Ak ve Kaya (2017), amatör futbolculara yaptıkları çalışmalarında aylık gelir ile korku seviyelerinde anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Gıdık (2021), futbolcular ile yaptığı yüksek lisans araştırmasında aylık gelir değişkeninin, kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğunu bildirmiştir. Kabeoğlu ve Günay (2021), yapmış oldukları çalışmalarında gelir düzeyi ile anksiyete arasında anlamlı farkların olduğunu bildirmişlerdir. Kul ve Gıdık (2021), futbolcuların ve antrenörlerin Covid-19 kaygı düzeyleri ile ilgili yaptıkları çalışmalarında aylık gelir ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı farkların olduğunu bildirmişlerdir. Bununla birlikte bizim çalışmamızı destekleyen ve anlamlı farkların olmadığını bildiren çalışmalara da rastlanılmıştır (Gacar & Coşkun, 2010; Nacar ve ark., 2011). Ayrıca Kardaş (2018), akademi liginin farklı yaş gruplarında oynayan futbolcular ile yaptığı çalışmasında aylık gelir değişkeni ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir. Literatürde rastlanan bazı çalışmalar ile bizim çalışmamız arasında benzerliklerin olmasına rağmen yapılan farkı

sonuçların olduğu da görülmüştür. Bu farkların kullanılan ölçeklerin, katılımcıların meslek gruplarının ya da yaş gruplarının aynı olmamasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Baba-Anne eğitim durumu seviyesine göre Covid-19 korku düzeyleri incelendiğinde anlamlı farklılıkların oluşmadığı görülmektedir (Tablo 7-8). Yapılan bazı çalışmalar da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Baba-Anne eğitim durumlarını inceleyen bazı literatür çalışmalarında anlamlı sonuçlara rastlanmadığı bildirilmiştir (Tabak 2011; Erdoğan 2012; Can & Kaymakçı 2015; Şen 2016). Bununla birlikte yapılan bazı çalışmalarda Baba-Anne eğitim düzeyleri ile anlamlı sonuçlara ulaşan çalışmalarında olduğu bilinmektedir (Bourdieu & Passeron 2014). Bu farklılıkların çalışmaya katılan sporcu ve antrenörlerin yaşadıkları yer, eğitim düzeyleri ve meslek farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların meslek değişkenlerine bakıldığında, bulduğumuz sonuçlarda anlamlı farkların olmadığı görülmüştür (Tablo 10). Literatürde yer alan bazı araştırmalarda da bizim sonuçlarımızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Bedir 2008; Cerit ve ark., 2013; Yıldız 2019). Kul ve Gidik (2021), futbolcuların ve antrenörlerin Covid-19 kaygı düzeyleri ile ilgili yaptıkları çalışmalarında antrenör veya sporcu olmaları ile kaygı seviyelerinde anlamlı farklılıkların olmadığını bildirmişlerdir. Yapılan bazı literatür araştırmalarında ise anlamlı farklılıkların olduğunu bildiren çalışmalara rastlanmıştır. Kabloğlu ve Günay (2021), çalışmalarında meslek grupları ile anksiyete arasında anlamlılığın olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca Gidik (2021), futbolcular ile yaptığı yüksek lisans araştırmasında meslek değişkeninin, kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığın olduğunu bildirmiştir. Bu farklılıkların çalışmaya katılan katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyleri açısından farklılık oluşturabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkenine bakıldığında, bulduğumuz sonuçlarda anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir (Tablo 11). Canan ve Ataoğlu (2010) ve Ölçücü ve ark., (2015), çalışmalarında cinsiyet değişkeni ile anksiyetenin arasında anlamlılığın olmadığını bildirmişlerdir. Junge ve Feddermann-Demont (2016), elit sporcular ile yaptıkları çalışmalarında cinsiyet ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı farkların olmadığını ortaya koymuşlardır. Çağlayan ve ark., (2020), yaptıkları çalışmalarında cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını bildirmişlerdir. Öktem ve ark., (2020), olimpiyat oyunlarına katılmaya aday olan boksörlerin Covid-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi başlıklı çalışmalarında, cinsiyet değişkeninin kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklara rastlanmadığını bildirmişlerdir. Yardımcı ve Külünkoğlu (2022), Tokyo 2020 paralimpik oyunlarına hazırlanan sporcular üzerine yaptıkları çalışmalarında cinsiyet değişkeninin kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıkların olmadığını belirtmişlerdir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise cinsiyet değişkeni ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı farkların oldu-

ğunu gösteren araştırmaların olduğu da görülmüştür (Trine & Morgan, 1997; Bartholomew & Linder, 1998; Eroğlu & Eroğlu, 2019; Alioğulları, 2021; Kabeoğlu & Günay, 2021). Ayrıca Evli ve ark., (2020), demografik değişkenler bakımından inceledikleri çalışmalarında, anlamlı farkların olduğunu ortaya koydukları da bilinmektedir. Çelik ve ark., (2021), üniversite öğrencilerinin katılımları ile yaptıkları çalışmalarında, pandemi döneminde cinsiyet değişkeni ile beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Kul ve ark., (2021), öğrenciler ile yaptıkları çalışmalarında anksiyete ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu oluşan farklılıkların çalışmaya katılan sporcuların ve antrenörlerin cinsiyet dağılımındaki sayı eşitsizliği, eğitim düzeyleri ve yaşadıkları yer değişkenlerinin etkili olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışma, 2020-2021 yılında Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda bulunan antrenör ve sporcuların katılımı ile Kovid-19 korku düzeylerini belirlemek amacı ile yapılmıştır. Elde edilen bulgularda meslek, cinsiyet, kaç yıldır lisanslı hokey oynuyorsunuz (spor yaşı), oynadığınız mevki, aylık gelir, yaşadığınız yer, babanızın eğitim durumu, annenizin eğitim durumu, babanızın mesleği, annenizin mesleği ve ailenizde spor yapanlar (siz hariç) gibi birçok farklı değişkenin Kovid-19 korku düzeyi ile arasında $p < 0.05$ seviyesinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Kovid-19 korku düzeylerinde birçok değişken bakımından anlamlı farkların bulunmamasının sebepleri arasında katılımcıların Kovid-19 sürecine uyum sağladıkları, sporcuların kamp yaptıkları ortamların Kovid-19 tedbirlerine uygun olması ve Dünya genelinde Kovid-19 ile günlük yaşamın sürdürülebilir hale gelmesi sayılabilmektedir.

Bu çalışmanın farklı branşlarda ve daha geniş katılımcılar ile daha kapsamlı olarak gerçekleştirilebilecek yeni araştırmalara kaynaklık edebileceği düşünülmektedir. Özellikle takım sporlarında yer alan branşlardaki sporcuların Kovid-19 korku düzeylerinin artmaması için gerekli tedbirlerin alınması hem sporcu sağlığı açısından hem de sporcuların başarılı olabilmesi için önem arz etmektedir.

Çalışmamızda yer alan sporcuların yaş gruplarının yanı sıra, daha büyük yaş gruplarının da dahil edilebileceği çalışmalar yapılabilir.

Antrenör, sporcu ve bütün çalışanların Covid-19 salgınından korunma yolları ile ilgili dikkat edilmesi gereken konular hakkında bilgilendirilmeler yapılabilir.

Ayrıca daha büyük örneklem grubu oluşturularak sporcuların ve antrenörlerin dahil edildiği farklı çalışmalar ile Kovid-19 korku ve kaygı düzeyleri ile ilgili çalışmalar yapılabilir.

TEŞEKKÜR

Türkiye Hokey Federasyonu Başkanı; Sadık Karakan’a, Türkiye Hokey Federasyonu Başkanvekili; Bayram Yüksel’e, Türkiye Hokey Federasyonu Teknik Kurul Başkanı; Mustafa Çakır’a, U14-U16 Türkiye Hokey Federasyonu Milli Takım antrenörleri Mustafa Çilkız’a, Serdar Celasun’a ve Gökhan Kaya’ya, aynı zamanda Türkiye Hokey Federasyonunun bünyesinde bulunan tüm sporculara, teknik heyetlere ve bütün çalışanlara desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyorum.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyan Özeti

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan ederler.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makale yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Abakay, U., & Kuru, E. (2010). Profesyonel ve amatör futbolcuların statü değişkeni açısından başarı motivasyonu farklılıkları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 186- 191.
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of Covid-19 scale: Development and Initial International journal of mental health and addiction, 1-9.
- Ak, E., & Kaya, İ. (2017). İzmir 1. amatör kümede mücadele eden futbol takımlarındaki oyuncuların süreklilik ve durumluluk kaygılarının belirlenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)* 3(2): 68-79.
- Aksoy, R. (2021). Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Andrew, M., Potgieter, J. C., & Grobbelaar, H. V. (2007). Sport psychological skill levels and related psychosocial factors that distinguish between rugby union players of different participation levels. *North-West University*, 29(1), 1-14.
- Alioğulları, A. (2021). Covid-19 virüs salgını sırasında yetişkin bireylerde sağlık anksiyetesi, ölüm anksiyetesinin yaş ve cinsiyete göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Alpman, C. (1972). Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi. AÜSBF Yayınları: İstanbul.
- Andrew, M., Potgieter, J. C., & Grobbelaar, H. V. (2007). Sport psychological skill levels and related psychosocial factors that distinguish between rugby union players of different participation levels. *North-West University*, 29(1), 1-14.
- Anonim, (2022). Hokey tarihçesi, <https://www.turkhokey.gov.tr/sayfalar/2/tarihce>, (Erişim tarihi: 02.02.2022).
- Atasoy, M., & Altun Ekiz, M. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-136.
- Bartholomew, J. B., & Linder, D. E. (1998). State anxiety following resistance exercise: the role of gender and exercise intensity. *Journal Behaviour Medicine*. 21, 205-219.
- Başaran, M. H., Taşkın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21.

- Batu, B. (2020). Yüzme sporcularının yeni tip korona virüse (Covid-19) yakalanma kaygısının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kars.
- Bedir, R. (2008). Taekwondo Milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi. Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bourdieu, P., & Passeron, J. C. (2014). Vârisler: Öğrenciler ve kültür (L. Ünsaldı & A. Sümer, Çev.). Ankara: Heretik.
- Can, Ş., & Kaymakçı, G. (2015). Öğretmen adaylarının eleştirel düşünme eğilimleri. *Education Sciences*, 9(6), 66-83.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11, 38-43.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S., & Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *Sport Sciences*, 8(1), 26-34.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı, Sakarya Yayıncılık, Güncellenmiş 9. Baskı, Sakarya.
- Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan Tunç, A., Zorba, E., & Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 127-135.
- Çelik, H., Tozoğlu, E., & Demirel N. (2021). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Kitabevi*. Ankara
- Demirli, A. (2017). Elit güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durum kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Doğan, E. K., & Eygü, H. (2018). Kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2.
- Eloff, M., Monyeke, M. A., & Grobbelaar, H. W. (2011). Mental skill levels of South African male student field hockey players in different playing positions: sport psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(Special issue 1), 636-646.
- Erbaş, M. K., & Küçük, K. (2012). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2): 257- 261.
- Erdoğan, İ. (2012). Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmen adaylarının eleştirel düşünme eğilim düzeyleri üzerine bir inceleme (Yayımlanmamış Yüksek

- Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eroğlu, Y. S., & Eroğlu, E. (2019). Üniversite spor takımlarında oynayan öğrencilerin anksiyete ve spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 88-96.
- Evli, F., Gıdık, O., & Cerit, E. (2020). Anxiety levels of footballers in regional amateur and professional leagues during pandemic process. *Ambient Science*, 2020: Vol. 07(Sp1); 81-85.
- Gacar, A., & Coşkun, Z. (2010). Güreşçilerin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 2B0056, 5, (4), 241-250.
- Gıdık, O. (2021). Bölgesel amatör ve profesyonel lig futbolcularının transfer şartları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Guan, W. J., Ni, Z. Y., Hu, Y., Liang, W. H., Ou, C. Q., & He, J. X. (2020). Clinical characteristics of 2019 novel coronavirus infection in China. *N Engl J Med*, 382(18), 1708-1720.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Güven, G. (2006). Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B., & Seçer, M. (2015). Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture And Sport (Intjcs)*, 3(4), 288-297.
- Junge, A., & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000087.
- Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K., & Karabulut, A. (2013). 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1):243 – 253.
- Karabulut, E. O., & Mavi-Var, S. (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.

- Kabeloğlu, V., & Günay, G. (2021). Covid-19 Investigation of sleep quality and associated social psychological factors during the covid-19 outbreak. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 8,(2), 97-104.
- Kardaş, N. T. (2018). 13-16 Yaş arası altyapı futbolcularının müsabaka dönemindeki durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 109-117.
- Kesilmiş, İ., Taştan, Z., & Toros, T. (2020). Futbolcularda algılanan motivasyonel iklimin ve ödüllendirici davranışın mevkilere göre karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 115-122.
- Koç, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 145873).
- Kul, M., & Gidik, O. (2021). Covid-19 sürecinde amatör lig futbolcu ve antrenörlerinin sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi: Çanakkale ili örneği. *Gece Kitaplığı*. Ankara.
- Kul, M., Ceyhan, M. A., Adatepe, E., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Boz, E. (2021). An investigation of high school students' continuous anxiety towards physical education and sports course. In: *Education Quarterly Reviews*, Vol.4 Special Issue 1: Primary and Secondary Education, 449-456.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10: 131-141.
- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, F. N., Akkuzu, H., Karaman, G., & Türkkan, Z. (2020). Kovid-19 korkusu ölçeği'nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması. *International Journal of Social Science*, 3(2), 71-80.
- Liu, Y., Gayle, A. A., Wilder-Smith, A., & Rocklöv, J. (2020). The reproductive number of Covid-19 is higher compared to SARS coronavirus. *Journal of Travel Medicine*. *J. Travel Med*, 27(2), 1-6.
- Lu, H., Stratton, C. W., & Tang, Y. W. (2020). The Wuhan SARS-CoV-2 What's next for China. *Journal of Medical Virology*, 92(6), 546-547.
- Mirzeoğlu, C., & Çetinkanat, D. (2005). Elit takım sporcularının kendini gerçekleştirme ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (3): 19-28,
- Nacar, E., İmamoğlu, O., Karahüseyinoğlu, M. F., & Açıkan, M. (2011). Hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından araştırılması. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1), 1-12.
- Navruz, A. (2018). Seçili takım sporlarında mücadele eden lise öğrencilerinin müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin motivasyon düzeylerine olan etkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi*. Isparta.

- Öğüt, R. (2004). Sporda sürekli kaygı ile benlik saygısının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öktem, Ö. (1981). Anksiyetenin öğrenme ve hafızaya etkisi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Doktora Tezi, İstanbul.
- Öktem, T., Şipal, O., Kul, M., & Dilek, A. N. (2020). Olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin Covid-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3620-3627.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 1(4), 294-303.
- Öztürk, S. E. (2019). Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performansa etkisinin incelenmesi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın, 2019.
- Ramazanoğlu, F. (2000). Teakwando teorisi (teknik ve sosyo-kültürel eğitimi), Özal Matbaası, İstanbul.
- Sangari, M., Fotrousi, F., & Masrour, F. F. (2012). Kadın milli futbolcularda zihinsel beceri ve rekabet kaygısı arasındaki ilişki. *Dünya Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 20 (8), 1175-1178.
- Su, N., Arslan, O., & Çar, B. (2021). Pandemi Sürecinde Kadın Futbolcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*. 7(1).
- Şahin, A. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların kaygı düzeyleri ile özel yetenek sınav performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
- Şen, S. N. (2016). Okul öncesi eğitimi öğretmen adaylarının eleştirel düşünme eğilimleri, empati kurma becerileri ve mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Tabak, C. (2011). Müzik eğitimi öğretmenliği anabilim dalı 4. sınıf öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.
- Tok, G. (1998). Korkunun bütün sesleri. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 373:62-64.
- Trine, M. R., & Morgan, W. P. (1997). Influence of time of day on the anxiolytic effect of exercise. *International Journal of Sports Medicine*. 18, 161-168.
- Türkmen, M., & Özşarı, A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*. 8(2), 55-67.

- Var, L., Karabulut, E. O., & Atasoy, M. (2018). Examination of social appearance anxiety levels of senior taekwondo athletes studying at university, *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9 (33), 1434-1451.
- Wang, W., Tang, J., & Wei, F. (2020). Updated understanding of the outbreak of 2019 novel Journal of medical virology, 92 coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. 447.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward aconsensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98:219-235.
- Witte, K. (1994). The role of threat and efficacy in AIDS prevention, *International Quarterly of Community Health Education*, Vol. 12.
- Yardımcı, F. B., & Külünkoğlu, B. A. (2022). Tokyo 2020 Paralimpik oyunlarına hazırlanan sporcuların anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*. 2022, 27(1), 89-100.
- Yentür, J. (2004). Milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişilik yapılarıyla bedenlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Yıldız, A. (2019). Bursa’da yaşayan voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaş, belge türü, çalıştırdığı takım düzeyi ve sporcu özgeçmişine göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Yoka, K., Yoka, O., Turan, M. B., & Atalayın, S. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sporcuların koronavirüs anksiyete durumu ve uyku kalitesinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(3), 454-469.
- Zhao, S., Lin, Q., Ran, J., Musa, S. S., Yang, G., Wang, W., & Wang, M. H. (2020). Preliminary estimation of the basic reproduction number of novel coronavirus (2019-nCoV) in China, from 2019 to 2020: A data-driven analysis in the early phase of the outbreak. *International journal of infectious diseases*, 92, 214-217.



BÖLÜM 18

EGZERSİZ VE SAĞLIĞA ETKİLERİ

Emine Büşra AYDIN¹

¹ Öğr. Gör. Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü

GİRİŞ

Fiziksel olarak aktif olmak sağlıkla doğrudan ilişkilidir. Fiziksel açıdan aktif olmanın hem fiziksel hem de ruhsal sağlığa olumlu etkileri bulunmaktadır. Hareketsizlik, çeşitli hastalık ve sağlık problemleri için önemli derecede risk oluşturmakta ve dünyadaki ölümlerin önde gelen nedenleri arasında yer almaktadır (Apözgen & Özdinçler, 2016).

Fiziksel inaktivitenin, koroner arter hastalıkları, tip 2 diyabet, kanser gibi hastalıkların riskini artırdığını gösteren güçlü kanıtlar mevcuttur. Dünya nüfusunun büyük bir kısmının hareketsiz olması sebebiyle bu durum önemli bir halk sağlığı sorunu teşkil etmektedir (Lee et al., 2012).

İnaktivitenin sebep olduğu morbidite, yaşam kalitesinde azalmanın yanı sıra, sebep olduğu harcamalar ve ekonomik maliyetler ile sağlık sistemi üzerinde önemli bir yük oluşturmaktadır. Bu nedenlerle, fiziksel inaktivitenin sağlık ile ilişkisi, ekonomik ve çevresel sonuçları da düşünüldüğünde, hastalıkları önleme ve sağlığı geliştirmek için halk sağlığı politikalarının birinci amacı olmalıdır (Kohl et al., 2012).

Egzersiz, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon, obezite, kas-iskelet sistemi problemleri, metabolik sendrom, kolesterol, depresyon gibi birçok sağlık probleminin tedavisinde önemli rolü bulunmaktadır (Ardıç, 2014).

Bu bilgiler ışığında, bu çalışmada egzersiz ile ilgili temel bilgiler ve egzersizin sağlık üzerine etkileri araştırılmıştır.

Egzersiz Tanımı

Kasların kasılması ile ortaya çıkan herhangi bir bedensel aktivite, fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz ve fiziksel aktivite, kaslar aracılığı ile ortaya çıkan bu hareketi belirtmek için çoğunlukla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Fakat egzersizin fiziksel aktivitenin alt kategorisi olduğunu söylemek daha doğrudur. Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin iyileştirilmesi ya da korunması amacıyla yapılan; planlı, yapılandırılmış ve tekrarlı fiziksel aktivitedir (Haskell & Kiernan, 2000).

Aerobik egzersiz

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) aerobik egzersizi büyük kas gruplarını kullanan, devamlı olarak sürdürülebilen ritmik hareketlerden meydana gelen aktiviteler olarak tanımlamıştır. Adından da anlaşılacağı gibi bu egzersiz çeşidi; aerobik metabolizma aracılığıyla karbonhidrat yağ ve proteinlerden ATP (adenozin trifosfat) elde etmek için büyük kas gruplarını kullanır. Bisiklete binme, dans etme, yürüyüş, koşu / uzun mesafe koşu, yüzme ve yürüme aerobik egzersiz örnekleri arasındadır. Bu

egzersizler, aerobik kapasiteyi kardiyorespiratuar sistemin oksijen üretme kapasitesini, iskelet kaslarının da oksijen kullanma kapasitesini artırarak geliştirirler. Aerobik kapasite ölçümü; egzersiz ergometresi ile belirlenen zirve oksijen tüketimi ölçümü, koşu bandı protokolleri ya da matematiksel formüller aracılığı ile yapılabilir (Patel et al., 2017).

Anaerobik egzersiz

Kaslar tarafından aerobik enerji sistemi kullanılarak ortaya çıkan iş yapma kapasitesi “anaerobik kapasite” şeklinde tanımlanır. “Anaerobik güç” ise birim zamandaki iş değeridir. Patlayıcı gücü ifade eden anaerobik iş, eşik değer üstünde bir iş yüküdür. Anaerobik iş sonucunda yorgunluk meydana gelmektedir. Anaerobik egzersizler uzun süreli yapılamaz. Bu egzersizler kısa süreli ve yoğundur. Ağırlık kaldırma, durarak sıçrama, yüksek atlama, gülle atma, cirit atma, takım sporlarında meydana gelen sürat çıkışları, kısa mesafe koşular gibi egzersizler anaerobik egzersiz örnekleridir (Yıldız, 2012).

Dirençli Egzersizler

Dirençli egzersizler; kas gücünü ve egzersiz sırasındaki lokal kas dayanıklılığını artırmak için yapılan uygulamalardır. Dirençli egzersiz, vücut ağırlığından halterlere kadar geniş bir yelpazeye sahip, eğitim modlarının farklı kullanımlarını içeren kondisyon egzersizlerinin özel bir formudur. Dirençli egzersiz programları, serbest ağırlıklar (halter ve dumbell), ağırlık makineleri, kettlebell, direnç bantları veya kişinin kendi ağırlığı ile uygulanabilir. Dirençli egzersizlerin kişinin performansı ve sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Stricker et al., 2020).

Egzersiz Çeşitli Sağlık Problemleri Üzerine Etkileri

Obezite

Obezite, vücut yağ oranının normalin çok üstünde olmasıyla karakterize, diyabet, kalp hastalıkları, osteoartrit, hiperinsülinemi gibi birçok sağlık problemi ile ilişkili olan bir tablodur. Alınan enerji ile tüketilen enerji arasındaki dengesizlik, obezitenin temel sebebi olarak kabul edilmektedir. Alınan enerji tüketilen enerjiyi aştığında kilo alımı meydana gelmekte, tersi durumda ise kilo kaybı gözlemlenmektedir. Enerji tüketimi ile ilgili temel öğelerden bir tanesi fiziksel aktivitedir. Dolayısıyla vücut ağırlığının azaltılmasının amaçlandığı durumlarda, egzersizle enerji tüketiminin artırılması önemli bir uygulamadır. Bu sayede negatif enerji dengesi oluşturularak ağırlık kaybı sağlanabilecektir (Gür, 2011).

Mevcut uluslararası kalavuzlar, obez bireylere kilo kaybı için, haftada 300 dakika orta yoğunlukta aktivite önermektedir (O'Donoghue et al., 2021).

Obezite tedavisinde, öncelikli olarak tercih edilen egzersiz, aerobik egzersizlerdir. Obez bireylerin daha fazla ortopedik yaralanma riski taşımaları sebebi ile tecrübeye ihtiyaç duyulmayan güvenli aerobik aktivitelerin tercih edilmesi tavsiye edilmektedir. Bu nedenle yürüyüş ve yüzme bu kişilerde yaralanma riskini minimuma indiren, güvenli ve etkili aerobik egzersizlerdir. Bu bireylerde, egzersize düşük şiddetten başlanarak, kişinin fonksiyonel kapasitesi ve egzersize verdiği cevaba göre egzersizin şiddeti kademeli olarak artırılmalıdır. Başlangıç hedefi haftada 150 dakika aerobik egzersiz iken bu süre zamanla haftada 300 dakikaya çıkarılmalıdır. Belirlenen bu süre haftada 4-5 gün, günlük 30-60 dakika olacak şekilde ve maksimum kalp hızının %50-70'i ile tamamlanmalıdır. Tedavinin başlangıcında egzersiz programını yalnızca aerobik egzersiz ile sürdürerek kardiyovasküler enduransın artırılması için zaman tanınabilir. Fakat daha sonra egzersiz programına, aerobik egzersizi destekleyecek şekilde direnç egzersizleri de programa dahil edilmeli, haftada 2-3 gün programda yer almalıdır. Obez bireylerin egzersiz reçetesi; bireysel değerlendirmeler yapıldıktan sonra kişiye özel olarak oluşturulmalıdır (Küçük Yetgin, 2019).

Pourranjbar ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada, sedanter kadınlara 8 hafta süren bir aerobik egzersiz programı uygulanmıştır. Egzersiz grubunda olan kadınların beden kitle indeksi, kontrol grubuna göre anlamlı şekilde azalmıştır. Ramírez-Vélez ve arkadaşları (2020) tarafından 30-50 yaş aralığındaki sedanter bireylere 12 hafta boyunca uygulanan farklı egzersiz programı sonucunda; tüm gruplarda kol, gövde, bacak yağ kütlelerinde önemli azalmalar tespit edilmiştir. Chiu ve arkadaşları (2017) obez genç yetişkin bireyleri; 3 gruba ayırarak 12 hafta boyunca düşük, orta ve yüksek yoğunluklu aerobik egzersiz programı uygulamıştır. Orta ve yüksek yoğunluklu egzersiz programında yer alan bireylerin vücut ağırlığı, bel çevresi, bel kalça oranında düşük şiddetli egzersiz grubuna göre anlamlı düşüşler gözlemlenmiştir. Başkan ve arkadaşları (2020) fazla kilolu ve obez kadınlara 12 hafta boyunca aerobik ve dirençli egzersiz kombinasyonundan oluşan egzersiz programı uygulamıştır. Çalışma sonucunda hem obez hem de fazla kilolu grupta; beden kitle indeksi, yağ oranı, iç yağ oranı ve bel-kalça oranında anlamlı düzeyde azalma tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar doğrultusunda, düzenli uygulanan egzersiz programlarının, obezite ve ilişkili parametreler üzerinde anlamlı düzeltiler sağladığını söylemek mümkündür.

Tip 2 Diyabet

Diyabet insülin eksikliği ya da insülinin etkisindeki yetersizlik sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır. Organizmanın karbonhidrat, yağ ve proteinlerden yeterince yararlanamaması sonucu kan şekeri normalin üstünde seyretmektedir (TEMĐ, 2020). Normal şartlarda, tüketilen besinler, sindirim sonrası bağırsaklardan emilerek kana karışmaktadır. Besinlerde bulunan

karbonhidrat daha sonra yakıt olarak kullanılmak üzere karaciğer ve kas hücrelerinde glikojen olarak depolanmaktadır. Glukozun yakıt olarak kullanılmak üzere hücrelere taşınması ya da depolanması için gerekli hormon insülin dir. Fakat insülin eksikliği ya da insülin direnci varlığında tip 2 diyabet meydana gelmektedir. İnsülin direnci tip 2 diyabetle ilgili ilk problem olarak kabul edilir ve kan şekerinin diyabet tanısı konulabilecek düzeye gelmesinden yıllar önce başlar (Richard & Guthrie, 2004). İnsülin direnci insülin duyarlılığında bozulmayı tanımlar. İnsülin konsantrasyonu-etki eğrisi daha yüksek insülin konsantrasyonu yönünde kaymaktadır. Yani; insülin etkisinin azalmasına bağlı olarak kanda insülin miktarı artmaktadır (Mastrototaro & Roden, 2021).

Egzersiz tip 2 diyabet yönetiminde birinci stratejidir. Farklı mekanizmalar aracılığıyla kan şekeri kontrolüne yardımcı olmakta ve insülin direnci üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır.

Besin alımı sonrası ortaya çıkan glukozun depolandığı bölgelerden bir tanesi iskelet kasıdır. Glukozun iskelet kaslarına alımındaki bozukluk tip 2 diyabetin oluşması ve ilerlemesinde önemli bir etkidir. Egzersiz hem insüline bağımlı hem de insülin den bağımsız mekanizmalar aracılığı ile glukozun iskelet kaslarına alımını kolaylaştırmaktadır ve kan şekeri kontrol altına alınabilmektedir (Kırwan et al., 2017). Doğru şekilde planlanan egzersiz programı ile insülin direnci azalmakta “kas glukoz taşıyıcı proteini” adı verilen GLUT4 artışı sağlanmakta ve bu sayede kaslara glukoz girişi artmaktadır (Koz ve ark., 2016).

Egzersiz kan şekerini düzenlediği bir diğer mekanizma ise pankreasta olan etkisidir. Kan şekerinin düzenlenmesinde rol alan insülin hormonu pankreasta salgılanmaktadır. Uzun süre ve düzenli olarak yapılan egzersiz ile insülin reseptörlerinin duyarlılığı artmaktadır. Gerekli etki daha az miktarda insülinle sağlanabilmektedir. Bu sayede kan şekeri kontrolü sağlanmaktadır (Koz ve ark., 2016).

Karaciğer glukoneogenez ya da depolama yoluyla açlık kan glukozunu düzenlemektedir. Fakat karaciğerin bu özelliğinin insülin tarafından baskılanması tip 2 diyabete yol açmaktadır. Egzersiz ise karaciğere glukoz girişini artırarak, glukozun karaciğerde glikojen olarak depolanması sağlar ve kan şekerinin düşmesinde etkili olur (Kırwan et al., 2017).

Diyabet hastalarında; diyabetin oluşturduğu komplikasyonlar da göz önüne alınarak, aerobik egzersizler, direnç egzersizleri ya da ikisinin kombinasyonu önerilmektedir. Aerobik egzersizler; orta şiddette ise haftalık 150 dakika, yüksek şiddette ise haftalık 90 dakika olacak şekilde egzersiz programında yer almalıdır. Direnç egzersizleri kas kitlesini artırmakta bunun sonucu olarak da glukozun depo edilebileceği alan artmaktadır. Ayrıca direnç egzersizleri glukoz taşıyıcılarını da artırmaktadır. Bu etkileri sebe-

biyle dirençli egzersizler kan şekeri kontrolünde önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle egzersiz programın hafta 2 gün eklenmelidir (Küçük Yetgin, 2017).

Egzersizin ve diyabet ile ilgili literatür incelendiğinde çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Fealy ve arkadaşlarının (2018) fazla kilolu ve tip 2 diyabeti olan yetişkinler üzerinde yaptığı bir araştırma sonucunda; 6 haftalık yüksek yoğunluklu egzersiz programının insülin duyarlılığını önemli ölçüde artırdığı tespit edilmiştir. Hui ve arkadaşların (2015) tai chi ve yürüyüş egzersizlerinin yetişkinler üzerinde etkisini araştırmış ve 2 sporun da yapıldığı grupta, açlık kan glukozunda anlamlı derecede azalma tespit edilmiştir. Motahari-Tabari ve arkadaşları (2014) tarafından diyabetik kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada; kadınlar 2 gruba ayrılmış ve egzersiz grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün aerobik egzersiz programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir egzersiz programı uygulanmamıştır. 8 hafta sonunda egzersiz yapan grubun açlık kan şekeri ve insülin direncinde anlamlı azalma tespit edilmiştir. Literatürde yer alan araştırmalar da göstermektedir ki egzersizin tip 2 diyabet yönetiminde önemli bir yer tutmaktadır.

Hipertansiyon

Hipertansiyon (HT), atardamar içindeki kan basıncının normalin üzerinde olması ile karakterize bir hastalıktır. Dünya sağlık örgütü; sistolik kan basıncının 140 mm/hg, diastolik kan basıncının ise 90 mm/hg'nin üzerinde olmasını hipertansiyon olarak kabul etmektedir. Kan basıncı sınıflaması tablo 1'de gösterilmiştir; (özpancar, 2016)

Tablo 1: Hipertansiyon sınıflaması

Kategori	Sistolik		Diastolik
Optimum	<120	ve	<80
Normal	120-129	ve/veya	80-84
Yüksek Normal	130-139	ve/veya	85-89
Evre 1 (HT)	140-159	ve/veya	90-99
Evre 2 (HT)	160-179	ve/veya	100-109
Evre 3 (HT)	≥180	ve/veya	≥110
İzole sistolik HT	≥140	ve	<90

Hipertansiyon, günümüzde görülme sıklığı gittikçe artan bir sağlık problemidir. Hiçbir belirti vermeden ilerleyerek, kalp, böbrek ve diğer organlara ciddi şekilde zarar verebilir. Kalp rahatsızlıklarına ve inmeye bağlı ölümlerin yaklaşık yarısı hipertansiyon kaynaklı olarak meydana gelmektedir (Ünver ve ark., 2020)

Egzersiz, hipertansiyon kontrolü, tedavisi ve hastalıktan korunmada önemli bir yere sahiptir. Araştırmalar, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça hi-

pertansiyon riskinin azaldığını göstermektedir. Özellikle aerobik egzersizler, sağlıklı ya da hipertansif bireylerde, hipertansiyon gelişimine karşı koruyucudur. Hipertansif bireylerde bu egzersizler, kan basıncında 5-7 mmHg düşme etkisi oluşturmaktadır (Kayıhan & Ersöz, 2009).

Egzersiz programında, birincil olarak aerobik egzersizlerin tercih edilmesi önerilmektedir. Hipertansiyon yönetiminde oldukça önemli bir yere sahip olan aerobik egzersizler, tüm sağlık profesyonelleri tarafından, haftada 5 gün, günde en az 30 dakika orta şiddetle olacak şekilde, hipertansiyon kontrolü için önerilmektedir. Toplam süre haftada en az 150 dakika olmalıdır. Kuvvetlendirme egzersizleri hipertansiyon varlığında önerilmese de, kas kitlesinde azalma ve kas güçsüzlüğünün sebep olduğu fonksiyonel kayıplar sebebiyle, kan basıncı kontrolünün sağlanması şartıyla, egzersiz programına eklenmeli, haftada 2-3 kez, orta şiddetli olacak şekilde programda yer almalıdır (Yılmaz, 2017)

Diemo ve arkadaşları (2012) tarafından dirençli hipertansiyonu olan 50 birey 8 ila 12 haftalık bir egzersiz programına katılmak veya katılmamak üzere rastgele iki gruba ayrılmışlardır. Bireylerin kan basınçları 24 saat boyunca yani ambulatuvar olarak izlenmiştir. Egzersiz programına dahil olan grubun, ambulatuvar kan basınçlarında anlamlı derecede azalma tespit edilmiştir. Park ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, yaşlı obez erkeklerde egzersizin çeşitli parametrelere etkisi incelenmiştir. Katılımcılar 2 gruba ayrılarak egzersiz grubuna aerobik ve dirençli egzersizlerden oluşan egzersiz programı 12 hafta boyunca haftada 3 gün uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir egzersiz uygulanmamıştır. 12 hafta sonunda; egzersiz grubunun hem kan basınçlarında ve arterial basınçlarında, hem de hipertansiyon için önemli risk oluşturan vücut yağ oranlarında kontrol grubuna göre ciddi derecede anlamlı azalma tespit edilmiştir. Ilgaz ve Özer (2017) tarafından ortaya konan bir sistematik derlemede, hipertansiyonlu bireylerde egzersizin kan basıncına etkisi araştırılmıştır. 20 adet randomize kontrollü çalışma ile derleme çalışması tamamlanmıştır. İncelenen 20 araştırmanın 16 tanesinde egzersizin kan basıncı anlamlı şekilde düşürdüğü tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; egzersizin kan basıncı yönetiminde önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir.

Dislipidemi

Dislipidemi kan lipidleri ile ilgili çeşitli anormallikleri ya da bunların kombinasyonunu içeren klinik bir tablodur. Total kolestrol, düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL-C) ve trigliserit seviyelerinin artarak normal değerinin üzerine çıkması (total kolestrol > 240 mg/dL, LDL-C > 160mg/dL, trigliserit > 200mg/dL), yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL-C) seviyesinin azalması (HDL-C < 40 mg/dL), dislipidemi tablosunda yer alan kan lipid bozukluklarıdır (Kopin & Lowenstein, 2010).

Dislipidemi kardiyovasküler hastalıklar için önemli bir risk faktörüdür. Kan kolesterol düzeyi arttıkça koroner arter hastalığı riski belirgin bir şekilde artmaktadır. Artmış LDL kolesterol düzeyi, miyokard infarktüsü ve vasküler ölüm riski ile ilişkilidir. HDL kolesterolün, kardiyovasküler olayların önceden tahmin edilemesinde önemli bir belirteç olduğu birçok prospektif çalışma ile kanıtlanmıştır. Ayrıca artmış trigliserit yoğunluğu arter duvarında birikerek damar tıkanıklığına neden olabilmektedir. Egzersiz dislipidemi kontrolünde önemli bir yer tutmaktadır. Egzersiz dislipidemili bireylerde sadece pozitif etkiler yaratmakla kalmaz, lipid profilinin iyileştirilmesine de yardımcıdır. Özellikle HDL kolesterol, LDL kolesterol ve trigliserite göre egzersize daha duyarlıdır. Egzersizin LDL kolestrole olan olumlu etkisinin ise kilo verme ile belirgin olduğu vurgulanmıştır. Düşük trigliserit seviyesinin de egzersizle sağlanabileceğine literatürde geniş bir şekilde yer verilmiştir. Egzersizin kan lipidleri üzerindeki bu olumlu etkilerinin ortaya çıkması için egzersiz programı oluşturulurken, egzersizin yoğunluk ve şiddetinin de iyi planlanması gerekmektedir (Wang & Ku, 2017).

Egzersizin bu etkileri sebebiyle; dislipidemili bireylere haftalık 150 dakika orta yoğunluklu ya da 75 dakika yüksek yoğunluklu aerobik egzersiz önerilmektedir. Her ikisinin kombinasyonu da olabilir. Aerobik egzersizle birlikte tüm kas gruplarının çalıştırıldığı dirençli egzersizlerde haftada 2 gün egzersiz programına eklenmelidir. Egzersiz programı, hastanın bireysel özellikleri, sağlık durumu, tercihleri doğrultusunda kişiye özel olarak oluşturulmalıdır (TEMD, 2021).

Akyol ve arkadaşları (2018) tarafından obez hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilere 12 hafta boyunca hafta 3 gün 45-50 dakika egzersiz programı uygulanmıştır. Öğrencilerin egzersiz öncesi ve sonrası kan değerleri karşılaştırıldığında; total kolesterol, trigliserit, LDL değerlerinde anlamlı şekilde azalma tespit edilmiştir. HDL değerinde ise yükselme olduğu fakat bu yükselmenin anlamlı olmadığı görülmüştür. Kodama ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir metaanalizde 25 tane randomize kontrollü çalışma incelenmiştir. Çalışmalara dahil olan bireylerle, herhangi bir ilaç ya da özel beslenme programı uygulanmamış olmasına rağmen, orta yoğunluklu aerobik egzersizin HDL kolesterol düzeyini anlamlı şekilde artırdığı gözlemlenmiştir. Kazeminasab ve arkadaşları (2017) tarafından ratlar üzerinde yapılan bir çalışmada; egzersiz programının ratlar üzerinde çeşitli parametrelere etkisi incelenmiştir. Ratlar kontrol ve egzersiz grubu şeklinde 2 gruba ayrılmış, egzersiz grubuna, 8 hafta boyunca koşu bandı egzersizi programı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, egzersiz grubundaki ratlarda HDL kolesterol düzeyinin kontrol grubuna göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan egzersiz grubunda LDL kolesterol, trigliserit ve total kolesterol düzeylerinde anlamlı

şekilde azalma meydana gelmiştir. Güllü ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir çalışmada sedanter kadınlarda egzersizin kardiyovasküler risk faktörlerine etkisi incelenmiştir. Katılımcılar 2 gruba ayrılarak, birinci gruba 10 hafta boyunca haftada 4 gün 45 dakika koş-yürü egzersiz, ikinci gruba ise 10 hafta boyunca haftada 4 gün 45 dakika step aerobik egzersizi uygulanmıştır. Koş-yürü egzersizi yapan grupta total kolesterol, LDL kolesterol ve trigliserit düzeylerinde anlamlı derecede azalma gözlemlenirken, HDL kolesterol düzeyinde anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir. Step aerobik programı yapan grupta ise LDL kolesterol ve trigliserit düzeylerinde anlamlı derecede azalma HDL kolesterol düzeyinde anlamlı artış gözlemlenmiştir. İri ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, kadınlara uygulanan yürüyüş egzersizinin bazı kan parametrelerine etkisi incelenmiştir. Deneklere 8 hafta boyunca haftada 3 gün yürüyüş egzersizi yaptırılmış, egzersiz şiddeti, egzersiz programı boyunca haftadan haftaya artırılmıştır. Katılımcıların egzersiz öncesi ve 8 hafta sonundaki kan lipidleri karşılaştırıldığında total kolesterol ve trigliserit değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, HDL ve LDL kolesterol seviyelerinde anlamlı düzeltilmeler tespit edilmiştir. Bu alandaki literatür incelendiğinde; egzersizin kan lipidleri üzerinde önemli ölçüde iyileştirici etkileri bulunduğu dolayısıyla da kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı görülmektedir.

Kanser

Kanser hücrenin büyüme özelliklerindeki bozulma ile hücre klonunun kontrolsüz yayılım göstermesi ile karakterize bir hastalıktır. Somatik genetik hastalıklar içinde en yaygın ve en komplike olandır. Köken aldığı organ ve metastaz aracılığıyla diğer organlara yayılarak zarar vermektedir. Batı toplumlarında, insanların üçte birine kanser tanısı konmakta ve bu vakaların beşte biri ölümle sonuçlanmaktadır. Multifaktöriyel bir hastalık olup, farklı birçok nedenden kaynaklanmaktadır (Kocamaz ve ark., 2019; Yorkuş & Ülker, 2012).

Kanserden koruyucu etkisine dair kanıtların hızla artması sebebiyle, primer kanser önleme yöntemi olarak fiziksel aktiviteye olan ilgi artmıştır. Fiziksel aktivitenin kansere etkisi farklı biyolojik mekanizmalarla açıklanmaktadır. Seks ve büyüme hormonlarında, meydana getirdiği değişimler, ve metabolik hormonlarda ortaya çıkardığı değişimler, serbest radikal oluşumunun azalması, egzersizle sağlanan kilo kaybının vücutta yarattığı olumlu etkiler bu biyolojik mekanizmalardan bazılarıdır. Fiziksel aktivite ve kanser ile ilgili 170 epidemiyolojik çalışma incelenmiş, artan fiziksel aktivite seviyesi ile her bölgede azalmış kanser riski ilişkili bulunmuştur. Kolon kanseri ve fiziksel aktivite ilişkisi incelendiğinde; fiziksel aktivite ve azalmış kanser riskine ilişkisine için en kesin kanıt kolon kanserine dair kanıtlardır. İncelenen 51 çalışmanın 43 tanesinde fiziksel olarak aktif erkek ve kadın katılımcıların, kolon kanseri açısından daha az risk oluşturdıkları

tespit edildi. Endometrium kanseri ile ilgili olarak incelenen 13 çalışmanın 9'unda fiziksel olarak aktif olmanın riski azalttığı bildirilmektedir. Azalan risk oranı çalışmalar arasında büyük farklılıklar gösterse de fiziksel olarak aktif olmak, endometrium kanseri riskini ortalama %30-40 azaltmaktadır. Akciğer kanseri ile ilgili incelenen 11 çalışmanın 8'inde ise çalışma verileri fiziksel aktivitenin akciğer kanseri riskini %30-40 azalttığını göstermektedir (Friedenreich & Orenstein, 2002; Kılıç Akça & Taşçı, 2011).

Literatür incelendiğinde, tüm dünyada meydana gelen ölümlerin ilk sıralardaki nedenlerinden biri olan kansere karşı korunmada fiziksel olarak aktif yaşam ve egzersiz alışkanlığı büyük önem taşımaktadır. Herhangi bir aktivitenin bile yapılması hiçbir şey yapılmamasından iyidir.

Osteoartrit

Osteoartrit, daha çok ağırlığın aktarıldığı kalça diz gibi eklemlerde görülen; genetik, mekanik, biyokimyasal faktörler kaynaklı, ilerleyici kırık-dak hasarı, ostofit oluşumu, sinoviyal membran ve eklem kapsülünde bir dizi dejeneratif değişiklik ile karakterize eklem hastalığıdır. İleri yaş, kadın cinsiyeti, obezite, kemik erimesi, travmalar, kas güçsüzlüğü, yetersiz fiziksel aktivite, sigara kullanımı ve çeşitli hastalıklar risk faktörlerindedir (Bilge ve ark., 2018).

Egzersiz osteoartrit yönetiminde oldukça yararlıdır. Aerobik antrenman, kuvvet antrenmanı ya da ikisinin kombinasyonu ile oluşturulan egzersiz programları, bu hastalarda hem ağrı yönetimi hem de fonksiyon kazanma da etkili olmaktadır. Burada önemli nokta, egzersizin kişiye özel hazırlanması ve kademeli olarak uygulanmasıdır (Fransen et al., 2007).

SONUÇ

Kaliteli bir yaşamın olmazsa olmazı olan sağlığın, belirleyicilerinden bir tanesi de görüldüğü üzere egzersizdir. Sağlıklı bir yaşam için bu derece önemli olan egzersiz, kişinin sağlık durumu, yaşı, ihtiyaçları, egzersiz geçmişi gibi özellikleri göz önüne alınarak kişiye özel olarak programlanmalı ve sağlıklı ya da hasta herkesin hayatında yer almalıdır.

KAYNAKÇA

- Akyol, A., Usta Y. Ö., Kankaya H., Kutlay E. ve Menekli T. (2018). Obez Hemşirelik Öğrencilerinde Egzersizin Yaşam Kalitesi ve Fizyolojik Parametrelere Olan Etkisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 15(3), 161-169.
- Alpözgen, A. Z., ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *HSP*, 3(1), 66-72.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp Rehabilitasyon Dergisi*. 60 (Özel Sayı 2), 9-14.
- Baskan, E., Baskan, Ö., Telli Atalay, O. ve Yağcı, N. (2020). Fazla kilolu ve obez kadınlarda 30 dakika egzersiz kilo kaybı üzerine etkili midir? *ADYÜ Sağlık Bilimleri Derg.* 6(3), 288-294.
- Bayram, F., Satman, İ., Sabucu, T., Sönmez, A., Cesur, F. M., Şahin, İ. ve ark. (2021). Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği (TEMED), Dislipidemi Tanı ve Tedavi Klavuzu.
- Bilge, A., Ulusoy, R. G., Üstbay, S. and Öztürk, Ö. (2018). Osteoartrit. *Kafkas J Med Sci*. 8 (Ek1), 133-142.
- Chiu, C.-H., Ko, M.-C., Wu, L.-S., Yeh, D.-P., Kan, N.-W., Lee, P.-F., Hsieh J.-W., Tseng,
- C.-Y and Ho, C.-C. (2017). Benefits of different intensity of aerobic exercise in modulating body composition among obese young adults: a pilot randomized controlled trial. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(1).
- Dimeo, F., Pagonas, N., Seibert, F., Arndt, R., Zidek, W. and Westhoff T. H. (2012). Aerobic
- Exercise Reduces Blood Pressure in Resistant Hypertension. *Hypertension*. 60, 653-658.
- Fealy, C. E., Nieuwoudt, S., Foucher, J. A., Scelsi, A. R., Malin, S. K., Pagadala, M., Cruz, L. A., Li, M., Rocco, M., Burguera, B. and Kirwan, J. P. (2018). Functional high-intensity exercise training ameliorates insulin resistance and cardiometabolic risk factors in type 2 diabetes. *Experimental Physiology*. 103(7), 985-994.
- Fransen, M., Nairn, L., Winstanley, J., Lam, P., & Edmonds, J. (2007). Physical activity for osteoarthritis management: A randomized controlled clinical trial evaluating hydrotherapy or Tai Chi classes. *Arthritis & Rheumatism*, 57(3), 407- 414.
- Friedenreich, C. M. and Orenstein, M. R. (2002). Physical Activity and Cancer Prevention: Etiologic Evidence and Biological Mechanisms. *J Nutr*. 132(11 Suppl), 3456-3464.

- Glyn-Jones, S., Palmer, A. J. R., Agricola, R., Price, A. J., Vincent, T. L., Weinans, H., and Carr, A. J. (2015). Osteoarthritis. *The Lancet*, 386(9991), 376–387.
- Gullu, E., Gullu, A., Cicek, G., Yamaner, F., Imamoglu, O. and Gumusdag, H. (2013). The effects of aerobic exercises on cardiovascular risk factors of sedentary women. *International Journal of Academic Research Part A*. 5(3), 160-167.
- Gür, H. (2011). Metabolik Sendrom Obezite, Diyabet, Hipertansiyon, Dislipide-mi ve Egzersiz. Bursa: 1. Baskı. Yağmur Tanıtım Kitabevi.
- Haskell, L. W. and Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 72(2), 541-550.
- Hui, SS-C., Xie, Y. J., Woo, J. and Kwok, T, C-Y. (2015). Effects of tai chi and walking exercises on weight loss, metabolic syndrome parameters, and bone mineral density: a cluster randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- İlgaz A. ve Özer Z. (2017). Hipertansiyonlu Bireylerde Egzersizin Kan Basıncına Etkisi: Sistematik Derleme. *MN Kardiyoloji*. 24(1), 31-41
- İri, R., Ersoy, A. ve İri, R. (2010). Yürüyüş egzersizinin bayanların aerobik kapasitelerine ve bazı kan değerlerine etkisi. 7(2), 505-514.
- Kayıhan, G. ve Ersöz, G. (2009). Hipertansiyon ve Egzersiz. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. VII (3), 93-101.
- Kazeminasab, F., Marandi, M., Ghaedi, K., Esfarjani, F. and Moshtaghian, J. (2013). Endurance training enhances LXR α gene expression in Wistar male rats. *Eur J Appl Physiol* 113, 2285–2290.
- Kirwan, J. P., Sacks, J. and Nieuwoudt, S. (2017). The essential role of exercise in the management of type 2 diabetes. *Cleve Clin J Med*. 84(7 Suppl 1), 15–21.
- Kılıç Akça, N. ve Taşçı, S. (2011). Kronik Hastalıklarda Fiziksel Aktivite. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*. 8(1), 24-29.
- Kocamaz, D., Tuncer, A., Yamak, D., Sever, Ö. and Yıldırım, (2019). M. Kanseri ve onkolojik rehabilitasyon. *Zeugma Health Res*. 1(1), 25-30.
- Kodama, S., Tanaka, S., Saito, K., Shu, M., Sone, Y., Onitake, F., Suzuki, E., Shimano, H., Yamamoto S., Kondo, K., Ohashi, Y., Yamada, Y. and Sone, H. (2007). Effect of aerobic exercise training on serum levels of high-density lipoprotein cholesterol: a meta-analysis. *Arch Intern Med*. 167, 999–1008.
- Kohl, H. W., Harold, W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue S., Alkandari, J. R., Leetongin, G. and Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294-305.

- Kopin, L. and Lowenstein, C. (2010). In the clinic. Dyslipidemia. *Ann Intern Med.* 153(3), ITC21.
- Koz, M., Akgül, M. Ş. ve Atıcı, E. (2016). Egzersizin Endokrin Sistem Üzerine Etkileri ve Hormonal Regülasyonlar. *Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics.* 2(1), 48-56
- Küçük Yetgin, M. (2017). Diyabetli Hastalarda Egzersiz Reçetesi. *Klinik Tıp Bilimleri Dergisi.* 5(4), 65-70.
- Küçük Yetgin, M. (2019). Obez Bireyin Egzersiz Öncesi Değerlendirilmesi ve Egzersiz Reçetelendirilmesi. *Türk Diyab Obez.* 3, 115-122.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. and Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229.
- Mastrototaro, L. and Roden, M. (2021). Insulin resistance and insulin sensitizing agents. *Metabolism Clinical and Experimental.* 125.
- Motahari-Tabari, N., Shirvani, M. A., Shirzad-e-Ahoodashty, M., Elham Yousefi-Abdollahi, E. Y., and Teimourzadeh, M. (2015). The Effect of 8 Weeks Aerobic Exercise on Insulin Resistance in Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial. *Global Journal of Health Science.* 7(1), 115-121.
- O'Donoghue, G., Blake, C., Cunningham, C., Lennon, O. and Perrotta, C. (2021). What exercise prescription is optimal to improve body composition and cardiorespiratory fitness in adults living with obesity? A network meta-analysis. *Obesity Reviews.* 22.
- Özpancar, N. (2016). Hipertansiyonda Kanıta Dayalı Bakım Uygulamaları. *Turkish Journal of Cardiovascular Nursing.* 7(sup 1), 2-11.
- Park, W., Jung, W. S., Hong, K., Kim, Y-Y., Kim, S-W. and Park, H-Y. (2020). Effects of Moderate Combined Resistance- and Aerobic-Exercise for 12 Weeks on Body Composition, Cardiometabolic Risk Factors, Blood Pressure, Arterial Stiffness, and Physical Functions, among Obese Older Men: A Pilot Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 17(7233).
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E. and Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World J Cardiol.* 9(2), 134-138.
- Pourranjbar, M., Arabnejad, N., Naderipour, K. and Rafie, F. Effects of aerobic exercises on serum levels of myonectin and insulin resistance in obese and overweight women. *Journal of Medicine and Life* 2018;11(4):381-386.
- Ramírez-Vélez, R., Izquierdo, M., Castro-Astudillo, K., Medrano-Mena, C., Monroy-Díaz, A.

- L., Castellanos-Vega, R. P., Triana-Reina H. R. and Correa-Rodríguez M. (2020). Weight Loss after 12 Weeks of Exercise and/or Nutritional Guidance Is Not Obligatory for Induced Changes in Local Fat/Lean Mass Indexes in Adults with Excess of Adiposity. *Nutrients*.12(2231).
- Richard, A. and Guthrie, M.D. (2004). Pathophysiology of Diabetes Mellitus. *Crit Care Nurs Q*. 27(2), 113-125.
- Salman, S., Yılmaz, C., İmamoğlu, Ş., Akbay. E., Altınbaş, H. A., Altuntaş Y. ve ark. (2020). Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği (TEMED). Diabetes Mellitus ve Komplikasyonlarının Tanı, Tedavi ve İzlem Kılavuzu
- Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., and McCambridge, T. M. (2020). Aap Council On Sports Medicine And Fitness. Resistance Training for Children and Adolescents. *Pediatrics*. 145(6).
- Ünver, H. M., Kökver, Y., ve Çiftçi, A. (2020). Hipertansiyon Tahmini İçin Temel Bileşen Analizinin Kullanımı. *UMAGD*, 12(3), 42-51.
- Yıldız, A. Y. (2012). Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir? *Solunum*. 14(Ek):1–8
- Yılmaz, A. (2017). Hipertansiyon ve Egzersiz; İyi Ama Nasıl. *Klinik Tıp bilimleri Dergisi*. 5(5);12-14.
- Yokus, B. ve Ülker, D.Ü. (2012). Kanser Biyokimyası. *Dicle Üniv Vet Fak Derg*. 1(2), 7-18.
- Wang, Y. and Xu, D. (2017). Effects of aerobic exercise on lipids and Lipoproteins. *Lipids in Health and Disease*. 16(132).



BÖLÜM 19

SOSYAL MEDYA VE SPOR ETKİLEŞİMİ

Gökalp DEMİR¹

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

Facebook, Twitter gibi sosyal medya sitelerinin popülaritesinin artması, bu platformların üniversite ortamında birçok akademik çalışmaya konu olmasını sağlamıştır. Teknolojinin iletişim alanında yenilikler getirmesi özellikle gençler tarafından merakla takip edilmesini sağlamaktadır. Bu yenilikler sadece iletişim alanında değil iletişimin parçası olduğu bütün sektörlerde ortaya çıkmaktadır.

İletişimin spordaki önemli kollarından yayıncılık sektörü bu teknolojik beslenme sonucunda izleyicileri televizyon ve radyonun dışında internet yayıncılığı hizmetini başlatmıştır. Televizyonlar da internet erişimi sayesinde sosyal ağlara bağlanmış, bilgisayar, telefon ve tablet dışında Youtube gibi internet erişimli ağlara kablolu veya kablosuz internet yoluyla kaliteli bir şekilde ulaşılması sağlanmıştır. İnternet hizmetleri insan hayatında önemli bir yer edinmiş ve bu ortamda geçirilen süreler her geçen gün artmıştır. 2019 yılında 18-42 yaş aralığında gönüllü 440 kişilik bir çalışma grubuna yapılan bir çalışma sonucunda katılımcıların internette geçirdiği süre ortalaması 5 saat 25 dakika olarak görülmüştür (Gülcan ve Abdüsselam,2021).

İnternet kullanımının artması sonucunda bu alana yatırım yapmak isteyen birçok şirket ortaya çıkmıştır.İnternet yayıncılığı son yıllarda hem pazarlama faaliyetlerinde hem de eğlence faaliyetlerinde en çok kullanılan ve ön plana çıkan alanlardan biri olmuştur. Sinemaya gitme olgusu zayıflamış,insanlar filmleri ve aynı zamanda birçok yayını evlerinden ya da mobil bir şekilde ev dışından takip etmeye başlamışlardır.

Spor seyircisi yeni yayıncılık düzeninde önemli bir yere sahiptir. Birçok spor branşı televizyon veya internet yayıncılığı sayesinde sporseverlerle buluşmuştur. Sosyal ağları düzenli kullanan sporcuların rekor sayıda takipçisi vardır. Örnek verirsek dünyaca ünlü futbolcu Cristiano Ronaldo'nun Instagram ağında 410 milyon takipçisi vardır. Bu şekilde yüksek olan popülerlik sporculara yeni gelir kapıları açmış ve birçok firmanın sporcular işe çalışmasını sağlamaktadır. Sporculara ve kulüplere sponsorluk talepleri artmış, profesyonel sosyal medya yöneticileri popüler kişiler veya kulüpler tarafından istihdam edilmeye başlanmıştır. Özellikle son iki yılda ortaya çıkan Covid-19 salgını sırasında internette geçirilen zamanın fazla olması insanlar birçok durumu sosyal medyadan takip etmişlerdir.

Sosyal Medyanın spor ile bu kadar iç içe olması iki taraflı bir beslenmeyi ortaya çıkartmıştır. Yayıncılık rekabeti ve sporcuların sponsorluk rekabeti artmış, yeni bir ekonomi ortaya çıkmıştır. Spor kulüpleri ve sporcular bu pazarlama dünyasında yer alarak hem popülerliklerini korumak hem de yeni taraftarlar ya da fanlar elde etmek istemektedirler.

Eskiden sadece bilgisayarlarla ulaşılabilen internet ağına artık çoğu insanın sahip olduğu mobil telefonlar ile bağlanması, internetin ağının

birçok yerde olması ve insanların sosyal medya hesaplarını takip etmesi ile günümüzde iletişim çağı hızlı bir şekilde yol almaktadır. Toplumun en çok takip edilen alanlarından olan spor ise bu iletişim ve sosyal medya dünyasının önemli figürlerinden biridir.

Sosyal Medya

Televizyonun icadı ile birlikte, gazeteler ve radyo yayınları, televizyon ile rekabete girmiştir. İlk spor organizasyonu yayıncılığı 1931 yılında Japonya’da yapılmıştır. Japon Y.Tadaoki tarafından Tokyo şehrinde bulunan Waseda Üniversitesi beyzbol takımının müsabakası kablo yardımıyla elektronik laboratuvarında 90 santimetrekarelik bir ekranda yayınlanmıştır (Dietrich & Olaf, 1993). 1950’li yıllarda Amerika’da popülerleşen televizyon izleme alışkanlığı hızlı bir şekilde bireylerin yaşamlarını etkilemiştir. İzleyiciler haber programlarını, pembe dizileri, komedi dizilerini izleme, spor müsabakalarını takip etme, bilgi ve eğitimlerini artıran belgeselleri takip etme gibi alışkanlıklar geliştirmişler ve kişilerde önemli değişikliklerin olmasına yol açılmıştır. (Dorr, Kunkell , 2000).

Japonya’daki yayından 91 yıl sonra gelinen noktada ise internet iletişimin lokomotifi olmuş ve diğer iletişim araçlarının önüne geçmiştir.İnternetin insanlara iletişim ve eğlence için sunduğu önemli hizmetlerden biri de sosyal medyadır.

Sosyal medya kavramı açıldığında büyük bir oranla anlaşılan ise sosyal ağlardır. Sosyal ağlar, toplumla paylaşılması için kullanıcıların kendi profillerini düzenlemelerini sağlaması sonucu aktif durumda olan üyelerin birbirlerinin profillerini eklemesine izin veren ve sistemdeki her profil sahibinin birbirini görmesini ve iletişim kurmasını sağlayan hizmetler olarak görülmektedir.

Özdemir ve Arpacioğlu (2020) tarafından Türkiye’de 1.020 yetişkin birey ile yapılan bir araştırmada, katılımcıların yaklaşık yüzde 60’ı sosyal medya kullanımlarının pandemi öncesine göre artış gösterdiğini ifade etmişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık yüzde 35’i ise bu dönemde günlük ortalama 4 saatten fazla sosyal medyada zaman geçirdikleri görülmüştür

Türkiye İstatistik Kurumunca (TÜİK) yapılan Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması-2020’ye göre, internet kullanım oranı 16-74 yaş grubundakilerde yüzde 79 olmuştur. Bu oran 2019 yılında yüzde 75,3 olarak kayıtlara geçmiştir.İnternet kullanım oranı 16-74 yaş grubundaki erkeklerde yüzde 84,7, kadınlarda yüzde 73,3 olarak gerçekleşmiştir.

İletişim araçlarının sık kullanılmasını arttıran sebeplerden biri de ticaretin internet üzerinden de yoğunluğunun artmasıdır. Dünya çapında perakende e-ticaret satışları 2019 yılında 3,53 trilyon ABD dolarına ulaşmıştır.

E-perakende gelirlerinin 2022 yılında 6,54 trilyon ABD dolarına yükselmesi öngörülmektedir.

<https://www.eticaret.gov.tr/cevrimiciegitim/sayilarla-dunyada-e-ticaret-21>

Sosyal medyanın son yıllarda iletişim alanına hakim olması ve birçok aktif üyesi olması her geçen gün teknoloji firmalarının yeni arayışlar içinde olmasını sağlamaktadır. Diğer sektörlerde olduğu gibi spor sektöründe de sosyal medya ağırlığını hissettirmiştir. Yeni medya teknolojilerinin profesyonel sporların üretimini, sunumunu ve tüketimini değiştirdiği ve sporseverler, sporcular, kulüpler, yönetim organları ve ana akım medya arasında yeni bir dinamik yarattığı söylenebilir (Dart,2012).

Medyanın en önemli alanlarından biri Spor Yayıncılığıdır. Özellikle sporseverlerin ilgi gösterdiği branşlarda reyting oranları yüksek olmaktadır. Televizyonda sporda yayıncılık 1968 yıllarında İstanbul Teknik Üniversitesi Kampüsünden başlatılmıştır. İlk canlı yayın 1971 Akdeniz Oyunlarıdır; daha sonra ise lokal ve uluslararası yayınlar daha sık bir biçimde yayınlanmaya başlamıştır.(Karaküçük ve ark,1996).

En popüler sosyal medya ağlarını incelersek,

*Twitter’ın aktif kullanıcı sayısı 330 milyondur.

Tabloyu incelediğimiz zaman Facebook’un üye sayısı 2 milyara yakındır. Kullanıcıların yüzde 44’ü kadın yüzde 56’sı ise erkektir.

Twitter’da toplam üye sayısı 1.3 milyar ama aktifi daha azdır. Twitter’ın en çok kullanıldığı ülke A.B.D daha sonra ise Japonya’dır. Türkiye’de ise Ekim 2021 tarihinde 16.25 milyon kişi tarafından aktif bir şekilde kullanılmaktadır.

TikTok’un ise 1 milyar civarındadır. Instagram’da da aynı şekildedir. Son 5 senede üye sayısını iki katına çıkartmıştır.

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

Sosyal medya platformlarını biraz daha detaylı incelersek, Facebook, Harvard Üniversitesi öğrencisi Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında kurulmuştur. Facebook, bireylere sosyal ağlar üzerinden arkadaşlarla irtibat halinde olmak, yeni arkadaşlar edinme ve bilgi alışverişi imkanı veren ilk sosyal ağlardandır. Kullanıcılar arasında kuvvetli bir iletişim ağı oluşturma özelliği bu sosyal ağın en önemli ayrıntısıdır. Facebook’un çabuk bir şekilde büyümesinin ve kullanıcılar tarafından popüler hale getirilmesinin sebepleri arasında sitenin kullanıcılarına sanal sosyalleşme, eğlenme, iletişim, oyun, paylaşım, bilgi edinme, gündemi takip etme ve yayıncı olma gibi hizmetler sunması vardır.

Twitter: İngilizce dilinden çevirirsek “kuş cıvıltısı” anlamına gelmektedir. Jack Dorsey ve 13 arkadaşı tarafından 2006 da kurulmuştur. Twitter maksimum 140 karakterden oluşan metinlerin yayılmasını ve paylaşılmasını sağlayan popüler bir sosyal medya aracıdır. Anında mesaj iletme özelliği olması, Twitter’ı en popüler sosyal medya platformlarından biri haline getirmiştir. Siyasi seçim kampanyalarında sıkça kullanılmaktadır(2008 USA Seçimlerinde Obama). Günümüzde farklı branşlardan birçok meslek sahibi sıkça bu platformu kullanmaktadır. Örnek verirken devlet görevlileri, politikacılar, aydınlar, gazeteciler, sanatçılar, sporcular ve resmi kurumlar.

Youtube: Video yükleme ve izleme özelliği sunmaktadır. Milyonlarca insanın video paylaşmasına ve milyonlarca kez izlemesine aracılık eden bir platformdur. 15 Şubat 2005’te 3 eski PayPal çalışanı tarafından kurulmuştur. Günümüzde sadece video yükleme değil aynı zamanda canlı yayınla birçok program ve aktivite bu platformda yayınlanmaktadır. Örnek verirken Aralık 2007’de İngiltere Kraliçesi YouTube’da “Kraliyet Kanalı (The Royal Channel)’nı faaliyete geçirmiştir. Nisan 2011’de İngiltere’deki Kraliyet Düşünü YouTube üzerinde yayınlanmış ve 188 ülkede canlı olarak izlenmiştir. (Uluç ve Yarcı,2017)

İnsanların, sosyal medyaya yönelmesinde en büyük etkenlerinden biri; arkadaşları ve çevresindeki kişiler ile etkileşime geçebilmesi ve satın alacağı ürünler hakkında fikir ve önerileri paylaşabilmesidir. Firmalar, gelişmeleri takip ederek, tüketicilerin istek ve arzularını gerçekleştirmek için çalışmalar yapmaktadır. Pandemi döneminde e-ticarete doğal olarak büyük bir yönelme olmuş ve birçok firma internet mağazalar ile daha çok ilgilenmeye başlamışlardır.(Çevik ve ark,2021)

Toplunun teknolojiye entegrasyonun ileri seviyeye yükselmesi sonucunda çocukluk yaşlarından başlayarak bilgisayar ile geçirilen vakit art başlamıştır. Gençlerde aktif yaşam bilincini de geliştirmek ve en azından insanların düzenli yürüyüş yaparak sağlıklarını korumayı hedeflemeleri de gerekmektedir (Alpullu ve Demir, 2019).

Dünyada bütün insanları ve kurumları etkileyen salgın hastalık birçok kurum olduğu gibi spor kulüplerini de ciddi bir biçimde etkilemiştir.CO-VID-19 salgınına kontrol altına almak ve önlemek için dünyanın hemen hemen tüm spor ligleri ve uluslararası spor organizasyonları ertelenmiş iptal edilmiştir. Sporcular normal antrenmanları yapamamış, evlerinde performanslarını korumaya çalışmışlardır.(Togo,2021).Bu dönemde ciddi gelir kayıpları yaşayan kulüpler gelirlerini tekrar arttırmak için birçok pazarlama faaliyetine başlamıştır. Sosyal medyada bu faaliyetler arasında önemli bir yerli oluşturmaktadır.

Sosyal Medya ve Spor Kulüpleri İlişkisi

İletişim teknolojisinin gelişmesi ile televizyon yayıncılığı ivme kazanmış ve birçok spor kulübünü maddi açıdan olumlu bir biçimde etkilemiştir. Yayıncılık kolaylaşmış ve televizyonda ya da internette yayınlanan spor branşlarının sayısı artmıştır. Medyanın en önemli disiplinlerinden olan futbol yayıncılığı 1980’li yıllardan sonra farklı metotlar geliştirmiş, Fransa’da başlayan şifreli kanal yayıncılığı bütün dünyayı etkilemiş , spor kulüpleri bu rekabetten karlı çıkmış ve yayın ihalelerinden eskiye oranla çok daha fazla para kazanmışlardır. Eskiden futbol kulüplerinin gelir kaynaklarını stadyum gelirleri, sponsorlar, kişisel yardımlar ve sporcu satışları oluştururken artık en önemli payı futbol yayınlarından aldıkları paralar oluşturmaya başlamıştır. Yayıncılığın şifreli kanallara geçilmesi ile başlayan süreçte yayın ihaleleri yıllık yüz milyonlarca dolar seviyelerine ulaşmıştır. Yayıncı kuruluşlar, futbolda ki en önemli söz sahiplerinden olmuşlardır ve hatta FIFA dünyada en önemli kurumlardan biri haline gelmiştir (Arık, 2008). Yayıncılıktan gelirlerini arttırdıktan sonra kulüplerin pazarlama stratejileri daha çok gelişmiş ve çağımızın en yaygın kullanılan alanlarından sosyal medyaya önem vermeye başlamışlardır.

Kulüplerin sosyal medya stratejileri, içerikleri, hedefleri, beklentileri kulüpten kulübe değişebilmektedir. Kulüplerin ilk amacı, sosyal medyada hazırladıkları içeriklerle en yüksek sayıdaki aktif sosyal medya üyesine ulaşmaktır. Bir sonraki hedef ise, kulüp ile ulaşılan kitle arasında iletişim sağlamaktır. Bu amaçla hedeflenen kitleyi etkilemek ve beklentilerini karşılamak gerekmektedir. Bu süreçte içerik paylaşım stratejisi önemlidir. Kulüplerin ikinci amacı ise kendilerini sosyal medyada takip eden kitle için pazarlama faaliyetlerinde bulunmaktır. Bu kitle içinde taraftarlar, futbolseverler ya da hangi spor branşı ile ilgiliyse o spora ilgi gösteren kişiler vardır. Pazarlama hedeflerinde ise kulübün lisanslı ürünleri satmak ya da maç günü ile ilgili bilet, stadyum turu gibi kulübe gelir kazandıracak ürünler satmaktır. Örnek verecek olursak, FC Barcelona’nın dijital iletişim departmanı hedeflerini açıkça şu şekilde dile getirmektedir, “Taraftarlarımızın coşkusu/tutkusu üzerinden, onları müşterimiz/tüketicimiz yapmak”. Kulüplerin gelir kalemlerinin arttırılmasında sosyal medyanın önemli bir yeri vardır.

<https://www.thebrandage.com/kulup-ve-taraftarin-sosyal-medya-da-bulusmasi>

Günümüzde neredeyse tüm spor kulüplerinin Facebook, Twitter gibi sosyal medya platformlarında resmi hesapları bulunmaktadır. Spor kulüpleri, sporcular, spor federasyonları da sosyal medyanın gücünden faydalananarak sporseverler ile bağlantı halinde olmaktadırlar. Sosyal medya , kulüplerin ve sporcuların izleyiciler ve taraftarlar ile iletişimde olmasının

diğer bir yoludur. Sosyal medya bu diyalogların daha güçlü ve etkileşimli olmasını sağlamaktadır (Williams ve Chinn, 2010).

Ayrıca spor kulüpleri pazarlama faaliyetleri içerisinde kendi ürünleri sosyal medya ağlarında kendi sporcularını da kullanarak da yürütmektedir. Resmi internet siteleri dışında sosyal medyada ürün satışı yapmaktadırlar. Bu mağazacılıktan daha kolay şekilde forma veya ürün satışı sağlamaktadır. Eskiden mağazalara giderek yapılan alışveriş e-ticaret sayesinde kolay ve ulaşılır bir duruma gelmiştir.

Kulübün sponsorları ile yapmış olduğu kampanyalar, lisanslı ürünlerin tanıtımı sosyal medya hesapları aracılığı ile sıklıkla taraftarlarla paylaşılmaktadır. Bununla beraber, spor severler ile daha sıkı bir iletişimde olabilmek ve yeni taraftar, seyirci kazanmak ve hali hazırda olan takım destekçileri için spor kulüpleri sürekli olarak paylaşım yapmaktadırlar. Spor kulüplerinin sosyal medyayı bir bilgilendirme, ürün pazarlaması, müşteri ilişkileri yönetimi ve reklam aracı olarak kullandığı söylenebilir. (Akkaya ve Zerenler,2017)

Sportif organizasyonların sayısı son yıllarda artış göstermiş, profesyonel sporcular dışında hobi olarak spor yapan bireylere yönelikte birçok müsabaka düzenlenmeye başlanmıştır. İnsanların aktif yaşama olan ilgisi yükselince , spor kulüpleri de bu ilgi karşısında daha profesyonel bir hale gelmiş ve kurumsallık seviyeleri artmıştır. Dünyada en ilgi gören sporlarından basketbol da futboldan sonra en çok izleyiciye sahip branşlardan biridir. Futbolda olduğu gibi bu branşta da dijitalleşme gerçekleşmiş ve izleyiciler internet üzerinden izleyebilmektedirler.

Günümüzde canlı spor yayıncılığı farklı branşlarda da sosyal medya sitelerinden yapılmaktadır.2016-2017 yılında NHL (Amerika Buz Hokeyi) Perşembe günleri olan maçlarının ücretsiz yayını için birçok büyük şirketin teklifini kabul etmemiş, daha az bir meblağ ödeyebilen Twitter'ı seçmiştir. İlk başlarda tek maç için 17 milyon dolarlık bir anlaşma yapan NFL yönetimi daha anlaşmayı uzatarak 10 maç için 10 milyon dolarla revize etmişlerdir. Twitter'ı seçme nedenlerini ise sosyal medyanın küresel manada olan etkinliğini örnek göstermişlerdir. Sosyal medyayı sadece izleyiciler değil sporcular da çok sık kullanmaktadır. Özellikle maçlardan sonra kendileri için yapılan yorumları merak etmektedirler.

Erişim Tarihi 15.02.2022 <https://medium.com/@burhany-sr/sporda-di%CC%87ji%CC%87tal-yayin-d%C3%B6nemi%C-C%87-74df2a9f873b>

2022 yılında sosyal medyadaki ağlarda Avrupa'da en çok takip edilen takımlar şu şekilde belirtilmiştir.

- Rakamlar milyon cinsindendir

<https://footgoal.pro/top-10-football-clubs-with-most-fans-in-the-world-in-2021/>

2021 yılında sosyal medya ağlarında en çok takip edilen futbol takımların sayılarına bakıldığında futbol kulüplerinin ne kadar popüler olduğunu görebilmekteyiz.2021 yılında yapılmış bu araştırmada sosyal medya uygulamalarından dört tanesinin futbol takımlarının takipçileri analizleri tabloda sunulmuştur.

Bu on kulüpten üç tanesini örnek olarak alırsak birinci sırada olan ve en çok takipçisi olan Real Madrid kulübünün toplamda 277 milyon takipçisi vardır. Sosyal medya hesaplarına bakılırsa:

Facebook: 112 milyon takipçi

Instagram :108 milyon takipçi

Twitter: 39.5 milyon takipçi

Youtube: 6.93 milyon takipçi

İkinci F.C Barcelona takımının 275 milyon takipçisi mevcuttur.

Facebook:106 milyon takipçi

Instagram:87.3 milyon takipçi

Twitter:32.8 milyon takipçi

Youtube:9.58 milyon takipçi

Üçüncü olarak Manchester United F.C toplamda 175.9 milyon takipçisiyle listededir.

Facebook:76.13 milyon takipçi

Instagram: 53.5 milyon takipçi

Twitter: 29 milyon takipçi

Youtube: 5.46 milyon takipçi

Sosyal medyada takipçi başına kazanılan ticari gelir tablosunu inceleysek:

*euro olarak

İngiltere’de Tottenham kulübünün kişi başı 4,3 euro ile en yüksek ticari gelire sahip olduğu görülmüştür. İkinci sırada ise Almanya’dan Bayern Munich 3.8 euro ile daha sonra ise yine İngiltere’den M.City takımı 3,3 euro ile üçüncü sırada bulunmaktadır.

Tottenham Hotspur, dünya genelinde 44 milyon takipçi ile sosyal medya takibinde 12. sırada yer almaktadır Tottenham'ın ilk 10'a girebilmek için sosyal medyasını neredeyse ikiye katlaması gerekmektedir. Fakat iyi bir sosyal medya stratejisi ile takipçi başına en çok ücret kazanan futbol takımıdır.

<https://www.insideworldfootball.com/2021/04/01/money-social-media-report-concludes-clubs-missing-market/>

Futbol maçlarının televizyon dışında sadece internet platformunda yayınlandığı bu dönemde Youtube kanalları spor yayıncılığında önemli bir yere sahiptir. Medya kuruluşlarının kendi Youtube kanalları vardır ve buradan da yayınlar yapmaktadırlar. Televizyon kanallarını internette de takip edilmesi üzerine dijital platformlara da medya kurumları tarafından yatırım yapılmıştır. İnternet üzerinden yapılan spor yayıncılığında birçok kanal canlı yayını bu platform üzerinden de gerçekleştirmektedir. Aynı zamanda Youtube kanallarında bireysel spor yayıncılığı da öne çıkmaktadır. (Budak,2019) Bu yayınlar gazetecilerin veya eski sporcuların bir araya gelip düzenli zaman aralıklarıyla program yapmasını da kapsamaktadır. Aynı zamanda basketbol branşında da sosyal medyaya önem verilmektedir. Sosyal medyanın günümüzün en önemli iletişim araçlarından biri olduğunu bilen kulüpler maç programlarını veya yarışma, duyuruları sosyal medya üzerinden yapmaktadırlar. Anadolu Efes ve Fenerbahçe Beko basketbol branşında Avrupa'da başarılı sonuçlar almış takımlardır. Kendi kurumlarının güçlerinden sosyal medyada basketbol branşında da faydalanmaya çalışmaktadırlar.(Berk ve Çelik,2019)

Önceden kaydedilmiş yayınları daha sonra internete yüklenerek video izleme araçlarında tekrar izlenebilmektedir. Birçok eski spor müsabakası da bu platformlarda defalarca izlenmektedir. Dijital teknoloji yayıncılık platformunda farklı opsiyonlar sunmaktadır. Günümüzde karasal yayın, kablolu yayın, uydu yayını ve dijital uydu yayınlar mevcuttur. Spor yayıncılığı yapan kanallar, daha fazla gelir elde etmek adına dijital teknolojilere ağırlık vermiş, kullanıcıların dilediği yerde ve zamanda yayınları izleyebilmesini ve zamanla içeriğin bireyselleşmesini sağlamışlardır. Yayın ihalelerinde bu paketler de satılmaktadır. Dijital spor yayıncılığının en popülerleri Amerika'da olan en büyük kuruluşu ESPN şirkettir. Amerika'da en çok izlenen spor branşlarının çoğunu Youtube üzerinden üyelerine yayınlamaktadır. Ülkemizde ise devlet kanalı TRT'nin belirli yayınları sunduğu 4K kanalının yanı sıra Spor Toto Süper Ligi yayıncı kuruluşu Beinsport da 4K kalitesinde içerikler sunmaktadır. Beinsport televizyon yayını üyeliği dışında sadece internet üzerinden izlenen yayınları da müşterilerine satmaktadır.(Budak,2019)

Bu tip dijital yayıncılık çalışmaları spor organizasyonları için daha da fazlaşacaktır. Spor branşları televizyondan bağımsız dijital yayıncılık ile daha fazla kitleye ulaşmayı planlamaktadır. Dünyada dijitalleşme hızlı bir şekilde ilerlemektedir. Spor branşlarının izleyici kitlesi artıkça, yayıncı kuruluşların rekabeti artmakta ve hem yayıncılık hem de spor branşları için iyi bir durum ortaya çıkmaktadır. Son iki senede birçok spor kulübünün gelirleri düşmüş fakat dijitalleşme ilerlemiştir. Teknolojiye yapılan yatırım artmaktadır. Kitle iletişimin gelişmesi insanların bilmedikleri birçok yeni şeyi öğrenme imkanı sunmaktadır. Spor branşları da bu konulardan biridir. İletişimin çok hızlı bir şekilde geliştiğı bu yüzyılda insanoğlu her geçen gün yeni arayışlar içine girmektedir.

KAYNAKÇA

- Alpullu A., Demir,G. (2019). Investigation of the Relationship between the Leisure and Stepping Frequencies of the Students Receiving Recreation Education, *Journal of Education and Training Studies*. Vol. 7, No. 2.
- Akkaya Ö.,Zerenler Muammer.(2017). Sosyal Medya ve Spor Pazarlaması İlişkisi Taraftar Tutumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma: Beşiktaş Spor Kulübü Örneği, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* ,Volume 22, Issue 4, 945 - 963, 30.10.2017
- Arık, M. (2008). Futbol ve televizyon bağı,simbiyoz beslenme,*İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* ,197-222.
- Berk O.,Çelik Y.(2019) Türkiye’deki Basketbol Spor Kulüplerinin Sosyal Medya Kullanımı, *ISAS WINTER-2019 (ENS) - 4th International Symposium on Innovative Approaches in Engineering and Natural Sciences*, Samsun, Turkey,Volume 4(6)
- Budak E., (2019) Türk Medyasında Dijital Spor Yayıncılığı Üzerine Bir Araştırma, *TRT Akademi-Spor Yayıncılığı* ,ISSN 2149-9446 | Cilt 04 | Sayı 08
- Çevik A., Demir G., Dokuzoğlu G.(2021) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının İncelenmesi,*Spor Eğitim Dergisi*, Volume 5, Issue 3, 114 - 124
- Dart, John.(2012). New Media, Professional Sport and Political Economy, *Journal of Sport and Social Issues*,Vol:38 Issue 6.
- Dietrich, F. H., & Olaf, J. (1993). Privatfernsehen in Deutschland
- Gülcan,S.,Abdüşselam M.S.,(2021),Yetişkinlerde İnternet Kullanımında ve Bu Süreçte Oluşan Eğilimlerinin İncelenmesi, *e-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi – eJNM* ISSN: 2548-0200, May 2021 Volume 5 Issue 2, p.186-193 Research Article
- Togo T.,(2021) Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler,Gece Kitaplığı,Cilt:2 Bölüm 16,
- Uluç G.,Yarcı A.,(2017),Sosyal Medya Kültürü,*Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Volume , Issue 52, 88 - 102, 18.05.2017
- WILLIAMS, J., & Chinn, S. J. (2010). Meeting Relationship-Marketing Goals Through Social Media: A Conceptual Model for Sport Marketers. *International Journal of Sport Communication*, 3(4), 422-437.
- <https://www.oberlo.com/blog/instagram> Erişim Tarihi:01.03.2022
- <https://www.thebrandage.com/kulup-ve-taraftarin-sosyal-medyada-bulusmasi> Erişim Tarihi 15.02.2022
- <https://footgoal.pro/top-10-football-clubs-with-most-fans-in-the-world-in-2021/> Erişim Tarihi 04.03.2022

<https://www.insideworldfootball.com/2021/04/01/money-social-media-report-concludes-clubs-missing-market/> Erişim Tarihi 20.02.2022

<https://www.eticaret.gov.tr/cevrimiciegitim/sayilarla-dunyada-e-ticaret-21> Erişim Tarihi 26.02.2022

<https://medium.com/@burhanysr/sporda-di%CC%87ji%CC%87tal-yayin-d%C3%B6nemi%CC%87-74df2a9f873b> Erişim Tarihi 15.02.2022