



SPORDA ARAŞTIRMA VE DEĞERLENDİRMELER *Aralık 2022*

Editör

Doç. Dr. Erdil DURUKAN

gece
kitaplığı

İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel
Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Gece Kitaplığı
Editör / Editor • Doç. Dr. Erdil DURUKAN
Birinci Basım / First Edition • © Aralık 2022
ISBN • 978-625-430-545-0

© 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 Araştırma ve Değerlendirmeler

Aralık 2022

Editör

Doç. Dr. Erdil DURUKAN

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1

FUTBOLDA ALT EKSTREMİTE YARALANMALARI VE RİSK FAKTÖRLERİ

Murathan BURUŞ, Özlem ORHAN..... 1

Bölüm 2

OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNİN YAŞ VE HİZMET YILI BAKIMINDAN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE GENEL SAĞLIK DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Yasemin HARMANCI BAŞKUT, Ebru ÇETİN, Özlem ORHAN..... 21

Bölüm 3

GÖRME ENGELLİ ÇOCUKLAR İÇİN SPOR VE KÜÇÜK OYUNLAR

Rüstem ORHAN 33

Bölüm 4

MAÇ SONUÇLARININ SINIFLANDIRILMASINDA ETKİN ROL OYNAYAN DEĞİŞKENLERİN BELİRLENMESİ: ANADOLU EFES BASKETBOL TAKIMI ÖRNEĞİ

Enes FİLİZ..... 63

Bölüm 5

ORTAOKUL VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DÖNÜŞÜMSSEL LİDERLİK ALGILARI, BEDEN EĞİTİMİ DERSİ YATKINLIKLARI VE MOTİVASYONLARININ BOYLAMSAL BİR ÇALIŞMA İLE İNCELENMESİ

Vildan AKBULUT, Erman ÖNCÜ 85

Bölüm 6

DÜZENLİ SPOR AKTİVİTELERİNE KATILIMIN KADINLARDAKİ ÖZGÜVENE ETKİSİ

Emire ÖZKATAR KAYA..... 117

Bölüm 7

ÇOCUK VE DOĞA DOĞA ETKİNLİKLERİNİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Merve CEYLAN 133

Bölüm 8

BENLİK SAYGISI VE SPORDA BENLİK SAYGISININ GELİŞİMİ

Murat ATASOY, Levent VAR, Suat Mehmet PAKSOY 149

Bölüm 9

SPORCULARIN YENİ TİP KORONAVİRÜSE YAKALANMA KAYGISININ İNCELENMESİ

Levent VAR, Hatice Kübra TEKÇE, Berkan BOZDAĞ 161

Bölüm 10

YÜZME SPORU YAPAN BİREYLERİN, YÜZME SPORUNU TERCİH ETME NEDENLERİNİN İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

Hacı Bayram TEMÜR, Mehmet ÜÇÜNCÜ 173

Bölüm 11

AKTİVİTE İZLEYİCİLERİ İLE ADIM SAYIMI

Mehmet Emin YILDIZ 185

Bölüm 12

KADIN FUTBOLCULARDA BEDEN ALGISI

Nurgül ÖZDEMİR 199

Bölüm 13

SPOR PAZARLAMASINDA SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Cemal GÜLER, Çağrı İLK 211

Bölüm 14

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE EXERGAME ÇALIŞMALARININ ÇEŞİTLİ KRİTERLER AÇISINDAN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Muhammed Yunusnur NİŞLİ 223



BÖLÜM 1

FUTBOLDA ALT EKSTREMİTE YARALANMALARI VE RİSK FAKTÖRLERİ

Murathan BURUŞ¹

Özlem ORHAN²

1 Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor

2 Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

GİRİŞ

Futbol, Uluslararası Futbol Birliği Federasyonu (FIFA) standartlarına göre 68x105 metre saha ölçüleri içerisinde oynanan (FIFA, 2011), evrensel kuralları olan, 11 kişiden oluşan 2 takımın karşılıklı olarak savunma ve hücum prensiplerini sergilediği bir takım oyunudur. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte dünyanın tüm liglerinde oynanan müsabakaların izleniyor olması, her yaş grubunda büyük bir kitleye hitap etmesi, futbola yapılan yatırımların giderek artması gibi faktörler bir araya geldiğinde rekreasyonel ve profesyonel performans düzeyinde futbol oynayanların sayısını artırmaktadır. Bu artış futbolu çok popüler bir endüstri haline getirmektedir. Fakat artan bu popülerite ile birlikte yapılan büyük hacimli antrenmanlar, kazanma hırsı futbolcular üzerinde çok büyük bir baskı ve stres yaratmakta bu da futbolcularda yaralanma görülme olasılığını artırmaktadır. Futbol maçı sırasında meydana gelen ikili mücadeleler, hızlı ve sürekli değişen bir tempo futbolcuları hem mental hem de fiziksel olarak aşırı zorlanmakta ve yaralanmalara sebep olmaktadır. Bu yaralanmalar hem alt (%30) ve hem de üst ekstremitede (%70) meydana gelmektedir. Alt ekstremitede bölgesinde meydana gelen yaralanmalar incelendiğinde hamstring, kalça ve pelvis, diz ve eklem, ayak bileği, alt bacak bölgeleri ön plana çıkmaktadır (Ergun, Baltacı ve Tunay, 2016). Üst ekstremitede ise, baş bölgesinde meydana gelen sıyrık ve kanamalar, bel/sırt ağrıları ve omuz yaralanmaları dikkat çekmektedir (Junge ve Dvorak, 2013). Diğer spor branşları ile kıyaslandığında futbolda alt ekstremitenin daha fazla stres ve darbelere maruz kalmasından dolayı yaralanma sıklığının üst ekstremiteye göre daha fazla olduğu düşünülmektedir (Yamaner vd., 2011). Yapılan çalışmalar futbolcuların yaralanmalar sebebiyle sık sık antrenmanlara ara verdiğine ve bu durumun antrenman eksikliğine sebep olduğunu göstermiştir (Adamczyk ve Luboinski, 2002; Engebretsen, Myklebust ve Holme, 2010; Junge ve Dvorak, 2014; Kanber, 2001). Futbolda meydana gelen yaralanmalar nedeniyle; sağlık harcamalarının artışı, futbolcuların maça çıkamaması sonucunda kulüp gelirlerinin azalması, iyileşme süreci sonrasında performansta meydana gelen düşüş sonrası bonservis bedellerinin de beklentinin altında kalması ve kulüp başarısının azalması gibi pek çok olumsuz durum oluşabilmektedir (Hawkins vd., 2002).

Bu çalışma ile, futbolda meydana gelen alt ekstremitede yaralanmaları ve risk faktörlerine dikkat çekerek, bilgi sahibi olunmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışmanın amacı, futbolcuların en çok yaralanma geçirdikleri alt ekstremitede ve ilgili risk faktörleri hakkında Google Akademik, pub med, science direct, yök tezden ulaşılabilen kaynaklardan bilgileri toparlayarak özetlemektir.

RİSK FAKTÖRLERİ

Futbolcuların yaralanma riskinin yüksek olduğu bilinmektedir. Futbolcular tüm sporcular içerisinde %10 yaralanma oranı ile en sık yaralanmaya maruz kalan sporcu grubudur (Sakallı, 2008). Profesyonel seviyedeki erkek futbolcunun bir yıl boyunca en az bir kez performansı sınırlandırıcı yaralanmaya maruz kaldığı tahmin edilmektedir (Adamczyk ve Luboinski, 2002). Futbolda yapılan araştırmalar incelendiğinde dışsal faktörlerden; aşırı antrenman, müsabaka yoğunluğu, farklı zeminlerde yapılmış çalışmalar, yetersiz ısınma, oyun seviyesi, antrenman standardı, müsabaka esnasında ikili mücadele sayısının yoğunluğu, azalmış kas kuvveti ve branşa özgü denge ve esneklik yetersizliğinin kaslarda yaralanma riskini arttırdığı saptanmıştır (Emmanouil, 2018; Gulsen vd., 2018; Polat Çimen vd., 2018). İçsel faktörler incelendiğinde ise beslenme, uyku eksikliği, fiziksel durum, bilişsel yorgunluk, cinsiyet, yaralanma geçmişi gibi etkenler özellikle alt ekstremitelerde yaralanmalarında risk faktörü oluşturmaktadır (Krutsch vd., 2020; Larruskain vd., 2017; Petersen vd., 2017; Rollo vd., 2020; Woods vd., 2004; Çağın vd., 2020). Yaralanma riski ve olgunlaşma arasında uyuma bakıldığında ise yaralanma oranının futbolcular olgunlaştıkça azaldığı belirtilmiştir. Antrenman ve müsabaka yükünün artmasına rağmen yaşla birlikte tecrübe de artmakta ve yaralanma riskinin azalmasına sebep olmaktadır. Genç futbolcularda ise yaralanmaların nedeni olarak kas kuvveti, sportif beceri düzeyleri, dayanıklılık ve koordinasyon eksikliğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Le Gall, Carling ve Reilly, 2007; Porter ve Rusthon, 2015). Almanya'da 139 futbolcu üzerinde yapılan bir çalışmada, olgunlaşma döneminde sakatlık yaşayan futbolcular için temas (darbe), yaralanma için potansiyel risk faktörü oluşturmaktayken, yaralanma geçmişi olmayan sporcuların sadece üçte biri bu durumu risk faktörü olarak kabul ettiğini belirtmiştir (Verral vd., 2007). Dünya kupası gibi büyük maçların verileri incelendiğinde, alt ekstremitelerde oluşan temassız yaralanma oranının %35-45 aralığında olduğu tespit edilmiştir (Junge ve Dvorak, 2013). Temassız yaralanmalardaki risk faktörleri arasında zemin kaynaklı etkiler incelendiğinde ise, doğal çim zeminin futbol oynamak için en ideal zemin olmasına rağmen yetersiz bakım, yoğun kullanım, kötü hava şartları nedeniyle sürtünme ve sertlik gibi mekanik özelliklerinin azalması yaralanmalar için risk faktörleri oluşturmaktadır (Stiles vd., 2011). Suni çimde yapılan antrenmanların ise eklem, aşil tendonu ve kıkırdak dokusuna zarar verdiği istatistiksel olarak ortaya konulmuştur (Calloway, 2019). 1129 futbolcu üzerinde yapılan bir çalışmada, futbolcuların %91'inin suni çimde futbol oynamanın yaralanma riskini arttırdığını ve aynı zamanda sportif performansı azaltabileceğine inandığını belirtilmiştir (Roberts, 2014). Futbol, karmaşık, ani ve spesifik hareketler içermesinden dolayı eklem ve kasları zorlamaktadır. Bu durumun özel-

likle yetersiz esnekliğe sahip futbolcularda yaralanma riskini arttırdığına inanılmaktadır (Keskin ve Ateş, 2016). Temassız yaralanmaların bir diğer önemli faktörü ise fiziksel yorgunluk olduğu düşünülmektedir (Alentorn vd., 2009). Fiziksel yorgunluk özellikle alt ekstremitelerde postural ve nöromusküler bozukluğa neden olmaktadır. Artan maç süresiyle birlikte artan yaralanma oranı bu durumun bir sonucu olarak ilişkilendirilebilir (Dendir, 2016; Junge ve Dvorak, 2013). Zech ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise fiziksel yorgunluğun çalışmaya katılan futbolcuların %38'i tarafından bir risk faktörü olarak görüldüğü belirlenmiştir (Zech ve Wellmann, 2017). Temassız yaralanmaların görülme oranları incelendiğinde daha çok genç futbolcularda görüldüğü tespit edilmiştir (Chomiak vd., 2000; Junge vd., 2000). Ayrıca alt ekstremitelerde ciddi akut yaralanmalarının daha çok temassız şekilde oluşan yaralanmalarda görüldüğü bulunmuştur (Ekstrand, Hägglund ve Waldén, 2009). Futbolda her ne kadar risk faktörleri alt ekstremiteler için büyük bir oranı oluştursa da üst ekstremiteler yaralanmalarında özellikle çarpışma, düşme ve kafa topuna sıçrama gibi faktörler risk olarak görülmektedir (Bayer ve Açık, 2017).

AYAK VE AYAK BİLEĞİ YARALANMALARI

Ayak bileği, karmaşık yapısı sebebiyle hem yaralanmalara açık hem de en sık yaralanan bölgedir. Tüm spor yaralanmalarının %15'ini oluşturmaktadır (Orhan, Bulğay ve Çetin, 2020). Futbolcular antrenman ve maç sırasında ani yön değiştirme, pas verme, topa ayakla ivme verip rakibi geçme ve kaleye şut atma gibi pek çok pozisyona hızlı bir şekilde cevap vermek zorundadır. Tüm bu zorlu hareket ve pozisyonlar maruz kalan futbolcuların ayak ve ayak parmaklarında görülen yaralanmalar tüm spor yaralanmalarının %5'ini oluştururken, ayak bileğinde görülen yaralanmalar ise %16'dır (Yıldız, 2006). Eklemde oluşan ileri düzeyde bükülme, dönme ve yuvarlanmaya maruz kalındığında ligamentler aşırı esnemekte ve bu durum burkulmalara neden olmaktadır (Bahr ve Engebretsen, 2011). Burkulmalar tüm ayak bileği yaralanmalarının %76,7'sini oluşturmaktadır (Fong vd., 2007). Takım sporları ile uğrasan sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada el ve ayak bileği yaralanmaları %35,4, diz yaralanmaları %19,7 olarak tespit edilmiştir (Ermiş, İmamoğlu ve Saticı, 2019). Futbolcularda yaralanma oranı incelendiğinde ise alt ekstremitelerde en sık görülen yaralanmaların uyluk (% 31,8) ve kalça /kasık (% 25) bölgesi olduğu ve bunları sırayla, bel (% 11,4), ayak bileği (% 9,1), diz (% 6,8), calf ve boyun (% 6,8), alt bacak (% 4,6), göğüs (% 2,3), ve ayak (% 2,3) bölgelerinin takip ettiği tespit edilmiştir (Ergun vd., 2013). Yapılan bir başka çalışmada sakatlıkların en sık meydana geldiği vücut bölgesi olarak ayak/ayak bileği % 31,2 ve diz %15,1 şeklinde tespit edilmiştir. Porter ve Rushton 3355 futbolcu üzerinde yapmış oldukları çalışmada yaralanmanın tekrar etme riskini incelemişler ve ayak bileğinde %11 sıklıkla meydana gelen burkul-

maların tekrar etme riskinin %34'e kadar çıktığı belirtilmişlerdir (Porter ve Rushton, 2015). Futbolcuların mevkilere göre burkulma tipi incelendiğinde ise en fazla orta saha oyuncularında görüldüğü tespit edilmiştir (Yamaner vd., 2009). Elazığ ilinde halı sahada rekreasyon amaçlı futbol oynayan halı saha oyuncuları üzerinde yapılan bir çalışmada ise yaralanmanın görüldüğü anatomik bölgelerin % 27,7 bacak, % 36,2 ayak/ayak bileği ve %13,8'i diz bölgesi olduğu belirlenmiştir (Tel, 2011). 2009-2010 sezonunda Türkiye işitme engelliler 1.lig, 2.lig ve 3.liginde mücadele eden 548 işitme engelli futbolcu üzerinde yapılan bir çalışmada yaralanmaların %13,3 oranla ayak bileğinde meydana geldiği tespit edilmiştir. Ayak yaralanmaları %0,5 ve ayak parmağı yaralanmaları ise %1,1 dir (Açak ve Karademir, 2012). 2005/2006 futbol sezonunun bitiminde Zonguldak, Bartın, Karabük illerinde futbol oynayan 96 amatör ve Zonguldak, Sakarya, Kocaeli, Karabük illerinde futbol oynayan 98 profesyonel futbolcu üzerinde yaralanmaları inceleyen bir araştırmada futbolcuların alt ekstremitelerinde meydana gelen 886 yaralanma tespit edilmiş; tespit edilen alt ekstermite yaralanmalarının çoğunluğunun %16,6 ile burkulmalar olduğu belirtilmiştir. Bu yaralanmalar futbolcularda ayrı ayrı incelendiğide, amatör futbolcularda burkulma %17,1, profesyonel futbolcularda ise bu oran 15,9'dur. Amatör futbolcuların profesyonel futbolculara göre daha çok burkulmalara maruz kaldıkları tespit edilmiştir (Yamaner vd., 2011).

KALÇA VE KASIK YARALANMALARI

Kasık yaralanmaları, kalça adduktör kaslarında meydana gelen aşırı zorlanmaya bağlı yaralanmalardır. Tüm sporlar içinde kasık ağrılarının %87'sinin futbolcularda görülmesi ve futbolcularda sık olması nedeniyle 'futbolcu kasığı' olarak bilinmektedir (Kanbir, 2001). Kalça/kasık yaralanmaları futboldaki tüm yaralanmaların ise %11-17'sini oluşturmaktadır (Ekstrand, Hgglund ve Waldn, 2011). Çoğu zaman kasta çekme olarak adlandırılan mikro yırtıklar ve spazm ile karakterize olan yaralanmada yetersiz toparlanma ve yoğun antrenman programı yanında müsabaka öncesi yetersiz ısınma risk faktörlerindedir (Engebretsen, Myklebust ve Holme, 2010). Futbolun yapısı gereği meydana gelen risk faktörlerini incelediğinde ise özellikle topa vurma sırasında tekme atma hareketinin yoğun şekilde kullanılması ve futbolcuların kalça/kasık bölgelerinin ani ve yüksek torklu rotasyonel hareket yapmasından kaynaklanabilir (Omar, Zoga ve Kavanagh, 2008). Topa vurma hareketi sırasında topa vuran bacağı %81 oranında yaralandığı ve en sık yaralanan kasın adduktör longus olduğu belirtilmiştir (Hewett, Torg ve Boden, 2009). UEFA'nın en st düzeydeki 23 takımın oyuncuları üzerinde 2001- 2007 yıllarında yaptığı bir çalışmada, ortalama %12-16 arasında kasık/kalça yaralanması tespit edilmiştir (Werner vd., 2009). U-17, U-18 ve U-19 yaş seviyesinde 52 elit seviye futbolcunun incelendiği 3 yıllık bir çalışmanın sonucunda ise bu oran alt

ekstremitte yaralanmalarının (%79,5) kalça/kasık (%25) bölgesinde olduğu tespit edilmiştir (Ergun vd., 2013). Elit genç futbolcularda kalça/kasık yaralanmalarının sık görülme nedeni ile ilgili olarak erken yaşlarda yüksek düzeyde antrenmanlara maruz kalmaları ilişkilendirilebilir (Haaugasen, Toering ve Jordet, 2014). Yine literatürdeki çalışmalar incelendiğinde elit genç futbolcularda erken iskelet olgunluğu yaşayanların, daha sonra olgunlaşanlara göre daha yüksek kasık gerilmeleri riski altında olduğu belirtilmiştir (Le Gall vd., 2006). İsveç 1.Lig Erkek Futbol Liginde mücadele eden 16 kulübün 1.687 profesyonel futbolcusu üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, futbolcuların 2012-2015 yılları arasında geçirdikleri kalça/kasık yaralanmaları incelenmiştir. Yaralanmaların risk faktörleri incelendiğinde % 28'inin aşırı kullanım, %18'inin bilinmeyen mekanizma, % 15'inin tekme, % 13'ünün sprint/koşma, % 9'unun esneme sırasında meydana geldiği belirtilmiştir. Bu risk faktörlerinden aşırı kullanım sebebiyle futbolcuların 467 kez müsabakalardan ve antrenmanlardan uzak kalmak zorunda olduğu belirtilmiştir. Mevki olarak incelendiğinde ise savunma ve orta saha oyuncularının bu yaralanmaların % 29'unu üstlenmiştir. En az yaralanmaya maruz kalanların ise kaleciler olduğu bildirilmiştir (Ergun vd., 2013). Literatürde, artan müsabaka yükünün futbolcuların kalça esnekliğine de olumsuz yönde etki ettiği belirtilmiştir (Junge ve Dvorak, 2015). Bu durumun kalça hareket açıklığına (ROM) olumsuz yönde etki ettiği ve kasık yaralanmaları için bir risk faktörü oluşturabileceği düşünülmektedir (Junge ve Dvorak, 2013). Yapılan bir başka çalışmada, yine azalmış kalça ROM'unun önemli ölçüde kalça ve kasık yaralanmalarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Lepley ve Butterfield, 2017). Literatürdeki çalışmaların sonuçları birbirlerini destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra seyahat halinde olmak, iklim, zemin, oyun taktiği gibi durumların da yaralanmaları etkileyen risk faktörleri arasında yer alabileceği belirtilmektedir (Arnason vd., 2004; Engebretsen, Myklebust ve Holme, 2010; Hölmich vd., 2014).

ÜST BACAĞI (HAMSTRİNG) YARALANMALARI

Hamstring yaralanmalarının, tipik olarak akut olup arka uylukta ani ve keskin bir ağrıya neden olduğu bildirilmiştir (Tschopp ve Brunner, 2017). Futbolun yapısında olan ani durma ve sürekli hızlanmalar, kısa süratli koşular, zeminden alınan zayıf destek, topa vuruşlar ve sıçramalar esnasında hamstring yaralanmalarının meydana geldiği tespit edilmiştir. Bu faktörlere ek olarak müsabaka dönemindeki yanlış dehidrasyon yönetimi ve yetersiz dinlenme, kalça ve ayak bileği dorsifleksiyonunda kısıtlı hareket açıklığına sahip olma (ROM), kötü planlanmış ısınma veya esnemeler ile egzersiz yoğunluğundaki artış hamstring yaralanmalarını etkileyen diğer faktörler arasında belirtilmiştir (Boden, Griffin ve Garrett, 2000; Fuller vd., 2006; Szymiski vd., 2021). İspanya'da 26 futbolcu üzerin-

de yapılan bir çalışmada, futbolcuların hamstring yaralanmalarına maruz kalma riskinin en fazla olduğu dönemin sezon öncesi hazırlık ve sezon sonundaki son 4 haftalık dönem olduğu belirtilmiştir. Sezon öncesindeki risk faktörü adduktör/abduktör kuvvet oranının en düşük seviyede olması ve kuvvetsiz olan kas grubunun yoğun antrenman yüküne maruz kalması; sezon sonunda görülme nedeni ise müsabaka yoğunluğuna daha fazla maruz kalan futbolcuların diğer futbolcular ile aynı antrenman yükünü çekmesi sonucu vücut üzerinde oluşan kümülatif yorgunluk olduğu tespit edilmiştir (Moreno Prez vd., 2022). Bununla birlikte kümülatif yorgunluğu dengelemek adına antrenman yükündeki azalmalar, kasta kuvvet kaybına neden olmakla birlikte yaralanma riskini arttırdığı ve aşırı müsabaka yüküne maruz kalan futbolcuların doğru bir toparlanma sürecine sokulması gerektiği düşünülmektedir (Rnnestad, Nymark ve Raastad, 2011; Silva vd., 2011). Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde ise hızla birlikte gücün akut hamstring yaralanmaları için bir başka risk faktörü oluşturduğu tespit edilmiştir. Hız ne kadar yüksek olursa, gerekli olan gücün o kadar fazla olduğunu yapılan çalışmalar onaylamaktadır (Petersen vd., 2011). Bu durumun sonucunda hızlı oyuncuların hamstring yaralanmaları için en yüksek risk grubunda olduğu düşünülmektedir (Grooms vd., 2013). Futbolcuların sahadan uzak kalmasına neden olan yaralanmaların alt ekstremiteyi etkilediği ve bu süreçte hamstring bölgesindeki yaralanmaların en sık görülen yaralanmalar içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Hgglund, Waldn ve Ekstrand, 2004). Bu durumun nedeni hamstring kasının kuvvet eksikliği ve hamstring/kuadriseps (H/Q) kasları arasındaki kuvvet oranlarının düşük olması yaralanma riskini arttıran önemli risk faktörleri arasında gösterilebilir (Lee, 2018; Timmins, 2016). Hamstring bölgesinde görülen yaralanmaların %94’ kısmi yırtıklar, kontüzyonlar, tendinit, tam yırtılmaları; %30’u ise kas gerilmelerini içerir (Guex, Gojanovic ve Millet, 2012). Bu gerilmelerin % 12 ve % 33 arasında olabileceği tespit edilmiştir (Attar vd., 2017). Kosova’da profesyonel 143 futbolcu üzerinde yapılan bir araştırmada, % 23,9 ile kas gerilmesi veya zedelenmesi en çok rastlanılan sakatlık türü olarak dikkat çekmektedir (Shalai vd., 2016). Genel olarak, ge futbolcularda yapılan yaralanma çalışmalarında en yaygın yaralanma türü olarak kassal gerilme ve en sık yaralanma lokalizasyonu olarak da üst bacak bölgesi görülmektedir. Bunun nedeni olarak da şut atmak, koşu akselasyonu için aşırı fiziksel güç gereksinimi ve gövde abdominal stabilizör kasların yerine baskın olarak pelvik kasların kullanımı söylenilebilir (Hgglund, Waldn ve Bahr, 2009). Diğer önemli bir neden ise, adölesanlarda kas gelişiminin tamamlanmamış olması ve gelişmekte olan kasların çok emilim özelliğinin henüz sınırlı olmasıdır (Price vd., 2004). Denge egzersizleri, nöromusküler kontrol ve kas kuvvetine dayalı bir ısınma programı ile futbolculardaki bu yaralanma risklerinin azaltılabileceği düşünülmektedir (Grooms vd., 2013). Bir başka çalışmada ise eksantrik

egzersizlerin etkinliğini savunulmaktadır. Çünkü kasılmanın eş merkezli ve izometrik olması seri bir şekilde sarkomerlerin büyümesini desteklediği gibi sinirsel uyarılabilirliğin artmasına yardımcı olmakta ve sonucunda kas içi koordinasyonun gelişmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Yaralanma risklerini azaltmak için hamstringlerin antrenmanlarda eksantrik kasılmalara alıştırılması gerektiği vurgulanmaktadır (Lepley ve Butterfield, 2017; Mendiguchia vd., 2017).

DİZ YARALANMALARI

Futbolun ayaklar üzerinde oynanması ve alt ekstremiteye binen yükün fazla olması nedeniyle, futbolcularda görülen yaralanmaların büyük çoğunluğu alt ekstremitede ve diz ekleminde gerçekleşmektedir (Espregueira, 2017). Diz eklemindeki yaralanmaların büyük bir bölümünün ön çapraz bağda meydana geldiği belirtilmiştir (Boden, Griffin ve Garrett, 2000). Diz yaralanmaları arasında ön çapraz yaralanmalarının yaklaşık % 30'u başka bir oyuncu veya objeyle temas sonrası oluşurken, geriye kalan %70 yaralanma ise herhangi bir temas olmaksızın ortaya çıkmaktadır (Özdemir, 2004). Temas olmayan yaralanmaların büyük bir bölümünün sabit ayak üzerinde zikzak şeklinde yapılan zorlu internal ve eksternal hareket esnasında olduğu tespit edilmiştir (Olsen vd., 2004). Futbol oyunu esnasında sıkça kullanılan ani yön değiştirmeler, özellikle diz eklemine mekanik zorlamalara neden olmaktadır. Bununla birlikte müsabaka süresi ilerledikçe nöromüsküler yorgunluğun da artması dinamik diz eklemi stabilizasyonunu azaltmakta ve diz eklemine yaralanma riskini arttırmaktadır (Besier vd., 2001). Türkiye 2.lig ve 3.lig'de futbol oynayan ve daha önce herhangi bir diz yaralanması geçirmeyen 64 profesyonel futbolcu üzerinde yapılan bir çalışmada futbolcuların 30 aylık antrenman ve müsabaka döneminde futbola ara vermeye neden olan sakatlık durumları kulüp doktorları aracılığıyla takip edilmiştir. Çalışmanın sonucunda 10 futbolcuda 11 adet ön çapraz bağ yaralanması tespit edilmiştir. Bir kişide hem sağ hem de sol dizde yaralanma meydana gelmiştir. Hem sağ hem de sol dizden meydana gelen yaralanmaların sekizinin ayak sabitken ani dönüş esnasında, ikisinin sıçrayıp yere indiğinde ve bir tanesinin ani yavaşlama esnasında ön çapraz bağ yaralanmasına maruz kaldığı bildirilmiştir (Şenış, Özgürbüz ve Ergun, 2010). Futbolcunun yaralanma geçmişi, yaşı ve dizin ligament durumu da önemli risk faktörlerindedir (Fuller vd., 2006). Bağ yaralanmalarından arka çapraz bağ yaralanmaları, diz yaralanmalarının %3-20'si kadar olduğu bildirilmiştir (Price, 2004). Menisküs yaralanmaları ise neredeyse futbolla özdeşleşmiş gibidir. Çünkü tüm spor dallarındaki menisküs yaralanmalarının % 40'ı futbolda görülür (Grooms vd., 2013). COVID-19 sürecinde Avrupa'nın en büyük 6 liginde mücadele eden futbolcular üzerinde, COVID-19 pandemisi öncesi ve sırasındaki sakatlıkları tespit etmeyi amaçlayan bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın

sonuçları incelendiğinde yaralanmaların COVID-19 sürecinde oynanan müsabaka sayısına göre fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu yaralanmaların en fazla alt ekstremitede olduğu tespit edilmiştir. Bölgesel olarak diz yaralanmaları %14 ile en sık yaralanmaların yaşandığı ikinci anatomik bölge olarak tespit edilmiştir (Çetindemir vd., 2021). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde cinsiyetin de yaralanma oranında etkili olduğu ve kadınlarda erkeklere oranla ön çapraz bağ yaralanmalarının daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Renstrom, 2008). Agonist/antagonist H/Q, hamstring/quadriceps arasındaki kuvvet oranı kassal dengeyi gösterir ve diz yaralanmalarının önlenmesinde belirleyici olarak kullanılmaktadır. Bu iki kas grubu arasındaki dengesizliğin, özellikle hamstring kasının zayıf olmasının yaralanmalara neden olduğu düşünülmektedir. Hamstring ile quadriceps kas kuvvetleri arasındaki denge oranının 2/3 olması gerektiği belirtilmiştir (Beneka vd., 2003).

ALT BACAK YARALANMALARI

İsmi İliada destanının savaşçı kahramanı Aşil'den alan tendon, baldırın arka bölümündeki kas grubunu topuk kemiğine birleştirir (Shampo ve Kyle, 1992). Bu yüzden alt ekstremitenin biyomekaniğinde çok önemli bir yere sahiptir. Yaklaşık bir ton gücünde çekme kuvvetine sahip olan tendon kasın uyguladığı gerilim bazı anatomik ve fonksiyonel koşullara göre yırtılıp kopabilmektedir (Chomiak vd., 2000; Krutsch vd., 2020; Schweitzer ve Karasick, 2000). Aşil tendon, alt bacak bölgesinde sportif faaliyetlere bağlı olarak en çok hasara uğrayan tendondur (Maffuli ve Almekinders, 2007). Sportif yaralanmaların % 30-50'sini oluşturmakta ve en çok futbolcularda görülmektedir (Jozsa vd., 1989; Moreno Perez vd., 2022). İngiltere profesyonel liglerinde mücadele eden 91 futbolcu üzerinde yapılan çalışmada, sezon öncesinde hazırlık döneminde görülen yaralanmaların % 33'ünün aşil tendon ile ilgili olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada büyük ve orta dereceli yaralanmalar belirtildiğinde aşil tendon yaralanmaları; % 8 görülme oranıyla orta derece yaralanma grubunda yer almıştır. Aşil tendon yaralanmalarının diğer anatomik bölgelerdeki yaralanmaların aksine sezon öncesi dönemde, müsabaka dönemine göre daha yüksek oranda meydana geldiği tespit edilmiştir. Bu yaralanmaların türleri bakımından % 94'ü aşil tendon tendiniti ve paratendonittir. Bu yüksek oranın nedenleri arasında kuru zemin, yanlış krampon seçimi, uzun bir aradan sonra artan antrenman yoğunluğu bununla birlikte ortaya çıkan alt bacakta artan kas gerilmeleri, antrenmanın süresi/sıklığı ve sezon planlamasının bu bölümünde yaygın olarak futbolcuların koşuya maruz kalmaları gösterilebilir (Woods vd., 2002). 1999-2018 yılları arasında Avrupa'nın 5 büyük liginde mücadele eden 132 aşil tendon yırtılması yaşayan futbolcu üzerinde yapılan bir çalışmada, futbolcuların %71'i yaralanma sonrasındaki sezon sahaya geri dönerken; %7 ve % 2'si sırayla

ikinci ve üçüncü sezonda sahaya geri dönüş sağlayabilmiştir. Futbolcular saha pozisyonlarına göre değerlendirildiklerinde ise, yaralanmalardan sonra sahaya dönüş oranları % 64,4'ü orta saha, % 70 defans, % 75,9'u hücum oyuncularını şeklindedir. Oranlara bakıldığında orta saha oyuncularını ile diğere pozisyondaki futbolculara göre daha az oranda geriye dönüş sağlayabilmiştir (Enrico vd., 2021). UEFA'nın en üst düzey organizasyonu şampiyonlar liginde mücadele futbolcularının aşıl tendon yaralanma yaşlarının 24,9 - 26,5 olduğu belirtilmiştir (Kalen vd., 2019). Bu tespiti destekler nitelikte olarak, futbolcular üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde de, aşıl tendon yaralanmalarının en çok görüldüğü yaşların 25 ve 27 olduğu tespit edilmiştir (Çetindemir vd., 2021). Yaşın tendonun dejenerasyona uğramasında etkin olduğu söylenebilir (Trofa, Noback ve Caldwell, 2018). Bu tür yaralanmaları azaltmak için anahtar noktanın sertleşen kalf kaslarını gevşetip, antrenman şiddetini azaltıp tendon üzerine binen stresi azaltmak olduğu düşünülebilir. Ağrının ortadan kaybolmasıyla eksantrik yüklenmelerle tendon kuvvetlendirilebilir (Fahlstrom, Jonsson ve Lorentzon, 2003).

ÜST EKSTREMİTE YARALANMALARI

Futbolda yaralanma insidansları incelendiğinde, üst ekstremitelerde görülen yaralanma oranları alt ekstremitelere göre oldukça düşüktür. Futbolda ayaklarla oynanan bir spor olması ve alt ekstremitenin vücudun tüm yükünü çekiyor olması bu durumun temel nedenleri arasında gösterilebilir (Açak ve Karademir, 2012). Yapılan bir çalışmada, futbolcularda görülen üst ekstremitelerde yaralanma oranının % 3 olduğu belirtilmiştir (Adamczyk ve Luboinski, 2002). İngiltere'de profesyonel futbol liglerinde mücadele eden dört futbol takımı üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, meydana gelen 391 yaralanma türünün, % 2'sinin üst ekstremitelerde, % 3 kafa ve % 6'sının boyun bölgesinde meydana geldiği belirtilmiştir (Hawkins, Fuller ve Cw, 1999). Adamczyk'ın çalışmasında, baş, vertebral kolon ve gövde yaralanmalarının üst ekstremitelerde yaralanmalarına göre daha sık görüldüğünü belirtmiştir fakat literatür incelendiğinde ve 510 profesyonel futbolcu üzerinde yapılan bir çalışmada üst ekstremitelerde yaralanmalarının, baş ve gövde yaralanmalarına göre daha sık görüldüğü tespit edilmiştir (Yamaner, 2006). Futbolcuların üst ekstremitelerde bölgesinde görülen bu yaralanma türlerinin genellikle sıyrıklar, ezikler, yüzeysel ekimozlar (çürükler), basit kas travmaları, kas krampları, basit burun kanamaları, bel ve sırt bölgesinde geçici yaralanmalar, boyun bölgesi travmaları, kaş ve baş bölgesi yaralanmaları olduğu belirtmektedir (Girgin, 1974). Yaşları 12-18 arasında değişen 496 erkek futbolcu üzerinde yapılan çalışmada üst ekstremitelerde meydana gelen yaralanma oranının % 10,3 olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada baş ve boyun yaralanmaları % 1,2, sırt yaralanmaları ise % 14 olarak belirtilmiştir. Yaralanma türlerinden kırıkların sadece % 4 oranında görüldüğü bildirilmiş olup; kırılan bölgenin daha çok üst eks-

tremitede olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmadaki oranların ve üst ekstremitede meydana gelen kırıkların diğer literatür çalışmalarına göre anlamlı farklılıklar içermesinin nedeni olarak genç oyuncuların düşerken yanlış pozisyon almaları düşünülebilir (Schmidt Olsen vd., 1991).

SONUÇ

Futbol maçlarında meydana gelen yaralanmaların sebepleri incelendiğinde birçok faktörün etkin olduğu ve bu risk faktörlerinin azaltılmasıyla yaralanmaların önüne geçilebileceği söylenebilir. Futbolda her geçen gün artan rekabet, karmaşık oyun yapısı futbolcuları zorlamakta ve baskı oluşturmaktadır. Bu durumdan futbolcuların en az etkilenmesi için saha ve tesis şartlarının iyileştirilmesi, antrenman programlarının güncel olması, mesleki bilincin oluşturulması, fiziksel uygunluk ve sportif performanslarının takip edilmesi, eksikliklerin tespit edilmesi, futbolcuların bilgi seviyesinin artırılması gibi değiştirebilir faktörler dikkate alınarak yaralanmalar en aza indirebilir. Bütün bunların yanı sıra doğru ve amacına uygun ısınma tekniklerinin uygulanması, denge ve kuvvet antrenmanları ile hamstring bölgesi için H/Q kuvvet dengesinin yeterli seviyeye getirilmesi ve esneklik skorlarının arttırılması; ayak, diz ve kalça bölgesindeki eklemlerin hareket açıklığının (ROM) arttırılmasına yönelik çalışmalar yapılması, yaralanmaların azalmasında önemli bir etken olabilir (Gulsen vd., 2018). Ayrıca koruyucu tedbirler içerisinde bandajlamanın ayak bileği yaralanmalarını engellemede olumlu etkileme eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Verhagen ve Bay, 2010). Tekrar yaralanmalarının en yoğun olduğu bölge olan ayak bileğinde, doğru bandajlama tekniği futbolcunun sahaya yeniden adaptasyonu sağlanabilir ve burkulmaların tekrar etme riski azaltılabilir. Tibia ve fibula kemiklerinde oluşabilecek şiddetli temasa dayalı kırılmaları en aza indirmek için, futbolcuların ekipman olarak tekmelik kullanmaları maçlarda zorunludur. Futbolcuların, tekmelik kullanımını antrenmanlarda da alışkanlık haline getirmeleri yaralanma risklerine karşı koruyucu bir tedbir olarak tavsiye edilmektedir. Calf ve hamstring bölgelerine uygulanan doğru masaj teknikleri tendon yaralanmaları riskini azaltabilir.

Sonuç olarak bu araştırmada, futbolda alt ekstremitede görülen yaralanmanın etkenleri çoklu yönden analiz edilmeye çalışılmıştır. İncelenen çalışmalar doğrultusunda, futbolcular ve futbol antrenörleri için yaralanmaların hangi bölgelerde daha çok görüldüğünün ortaya konmasının, yaralanmaların önlenmesi ve koruyucu tedbirlerin alınması açısından önemli bir veri kaynağı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Açak, M. ve Karademir, T. İşitme Engelli Futbolcuların Yaralanma İnsidansı. *Journal of sports and performance researches*, 2012; 3 (1): 52-60.
- Adamczyk, G. and Luboinski, L. Epidemiologia of Football, Related İnjuries Part I. *Acta Clinica*, 2002; (2): 236-50.
- Al, Attar., W.S.A. Soomro, N., Sinclair, P.J., Pappas, E. and Sanders, R.H. Effect of Injury Prevention Programs That Include the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injury Rates in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sp Sports Medicine*, 2017; 47 (5): 907-916.
- Alentorn Geli, E., Myer, G.D., Silvers, H.J., Samitier, G., Romero, D., Lazaro Haro, C. et al. Prevention of Non Contact Anterior Cruciate Ligament İnjuries in Soccer Players. Part 1: Mechanisms of İnjury and Underlying Risk Factors. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy: Official Journal of the ESSKA*, 2009; 17 (7): 705-729.
- Arnason, A., Sigurdsson SB., Gudmundsson A., Holme, I. and Engebretsen, L. Risk Factors for İnjuries in Football. *The American journal of sports medicine*, 2004; 32: 5-16.
- Bahr, R. and Engebretsen, L. *Handbook of sports medicine and science: sports injury prevention*, 17: John Wiley & Sons, 2011.
- Bayer, A. ve Açak, M. Korkmaz F. Türkiye Süper Ligi Takımlarında 2014-2015 Sezonunda Görülen Yaralanmaların Değerlendirilmesi. *Atatürk üniversitesi eğitim ve spor bilimleri dergisi*, 2017; 19 (2): 29- 38, ISSN: 1302-2040.
- Beneka, A., Malliou, P., Ispirlidis, I., Godolias, G. and Alexopoulos, P. Restoration of Muscles Imbalances With A Spesific Strength Training. Program in Young Players. In *Book of abstracts 5th world congress on science and football*. Faculty of Human Kinetics Technical University of Lisbon, 2003; p.88-89.
- Besier, T.F., Lloyd, D.G., Cochrane, J.L. and Ackland, T.R. External Loading of the Knee Joint During Running and Cutting Maneuvers. *Medicine and science in sports and exercise*, 2001; 33 (7):1168-1175.
- Boden, B.P., Griffin, L.Y. and Garrett, W.E. Jr: Etiology and Prevention of Noncontact ACL İnjury. *The Physician and sportsmedicine*, 2000; 28 (4): 53-60.
- Bradley, P.S. and Portas, M.D. the Relationship Between Preseason Range of Motion and Muscle Strain İnjury in Elite Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007; 21(4): 1155-1159.
- Bulğay, C., Orhan, Ö. ve Çetin, E. Uzun Mesafe Koşucularında Alt Ekstremitte Yaralanmaları ve Risk Faktörleri, *Türkiye klinikleri spor bilimleri dergisi*, 2020; 12 (3): 413-20.
- Calloway, S. P., Hardin, D. M., Crawford, M. D., Hardin, J. M., Lemak, L. J., Giza, E., Forsythe, B., Lu, Y., Patel, B. H., Osbahr, D. C., Gerhardt, M.

- B., Mandelbaum and B. R., Baldwin, W.W. Injury Surveillance in Major League Soccer: A 4-Year Comparison of İnjury on Natural Grass Versus Artificial Turf Field. *American journal of sports medicine*, 2019; 47 (10):2279-2286.
- Canbolat, M., Özbağ, D., Özdemir, Z., Demirtaş, G., and Kafkas, A. ř. Effects of physical characteristics, exercise and smoking on morphometry of human Achilles tendon: an ultrasound study. *Anatomy*, 2015; 9 (3), 128-134.
- Chomiak, J., Junge, A., Peterson, L. and Dvorak, J. Severe Injuries in Football Players. *American journal of sports medicine*, 2016; 5 (28): 58-68.
- Çetindemir, A., Yüksek, S., Cihan, H. ve Sağlam, M. COVID-19 Öncesi ve Süresindeki Avrupa Futbol Ligleri Sakatlık Prevalansı: Kesitsel Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 2021;13 (3): 3375-85.
- Dendir, S. When Do Soccer Players Peak A Note. *Journal of sports analytics*, 2016; 2 (2): 89-105.
- Dvorak, J., Junge, A., Derman, W. and Schweltnus, M. Injuries and Illnesses of Football Players During the 2010 FIFA World Cup. *British journal of sports medicine*, 2011; 45 (8): 626-630.
- Ekstrand, J., Hägglund, M. and Waldén, M. Injury İncidence and İnjury Patterns in Professional Football: the UEFA İnjury Study. *British journal of sports medicine*, 2011; 45: 553-558
- Engebretsen, A.H. and Myklebust, G., Holme, I. Intrinsic Risk Factors for Groin İnjuries Among Male Soccer Players: A Prospective Study. *The American journal of sports medicine*, 2010; 38 (10): 2051-2057.
- Enrico, M., Forlenza, MD., Ophelie, Z., Lavoie Gagne, MD., Yining, Lu., MD, Connor C., Diaz, BA., Chahla, MD. and Brian Forsythe,MD. Return to Play and Player Performance After Achilles Tendon Rupture in UEFA Professional Soccer Players: A Matched-Cohort Analysis of Players From 1999 to 2018. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 2021; 9 (9).
- Ergun, M., Denerel Nevzat, H., Binnat, S.M. and Ertat Ahmet, K. Elit Genç Futbolcularda Yaralanmalar: Prospektif Üç Yıllık Çalışma. *Acta orthopaedica et traumatologica turcica*, 2013; 47 (5):339-346.
- Ergün, N., Baltacı G., Tunay,VB. *Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi*. 4. Baskı. Ankara: Hipokrat Kitabevi, 2016.
- Ermif, E., İmamoğlu, O. ve Satıcı, A. Frequency of Sportive Injuries in Amateur Athletes and Factors, Affecting Injuries. *Turkish journal of sport and exercise*, 2019; 21 (2): 341-348.
- Espregueira Mendes, J., Van Dijk, C.N., Neyret, P., Cohen, M., Della Villa, S., Pereira, H. and Oliveira, J.M. *Injuries and health problems in football*: Springer, 2017. p.49-52.
- Fahlstrom, M., Jonsson, P. and Lorentzon, R. Chronic Achilles Tendon Pain Treated With Eccentric CalfMuscle Training. *Knee surgery, sports traumatology*

- logy, arthroscopy*, 2003; 11 (5): 327-333.
- FIFA, 2011. Quality Concept Handbook of Requirements for Football Turf. Federation Internationale De Football Association Zurich, Switzerland, 39 P.
- Filip, L., Kjell, S. and Marie, A. Epidemiology of Hip and Groin Injuries in Swedish Male First Football League. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy*, 2020; 28 (4):1325-1332.
- Fong, D., Hong, Y., Chan, L., K., Yung, P. S. H. and Chan, K., M. A Systematic Review on Ankle Injury and Ankle Sprain in Sports. *Sports medicine*, 2007, 37 (1); 73-94.
- Fuller, C.W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T.E., Bahr, R., Dvorak, J. and Meeuwisse, W. H. Consensus Statement on Injury Definitions and Data Collection Procedures in Studies of Football (Soccer) Injuries. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2006; 16 (2): 83-92.
- Gabbe, B.J., Bennell, K.L., Finch, C.F., Wajswelner, H. and Orchard, J.W. Predictors of Hamstring Injury at the Elite Level of Australian Football. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2006; 16 (1): 7-13.
- Girgin, O. Futbol Maçında Görülen Sakatlıklar. *Spor hekimliği dergisi*, 1974; 9 (3).
- Grooms, D.R., Palmer, T., Onate, J.A., Myer, G.D., Grindstaff, T. Soccer Specific Warm Up and Lower Extremity Injury Rates in Collegiate Male Soccer Players. *Journal of athletic training*, 2013; 48 (6):782-789.
- Guex, K., Gojanovic, B., Millet, G.P. Influence of Hip Flexion Angle on Hamstrings İsokinetic Activity in Sprinters. *Journal of athletic training*, 2012; 47 (4): 390-395.
- Gülsen, M., Pekyavas, N.O., Atıcı, E., Sahin, F.N., Guler, O. Effects of Kinesio Taping on Postural Stability in Young Soccer Players. *Acta medica mediterranea*, 2018; 35: 169.
- Hagglund, M., Walden, M. and Ekstrand, J. Injuries Among Male and Female Elite Football Players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2009; 19 (6): 819-827.
- Häggglund, M., Waldén, M., Bahr, R. and Ekstrand, J. Methods For Epidemiological Study of Injuries to Professional Football Players: Developing the UEFA Model. *British journal of sports medicine*, 2005; 39 (6): 340-346.
- Hall, S. *Basic Biomechanics*. London, Mcgraw. Hill Publications, 1999.
- Haugaasen, M., Toering, T. and Jordet, G. From Childhood to Senior Professional Football: A Multi-Level Approach to Elite Youth Football Players Engagement in Football Specific Activities. *Psychology of sport and exercise*, 2014; 15 (4): 336-344.
- Hawkins, R. D. and Fuller, C. W. A Prospective Epidemiological Study of Injuries in Four English Professional Football Clubs. *British journal of sports medicine*, 1999; 33 (3):196-203.

- Hewett, T. E., Torg, J. S., Boden, B. P. Video Analysis of Trunk and Knee Motion During Non Contact Anterior Cruciate Ligament Injury in Female Athletes: Lateral Trunk and Knee Abduction Motion Are Combined Components of the Injury Mechanism. *British journal of sports medicine*, 2009; 43 (6): 417-422.
- Hölmich, P., Thorborg K, Dehlendorff, C., Krogsgaard, K. and Gluud, C. Incidence and Clinical Presentation of Groin Injuries in Sub-Elite Male Soccer. *British journal of sports medicine*, 2014; 48 (16): 1245-1250.
- Jozsa, L., Kvist, M., Balint, B.J., Reffy, A., Jarvinen, M. and Lehto, M. the Role of Recreational Sport Activity in Achilles Tendon Rupture. A Clinical, Pathoanatomical and Sociological Study of 292 Cases. *The American journal of sports medicine*, 1989; 17 (3): 338-343.
- Junge, A. and Dvorak, J. Football Injuries During the 2014 FIFA World Cup. *British journal of sports medicine*, 2015; 49 (9): 599-602.
- Junge, A. and Dvorak, J. Injury Surveillance in the World Football Tournaments 1998-2012. *British journal of sports medicine*, 2013; 47 (12): 782-788.
- Kalen, A., Rey, E., De Rellan Guerra, A. And Lago Penas, C. Are Soccer Players Older Now Than Before Aging Trends and Market Value in the Last Three Decades of the UEFA Champions League. *Frontiers in psychology*, 2019. p.10-76.
- Kanbir, Oğuz. *Sporda sağlık bilinci ve ilk yardım*. 2. Baskı, Bursa, Ekin Kitabevi, 2001.
- Kara Şeyma, N., Çetin Çağrı, M., Dönmez, A., Çağın, M. The Relationship Between Cognitive Flexibility and The Meaning of Life: A Research on The Students of The Faculty of Sport Sciences, 2020; Pages: 142-149
- Keskin, B. ve Ateş, O. Genç Futbolculara Akut Uygulanan Farklı Esnetme Yöntemlerinin Patlayıcı Güce Etkisi, İstanbul üniversitesi spor bilimleri dergisi, 2016, 6 (1), 21- 32.
- Krutsch, V., Clement, A., Heising, T., Achenbach, L., Zellner, J., Gesslein, M., Weber Spickschen, S. and Krutsch, W. Influence of Poor Preparation and Sleep Deficit on Injury Incidence in Amateur Small Field Football of Both Gender. *Archives of orthopaedic and trauma surgery*, 2020; 140: 457-464.
- L. P, Junge A., Chomiak, J., Graf-Bauman T. and Dvorak, J. Incidence of Football Injuries and Complaints in Different Age Groups and Skill-Level Groups. *The american journal of sports medicine*, 2000; 28 (5): 51-7.
- Larruskain, J., Lekue, J.A., Diaz, N., Odriozola, A. and Gil, S.M. A Comparison of Injuries in Elite Male and Female Football Players: A Five-Season Prospective Study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2017; 28: 237- 245.
- Le Gall, F., Carling, C., Reilly, T. Biological Maturity and Injury in Elite Youth Football. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2007; 17 (5): 564- 572.

- Le Gall, F., Carling, C., Reilly, T., Vandewalle, H., Church, J. and Rochcongar, P. Incidence of Injuries in Elite French Youth Soccer Players: A 10-Season Study. *The American journal of sports medicine*, 2006; 34: 928-938.
- Lee, J.W.Y., Mok, K.M., Chan, H.C.K., Yung, P.S.H. and Chan, K.M. Eccentric Hamstring Strength Deficit and Poor Hamstring to Quadriceps Ratio Are Risk Factors for Hamstring Strain Injury in Football: A Prospective Study of 146 Professional Players. *Journal of science and medicine in sport*, 2018; 21 (8): 789-793.
- Lepley, L.K. and Butterfield, T.A. Shifting the Current Clinical Perspective: Isolated Eccentric Exercise As An Effective Intervention to Promote the Recovery of Muscle After Injury. *Journal of sport rehabilitation*, 2017; 26 (2): 122-130.
- López Valenciano, A., Ayala, F., Vera García, F.J., De Ste Croix, M., Hernández-Sánchez, S., Ruiz Pérez, I., Cejudo, A. and Santonja, F. Comprehensive Profile of Hip, Knee and Ankle Ranges of Motion in Professional Football Players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2019; 59 (1): 102-109.
- Maffulli, N. and Almekinders, LC. Genes and the Achilles Tendon. *Achilles tendon. Maffulli N and Almekinders LC (Ed)*. Springer-Verlag London Limited, 2007: p.36.
- Maffulli, N. Current Concepts Review-Rupture of The Achilles Tendon. *J Bone Joint Surg Am*, 1999; 81 (7), 1019- 1036.
- Mccall, A., Carling, C., Davison, M., Nedelec, M., Le Gall, F. and Berthoin, S. Injury Risk Factors. 2015., Screening Tests and Preventative Strategies: A Systematic Review of the Evidence That Underpins the Perceptions and Practices of 44 Football (Soccer) Teams From Various Premier Leagues. *British journal of sports medicine*, 2015; 49 (9): 583-589.
- Mendiguchia, J., Martinez Ruiz, E., Edoard, P., Morin, J., Martinez, F., Idoate, F. And Mendez Villanueva, A. A Multifactorial, CriteriaBased Progressive Algorithm for Hamstring Injury Treatment. *Medicine science sports exercise*, 2017; 49: 1482-1492.
- Mikail, T. E. L. Halı Sahada Futbol Oynayanların Yaralanma Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Fırat üniversitesi sağlık bilimleri tıp dergisi*, 2011; 25 (3): 125-131.
- Moreno Pérez, V., Rodas, G., Peñaranda Moraga, M., López-Samanes, Á., Romero Rodríguez, D., Aagaard, P. and Del Coso, J. Effects of Football Training and MatchPlay on Hamstring Muscle Strength and Passive Hip and Ankle Range of Motionduring the Competitive Season. *International journal of environmental research and public health*, 2022;19 (5): 2897.
- Murphy, D. F., Connolly, D. A. and Beynnon, B.D. Risk Factors for Lower Extremity Injury: A Review of the Literature. *British journal of sports medicine*, 2003; 37 (1): 13-29.

- Olsen, O.E., Myklebust, G., Engebretsen, L. and Bahr, R. Injury Mechanisms for Anterior Cruciate Ligament İnjuries in Team Handball: A Systematic Video Analysis. *The American journal of sports medicine*, 2004; 32 (4): 1002-1012.
- Omar, I.M., Zoga, A.C., Kavanagh, E.C., et. al. Athletic Pubalgia and “Sports Hernia”: Optimal MR İmaging Technique and Findings (Review). *Radiographics*, 2008; 28 (5): 1415-1438.
- Özdemir, M. *Spor yaralanmalarında korunma ve rehabilitasyon ilkeleri*, 1. Baskı, Baskı Çizgi Kitabevi, Konya, 2004. s. 20.
- Paul, D.J., Nassis, G.P., Whiteley, R., Marques, J.B., Kenneally, D. and Chalabi, H. Acute Responses of Soccer Match Play on Hip Strength and Flexibility Measures: Potential Measure of İnjury Risk. *Journal of sports sciences*, 2014; 32: 1318-1323.
- Petersen, J., Thorborg, K., Nielsen, M.B., Budtz Jørgensen, E. and Hölmich, P. Preventive Effect of Eccentric Training on Acute Hamstring İnjuries in Men’s Soccer: A ClusterRandomized Controlled Trial. *The American journal of sports medicine*, 2011; 39 (11): 2296-2303.
- Peterson, L., Junge, A., Chomiak, J., Graf Baumann and T., Dvorak, J. Incidence of Football İnjuries and Complaints in Different Age Groups and SkillLevel Groups. *The American journal of sports medicine*, 2000; 28: (5_suppl), 51-57.
- Polat, Ç., S., Çetin, E., Yarim, İ., Bulğay, C. and Cicioğlu, H. İ. Effect of Ballistic Warm Up on İsokinetic Strength, Balance, Agility, Flexibility and Speed in Elite Freestyle Wrestlers. *Sport mont.*, 2018; 16 (3): 85-89.
- Porter, T. and Rushton, A. The Efficacy of Exercise in Preventing İnjury in Adult Male Football: A Systematic Review of Randomised Controlled Trials. *Sports medicine open*, 2015; 1(1): 1- 12.
- Price, R.J., Hawkins, R. D., Hulse, M.A. and Hodson, A. The Football Association Medical Research Programme: An Audit of İnjuries in Academy Youth Football. *British journal of sports medicine*, 2004; 38: 466-471.
- Renstrom, P., Ljungqvist, A., Arendt, E., Beynnon, B., Fukubayashi, T., Garrett, W., ... and Engebretsen, L. Non Contact ACL İnjuries in Female Athletes: An International Olympic Committee Current Concepts Statement. *British journal of sports medicine*, 2008; 42 (6): 394-412.
- Roberts, J., Osei Owusu, P., Harland, A., Owen, A. and Smith, A. Elite Football Players Perceptions of Football Turf and Natural Grass Surface Properties. *Procedia Engineering*, 2014; 72: 907-912.
- Rollo, I., Carter, J.M., Close, G.L., Leyes, J.Y., Gomez, A., Leal, D.M., Duda, J.L., Holohan, D., Erith, S.J. and Podlog, L. Role of Sports Psychology and Sports Nutrition in Return to Play From Musculoskeletal İnjuries in Professional Soccer: An Interdisciplinary Approach. *European journal of sport science*, 2021; 21 (7), 1054-1063.

- Rønnestad, B.R., Nymark and B.S., Raastad, T. Effects of İnseason Strength Maintenance Training Frequency in Professional soccer Players. *The journal of strength & conditioning research*, 2011; 25 (10): 2653-2660.
- sakallı, F.M.H. Sporda Sporcuların Yaralanması ve Risk Faktörleri. *Fırat sağlık hizmetleri dergisi*, 2008; 3 (7): 144-154.
- Schmidt Olsen, S., Jorgensen, U., Kaalund, S. and Sørensen, J. Injuries Among Young Soccer Players. *The American journal of sports medicine*, 1991; 19: 273- 275.
- Schweitzer, ME. and Karasick, D. MR Imaging of Disorders of the Achilles Tendon. *American Journal of Roentgenology*, 2000; 75: 613-625.
- Shalaj, I., Tishukaj, F., Bachl, N., Tschan, H., Wessner, B. and Csapo, R. Injuries in Professional Male Football Players in Kosovo: A Descriptive Epidemiological Study. *BMC musculoskeletal disorders*, 2016; 17 (1): 1-9.
- Shampo, M.A. and Kyle, R.A. Medical Mythology. In *Mayo Clinic Proceedings* Elsevier, 1992; 67 (7): 651.
- Silva, J.R., Magalhães, J.F., Ascensão, A.A., Oliveira, E.M., Seabra, A.F. and Rebelo, A.N. Individual Match Playing Time During the Season Affects Fitness Related Parameters of Male Professional Soccer Players. *The journal of strength & conditioning research*, 2011; 25: 2729-2739.
- Smpokos, E., Mourikis, C., Theos, C., and Linardakis, M. Injury Prevalence and Risk Factors in A Greek Team's Professional Football (Soccer) Players: A Three Consecutive Seasons Survey, *Research in sports medicine*, 2019; 27 (4), 439-451.
- Stiles, V. H., Guisasola, I. N., James, I. T. and Dixon, S. J. Biomechanical Response to Changes in Natural Turf During Running and Turning. *Journal of applied biomechanics*, 2011; 27(1): 54-63.
- Szymiski, D., Krutsch, V., Achenbach, L., Gerling, S., Pfeifer, C., Alt, V., Krutsch, W. and Loose, O. Epidemiological Analysis of İnjury Occurrence and Current Prevention Strategies on International Amateur Football Level During the UEFA Regions Cup 2019. *Archives of orthopaedic and trauma surgery*, 2021; 142 (2), 271-280.
- Şenışı, S., Özgürbüz, C. ve Ergun, M. Elit Futbolcularda İzokinetik Kas Kuvveti ve Ön Çapraz Bağ Yaralanması Arasındaki İlişki. *Spor hekimliği dergisi*, 2010; 45 (4): 127-134.
- Timmins, R.G., Bourne, M.N., Shield, A.J., Williams, M.D., Lorenzen, C. and Opar, D.A. Short Biceps Femoris Fascicles and Eccentric Knee Flexor Weakness İncrease the Risk of Hamstring İnjury in Elite Football (Soccer): A Prospective Cohort Study. *British journal of sports medicine*, 2016; 50 (24): 1524-1535.
- Trofa, DP., Noback, PC., Caldwell, JE., et al. Professional Soccer Players Return to Play and Performance After Operative Repair of Achilles Tendon Rupture. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 2018; 6 (11), 2325967118810772.

- Tschopp, M. and Brunner, F. Diseases and Overuse İnjuries of the Lower Extremities in Long Distance Runners. *Zeitschrift für Rheumatologie*, 2017; 76 (5): 443- 450.
- Verhagen, E.A. and Bay, K. Optimising Ankle Sprain Prevention: A Critical Review and Practical Appraisal of the Literature. *British journal of sports medicine*, 2010; 44 (15): 1082–1088.
- Verrall, G.M., Slavotinek, J.P., Barnes, P.G., Esterman, A., Oakeshott, R.D. and Spriggins, A.J. Hip Joint Range of Motion Restriction Precedes Athletic Chronic Groin İnjury. *Journal of science and medicine in sport*, 2007; 10 (6); 463-466.
- Walden, M., Hagglund, M. and Ekstrand, J. İnjuries in Swedish Elite Football: A Prospective Study on İnjury Definitions. Risk for İnjury and İnjury Pattern During, 2001. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2004; 15 (2): 118-125.
- Werner, J., Hägg, M., Waldén, M. and Ekstrand, J. UEFA İnjury Study: A Prospective Study of Hip and Groin İnjuries in Professional Football Over Seven Consecutive Seasons. *British journal of sports medicine*, 2009; 43 (13): 1036-1040.
- Woods, C., Hawkins, R., Hulse, M. and Hodson A. the Football Association Medical Research Programme: An Audit of İnjuries in Professional Football Analysis of Preseason İnjuries. *British journal of sports medicine*, 2002; 36: 436-41.
- Woods, C., Hawkins, R.D., Maltby, S., Hulse, M., Thomas, A. and Hodson, A. Football Association Medical Research Programme. the Football Association Medical Research Programme: An Audit of İnjuries in Professional Football Analysis of Hamstring İnjuries. *British journal of sports medicine*, 2004; 38: 36-41.
- Yamaner F., İmamoğlu O., Güllü A., Güler D., Akalın T., Gümüş M. and Kartal A. Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Alt Ekstremitte Yaralanmalarının Araştırılması. *Genel tıp dergisi*, 2009; 19 (3):105-112.
- Yamaner, F. Evaluation of İnjuries According to İnjury Pattern, Anatomical Localization and Playing Position in Professional Turkish Football Players. *Uluslararası 9. spor bilimleri kongresi-Muğla*, 2006.
- Yamaner, F., Gümüş, M., Güler, D., Güllü, E. and Kartal, A. Evaluation of İnjuries in Professional Turkish Football Players. *European journal of general medicine*, 2011;8 (2): 98-104.
- Yıldız Y. Alt Ekstremitte Spor Yaralanmaları, *Türkiye klinikleri journal of internal medical sciences*, 2006; 2 (27): 29-40.
- Zech, A. and Wellmann, K. (2017). Perceptions of football players regarding injury risk factors and prevention strategies. *PLoS One*, 2017; 12 (5), e0176829.)

BÖLÜM 2

OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNİN YAŞ VE HİZMET YILI BAKIMINDAN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE GENEL SAĞLIK DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Yasemin HARMANCI BAŞKUT¹,

Ebru ÇETİN²,

Özlem ORHAN³

1 Yasemin HARMANCI BAŞKUT, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0002-5876-0761

2 Prof.Dr. Ebru ÇETİN, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0002-1545-0181

3 Prof.Dr. Özlem ORHAN, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 0000 0002 4047 234X

GİRİŞ

Sağlık durumunun pek çok yönden etkilenmesi sebebiyle hem bireysel hem de toplumsal olarak fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Okul öncesi öğretmenlerinin hareketli çalışma koşullarının fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebileceği düşüncesiyle yapılan bu çalışmanın amacı; okul öncesi öğretmenlerinin yaş, hizmet yılı bakımından fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlık durumlarını inceleyerek arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma grubunu devlet ve özel anaokullarında çalışan 80 kadın okul öncesi öğretmenden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, Öztürk’ün (2005) uyarladığı “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)”nin kısa formu ve Koçyiğit, Aydemir, Fişek, Ölmez ve Memiş (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “SF-36 Kısa Form” kullanılmıştır. Veriler elde edildikten sonra bilgisayar ortamına aktarılmış ve SPSS V.27 programı aracılığıyla normallik dağılımına bakılmıştır. Verilerin normal dağılması durumunda parametrik testler (t-testi), normal dağılmaması durumunda MannWhitney U testi kullanılmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite ve genel sağlık durumunun arasında ilişkinin belirlenmesinde Spearman Korelasyon Testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda; öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre genel sağlık durumu düzeyleri incelendiğinde, genel sağlık durumlarının ($r=,210$; $p<.05$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş ve hizmet yılı gözetilmeden okul öncesi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık durumları karşılaştırıldığında ise iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Günümüzdeki teknolojik gelişmelerle bireyler inaktif bir yaşam sürmekte ve bunun sonucu olarak da fiziksel aktivite düzeylerinde azalma görülmektedir (Şanlı ve Güzel, 2009). Ülkemizde 2020 yılında etkisinin görülmeye başladığı küresel salgın; sağlık alanının dışında eğitim, ekonomi, insan ilişkileri gibi birçok alanda olumsuz sonuçlara neden olmuştur. Bu dönemde uzaktan eğitime de geçilmesiyle hem öğrenciler hem de öğretmenlerin ekran karşısında daha uzun saatler geçirmesini zorunlu kılmıştır. Sokağa çıkma kısıtlamasının etkisiyle birlikte derslerde ya da teneffüslerde gerçekleştirilen birçok fiziksel aktivitenin uygulanamamasına neden olmuştur.

Fiziksel aktivite bazal seviyenin üzerinde enerji harcanmasını gerektiren, iskelet kaslarının kasılmasıyla oluşan bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Zorba ve Saygın, 2017; Özer, 2001). Bu tanıma ek olarak, fiziksel aktivite, günlük yaşamda da kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanmasıyla gerçekleşen, kalp atım ve solunum hızını artıran, farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan spor, egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir.

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kanser, osteoporoz, hipertansiyon, obezite ve depresyon gibi birçok kronik hastalıktan korunmada etkin olduğu belirtilmektedir (Dubbert vd., 2002; Fagard, 2001; Camacho, Roberts, Lazarus, Kaplan ve Cohen, 1991; Öztürk, 2005). Hastalıkların önlenmesinin yanında fiziksel aktivite olumlu beslenme alışkanlıkları; sigara, uyuşturucu, alkol kullanımının azaltılması, iş kapasitesindeki artış ya da sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi birçok durumu olumlu etkilemektedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

Çeşitli meslek grupları göz önüne alındığında masabaşı çalışan gibi bazı meslek gruplarında iş bazında beklenen fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması beklenirken, bazı meslek gruplarında iş bazında çalışanların fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olması beklenir. Bu bağlamda okul öncesi öğretmenlerinin çalıştıkları yaş grupları dikkate alındığında öğrencilerin daha hareketli, enerjik olmaları sebebiyle öğretmenlerin de onlara uyum sağlamaları için fiziksel aktivite düzeylerinin iyi olması gerektiği söylenebilir. Yapılan araştırmalarda da fiziksel aktiviteye önem veren öğretmenlerin olumlu sağlıklı davranış modeli sergiledikleri, sınıflarında harekete daha fazla yer verdikleri ve çocukların açık havada oynamaları yönünde destekleyici oldukları belirtilmiştir (Huang, Sallis ve Patrick, 2009; Cashmore ve Sandra, 2008).

Okul öncesi dönemde kazanılan davranışlar tüm yaşam için önemlidir. Bu bakımdan okul öncesi dönemde kazanılacak sağlıkla ilgili alışkanlıkların ileri dönemde yaşam tarzını etkileyeceği ve özellikle fiziksel aktiviteyi içeren alışkanlıkların genel sağlık durumunu ve yaşam kalitesini etkileyeceği aşikardır. Bu bakımdan okul öncesi öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması ve bu alışkanlıkları çocuklara kazandırmaları açısından fiziksel aktivite içeren oyun, egzersiz gibi etkinliklerin için günlük eğitim akışlarına alması ve uygulaması oldukça önemlidir.

Sağlık durumunu pek çok yönden etkilemesi sebebiyle bireysel ve toplumsal temelde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi oldukça önemlidir (Saygın, 2003). Ulusal literatür araştırıldığında Vural, Eler ve Güzel (2010) masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesini, Savcı, Öztürk ve Arıkan (2006), Şanlı ve Güzel (2009) öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyi-yaş cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisini, Ölçücü, Vatansever, Özcan ve Çelik (2015) orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisini, Soyuer, Şenol ve Elmalı (2012) 65 yaş üstü katılımcılarla fiziksel aktivite düzeyi ile denge ve mobilite fonksiyonlarının arasındaki ilişkiyi incelendiği çalışmalarda farklı yaş ve gruplarıyla fiziksel aktivite düzeyi üzerine çalışmalar yapılmasına rağmen okul öncesi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu noktadan hareketle yapılan araştırmada okul öncesi

öğretmenlerinin bazı değişkenler açısından (yaş, çalışma yılı, genel sağlık durumu) fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmaya Ankara İl'inde devlet ve özel okullarda görev yapan 20-53 yaş aralığındaki 84 kadın okul öncesi öğretmeni katılmıştır. Fakat anketi yarıda bırakanlar olduğu için çalışma 80 katılımcıyla tamamlanmıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Evrenin kesin olarak belirlenememesi dolayısıyla veri toplama yöntemi olarak olasılığa dayalı olmayan kartopu örneklem modeli temelli anket tekniği kullanılmıştır. Kartopu örneklem modelinin temelinde, araştırma yapılırken sürekli yeni katılımcılara ulaşılması mantığı bulunmaktadır. Bu yöntemde tanınan ve ulaşılabilen ilk katılımcılarla araştırmaya başlanılmakta ve onların yardımıyla diğer katılımcılara ulaşmak hedeflenmektedir (Punch, 1998).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, Öztürk'ün (2005) uyarladığı “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)”nin kısa formu ve genel sağlık durumlarını belirlemek amacıyla da Ware (1987) tarafından geliştirilen ve ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Koçyiğit, Aydemir, Fişek, Ölmez ve Memiş (1999) tarafından yapılmış olan SF-36 Kısa form kullanılmıştır.

“Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)” nin kısa formunda bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırıldı. Fiziksel aktivitelere ilişkin enerji tüketimlerinin hesaplanmasında her bir aktivitenin haftalık süresi (dakika) ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi için oluşturulan MET enerji değerleri çarpılmıştır. Böylece her bir birey için şiddetli, orta, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivitelere ilişkin enerji tüketimleri MET-dk/Hafta biriminde elde edilmiştir (Craig vd. 2003; Vural vd., 2010).

SF-36 ölçeği; fiziksel fonksiyonellik (FF) (sağlık sorunları nedeniyle fiziksel aktivitede kısıtlanma), fiziksel rol (FR) (sağlık sorunları nedeniyle günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlanma), bedensel ağrı (BA), genel

sağlık (GS) (kişinin genel olarak sağlığını değerlendirmesi), canlılık (CA), genel ruh sağlığı (GRS), sosyal fonksiyonellik (SF) ve duygusal rol (DR) (ruhsal sağlık sorunları nedeniyle günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlanma) bölümlerinden oluşmaktadır. SF-36 ölçeğinde 100 puan üzerinden puanlama yapılmaktadır ve alınan puanlar her bileşen için 0 ile 100 puan arasında değişmektedir. Bu ölçekte yüksek puanlar sağlıkta daha iyi bir düzeyi işaret ederken, düşük puanlar sağlıktaki bozulmayı göstermektedir (Ware, 2004; Vural vd., 2010).

Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesi amacıyla SPSS V.27 programı kullanılmıştır. Nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında ilk olarak parametrik test koşullarının sağlanıp sağlanmadığı araştırılmıştır. İki grubun karşılaştırılması amacıyla parametrik test koşullarının sağlandığı değişkenler için Student's t testi, parametrik test koşullarının sağlanmadığı durumlarda ise MannWhitney U testi kullanılmıştır. Bunun yanında fiziksel aktivite ve genel sağlık durumunun arasında ilişkinin belirlenmesinde Spearman Korelasyon Testi uygulanmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde önemlilik seviyesi olarak $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ değerleri kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Yaş Değişkenine göre Fiziksel Aktive Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	U	Z	p
Fiziksel aktivite düzeyi	20-35	37	43.09	699.5	-.93	.35
	36-53	43	38.27			

Tablo 1'e göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Tablo 2. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Yaş Değişkenine göre Genel Sağlık Durumlarının Karşılaştırılması

Yaş	n	Ortalama	Standart Sapma	t	p
20-35	37	61.62	15.95	1.48	.14
36-53	43	56.28	16.26		

Tablo 2'e göre katılımcıların genel sağlık durumu puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Tablo 3. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Hizmet Yılı Değişkenine göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Hizmet Yılı	N	Sıra Ortalaması	U	Z	p
Fiziksel Aktivite Durumu	0-12	47	38.00	658.00	-1.15	.25
	13-30	33	44.06			

Tablo 3'e göre katılımcıların fiziksel aktivite durumu puanları hizmet yılı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Hizmet Yılı Değişkenine göre Genel Sağlık Durumlarının Karşılaştırılması

Hizmet Yılı	n	Ortalama	Standart Sapma	t	p
0-12	47	56.91	18.25	-1.21	.23
13-30	33	61.36	12.64		

Tablo 4'e göre katılımcıların genel sağlık durumu puanları hizmet yılı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 5. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Genel Sağlık Durumları Arasındaki İlişki

	Değişken n= (80)	Genel Sağlık Durumu
Fiziksel Aktivite Düzeyi	R	.21
	P	.03

Tablo 5'te okul öncesi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre genel sağlık durumu düzeyleri incelendiğinde, genel sağlık durumu ($r=.21$; $p<.05$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde; okul öncesi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyi ve genel sağlık durumu (yaşam kalitesi, SF-36 Testi) puanları ile hem yaş hem de hizmet yılı değişkenleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Buna karşın öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre genel sağlık durumu düzeyleri incelendiğinde, genel sağlık durumlarının ($r=.210$; $p<.05$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş ve hizmet yılı gözetilmeden okul öncesi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık durumları karşılaştırıldığında ise iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik, fizyolojik ve davranış unsurların yanı sıra pek çok faktör fiziksel aktivite düzeyini etkilemektedir (Bauman, vd., 2012; Kwak, Ber-rigan, Van Domelen, Sjöström ve Hagströmer, 2016). İlgili literatür ince-lendiğinde fiziksel aktivite düzeyi ile yaş arasında pozitif ilişki bulunan çalışmalar olduğu görölmektedir.

Vural vd. (2010) masa başı çalışanlarıyla yaptıkları araştırmada fi-ziksel aktivite düzeyinin yaşla birlikte arttığını belirtmişlerdir. Genç vd. (2002) ise yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeyinde artış olduğunu bul-muşlar ve 40 yaş üzerinde olanların en yüksek oranda fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirtmişlerdir. Arabacı ve ankaya (2007) 25-65 yaş arasındaki beden eğitimi öğretmenleriyle ilgili yaptıkları çalışmada da yaş ve fiziksel aktivite arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Bu çalışmalardan farklı olarak Cauley, Donfield, LaPorte ve Warhaf-tig (1991) farklı sosyoekonomik durumdaki (SES) 18-74 yaş arası katılımcılarla yaptığı araştırmada hem düşük SES'teki hem de yüksek SES'teki katılımcılarda fiziksel aktivite katılımlarının yaşla ters orantılı olduğunu bulmuşlardır. Diğer bir deyişle yaş arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığını belirtmişlerdir.

Yaş faktörü fiziksel aktivite düzeyini etkileyen ana unsurların başın-da gelmektedir. Ancak yaşam tarzı, günlük aktivite düzeyi ve kültürel faktörlerin aktivite düzeyinde daha etkili olduğu belirtilmektedir (Seefeldt, Malina ve Clark, 2002). Bu sonuçlara dayanarak, çalışma yapılan gru-bun özelliklerine bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyini etkileyen unsurlar arasında farklılık olabileceği söylenebilir. Özüdoğru (2013) üniversite per-soneliyle yaptığı çalışmada akademik personel grubunda 36 yaş ve üstü katılımcılar çok aktifken, idari personel grubunda 26-35 yaş arasındaki katılımcıların çok aktif olduğunu belirtmiştir.

Dięer taraftan Brodání ve Žiřková (2015) okul öncesi öğretmenleriyle yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmada 47-62 yař grubundaki öğretmenlerin çalışma haftası boyun-ca fiziksel aktivitelerde daha düşük performans gösterdiğini, 20-35 yař grubunun ve 36-46 yař grubunun orta düzey performans gösterdiğini be-lirtirken üç grup arasında fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark bulamadıklarını belirtmişlerdir.

şanlı ve Güzel'in (2009) farklı branşlardaki öğretmenlerle yaptıkları çalışmada da benzer bulgulara rastlanmış, öğretmenlerin yaşı ve fiziksel aktivite düzeyi arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Okul öncesi öğret-menlerinin küçük çocuklarla çalışmaları sebebiyle her zaman daha aktif oldukları ve bu durumun da fiziksel aktivite düzeylerinin yaşla ilişkili olmadığı söylenebilir.

Çalışmanın diğer parçası olan okul öncesi öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyi puanları ile genel sağlık durumu puanlarının arasındaki ilişkiye bakıldığında öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyi puanları yükseldikçe sağlık durumları puanlarının da anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür.

Brodáni ve Žišková (2015) okul öncesi öğretmenleriyle yaptığı araştırmada 36-46 yaş gurubundaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel sağlık, psikososyal iyilik hali, maddi refah, eğitim, serbest zaman ve görünüş arasında olumlu ilişki bulunduğunu; daha genç olan 20-35 yaş grubunun ve daha yaşlı olan 47-62 yaş grubunun fiziksel aktivite düzeyleri ile psikososyal iyilik hali, serbest zaman ve görünüşle arasında olumlu ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Blacklock, Rhodes ve Brown (2007) Kolombiya’da yetişkinler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, bireylerin yürüyüş fiziksel aktivitesi ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır.

Koçak ve Özkan’ın (2010) yaşlıların IPAQ puanları ile SF-36 Yaşam Kalitesi Değerlendirme Ölçeğinin Fiziksel İşlev, Yaşamsallık ve Genel Sağlık alanı puanları arasında pozitif ilişki bulmuştur.

Ölçücü vd. (2015) orta yaşlılarla yaptıkları araştırmada fiziksel aktivite düzeylerinin puanları arttıkça yaşam kalitesi alanlarının puanlarının da arttığını belirtmişlerdir.

Soyuer, Şenol ve Elmalı (2012) 65 yaş üstü huzurevinde kalan katılımcılarla yaptıkları araştırmada ise fiziksel aktivite düzeyi ile denge ve mobilite fonksiyonlarının arasında önemli bir ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir.

Su vd. (2019) tarafından 680 katılımcıya uygulanan çalışmada önerilen fiziksel aktivite düzeyinin, yaşam kalitesinin fiziksel ve zihinsel yönleriyle pozitif ilişkide olduğu gösterilmiş olup haftalık önerilen fiziksel aktivite seviyelerini karşılayan aktif fiziksel aktivite yapan grup fiziksel fonksiyon dışında yaşam kalitesinin diğer tüm alt ölçeklerinden daha yüksek düzeyde puan almıştır. Farklı yaş gurubundaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitelerinin incelendiği çalışmaların sonuçları, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça yaşam kalitesinin farklı boyutlarının iyileştiğini ortaya koymaktadır (Ölçücü vd., 2015; Genç vd., 2011, Soyuer vd., 2012).

Çalışma koşulları ve meslekler fiziksel aktivite düzeyini etkileyebilmektedir. Çalışılan ortamın fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Craig vd., 2003; Van Amelsvoort, Schouten ve Kok, 1999; Chappel, Verswijveren, Aisbett, Considine ve Ridgers, 2017). Tekkanat (2008) öğretmenlik bölümlerinde okuyan öğrencilerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit eden bir

Çalışma yapmıştır. Beklenildiği üzere beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin sınıf ğretmenliği, okul öncesi ğretmenliği, Türkçe ğretmenliği, sosyal bilgiler ğretmenliği ve fen bilgisi ğretmenliğinde okuyan öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak yaş ve hizmet yılı gz önüne alındığında okul öncesi ğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır. Çalışma koşulları ve fiziksel aktivite düzeyleri ile yapılan çalışmalar göz önüne alındığında bu durum okullardaki çalışma şartlarının her yaş ve hizmet yılındaki öğretmenler için benzer olduğu ve hareketli bir çalışma ortamının getirdiği bir sonuç olarak düşünülebilir. Fakat yaş ve hizmet yılı göz ardı edilerek genel olarak bakıldığında beklenildiği üzere okul öncesi öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile genel sağlık durumları arasında olumlu bir ilişki saptanmıştır.

Özellikle okul öncesi öğretmenlerin hem eğitim stratejileri hem de çalıştıkları grubun hareketlilik düzeyi fiziksel olarak diğer öğretmenlere kıyasla daha aktif olmayı gerektirebilmektedir. Bu durum dolayısıyla öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini ve dolayısıyla genel sağlık durumlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Okul ncesi ğretmenlerinin çalıştığı yaş grubu, eğitim müfredatı ve evre şartları göz önüne alındığında öğretmenlerin fiziksel aktivite etkinliklerini uygulayabilmek için daha uygun çalışma şartlarının olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla ğretmenlerin hareketi destekleyici koşullar sağlamalarının sadece çocuklar için değil, aynı zamanda kendilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve genel sağlık durumları için de faydalı olabileceği düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
- Blacklock, R. E., Rhodes, R. E., & Brown, S. G. (2007). Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(2), 138-152.
- Brodáni, J., & Žiškóvá, I. (2015). Quality of life and physical activity of kindergarten teachers. *Physical activity review*, 3, 11-21.
- Camacho, T. C., Roberts, R. E., Lazarus, N. B., Kaplan, G. A., & Cohen, R. D. (1991). Physical activity and depression: evidence from the alameda county study. *American Journal Of Epidemiology*, 134(2), 220-231.
- Cashmore, A. W., & Sandra, J. C. (2008). Growing up active: a study into physical activity in long day care centres. *Journal of Research in Childhood Education*, 23, 179-191.
- Cauley, J. A., Donfield, S. M., LaPorte, R. E., & Warhaftig, N. E. (1991). Physical activity by socioeconomic status in two population based cohorts. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 23(3), 343-352.
- Chappel, S. E., Verswijveren, S. J., Aisbett, B., Considine, J., & Ridgers, N. D. (2017). Nurses' occupational physical activity levels: A systematic review. *International Journal Of Nursing Studies*, 73, 52-62.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Dubbert, P. M., Carithers, T., Hall, J. E., Barbour, K. A., Clark, B. L., Sumner, A. E., & Crook, E. D. (2002). Obesity, physical inactivity, and risk for cardiovascular disease. *The American Journal Of The Medical Sciences*, 324(3), 116-126.
- Fagard, R. H. (2001). Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 33(6), 484-492.
- Genç M. E., Eğri M., Kurçer M. A., Kaya M., Pehlivan E., Karaoğlu L., Güneş G. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fiziksel aktivite

- sıklığı. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 9(4), 237-240.
- Huang, J. S., Sallis, J., & Patrick, K. (2009). The role of primary care in promoting children's physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 19-21.
- Koçak, F. Ü., & Özkan, F. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 46-54.
- Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Fişek, G., Ölmez, N., & Memiş, A. K. (1999). Form-36 (KF-36)'nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. *Ilaç ve tedavi dergisi*, 12(2), 102-106.
- Kwak, L., Berrigan, D., Van Domelen, D., Sjöström, M. & Hagströmer, M. (2016). Examining differences in physical activity levels by employment status and/or job activity level: Gender-specific comparisons between the United States and Sweden. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(6), 482-487.
- Ölçücü, B., Vatansver, Ş., Özcan, G., & Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 63-73.
- Özer, D., Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). İş yerinde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Öztürk M. (2005).üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde *uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özudoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Punch, Keith (1998). *Introduction to social research: quantitative and qualitative approaches*. London-England: Sage Publishing.
- Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi Dergisi*, 34(3),166-172.
- Saygın, Ö. (2003). *10-12 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, 32(3), 143-168.
- Soyuer, F., Şenol, V., & Elmalı, F. (2012). Huzurevinde kalan 65 yaş ve üstündeki bireylerin, fiziksel aktivite, denge ve mobilite fonksiyonları. *Van Tıp Dergisi*, 19(3), 116-121.

- Steptoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., & Wichstrøm, L. (1997). Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young europeans from 21 countries. *Preventive Medicine, 26*(6), 845-854.
- Su, T. T., Azzani, M., Adewale, A. P., Thangiah, N., Zainol, R., & Majid, H. (2019). Physical activity and health-related quality of life among low-income adults in metropolitan Kuala Lumpur. *Journal Of Epidemiology, 29*(2), 43-49.
- Şanlı, E., & Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 14*(3),23-32.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Ware J. E. (2004). SF-36 Health Survey Update. Maruish, M. E (Ed.), *The use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcomes Assessment* (3rd ed.), içinde (s. 693-718). USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Van Amelsvoort, L. G. P. M., Schouten, E. G., & Kok, F. J. (1999). Duration of shiftwork related to body mass index and waist to hip ratio. *International Journal Of Obesity, 23*(9), 973-978.
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 8*(2), 69-75.
- Zorba, E., Saygın Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Perspektif Matbaacılık.



BÖLÜM 3

**GÖRME ENGELLİ ÇOCUKLAR İÇİN
SPOR VE KÜÇÜK OYUNLAR**

Rüstem ORHAN¹

¹ Rüstem Orhan, Dr.Öğr.Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi
orcid.org/0000-0003-3007-9883

İnsanları, doğuştan veya yaşam süreci içerisinde diğer insanlardan farklı kılan fiziksel ve ruhsal özellikleri bulunmaktadır. Bu farklılıklar, eğitim sürecinde etkili olabilmekte ve insanların kişiliklerini ve karakterlerini belirleyebilmektedir. Bireyin hayatını ve dolayısıyla eğitim sürecini etkileyen en önemli etkenler arasında sağlık bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) anayasasında sağlık, insanlarda sadece bir engelin veya hastalığın olmaması değil, aynı zamanda bedensel, sosyal ve ruhsal anlamda da iyi durumda olma olarak tanımlanmıştır (Özyazıcıoğlu vd., 2011).

İnsanların fiziksel sağlık durumları; sağlıklı, geçici sağlık sorunlu, kronik hastalığı olan ve engelli olarak sınıflandırılabilir. Engelli birey fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duyuşsal yetilerinde çeşitli düzeyde kayıplarından dolayı topluma diğer bireyler ile birlikte eşit koşullarda tam ve etkin katılımını kısıtlayan tutum ve çevre koşullarından etkilenen birey olarak tanımlanmaktadır (Resmi Gazete, 2019). Birleşmiş Milletler Genel Kurulunun 09 Aralık 1975 tarih ve 3447 (XXX) sayılı kararı ilan edilen Engelli Hakları Bildirgesi'nin 1. maddesinde “engelli birey” kavramı; doğuştan olsun veya olmasın, bedensel veya zihinsel bir yetersizlik nedeniyle, bireysel ve/veya toplumsal yaşamın gereklerini kısmen veya tamamen kendi başına sağlayamayan kişi olarak ifade edilmiştir (İstanbul Bilgi Üniversitesi, 2015). Engelli birey terimi hakkında farklı ancak genel anlamda birbirine benzer tanımlamalar bulunmaktadır. Burada üzerinde önemle durulması gereken husus; engelli bireylerin var olan durumlarından etkilenerek, fiziksel aktivitelerden uzak durabildikleri veya duyuşsal kayıpların oluşturduğu motivasyon düşüklüğü nedeniyle toplumdan kopabilmeleridir (Tekkurşun vd., 2018). Engellilik ile ilgili toplumsal farkındalık ve bilinç kazandırılması gereken olgu, engelliliğin, sosyal ve eğitsel hayattan soyutlanacak bir durum olmadığı, rehabilitasyon merkezleri, danışmanlık ve eğitim hizmetleri ile destek sağlanabileceği, engelli bireylere yönelik hayatın her alanında kolaylaştırıcı tedbirlerin alınması gerektiğidir.

İnsan, çevresini hareket ederek, duyu organları aracılığı ile algılar ve keşfeder. Dış dünyayı tanımada insana yardımcı olan temel organ göz ve hareket kabiliyetini sağlayan kas-iskelet sistemidir. Göz, aynı zamanda olağan yaşam sürecinde birçok görevi ve işlemi yerine getirmede işlevsel öneme haiz, kolaylaştırıcı, insanın dışarıya açılan penceresidir. Görme bozukluğu veya körlük (bu çalışmada “Görme Engelli” kavramı kullanılmıştır) ise hayatı olumsuz etkileyebilmekte veya zorlaştırabilmektedir.

Görme Engelli Kavramı

Görme engelli kavramı toplumsal, eğitim ve sağlık gibi farklı açılardan tanımlanabilmekte. Genel anlamda görme engelli bireyler ikiye ayrılır; farklı nedenlerden dolayı görme yetisini tamamen kaybedenler

(körler), kısmen kaybeden veya az görenler (Okuturlar, 1968; akt. Güven Karahan, 2011). Bir veya iki gözünde kısmi veya tam görme yitimi veya bozukluğu olan birey, görme özürülü olarak nitelendirilmektedir (Yıldız ve Gürler, 2018; Başbakanlık Özürülüler İdaresi Başkanlığı, 2002). Demir ve Şen (2009) görme kabiliyetinin bir kısmını veya tamamını kaybeden, doğuştan gelen veya yaşam süreci içerisinde görme bozukluğu ya da kaybı oluşan, yakını ve uzağı görmekte güçlük çeken, renkleri ayırt edemeyen veya zorlanan, gece körlüğü yaşayan, göz protezi kullanan, yardıma ve özel eğitime ihtiyacı olan kişileri görme engelli olarak tanımlamaktadır. Türk Dil Kurumu (2022) görme engelli kavramını “Görme duyusu olmayan (kimse), görmez, gözsüz, kör, âmâ” olarak belirtmiştir. Bailey ve Downing (1994) yukarıdaki temel tanımı biraz daha genişletmiş ve görme engelli bireyi, görme kabiliyetini etkin bir şekilde kullanamayan veya tamamen yitirmiş, görme yetersizliğinden etkilenen ve bedensel, ruhsal, sosyal becerilerin yanında öğrenme sürecini ve günlük temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk yaşayan kişiler olarak tanımlamıştır.

Görme engelli tanımı eğitim açısından da temel olarak benzer şekilde açıklanmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği’nde görme engelli birey, görme yetisini kısmen veya tamamen kaybı neticesinde özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan kişi olarak belirtilmiştir (MEB, 2006).

Bu tanımlamanın dışında görme engellilerin eğitsel ve sportif açıdan sınıflandırılmaları aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir.

Tablo 1. *Görme Engellilerin Eğitsel Açıdan Sınıflandırılması (Çetin, 2019)*

SINIF	TANIM
Kör	Öğrenme sürecinde görme duyusunu işlevsel anlamda kullanamayan, bu kapsamda dokunma ve işitme duyularına bağımlı olarak konuşan kitaplar ve kabartma yazı kullanan insanlar.
Az Gören	Öğrenme sürecinde görme duyusunu kullanabilen, görsel öğrenme araç-gereçlerinden yararlanabilen, ayrıca normal ve büyük puntolu yazılı materyalleri okuyabilen insanlar.

Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu (IBSA) görme engelli sporcuları, tablo 2’de belirtildiği gibi, üç kategoride sınıflandırmaktadır (Özer, 2001; Winnick ve Short 1999).

Tablo 2. *Görme Engellilerin Spor Açısından Gruplandırılması*

SINIF	TANIM
B1	Hiç görmeyip, herhangi bir mesafeden elin şeklini fark edemeyen, ancak ışık algısı olabilen insanlar.
B2	Görme netliği 20/600'den daha iyi olmayan, görsel alanda görme açıları 5 dereceden daha düşük, bir metreden el şeklini seçebilir insanlar.
B3	5-20 derece arasında görme açıları ve görme gücü 20/6000 - 60/600 arasında bulunan insanlar.

Engelli Birey ve Spor

Fiziksel aktivitenin insan sağlığına iyi geldiği, faydalı olduğu, yaşam kalitesini yükselttiği ve akademik başarı getirdiği genel olarak kabul görmektedir. Fiziksel aktivite, enerji tüketerek günlük hayat içerisinde gerçekleştirilen vücut hareketleri olarak açıklanırken, bilinçli, istekli ve belirli kurallara göre yapılan egzersizler profesyonel spor ve boş zaman etkinliği sporu olarak tanımlanmaktadır.

Toplumumuzda aktif spor yapma oranı, batılı ülkelere göre düşük kalmaktadır. Avrupa Komisyonu'nun yayınladığı "Haftada en az bir kez spor yapmak, formda kalmak veya eğlence (boş zaman) fiziksel aktivitelere katılmak, 2019" istatistiğine göre 15 yaş ve üzeri bireyler arasında haftalık spor yapanların oranı Türkiye'de % 8.2, en düşük ülke % 6.3 ile bizden sonra Romanya, en yüksek oran Norveç % 84.2, Avrupa Birliği ortalaması ise % 44.3 olarak görülmektedir (Eurostat, 2019).

Engelli bireyler hayatın farklı alanlarında pek çok zorlukla karşılaşabildiklerinden, birçoğu düzenli olarak spora katılamamaktadır. Tenenbaum ve Eklund (2007) zaman ve motivasyon eksikliğinin, engelli bireylerin spora katılımları önündeki en büyük sorun olduğunu, Jaarsma ve diğerleri (2014) spora katılımda yaşanan zorluklar ve kolaylaştırıcılar hakkında bilgi eksikliğine işaret etmektedir. Bu bilgiler ışığında engelli bireylerin günlük rutin fiziksel etkinlikleri gerçekleştirebilmeleri ve sportif aktivitelere katılabilmeleri için öncelikle yaşamlarını zorlaştıran engeller kaldırılmalı, ardından spor yapma alışkanlığı kazanmalarına yönelik eğitsel programlar ve faaliyetler düzenlenmelidir.

Engelli bireylerin spor alışkanlığı kazanmaları için çocuk yaşta tedbirlerin alınması gerekmektedir. Buradaki sorumluluk ve görev sadece ebeveynlere değil, resmi mercilere ve topluma da düşmektedir. Sportif faaliyetlerin yanında beden eğitimi ve spor dersi de engelli öğrencilerin sosyalleşmelerine değerli bir katkı sağlayabilmektedir. Sosyolojik veya toplumsal bir bakış açısıyla, özellikle çocukluk döneminde görme engelli kişilerin spor eğitimine yüksek önem verilmelidir, çünkü bu, spor faaliyetlerine daha sonraki yaşamlarında erişme şansını arttırmaktadır (Giese, 2009; Becker ve Häring, 2012; akt. Prokein, 2018).

Spor, engeli olan veya engeli olmayan, tüm bireyler için genellikle faydalı etkilerle ilişkilendirilir. Sportif aktivitenin, özellikle gençler arasında kişisel sağlık durumu, benlik saygısı, alkol ve tütün tüketimi açısından olumlu bir dengeye sahip olması beklenir (Raithel, 2003). Ayrıca spor, yaşam kalitesinin ve yaşam beklentilerinin iyileştirilmesine katkıda bulunabilir ve başarı duygusu yoluyla özgüveni artırabilir (Kohlrautz, 2002), fiziksel olarak aktif insanlar daha sosyaldır, sosyal çevreleri daha geniştir, arkadaş ve tanıdıklar ile daha sık bir araya gelirler (Becker ve Häring, 2012), spor engelli bireylerin sosyalleşmelerini, topluma entegre olmalarını ve toplumsal bir deneyim yaşamaları bakımından önemli bir araçtır (Tekkurşun vd., 2018).

Egzersiz ve spor, çocukların ve gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde kalıcı ve olumlu etkisi bulunmaktadır. Robert Koch Enstitüsü tarafından Almanya’da gerçekleştirilen çocuk ve ergen sağlığı araştırmasında, fiziksel aktivitenin çocukların ve ergenlerin sağlığı ve esenliği üzerinde önemli bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Giese ve Hildenbrandt, 2009). Engelli insanların obez, sağlık durumlarının kötü ve genel nüfusa göre daha az fiziksel aktivite yapma olasılıklarının yüksek olduğu ifade edilmektedir (Kirchner ve vd., 2008). Görme engelli öğrenciler ile yapılan ilk karşılaştırmalı pilot projeler, bu grubun normal görüşlü çocuklar ve gençlerden önemli ölçüde daha az hareket ettiğini göstermektedir (Schwier, 1995). Engelli bireyler arasında fiziksel zindeliği artırmak ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için fiziksel aktivite ile ilgili farkındalık oluşturulmalı, önemi yaygınlaştırılmalı ve desteklenmelidir (Boslaugh ve Andersen, 2006). Ayrıca, görme engelli bireylere yönelik egzersiz programları ve aktiviteler, bireysel sağlığın yanında toplumsal sağlık açısından da önemli bir ihtiyacı karşılamaktadır.

Fiziksel aktivite ve sporun, engelli bireylerde oluşabilecek kalp-damar hastalığı, tansiyon, tip 2 diyabet gibi birçok hastalığın önlenmesinde ve iyileştirilmesinde rol oynayabileceği (Van der Ploeg vd., 2004), özellikle erken yaşlarda yapılan fiziksel aktivite ve sporun kilo kontrolü, kemik yoğunluğunda artış ve kan basıncının normal seyretmesi gibi birçok faydası bulunabileceği (Rimmer ve Rowland, 2008; akt. Güven Karahan, 2011), görme engelli çocukların fiziksel aktivite yapmalarına yönelik sportif etkinlik ve ortamların düzenlenmemesi, gerekli destek hizmetlerinin sağlanmaması ve bunun yanında ailelerin de fazla korumacı tutumda bulunmaları, çocuklarda duruş ve yürüyüş bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabileceği (Arslantekin vd., 2016), bu kapsamda ailelerin, engelli bireylerin sportif aktivitelere katılımlarında ve ulaşımlarında önemli araçlar arasında oldukları belirtilmiştir (Nixon, 2007).

Fiziksel aktivitenin, bedensel sağlığı olumlu yönde etkilediği gibi aynı zamanda konsantrasyon ve öğrenmeyi de desteklediği birçok eğitim,

klirik ve deneysel bulgu ile kanıtlanmıştır. Bu bağlamda Hillman, Erickson ve Kramer (2008) egzersizin yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olmakla kalmadığını, aynı zamanda akademik performansı da artırabileceğini belirtmiştir. Sosyolojik ve sosyal bir bakış açısıyla, görme engelli bireyler için eğitim kurumlarında beden eğitimi ve fiziksel aktivite dersleri merkezi bir öneme sahiptir, çünkü öğrenciler bu tür sınıflarda en azından potansiyel olarak kamu spor kültürüne ve fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlayan spor motor beceriler kazanırlar (Giese ve Hildenbrandt, 2009). Sportif etkinlikler engelli bireylerin sosyalleşmesini, bedensel, zihinsel ve toplumsal alanlarda gelişmelerini sağlamada olumlu etkisi bulunmaktadır (Toy vd., 2020). Sporun sosyalleşme için önemli bir araç olarak bilinmesine rağmen, engelli çocuk ve gençlerin, engeli bulunmayan yaşlılarına göre spor kulüplerine erişmede ve fiziksel faaliyetlere katılmada aynı desteği bulamadıkları ifade edilmiştir (Kristen vd., 2003).

Spor ve Eğitim

Spor, engelli insanların eğitimi, hareket becerilerinin gelişimi, rehabilitasyonu ve özgüven kazanmalarında oldukça sık kullanılan bir araç olmasının yanında, sosyal ve daha mutlu bir yaşam sürdürmelerinde önemli rol oynamaktadır. Engelli bireyin, sağlıklı insanlar gibi kendi yolunu çizme, karar verme, toplum içinde yer alma ve beraber hareket etme ihtiyacı ve hakkı bulunmaktadır. Bu aynı zamanda sportif faaliyetlere, spor derslerine, fiziksel aktivite, program ve projelere katılımı da kapsamaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde deneyimlenen sportif faaliyetler ve etkinlikler, spor yapma alışkanlığı ediniminde ve sağlıklı fiziksel gelişim bakımından çok değerlidir. Fiziksel aktivitenin, bebeklik döneminde egzersiz eksikliği nedeniyle fiziksel ve psikolojik gelişim bozuklukları gelişen çocuklar üzerinde tedavi edici etkisi bulunduğu ifade edilmekte (Schnell, 2000; akt. Prokein, 2018).

Giese ve Weigelt (2016) uluslararası bir perspektifte, beden eğitimi ve spor dersi çerçevesinde, özellikle üç kavramın: Adım, Değiştir ve Ağaç (STEP, CHANGE IT and TREE) tartışıldığını belirtmekte. Ayrıca bu kavramların, beden eğitimi derslerine herkesin eşit şartlarda katılmasını sağlayacak olası değişikliklere işaret etmekte olduğunu, bu kapsamda da beden eğitimi ders düzeninin (amaçları, kuralları, koşulları) sistematik olarak değişeceğini ifade etmektedir. Yazarlar, buradaki yaklaşımların, temel varsayımlar bakımından benzer olduğu için STEP (İngilizce Space, Task, Equipment ve People kelimelerinin baş harfleri) ile ne kastedildiğini aşağıda kısaca açıklamaktalar.

S= Alan: Oyun alanının bölgelere ayrılması, genişletilmesi veya küçültülmesi, mesafe değişiklikleri vb. gibi oyun alanı değişiklikleri. Örneğin bir basketbol sahası, uzunlamasına üç bölgeye ayrılabilir. Her bölgede,

benzer yetenekteki öğrenciler birbirlerine karşı oynar. Her öğrenci kendi bölgesinde kalmalıdır (Schoo, 2015; akt. Giese ve Weigelt, 2016).

T= Görev: Görev veya gereksinimlerde, örnek olarak basitleştirme amacıyla yapılan değişiklikler. Basketbolda bu, her atakta her bölgede en az bir öğrenciye dokunulması gerektiği anlamına gelebilir, aksi takdirde daha zayıf oyunculara daha az dokunulur.

E= Ekipman: Toplarla örneğin boyut, ağırlık, renk veya diğer özellikler değiştirilebilir. Daha küçük veya daha büyük, renkli veya sesli basketbol topları ile oynanabilir. Daha küçük olanlar elde daha güvenlidir. Bu da topu kontrol etmeyi kolaylaştırır. Ancak aynı zamanda daha hızlı uçarlar. Sınıfta görme engelli öğrenciler olduğunda jingle (çingiraklı) toplar genellikle daha avantajlıdır.

P= Katılımcılar: Oyuncuların sayısı, beceri düzeyi veya diğer özellikleri bakımından takımın bileşimi ile ilgilidir. Bu sayede basketbol birkaç blok halinde oynanabilir. İlk blokta, ilgili takımların en iyi oyuncuları birbirlerine karşı oynar. İkinci blokta, basketboldan daha az anlayan öğrenciler. Her iki bloğun puanları daha sonra genel bir takım puanı vermek için toplanır (Schoo, 2013; akt. Giese ve Weigelt, 2016).

STEP'e ek olarak, Black ve Stevenson'un "Dâhil Etme Spektrumu" (The Inclusion Spectrum) modelinde, farklı ve kaynaştırıcı öğretim ortamlarını daha duyarlı hale getirmeyi amaçlayan, engelli insanların birlikte spor yapabileceği çeşitli yollar tanımlanmaktadır (Black ve Williamson, 2011; akt. Giese ve Weigelt, 2016):

Açık etkinlik – Herkes oynayabilir: Bu, çevreye veya ekipmana en az veya hiç adaptasyon olmadan (Kiuppis, 2018), oyun fikrini değiştirmek zorunda kalmadan, herkesin katılabileceği oyun biçimleri anlamına gelmektedir (örneğin, açık/kapalı alanda spor ekipmanlarının bulunduğu istasyonlar, psikomotor içerik, şarkı söyleme oyunları vb.).

Değiştirilmiş etkinlik – Dâhil edilecek değişiklik: Örneğin STEP modeline dayalı olarak, burada katılımcılar uygun duruma getirilerek katılımları sağlanır. Kiuppis (2018) alana, görevlere, ekipmana ve insanların öğretimine özel uyarlamalarla herkes için tasarlanmış etkinlikler olarak ifade etmektedir.

Paralel Etkinlik – Yetenek Grupları: Aynı içeriği, ayarlanmış bir yükseklikte gerçekleştiren iki grup bulunmaktadır. Buna örnek olarak voleybol ve oturarak voleybol gösterilebilir.

Uyarlanmış fiziksel aktivite ve engelli sporu: Burada tekerlekli sandalye basketbolu gibi engelli sporular uygulanmaktadır. Bu kapsamda engelli kişiler de uzmanlaşabilmektedir. Kiuppis (2018) engelli olmayan

çocukların ve yetişkinlerin engelli akranlarıyla birlikte engelli sporuna dahil edildiği ters entegrasyon, örneğin Paralimpik spor golbol, boccia veya oturma voleybolunun kapsayıcı bir oyun için temel olarak kullanılması şeklinde açıklamıştır.

Ayrı aktivite – Alternatif aktivite: Bu yöntem, bir bütün olarak gruba daha başarılı bir şekilde katılabilmek için belirli becerilerin öğrenilmesi amacıyla grup üyelerinin geçici olarak ayrılmasını kapsamaktadır. Kiuppis (2018), Gana’da paten futbolu gibi farklı zaman ve mekanlarda uygulanan ve engelliler için özel olarak düşünülen ve önerilen özel aktiviteler olarak ifade etmiştir.

Genel anlamda tüm insanların doğum ile birlikte var olan motor beceri ve gelişimleri birbirinden farklı değildir. Gelişim kuramcılarında Arnold Gesell, çocukların beden ve motor gelişim süreçlerinin, dünyanın her noktasında benzer yaş ve silsilede oluştuğunu belirtmektedir. Bu durum ancak yetersiz beslenme, sağlık sorunu, çevre koşulları, ebeveyn tutumları gibi nedenlerle aksayabilmektedir. Görme engelli çocuklar, görme kayıplarının derecesine bağlı olarak temel hareket becerilerini sınırlı kullanabilir ve neticesinde motor kabiliyetlerinin gelişimi gören bireylere göre yavaşlayabilir (Frampton, 1963; akt. Güven Karahan, 2011). Gallahue ve diğerlerine göre (2012) temel hareket becerilerini oluşturan üç yapı olduğunu belirtmektedir: lokomotor beceriler (koşma, zıplama, atlama, kayma, hızlı yürüme, sıçrama); nesne kontrolü (vurma, top sürme, tekme, fırlatma, koltuk altı yuvarlama, yakalama); ve denge becerileri (vücudun yuvarlanması, eğilmesi ve bükülmesi gibi lokomotor olmayan beceriler). Görme engelli bireylerde kaba motor becerilerin yanında, ince motor becerilerinde de gelişim sorunu bulunabilmektedir. Giese ve Hildenbrandt (2009) aktardığına göre, görme engellilerin genel olarak yetersiz hareket yaşam öyküsüne sahip olduklarını, ayrıca aşırı koruma ve diğer sosyal etki faktörleri nedeniyle, daha sonraki öğrenme süreçlerinin temeli olan temel motor becerilerin genellikle eksik, (Schwier, 1995) bariz motor öğrenme problemlerinin bu anlamda önceki deneyimlerin yetersizliğinin bir sonucu olarak anlaşılması gerektiğini belirtmiştir (Bietz, 2002).

Motor becerileri gelişmiş engelli çocukların spor dersinde veya fiziksel aktivitelerde her zaman başarılı olacağı anlamına gelmemektedir. Ancak hareket etme kabiliyetleri daha gelişmiş olduğundan, bu tür faaliyetlere ve derse katılım konusunda motivasyonları ve özgüvenleri yüksek olabilmektedir. Konu ile ilgili alan yazısı incelendiğinde, spor yapan engelli bireylerin, spor yapmayan engelli bireylere göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Wilhite ve Shank, 2009; akt. Yazıcıoğlu vd., 2020). Wagner ve diğerleri (2013), görme engeli olan ve olmayan çocukların motor becerilerini daha iyi tanımlayabilmek için altı lokomotor ve altı nesne kontrolünde kaba motor beceri performansları-

nı karşılaştırmış. Sonuç olarak görme engelli çocukların, değerlendirilen tüm lokomotor ve nesne kontrol becerilerinden en çok koşma, atma, ayak ile vurma ve yakalama becerilerinden etkilendiklerini ve engeli bulunmayan akranlarına göre önemli ölçüde daha düşük performans sergilediklerini ortaya çıkarmıştır.

Dieckmann (1994) “*Öğrenmek zorundayız çünkü her şeyi bilmiyoruz ve hiçbir duygu ya da davranış hemen hemen kesin değil; ayrıca her şeyi sonsuza dek bilemeyiz ya da deneyimlediğimiz için davranışlarımızı yeniden şekillendirebiliyoruz*” ifade etmiştir (akt. Giese ve Hildenbrandt, 2009). Sinir sistemi ve duyu organları öğrenme sürecinin en önemli unsurları arasında bulunmaktadır. Çevrede gelişen olaylar, okul sıralarındaki dersler, dolayısıyla tüm gelişmeler ve veriler duyu organları ile algılanmaktadır. Duyu organları bu bilgileri merkezi sinir sistemine, beynin arka tarafında omurilikte oldukça yüksek sayıdaki sinir ağları vasıtasıyla gönderirler (Anderson, 1997). Görme duyusu öğrenmelerin temel unsurları arasında önemli bir yere sahiptir. Kısmen veya tamamen görme sorunu yaşayan insanlar, günlük yaşantılarında ve öğrenme süreçlerinde olumsuz etkilenebilmekteler (Enç, 2005).

Görsel algı, özellikle sportif becerilerin öğrenildiği, belirli hareket veya egzersiz çalışmalarının gerçekleştirildiği öğrenme süreçlerinde, öğrenmenin hızlı ve kolay bir şekilde tamamlanması bakımından çok değerli ve etkin bir unsurdur. Bu nedenle, görme engelli bireyler ile fiziksel aktivite ve beceri öğretiminde öncelikle sözlü anlatıma ve ardından uygulama çalışmalarına ağırlık verilmelidir. Görme engelli çocuklar, görsel algı yetersizlikleri nedeniyle yaşlılarına kıyasla, birçok temel fiziksel hareketi yeteri kadar öğrenmeden gelişim süreçlerini tamamlamaktadır (Ataman, 2005). Houwen ve diğerlerine (2008) okul çağındaki görme engelli çocukların motor beceri performansı üzerine yaptıkları çalışmada, görme bozukluğu olan ve olmayan çocuklarda çeşitli motor becerileri incelemişler. Sonuç olarak görme engelli çocuklar yavaş hareket ederken, manuel hız, el-göz koordinasyonu, yakalama, statik denge ve dinamik denge konularında görme engeli olmayan akranlarına kıyasla daha düşük performans gösterdiklerini tespit etmiştir.

Engelli öğrencilerin öğrenme sürecinde görevli eğitmenler, öğrenci ve velilerle sürekli iletişimde olmalı, özel eğitim öğretmenlerinin tecrübelerinden yararlanmalı, güncel özel eğitim kaynaklarını ve yöntemlerini incelemelidir. Bu süreçte öğrenilmiş hatalı uygulamalar, öğrenenlerin ciddi bir şekilde olumsuz yönlendirilmelerine, etkilenmelerine ve motivasyon kaybına neden olabilecektir. Giese ve Thiele (2018) öğretmenlerin öğrenme sürecine geçmeden önce, görme engelli öğrenciler ve yasal vasileri ile çocukların gerçekte ne gördüklerini ve oryantasyonu geliştirmeye nelerin yardımcı olabileceği hakkında konuşmanın önemini vurgulamış ve birçok

durumdaki engellerin, çocuğun bireysel bir özelliğinden kaynaklanmayıp, genelde uygun olmayan öğretim düzenlemelerinden kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Buna örnek olarak, akustik olarak duyulmayan veya salon zemini ile çok az renk kontrastı sunan bir top ile top oyunu oynandığında, görme engelli öğrencilerin sınırlı görmeleri nedeniyle değil, uygun olmayan oyun ekipmanları kapsamında oyundan dışlanabileceklerini ifade etmiştir.

Beden Eğitimi ve Spor Yaptırırken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Görme engelli öğrencilere yönelik beden eğitimi ve spor dersleri ile hedeflenen amaçlara ulaşılmasında görev alan ve sorumluluğu bulunan bütün insanların (ebeveyn, öğretmen, okul idaresi, personel vb.) beraber ve uyum içinde hareket etmeleri, kurallara ve tedbirlere uygun bir şekilde çalışmalarını gerekmektedir. Ayrıca multidisipliner olarak yaklaşılmalı, başka branşların bilgi ve birikimlerinden azami derecede yararlanılmalı ve ortak projeler (ör. bilgisayar mühendisleri ile görme engelli öğrencilere yönelik aplikasyon hazırlama) yönetilmelidir. Genel anlamda engelli öğrenciler ile çalışan veya çalışmak isteyen eğitimcilerin/adayların sabırlı, özverili ve nazik karakterli olmaları beklenmektedir. Bu alan, engelli çocuklarının eğitimi için her türlü fedakârlığı yapabilecek çok sayıda velinin olması, buna mukabil yeteri kadar donanımlı eğitim/spor tesislerinin ve uzman kişilerin bulunmaması gibi nedenlerle istismara oldukça açık olabilmektedir. Bu alanda başarı sağlamak için birçok unsurun, özelliğın ve donanımın bir arada bulunması ve bu bunların bir makinanın çarkı gibi işlemesi gerekmektedir.

Giese ve diğerleri (2017) beden eğitimi ve spor derslerinin daha verimli yürütülmesi için spor bölümünün ve öğretmenlerin dikkate alınması gereken bilgiler hazırlamışlar. Yazarlar, aşağıda belirtilen bu bilgilerin, kaynaştırma spor dersinde faydalı olacağı ve ilgili öğrencilere yaklaşımda dikkate alınması ve bireysel adaptasyon gerektiren öneriler olarak değerlendirmekteler.

Spor bölümünün yapması gereken hususlar:

1. Görme engelli öğrencilerin, olası öğretmen değişikliği sonrası bile, dilsel olarak güvenilir bir yönlendirme bilgisine sahip olabilmeleri için, koridor veya salonlardaki farklı yan duvarlar ile girişlerde tek tip tanımlamalar hazırlanmalı.
2. Spor tesislerinde ihtiyaç halinde müzik kaynaklarının nereye yerleştirileceğine karar verilmeli.
3. Yüzme dersinde havuzun bitişinin nasıl veya bildirilip bildirilme-yeceğine dair karar alınmalı (örnek: kenardan suya yerleştirilmiş bir jimnastik minderi ile sağlanabilir).

4. Görme engelli öğrencilerin sportif faaliyetler sırasında kendilerini mümkün olduğu kadar iyi yönlendirebilmeleri için, spor ve diğer tesislerin boyutunu ve yapısını farklı hareket aktiviteleri ile sistematik olarak araştırıp, tanımlarına yönelik bir oryantasyon çalışması gerçekleştirilmeli.

Öğretmenlerin dikkat etmesi gereken hususlar:

1. Öğrencilerle spor salonunda ne gördükleri ve ne kadar ışığa ihtiyaç duydukları tartışılmalı. Öğrencilerin görme kabiliyeti, farklı aydınlatma koşullarına göre değişebilir. Ayrıca ışığın parlak olması, görmenin daha iyi olacağı anlamına gelmemektedir. Daha küçük öğrenciler ile çalışıldığında, görsel olarak neyi algılayabileceklerine dair somut bir açıklama istenmeli (ör. alet istasyonu: öğrenci neyi, hangi mesafeden ve hangi aydınlatma koşulları altında algılayabilir veya algılayamaz).

2. Okulun spor ile ilgili (tavsiyeler, yasaklar vb.) bir yönergesinin olup olmadığı sorgulanmalı.

3. Öğrencilerin yardıma ihtiyacı olup olmadığı, hangi durumlarda yardıma ihtiyaç duyulduğu ve bunun nasıl olabileceği, yardıma zorlamadan, birlikte netleştirilmelidir.

4. Egzersiz alanlarında öğrenciye danışarak, ayırt edici noktalar (ör. kapılar) veya ses kaynakları (ör. müzik çalarlar) gibi yönlendirme yardımcıları kullanılmalı.

5. Tehlike oluşturabilecek nesne vb. dikkat edilmeli. Hareket alanında çanta gibi eşyalar bulundurulmamalı, kapı açık bırakılmamalı ve sıralar bir kenara konulmalı.

6. Sportif malzeme kullanımında öğrenciye danışarak, salon zemini ile kontrastın mümkün olduğunca yüksek olmasına dikkat edilmeli.

7. Görme engelli öğrencinin ders içeriğinin zorluğu nedeni ile derse katılması mümkün değilse, gerekirse küçük bir grup ile başka alternatifler oluşturulmalı.

8. Öğrencilerle konuşarak el ele tutuşma, bir değnek, kısa bir ip veya gören partnerin dirseğinden tutmak gibi temas ile rehberlik etmek yardımcı olabilir.

9. Görme engelli öğrencinin oyundaki tüm rolleri üstlenip üstlenemeyeceği veya güvenlik nedeniyle sadece belirli görev(ler)in icrasının mümkün olup olmadığı önceden düşünülmeli.

10. Takımları ayırt edebilmek için parti bantları yerine neon renkli gömlekler kullanılmalı.

11. Çarpışmalara neden olabileceğinden, çok sayıda öğrencinin sınırlı bir alanda hareket etmesi, sahada sportif istasyonlar kurulmuş ise öğren-

cilerin koşması, serbest ve hızlı hareket etmesi önlenmeli.

12. Görme engelli öğrenciye yarışmalarda rehberlik eden öğrencinin, bu durumun bilincinde olmalı ve görevini ihmal etmemesi gerektiği arada hatırlatılmalı.

13. Göz ile ilgili, örneğin retina dekolmanı riski gibi sağlık durumları varsa, göze zarar verecek hareketler yaptırılmamalı.

14. Öğretmenler, öğrencileri oyuna katılım konusunda, zorlamadan teşvik etmeli.

15. Koşu oyunlarında herkes bir partnerle birlikte koşmalı.

16. Oyun çok hızlıysa top yeniden boyutlandırılmalı, oyun çok yavaş ise oyuna daha fazla top konmalı ve topun boyutu değiştirilmeli.

17. Top yeterince görülüyorsa, topların rengi veya boyutu değiştirilmeli.

18. Akustik olarak algılanabilen çan topları veya görme engelliler futbol topları kullanılmalı.

19. Tüm öğrenciler, görme engelli akranları için özel oyun kurallarının geliştirilmesine/değiştirilmesine aktif olarak dâhil edilmeli.

20. Oyun kural değişiklikleri şu şekilde olabilir: Öğrenci top sürerken veya belirli bir bölgede temasa uğramamalı, masa tenisinde topu iki kez sektirebilmeli, basketbol veya hentbolda öğrenci sadece yer paslarıyla, futbolda top sadece düz oynanabilmeli.

Şirinkan (2011) engelli öğrencilerin, beden eğitimi ve spor dersinden azami fayda sağlayabilmeleri ve uygulamalarda beklenen amaçlara ulaşabilmeleri için dikkate alınması gereken hususları şu şekilde sıralamıştır:

a) Sportif hareket ve egzersizler basitten zora doğru önce büyük kas grubunun, ardından küçük kas grubunun devreye gireceği bir düzen ile olabildiğince açık ve temiz bir havada yürütülmeli.

b) Oyunlara daha fazla yer verilmeli.

c) Eğitmen, öğrencilerin motivasyonunu yüksek tutabilmeli, onları hayal kırıklığına uğratabilecek, cesaretlerini kırarak, özgüvenlerini zedeleyecek söz ve hareketlerden uzak durmalı. Öğrencilere rol model olduğunu unutmamalı.

d) Tehlike oluşturacak hareketlerden kaçınmalı ve eğitim ortamının güvenliğini sağlamalı.

e) Aktiviteler, egzersiz ve oyunlar öğrencinin kabiliyet ve ilgisi dikkate alınarak gerçekleştirilmeli.

f) Mümkünse anlaşılması güç, komplike kuralları olan ve dikkat isteyen oyunlardan uzak durulmalı.

g) Bütün öğrencilere eşit ve tutarlı davranılmalı.

h) Öğrencilere performansları ile ilgili geri bildirimde bulunulmalı ve öğrencilerin spor uygulamalarında eğitmeni yönlendirmelerine müsaade edilmeli.

Görme Engelli Öğrencilerin Motor Becerilerinin Gelişimine Yönelik Teknikler

Bir performansı göremeyebilecek kadar görme engeli bulunan çocuklara hareketleri öğretmek ve karmaşık fiziksel becerilerin uygulamasını daha kolay ve anlaşılır hale getirmek için *dokunsal modelleme* (çocuk, eğitmeni veya hareketi gerçekleştiren bir akranını hisseder), *ortak hareket* (çocuk, eğitmenin hareketleri gerçekleştirdiğini hissettiğinde bir beceriyi çok daha iyi kavrar) ve *fiziksel rehberlik* (eğitmen, yardımcı veya akran, aktif olarak çocuğa dokunur ve onu hareket ettirir) öğretim teknikleri kullanılmalıdır (Lieberman ve Haibach, 2016).

Spor öğretmenlerini kaynaştırma derslerinde görme odaklı desteklemek ve motor becerileri eğitimi sağlamak amacıyla uluslararası bağlamda özellikle dört alanın yararlı olduğu kanıtlanmış ve bunlar aşağıda maddeler halinde belirtilip açıklamaları yapılmıştır (Brian vd., 2017):

a) Ön öğretim (pre-Teaching)

b) Bütün-parça-bütün (whole-part-whole)

c) Dokunsal öğretim (tactile teaching)

d) Eğitim asistanı veya öğretmen eğitimi (training the paraeducators or teacher aids)

a) *Ön öğretim*

Görme engelli çocukların, genel anlamda eksik fiziksel aktivite geçmişleri bulunmaktadır. Bu nedenle yeni hareket kavramları geliştirmek ve motor beceriler kazanmak için daha fazla eğitime ve uygulamaya ihtiyaçları olabilmektedir. Ön öğretim çocuğun sahayı, alanı veya yapıları önceden keşfedebilmesi ve yön güvenliği sağlayabilmesi için önem arz etmektedir. Ayrıca bir sahada bulunan ekipmanı, istasyonları, kuralları, oyuncu pozisyonları ve dizilişi öğrenme söz konusu olduğunda da faydalı olabilmektedir. Ön öğretim okuldan önce veya sonra, oryantasyon veya hareket eğitimi sırasında veya evde, beden eğitimi öğretmenleri, oryantasyon ve hareketlilik eğitmenleri, özel okul öğretmenleri, arkadaşlar veya kardeşler tarafından gerçekleştirilebilir.

b) *Bütün parça bütün talimat*

Görme engelli çocuklara yönelik beden eğitiminde öğretme ve öğrenme yollarının organizasyonu, merkezi bir öneme sahiptir. Öğretmen, öğretme ve öğrenme yollarının basitleştirilmiş ve anlamsız kısmi hareketlerden karmaşık genel hareketlere değil, basitleştirilmiş ancak anlamlı genel hareketlerden karmaşık genel hareketlere doğru icra edilmesini sağlamalıdır.

c) *Dokunsal öğretim*

Öğretmenler, öğrenmenin olabildiğince etkili ve eğlenceli olmasını sağlamak için öğrencilerin tercihlerine bağlı olarak duruma uygun anlam stratejisinin seçimini ve dersin konusunu dikkatle bir şekilde düşünmelidirler. Görme engelli öğrencilerle kaynaştırma beden eğitimi derslerinde fiziksel yönlendirme ve dokunarak modelleme yöntemleri genellikle sözlü bilgilendirmeler ile birlikte kullanılmaktadır. Fiziksel rehberlik, öğretmenin veya sınıf arkadaşının verilen görev süresince, görme engelli öğrencilere etkin bir şekilde rehberlik etmesidir. Somut olarak bu aynı zamanda tüm görev boyunca liderlik etmek ve aynı zamanda oryantasyon için ekstremitelere dokunmak anlamına da gelebilmektedir. Öğrenci bakış açısıyla dokunsal modelleme çok etkili olabilirse, daha aktif bir değişken olarak anlaşılmalıdır. Bu durumda öğretmenler veya sınıf arkadaşları kendi vücutlarıyla öyle bir teknik uygulamalı ki, vücudun pozisyonu veya hareketin bölümleri dokunsal olarak kavranabilsin. Dokunsal öğretim birer yapılmaması gerektiğinde, yardımcı öğretmenlerden destek alınabilir.

d) *Yardımcı öğretmenlerin eğitimi*

Görme odaklı çocuklarla çalışan yardımcı öğretmenler, genellikle spor ve/veya özel eğitim alanında yeterli bilgiye sahip olmamaktalar. Bu nedenle, kaynaştırma beden eğitimi derslerinde yeterli destek vermek ve derslerin verimli geçmesini sağlamak için bu tür alan bilgisi eğitimler önem arz etmektedir. Uluslararası bağlamda öğrencilerin spesifik ihtiyaçlarını dikkate almak için görme odaklı bir özel eğitim öğretmenin, bir beden eğitimi öğretmeniyle birlikte, beden eğitiminde hangi genel ve özel eğitim destek hedeflerinin ön planda olması gerektiğini ayrıntılı olarak anlatan Bireysel Eğitim Programı (BEP) hazırlamalı, eğitim yardımcıları ile iletişimde olmalı ve değerlendirme yapmalıdır. Pedagojik asistanların görevleri arasında BEP'in uygulanmasına yardımcı olmak, öğrenme sürecini belgelemek, ders materyallerini hazırlamak ve ders ortamının güvenliği ile ilgili önlemleri almak bulunmaktadır.

Görme Engelli Çocuklarla Beden Eğitimi Derslerinde Küçük Oyunlar

Oyun kuramcıları oyunun, çocuğun sağlıklı gelişimi, mutluluğu ve üretkenlik becerilerinin geliştirmesine değerli katkı sağlayan bir araç olduğunu ifade etmekte (Piaget, 1962; Vygotsky, 1967; Rubin, Fein ve Vanderberg, 1983; Erikson, 1985; Saracho, 1999; akt. Şahin ve Özdemir, 2015). Çocuklar oyun oynama ile arzularını, duygularını, ilgi alanlarını ve düşüncelerini kendiliğinden ilişkilendirebilmekte (Linder ve ark., 2008). Oyunlar, çocuklar tarafından zevkle yapılan, sürekli icra edilmesi istenilen, eğitimciler açısından öğrenmenin bir parçası olarak kabul edilen, beden eğitimi dersinin vazgeçilmez bir unsuru olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle oyun, ister engelli, ister engeli olmayan bütün çocuklar için önemle üzerinde durulması gereken bir etkinliktir. Görme engelli bir çocuğun bulunduğu sınıfta, küçük oyunların oynanmaması söz konusu olamamalı ve eğitimciler hangi oyunların veya oyun biçimlerinin görme engelli çocuğun yüksek derecede katılımını teşvik edebileceği sorusuna odaklanmalıdır (Thiele 2001; akt. Giese ve Thiele, 2018).

Giese ve Thiele (2018) yaptıkları çalışmada, ilkokulda özel gereksinimi bulunan bir çocuğun katılımı olmadan da, kaynaştırma fikrinden hareket edilerek oynanabilecek küçük oyunları kaleme almışlar. Yazarlar, görme engelli çocuğun küçük oyunlarda yapılması gerekenleri tek başına yapıp yapamayacağı, oyuna katılmak için sınıf arkadaşının veya yetişkin bir kişinin elini tutma gibi bir desteğe ihtiyacı olup olmadığı, şayet desteğe ihtiyacı var ise mümkünse tüm oyuncuların, görme engelli çocuğa özel bir rol vermekten kaçınmak için çiftler halinde birlikte oynamalarının daha iyi olacağı, bu durumda hızın, görme engelli çocuk tarafından belirlenmesi gerektiği, hayal kırıklıklarını önlemek için çocuğun tüm rolleri mi yoksa sadece belirli bir rolü mü oynayabileceği önceden açıklığa kavuşturulmasının önemini belirtmişler. Giese ve Thiele'nin (2018) hazırladıkları küçük oyunların bir bölümü aşağıda 1.-17. arasındaki maddelerde belirtilmiştir.

1. Sayı yarışı

Oyuncu sayısına bağlı olarak 2 ila 3 metre aralıklarla yan yana mesafede arka arkaya sıralanan 2 ila 4 takım oluşturulur. Her sıradaki oyuncular önden arkaya doğru sırayla sayılır. Oyun yöneticisi örneğin “üç” diye seslendiğinde, bu numaraya sahip her oyuncu döner, sırası boyunca sola, son oyuncunun etrafından ilk oyuncuya doğru koşar ve yerine geri döner. Koşucusu yerine ilk oturan grup bir puan alır. Kazanan, en çok puan alan takımdır. Görme engelli öğrencinin katılım sağladığı oyunda, takımlardaki oyuncular arası mesafe, görme bozukluğunun derecesine göre belirlenebilir. Görme engelli öğrencinin görme kabiliyeti ne kadar iyi ise, koşu

mesafesi de o kadar uzun olabilir. Görme engelli bir öğrenci, oryantasyonunu ayarlamak için diğer oyunculara dokunarak temas kurabilmeli.

2. Takım Yarışı

Dairesel bir rotada karşı karşıya gelen iki takım, çiftler halinde birbirlerine karşı koşu yarışına girer. Koşucu çiftler, doğrudan (el kavrama) veya dolaylı temas (örneğin kısa ip) ile birbirine bağlanır. Hedefe, bu açıkça görülebilen konilerle işaretlenmiş nokta olabilir, ilk ulaşan çift, takımına bir puan kazandırır. Gerekirse engelli bireylerin tekli veya çiftli yarışmaları için koşu parkurunun uzunluğu ve düzenlemesi yapılabilir.

3. Atlıkarınca

Atlıkarınca oyuncularını, gerilmiş yuvarlak bir yamaç paraşütünü (yuvarlak renkli salıncak bezi) tutar. Kumaş, sağ el ile tutulur (kumaş, ya verilen ilmekler yardımıyla ya da hafifçe bükerek kavranır, böylece kumaş daha güvenli bir şekilde tutulmuş olur). Oyun yöneticisinin sesli uyarısından sonra atlıkarınca dönmeye başlar. Yolcular ilk başta yavaş yavaş hareket eder. Azami hız, kesinlikle öğretmenden gelen sinyale ve oyuncularına yaşına uygun bir şekilde belirlenmelidir. Oyuncular arasında güvenli bir mesafe oluşturmak için kumaşın sürekli gergin ve kolların düz tutulduğu kontrol edilmeli. Ayrıca hız yapıldığında daha güçsüz çocuklar dikkate alınmalıdır. Görme engelli bir öğrencinin katılımında, öğretmenin doğrudan öğrencinin önünden veya arkasından beraber koşması gerekmektedir. Böylece öğrencinin yere veya önüne düşen bir sınıf arkadaşının üzerine düşmesi önlenir. Oyunun eğlenceli yönünün yanında maalesef teknik bir kusuru bulunmakta. Atlıkarınca tam hızdayken yön değişikliği yapılabilir. Bu durumda tüm oyuncuların durmaları, dönmeleri, kumaşını tuttukları eli değiştirmeleri ve ters yönde yürümeleri gerekir.

4. Buharlı Lokomotif

İki çocuk arka arkaya durur ve iki jimnastik sopası ile birbirine bağlanır. Öndeki çocuk vücudun sağına ve soluna yönlendirilen çubukları ön uçtan, arkasında duran partner ise arka uçtan tutar. Bu aynı zamanda güvenli mesafeyi de sağlar. Yürüme ile eski buharlı lokomotif yavaş yavaş hareket etmeye başlar ve hız kazanır. Lokomotif arazide/salonda serbestçe ilerleyebildiği gibi, aynı zamanda çeşitli istasyonların (kısa durak) veya örneğin içinden geçilecek tünellerin bulunduğu belirli bir rota boyunca da gidebilir (diğer oyuncuların kendilerini küçültmesi gerekir). Yokuş yukarı (yavaş tempo) çıkabilir ve sonrasında yokuş aşağı da koşabilir. Görme engelli çocuk güvenlik nedeniyle arka tarafta yer almalıdır. Bununla birlikte, sopalar nispeten sert bir şekilde bağlanması gerektiğinden ve hızlı bir tepki verebildiğinden, görme engelli olmayan partner, rotanın sorumluluğunu elinde tuttuğu sürece, rolleri değiştirmek de mümkün olacaktır.

5. Çan Zili

Ses çıkaran alet, bir çingirak veya benzeri akustik olarak algılanabilen bir enstrümanla donatılmıştır. Oyunda işaretlenen çocuk çingırağı alır ve yeni işaretleyici (ebe) olur. Temel fikir çeşitlendirilebilir: oyun örneğin eşli ebe olarak gerçekleştirilebilir. Görme engelli öğrencinin her iki rolü de yerine getirip getiremeyeceği, görme engelinin boyutuna bağlıdır. İşaretlenen oyuncular, belirli bir hareketi gerçekleştirerek sınıf arkadaşlarıyla kurtarılabilir. Örneğin işaretli oyuncular hareketsiz durmalı ve bacaklarını iki yana açmalı. Sadece bir sınıf arkadaşı bacaklarının arasından geçtiğinde tekrar oyuna dahil olacaktır. Görme engelli bir öğrencinin oyuna katılımını sağlamak için görme engelli oyuncu yerinde hareket eder ve ebeyi akustik olarak takip etmeye çalışır. Ancak, çok gürültülü olmamalıdır. Ebe yaklaştığında kararlaştırılan bir sinyale göre davranmayı başarır (örneğin diz çökerek veya bir eliyle yere dokunarak) işaretlenmeyebilir (ebelenmez). Eğer ebeyi zamanında fark etmezse, diğer tüm oyuncular gibi bir diğer oyuncu tarafından kurtarılmasını beklemek zorundadır.

6. Bir Fincan Çay

Bir öğrenci (joker), salonun karşı tarafında diğer oyunculara sırtı dönük olarak durur. «Bir fincan çay, çikolata ve kahve!» sözünü sesli olarak söylemesi gerekir. O konuştuğu sürece, diğer oyuncular salonda onun tarafına geçmek için ileri koşabilirler. Cümlenin son kelimesini bitirdiğinde, aniden arkasını dönüp yaklaşan öğrencilerle yüzleşir. Hareket etmeye devam edenler, kararlaştırılan sayıda adımı geri gitmek zorundadır. Jokere kim önce ulaşırsa, yeni joker olur. Hareket eden görme engelli öğrenci için bu söz, akustik bir yönlendirme yardımı gibidir. Bu yardım ancak jokerin sözü yeterince yüksek sesle söylemesi ve diğer çocukların da yeterince sessizse kalması ile işe yararmaktadır. Görme yetisi yeterli düzeyde olan görme engelli çocuk her iki rolü de üstlenebilir. İhtiyaç halinde görme engelli çocuklara, yakalanan çocukları işaret etmek için yardımcı da görevlendirilebilir.

7. Ayı, hala uyuyor musun?

Oyuncular bir daire oluşturur ve el ele tutuşur. Çemberin ortasında derin kış uykusuna yatan iki veya üç ayı vardır. Yüksek sesle horlamak için yarışır. Diğer oyuncular el ele tutuşur, daire etrafında yürür ve hep bir ağızdan sorarlar: Ayı, hala uyuyor musun? Tek cevap, ayıların derinden hırlamasıdır. Çocuklar “Ayı, ne kadar uyumak istiyorsun?” diye sorduğunda, ayı veya ayılar 1 ile 10 arasında bir sayı ile cevap verirler. Diğer oyuncular koro halinde sayıyı aşağıya doğru sayar (sekiz - yedi - altı...). Sıfırda, kızgın ayılar uyanır ve kükreyerek koşan çocukların üzerine saldırmaya çalışırlar. “İsırılan” (ebelenen) oyuncu yere oturur ve herkes yene kadar yerde kalır. Görme engelli çocuklar genellikle her iki rolü de

üstlenebilirken, ayı rolünü ileri derecede görme engeli olan bir öğrencinin gerçekleştirilmesi pek uygun olmayabilir.

8. *Uzayda*

Oyuncular, büyük uzay gemisinde bir daire içinde oturur veya uzanır. Öğretmen gelen bir işaretle tüm çocuklar tarafından desteklenen geri sayım başlar: «Bang-bang-bang, şimdi uzaya gidiyoruz. Geri sayım devam ediyor: 10-9-8-...». “Başla” ile çocuklar ayağa fırlar ve kollarını uzatarak odanın/salonun içinde koşarlar veya yerlerinde hareket ederler. Öğretmen, uzay gemisinin ne zaman ineceğini belirler ve bu gezegende neyin özel olduğunu anlatır. Örneğin sakinlerinin sadece tek ayak üzerinde zıplayarak veya sadece parmak uçlarında ya da sadece geriye doğru yürüyerek hareket ettikleri bir gezegen olabilir. Bunlar daha da çeşitlendirilebilir. Her uçuştan önce yeni bir geri sayım gerçekleşir. Gerekirse seçilen çocuklar da hareketin şeklini söyleyebilir. İleri derecede görme bozukluğu olan çocuklar hareket aralıklarını kolayca belirleyebilir. Oyun aynı zamanda eşli olarak da yürütülebilir. Böylece yönlendirme problemi minimuma indirilmiş olur.

9. *Üç kafa*

Oyuncular çiftler halinde durur ve birbirlerinin omuzlarını tutarlar. Yan yana veya yüz yüze durabilir, başlarının arasına yumuşak bir köpük jimnastik topunu sıkıştırıp, dönüş yerine kadar yürüyebilir veya koşabilir ve tekrar geri dönebilir. Kazanan en hızlı takım olmak zorunda değildir. Ancak örneğin takım arkadaşları en az top kaybeden takım olabilir. Top yerine balon da kullanabilir. Bununla birlikte, ileri derecede görme bozukluğu olan çocuklar genellikle bir balonun patlama olasılığını ürkütücü bulabilirler.

10. *Eldiven yarışı*

Oyun kapsamında her takım için bir atkı, bir çift eldiven, bir şapka veya bir berenin verilmesi gerekmektedir. Başlama işaretinden sonra ilk oyuncu kıyafetlerini giyer, kararlaştırılan bir mesafeyi koşar ve takımına ulaştığında bir sonraki oyuncuya kıyafetleri verir. Görme engelli bir çocuk kıyafetleri önceden giyen ilk oyuncu olmalıdır. Tüm oyuncuların mesafenin belirli bir bölümünü gözleri kapalı olarak kat etmeleri başka bir seçenek olarak tercih edilebilir.

11. *İkinci top*

Tüm oyuncular, görsel olarak açıkça ayrılmış bir oyun alanında hareket eder. Oyun, öğretmenin bir çocuğa verdiği yumuşak köpük jimnastik topuyla oynanır. Çocuk 3 saniye içinde başka bir oyuncuya vurmaya çalışmalıdır (küçük çocuklar için daha uzun bir süre de kabul edilebilir).

Vurulan çocuk bankta oturmak zorundadır. Ancak aynı anda 3'ten fazla oyuncunun yedek kulübesinde oturmasına izin verilmez. Görme engelli bir çocuk, diğer çocuklardan daha hızlı vurulabilir. Ancak kural olarak oyundan aynı anda en fazla 3 çocuk alındığından, motivasyonu düşürecek bir durum olarak görülmeyebilir. Oyunda iki top varsa oyun daha da dinamik hale gelebilir. İleri derecede görme bozukluğu olan bir çocuğa, atılan topları savuşturmaya çalışan bir yardımcı verilebilir. Topun sadece ayaklara atılabileceği kuralı getirilebilir.

12. *Kaplan Topu*

Oyuncular bir daire içinde oturur veya diz çöker. Ortada örneğin üzerinde «kaplanın» diz çöktüğü bir karo halı olabilir. Kaplan aslında yorgundur ve bu nedenle gözleri kapalıdır. Çemberdeki oyuncular bir çan topunu kaplanın yanından başka bir oyuncuya doğru yuvarlamaya çalışırlar. Kaplan topu duyar ve yakalarsa roller değişir. Akustik olarak algılanabilen çan topları, temel olarak yalnızca yuvarlandığında ses duyulabilir, toplar atıldığında ses çıkmayabilir.

13. *Hazine Bekçisi*

Hazine muhafızı gözleri bağlı, sırtı duvara dönük oturur. Önünde, bir kol mesafesinde, kralın onu korumakla görevlendirdiği değerli bir altın hazinesi bulunmaktadır. Diğer oyuncular birkaç metre uzağa oturur ve öğretmeden gelen bir işaretle hazineyi almak için sessizce yaklaşmaya çalışırlar. Muhafız, kulaklarını diker ve uzattığı koluyla olası bir hırsız işaret eder. Hırsız daha sonra başlangıç noktasına geri dönmek zorunda kalır. Ancak hırsız fark edilmeden hazineyi almayı başarır, kendisi hazine bekçisi olur. Hırsızlığa aynı anda ikiden fazla hırsız gitmemelidir. İleri derecede görme bozukluğu veya tamamen göremezlik durumunda öğrenci, hırsız rolünü üstlenemeyebilir, ancak hazinedar rolünü kolayca üstlenebilir.

14. *Havuç Çekme*

Çocuklar, yani havuçlar, gözleri kapalı bir şekilde yerde daire şeklinde yatar ve komşularının ellerini sıkıca tutar. Havuçlar, daha önce seçilmiş iki oyuncu, yani çiftçi tarafından gizlice gelip sözde toprak içindeki ayaklarından çekilmeye çalışana kadar, havuçlar gibi toprakta sıkışıp kalırlar. Havuçlar komşularıyla el temasını kaybetmiş olursa, çiftçilere yardım etmiş olurlar. İleri derecede görme bozukluğu olan çocuklar gerekirse öğretmeden biraz destek alarak her iki rolü de üstlenebilirler. Bu aynı zamanda dokunsal algının önemli bir rol oynadığı birçok oyun için geçerlidir.

15. *Merkep*

Çocuklar, çiftler halinde birlikte hareket eder. Çiftlere birkaç bardak altı verilir ve bu bardak altılarını elleri ile tutmadan vücutlarında taşıyarak salonda dolaşmaya çalışırlar. Deneyim kazandıktan sonra oyun, küçük bir yarışmaya dönüştürülebilir: Bir oyuncu, sırtı en fazla üç bardak altı dolu bir merkep olarak “dört ayak üzerinde” ilerler. Sürücüsünün eşliğinde yükü olabildiğince zarar görmeden bitiş noktasına getirmeyi başaran oyunu kazanacaktır. Daha küçük çocuklar için bu görev, kendi bedeninin farkına varması bakımından önem arz etmekte. Gerekli durumlarda bardak altılıkları, küçük kum torbalarıyla değiştirilebilir.

16. *Atmaca ve Tavuk*

4-6 çocuk sıralı bir şekilde arka arkaya durur ve önlerindeki çocuğun belinden tutunur. Sıranın karşısında, öğretmenden gelen bir işaretten sonra sıranın sonundaki civcivi yakalamaya çalışan kötü atmaca vardır. Ancak sıranın en önünde, kanatlarını açarak atmacanın karşısına çıkmaya çalışan güçlü bir tavuk bulunur. Çocukların çığlıkları nedeniyle oldukça gürültülü olan bu oyun, tavuğun gözleri bağlı olduğu ve atmacanın örneğin kolayca duyulabilir bir zil bandı ile donatıldığı bir akustik algılama oyununa da dönüştürülebilir. Aynı anda birkaç grubun birbirini karşılıklı olarak engellemediğinden veya yoluna çıkmadığından emin olmak gerekir. Görme engelli çocuk doğrudan tavuğun arkasında hareket edebildiği gibi civcivin pozisyonunu da alabilir. Öndeki kişinin ayaklarına takılıp sendelemesini önlemek için kolları bilinçli bir şekilde germek önemlidir.

17. *İzci*

Sınıf, gözleri bağlı olarak, örneğin uyku maskeleri yardımıyla, arka arkaya duran ve önündeki çocuğun belinden veya omzundan tutan 4-8 oyuncudan oluşan gruplara ayrılır. Her gruba, grubunu engelli parkurdan güvenli bir şekilde - yalnızca sözlü olarak - hedefe ulaştırmakla görevi olan görebilen bir izci atanır. Buradaki mesele hız değil, grubu güvenli bir şekilde hedeflerine ulaştırmaya çalışmak olmalıdır. Çocukların yaşı ne kadar büyükse, parkurda o kadar uzun ve zorlu olabilir. Göz bağlamanın, özellikle de küçük çocuklar için genellikle korkutucu olabileceği unutmamalıdır. Burada alternatif olarak çocuklardan gözlerini kapalı tutmalarını istenebilir.

Görme Engelli Bireyler için Spor

Beier'in (2004) görme engelli bireyler için hazırladığı spor ve oyun kapsamlı çalışmasından bazı spor dalları aşağıda 1.-16. arasındaki maddelerde belirtilmiştir. Burada ifade edilen spor dallarının bir bölümü çocuklara tanıtım ve özendirme amacıyla ele alınmalıdır. Bu spor dallarının birçoğu görme engeli olmayan ve alanında uzman yardımcıları ile yürü-

tülmelidir. Spor dallarının icra edilmesi ve neticesinde fayda sağlanması, amaçlanan hedefler arasında bulunmaktadır. Bu amaca ulaşılması ve bu kapsamda engelli bireylerin spor alışkanlığı kazanmaları için başlıca iki unsur ön plana çıkmaktadır. Bunlardan ilki, toplumda, özel anlamda da engelli bireyde spor bilincinin oluşturulmasıdır. İkincisi, başta otoritenin olmak üzere yerel yönetimlerin, spor kulüplerinin ve sivil toplum kuruluşlarının bu spor dallarından bazılarını uygulamaya alarak, gerekli donanım, tesis, uzman personel ile görme engelli bireylerin aktif spor yapmalarına zemin hazırlamasıdır. Üniversiteler, özellikle Spor Bilimleri Fakültesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu yöneticileri ve öğrencileri bu çalışmalara destek vermelidir. Motivasyon sağlamak ve sakatlıkları önlemek için spor türüne uygun, doğru ve kaliteli spor malzemelerin, donanımın, giysilerin ve ayakkabının kullanılması önem arz etmektedir.

1. *Goalball*

Goalball, Paralimpik olarak da uluslararası alanda oynanan bir takım oyunudur. Bir takım üç oyuncu ve en fazla üç yedek oyuncudan oluşur. İleri derecede görme engelli ve az gören sporcular arasında eşit fırsatlar sağlamak için oyuncuların tamamı opak gözlük takar. Oyun, bir orta çizgi ile iki eşit yarıya bölünmüş 9 m genişliğinde ve 18 m uzunluğunda kapalı alanda oynanır. Kale tüm genişlik boyunca uzanır ve 1,30 m yüksekliğindedir. Oyun süresi 2 x 10 dakikadır ve zilli (ses çıkan) bir top ile oynanır. Oyunun amacı, topu rakibin savunmasına doğru yuvarlayıp, rakip kale çizgisini geçmesini sağlamaktır (Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu, 2022).

2. *Judo*

Görme engelli bireyler için judo oryantasyon, yön tayin etme gibi amaçlar için var olan fiziksel temasın kullanılabileceği uygun bir spor türüdür. Görme engelli insanlar genel anlamda vücutlarını daha iyi hisseder, tanır ve herhangi bir durumu veya saldırıyı gören bir kişiden daha hızlı algılayabilirler. İlk olarak geriye, yana ve öne düşme egzersizlerinin yanı sıra yuvarlanma eğitimi verilir. Bu teknikleri öğrendikten sonra, bir spor hocası veya antrenörü yardımıyla 8 x 8 m'lik bir mat üzerinde bir partnerle pratik yapılabilir. Judo genel olarak hem bedeni hem de zihni çalıştıran bir spordur. Öz disiplini, kendine ve başkalarına saygı duymayı öğretir. Konsantrasyon ve liderlik becerilerinin yanı sıra fiziksel koordinasyon, güç ve esneklik de gelişir.

3. *Yatay Çubuk, Paralel Çubuk ve Halkalar*

Jimnastikte bu spor aletleri ile spor yapmak, oyunculara çok sayıda ve çeşitte egzersiz seçeneği ve imkânı sunar. Görme engelli insanlar için bu spor dalının en büyük avantajı, kendisini yönlendirmesi ve bağımsız

olarak jimnastik yapmak için kullanabileceği yatay çubuk, paralel çubuk ve halkalar gibi sabit referans noktalarının olmasıdır. Başlangıçta sporunun kendisini aletlere alıştırmaları ve daha sonraki egzersizler için rahat bir vücut hissi geliştirmesi amacıyla sallanma egzersizleri vardır. Bireysel egzersizleri öğrenirken yardım almak güvenlik ve sağlık açısından çok önemlidir.

4. Koşu

Kısa mesafeler genellikle 50 veya 100 m üzerinde koşulur. Görme engelli sporcular kulvar sınırlarında yön bulabilirken, ileri derecede görme engelli sporcuların yardıma ihtiyacı vardır. Yardım iki şekilde yapılabilir: Bir yandan rota, eşlik eden bir koşucu ile tamamlanabilir. Koşu esnasında her biri kısa bir şeridin bir ucunu tutar. Daha fazla konsantrasyon ve oryantasyon becerisi gerektiren bir diğer varyant ise çağrıldıktan sonra tek başına koşmaktır. İlk çağırana yardımcı, genellikle pistte yaklaşık 50 metre mesafede durur ve koşucu yaklaştığında önceden kararlaştırılan yöne doğru pistten ayrılır. Bunun üzerine bitiş çizgisinde ikinci bir kişi çağırışı devralır. Ancak bu yöntemle aynı anda yalnızca bir koşucu parkurda olabilir ve koşucunun seslenenleri iyi duyabilmesi için gürültü olmaması gerekir. Görme engelli koşucular, maratona (yaklaşık 42 km) kadar çıkabilen orta ve uzun mesafeleri, ilkesel olarak kendilerine eşlik eden ve uzun mesafelerde sırası ile koşabilen koşucu yardımcıları ile koşmaktalar.

5. Cirit atma

Cirit atarken, atış yapılan yerin kenarı ayak ile hissedilir. Buradan kendilerini geriye doğru yönlendirmeleri ve koşu için gerekli mesafeye ulaşana kadar adımları saymaları gerekir. Cirit'in mümkün olduğu kadar büyük bir ivmeyle fırlatılabilmesi için kalkış ve transferin adım sırası, uzun bir süre ve çok sabırla çalışılması gerekir.

6. Gülle atma

Gülle atma için atış dairesinde eksiksiz bir yönlendirme (oryantasyon) gereklidir. Bu konuda ortadaki bırakma çubuğu/çizgisi, doğru bırakma konumu için gerekli bilgileri sağlar. Amaç, mevcut alanı sınırı aşmadan kullanmak ve tüm gücünüzle topu mümkün olduğunca uzağa atmaktır. Doğru duruş, adım sırası ve dönüş, yoğun eğitim gerektirir. Gülle atma, dönerek hız kazanma ve atış alıştırmaları tamamlanmadan önce ayakta durarak yapılır. Antrenör, antrenman yaparken önde durur ve gerekirse düzeltmek için duruş ve yön ile ilgili gerekli talimatları verir.

7. Disk atma

Gülle atmada olduğu gibi disk atma biraz daha büyük bir daireden fırlatılır. Bu nedenle adımların sırası farklıdır ve tüm alandan azami düzeyde

yararlanmak için iyi çalışmalldır. Disk fırlatırken de atıcı oryantasyonunu fırlatma kenarına göre ayarlar ve ardından atışı gerçekteştirmek için geri döner. Fırlatma ilkin ayakta dururken yapılır, ardından yarım ve daha sonra tam bir dönüş sağlanarak yapılır. Vücut dönüşü ile atış, uzun ve yoğun bir eğitim gerektirir. Bacaklar, vücut ve kollar arasındaki koordinasyon o kadar uyumlu ve hızlı olmalı ki, disk elden sakince ayrılmalı, yalpalanamalı ve uzağa uçmalıdır.

8. *Uzun atlama*

Uzun atlama, ayakta veya koşarak yapılır. Durarak uzun atlama, atlama tahtasının kenarından gerçekteşir. Kollardan güç alınır, dizler bükölür, bedenin üst tarafı öne doğru eğilir, tahtadan atlanılır ve bacaklar öne doğru uzatılır. Koşarak uzun atlama, atlama tahtasının önündeki işaretli bir atlama alanından yapılır. Yönlendirme, atlama çukurunun arkasında veya atlama alanının yakınında duran bir kişi tarafından sağlanır. Optimum bir hızlanma için gereken adımların sayısı ve uzunluğu, uzun ve kapsamlı bir eğitim gerektirir.

9. *Yüzme*

Yüzme, iskeleti rahatlatan ve ileri yaşlarda da icra edilebilen sağlıklı bir spordur. Yeni başlayanlar öncelikle su korkusunu yenmelidir. Bu, sığ suda yüz üstü ve sırt üstü yatarken nefes egzersizleri ile yapılabilir. İnsanlar, suyun taşıma gücünün var olduğu bilinci ile emniyet ve güven hissi kazanır. Görme engelli bireylerin, yüzme sporunda hemen hemen tüm stilleri gerçekteştirmeleri mümkündür. Salonda yüzerken yönlendirme amacıyla havuzun tüm uzunluğu boyunca uzanan bir çizgi kullanılır. Yüzme sırasında kollar önde olduğundan, havuz kenarındaki dönüş için durma, çoğu stilde bağımsız olarak yapılabilir. Sırtüstü yüzme sırasında bir süpervizör, birbirine çarpmamak ve bir kazaya neden olmamak için havuzun kenarından yüzücünün kafasına dokunur. Görme engelli yüzücüler açık suda yüzerken, refakatsiz olarak suya girdiklerinde kıyının istenen alanına geri dönüş yolunu bulmak için akustik sinyal oluşturucu gibi net bir referans noktasına ihtiyaç duyarlar.

10. *Kano*

Kano sporu görme engelli bireylerin gören kişilerle birlikte yaptıkları ortak bir spordur. Bir takım iki kişiden oluşur. Görme engelli kürekçi genellikle önde oturur, böylece gören partner vuruş sıklığını ayarlayabilir ve aynı zamanda arkada tarafta yönlendirmeyi gerçekteştirebilir. Rahat bir şekilde dik otururken hareket omuzlardan gelir ve bu bölgedeki kasların güçlenmesine yardımcı olur. Kanonun doğru bir şekilde suya daldırılması ve sudan çekilmesi üzerine de çalışmalldır.

11. *Kürek Sporü*

Görme engelli sporcular ile gören sporcuların birlikte hareket ettiği bir spor dalıdır. Kürek, çok bütünleştirici bir spordur. Takımlar iki, dört veya sekiz kişiden oluşabilir. Gören kişi yön belirleyendir. Tekne, acemi kişilere öncelikle karada tanıtılır, iskeleye ve suya getirilmeden önce gören bir rehberle birlikte dikkatlice hissetmesi sağlanır, ardından tekneye binilir ve kürek dersleri başlar. Yönlendirme için kürek tutamakları teması uygun bir şekilde işaretlenmelidir. Böylece küreklerin eksenler etrafındaki konumu hissedebilir durumdadır. Sabit daldırma ve ritmik çekme biraz pratik gerektirir. Ancak kısa süre sonra tekne sorunsuz kullanılır ve yüksek sesle saymanın yardımıyla aynı zamanda ritme göre kürek çekmeye başlanır.

12. *Bowling*

Bowling, genç ve yaşlı insanlar arasında çok popüler bir spordur ve standart bir bowling pistinde oynanır. Topun konulacağı tahta dokunularak hissedilir ve yönlendirme için kullanılır. Görme engelli oyuncular genellikle ayakta sabit durarak, bacakları hafifçe iki yana açarak ve iki elini kullanarak bowling oynarlar. Buna mukabil görme engelli bowling sporcular, olası yaklaşma adımlarından yararlanırlar. Topu, pistten ayırmadan lobutlara doğru gitmesi ve mümkün olduğu kadar çok lobutu devirmesi için çok fazla pratik yapılması gerekir. Yardımcılar, müsabaka esnasında topun ne zaman pistten ayrıldığını veya kaç tane lobut düştüğünü duyurur. Görme engelliler, görme bozukluklarının derecesine göre ayrı ayrı puanlanan üç gruba ayrılır. Ayrıca, biri ileri derecede görme bozukluğu olması gereken, beş kişinin bir takım oluşturduğu bir takım yarışması da bulunmaktadır.

13. *Tandem Bisiklet*

Tandem bisiklet sürüşü, popüler bir eşli spordur. Çiftler halinde bisiklete binmek, dengeyi korumak, eşit şekilde pedal çevirmek ve viraj alırken, dururken ve kalkışta ayarlama yapmak pratik ve alışkanlık gerektirir. Direksiyonu yönlendirmek ve aynı zamanda frenleri, vites değiştirmeyi, zili ve hız göstergesini kullanma gibi ana görevler önde oturan gören kişiye, yani pilotun sorumluluğundadır. Bir ekip bu görevleri yapmaya alıştıktan sonra, olağanüstü hızlara ulaşabilir ve uzun ya da çok günlü turlar gerçekteştirebilir.

14. *Ata Binmek*

Görme engelli bireylerin kapalı alanda veya arazide ata binmesi gayet doğal bir durumdur. Ata binmek isteyen görme engelli bireye ilk başta bineceği at tanıtılır. Atlar oldukça ürkek oldukları için atın da bireyi tanıması, bilmesi çok önemlidir. Özellikle arka taraftan konuşarak yaklaşılmalı-

dır. Her atın kendine özgü bir mizacı olduğundan, yeni başlayanlar önce eyer üzerinde dengede durmayı öğrenmeli ve atın hareketlerine ve yürüyüşüne alışmalıdır. Kapalı alanda binicilik hocası genellikle ortada durur ve oradan talimat verir. İlk birkaç derste at, öğrenciyle birlikte, longe olarak da adlandırılan uzun bir halat ile tutulur ve daire içerisinde koşar. Halat kullanma, alışma sürecine ve atın üzerinde oturmanın düzeltilmesine yarar. Bu esnada at henüz dizginle yönlendirilmemiştir. Halat ile üç yürüyüş, tırıs ve dörtnal yürüyüşünde ustalaştıktan sonra, kapalı alanda özgürce binmeye ve yönlendirmeye geçilebilir. Binicilik eğitmeninin talimatlarına, sürüş yönüne, ata ve eyerdeki kendi duruşunuza odaklanmalısınız. Arazide ata binerken birbirine iyi alışmış ve son derece güven oluşturan iki atın bulunması önemlidir. Atlar bir binicilik halatı ile birbirine bağlanır ve yan yana yürürler. Görme engelli bir binici, araziye çıkmadan önce kendinden emin olmalı ve yürüyüşüne göre atını kontrol edebilmelidir. Görme engelli bir kişiye arazide eşlik edecek binicilik eğitmeninin yeterli deneyime ve güvene sahip olmalıdır. Gören bireyin önemli görevleri arasında aynı anda iki atı yönlendirmenin yanı sıra, alçakta asılı dallar veya engebeli zemin hakkında zamanında bilgi vererek, uyarmaktır. Ata binmenin yanında hayvan ile iletişim kurma, bakımı, eyerleme ve eyerden çıkarma da çok eğlencelidir.

15. *Jogging*

Kısmen gören veya görme engelli bir kişinin, gören bir sporcuyla takım oluşturduğu veya tamamen sağlık ve eğlence amacıyla yapılan bir spor türüdür. Atletizmde uzun mesafe koşularında olduğu gibi, her iki koşucu, kol rahat sallanabilecek ve ortak bir koşu hızı koordine edilebilecek şekilde kısa bir bandın uçlarına bağlanır. Bazı durumlarda gören partner, görme engelli koşucuya bisikletle eşlik edebilir. Gören partner yol ile ilgili (yokuş, iniş, engeller, arazi ve doğa) bilgiler verir.

16. *Yürüyüş*

Yürüyüş oldukça sosyal, bütünleştirici, iletişimsel ve sağlıklı bir egzersiz şeklidir. Az gören insanlar, durumlarına göre kısa veya uzun mesafe yürüyüşlerini bireysel olarak gerçekleştirebilirler. Görme engelli bireyler, gören kişilerin olduğu bir gruba katılarak veya yardımcı bir kişi ile yürüyüş yapabilirler. Her mevsim yürüyüşe çıkılmalı ve yürüyüş yeri olarak mümkünse kuş seslerinin duyulabileceği ve çeşitli kokuların hissedilebileceği ormanlık bir alan, kır veya dağlar tercih edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Anderson, O. R. (1997). A neurocognitive perspective on current learning theory and science instructional strategies. *Science Education*, 81(1), 67-89.
- Arslantekin, B., Büyüköztürk, Ş., Akı, E. ve Doğanay Bilgi, A. (2016). *Görme Engelli Öğrenciler İçin Yönelim ve Bağımsız Hareket Becerileri Değerlendirme Aracının Geliştirilmesi (YÖBDA) projesi*. Erişim <https://avesis.gazi.edu.tr/dosya?id=da3ec4c5-1948-4712-b992-8f5a2dcbe846>
- Ataman, A. (2005). Erken Bebeklik Döneminde Görme Engelli Çocuğun Gelişimini Etkileyen Etmenler ve Önleme Yolları. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Görme Engelliler Ana Bilim Dalı Başkanlığı Ders Notları*.
- Bailey, B. R. ve Downing, J. (1994). Using visual accents to enhance attending to communication symbols for students with severe multiple disabilities. *RE:view: Rehabilitation and Education for Blindness and Visual Impairment*, 26(3), 101-118.
- Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı ve Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı (2004). *Türkiye Özürlüler Araştırması 2002*. Ankara: Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası.
- Becker, S. ve Häring, A. (2012). Soziale Integration durch Sport? *Sportwissenschaft*, 42(4), S. 261-270.
- Beier, H. (2004). *Sport und Spiele für blinde und sehbehinderte Menschen*. Deutscher Blinden-und Sehbehindertenverband eV.
- Bietz, J. (2002). *Bewegungsvorstellung und Blindheit: eine repräsentationstheoretische und symboltheoretische Grundlegung (Vol. 25)*. Hofmann.
- Black, K. ve Williamson, D. (2011). Designing Inclusive Physical Activities and Games. In: *Design for Sport, 1st Edition*. Routledge.
- Boslaugh, S. E. ve Andresen, E. M. (2006). Peer reviewed: Correlates of physical activity for adults with disability. *Preventing chronic disease*, 3(3).
- Brian, A., Haibach-Beach, P., Lieberman, L. ve Giese, M. (2017). Motorische Fertigkeiten im inklusiven Sportunterricht mit sehgeschädigten Schülern vermitteln eine internationale Bestandsaufnahme. *Sonderpädagogische Förderung heute*, 62(3), 288-298.
- Çetin, C. (2019) *10-15 yaş görme engelli öğrencilerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi/Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Demir, T. ve Şen, Ü. (2009). Görme engelli öğrencilerin çeşitli değişkenler açısından öğrenme stilleri üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 2(8).
- Dieckmann, B. (1994). *Der Erfahrungsbegriff in der Pädagogik*. Deutscher Studien Verlag.

- Enç M. (2005). *Görme özürlüler gelişim, uyum ve eğitimleri*. 2. Baskı. Ankara, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Erikson, E.H. (1985). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Eurostat, (2019). *Statistics on sport participation*. Erişim https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation&oldid=552576.
- Frampton, M. E. (1963). *Körlerin eğitim-öğretimi*. Milli Eğitim Basımevi.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C. ve Goodway, J. (2012) *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill, New York.
- Giese, M. (Hrsg.) (2009). *Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten. Band 1: Theoretische Grundlagen - spezifische und adaptierte Sportarten*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Giese, M. (2017) *Empfehlungen der VBS-AG Bewegung & Sport für den inklusiven Sport (-unterricht) mit blinden & sehbehinderten Schülerinnen und Schülern* (modifiziert nach Giese, Katlun, Bolsinger, 2017). Erişim <https://www.vbs.eu/de/arbeitsgemeinschaften/vbs-bewegung-und-sport>.
- Giese, M. ve Hildenbrandt, E. (2009). Sport-und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten—eine bewegende Apologie. In: *Sport-und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten* (pp. 23-37). Meyer & Meyer Verlag.
- Giese, M. ve Thiele, M. (2018) Kleine Spiele im inklusiven Sportunterricht mit sehbehinderten und blinden Kindern. In: *Grundschule Sport 19/2018*.
- Giese, M. ve Weigelt, L. (2016). Inklusion im Schulsport. *Sporttheorie in der gymnasialen Oberstufe*, 2, 305-315.
- Güven Karahan, B. (2011). Engelli öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ve karşılaştıkları sorunlar. (*Yayımlanmamış doktora tezi*). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. ve Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience* (9), 58-65.
- Houwen, S., Visscher, C., Lemmink, K. A. P. M. ve Hartman, E. (2008). Motor skill performance of school-age children with visual impairments. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 50(2), 139-145.
- İstanbul Bilgi Üniversitesi (2015). *Engellilerin Haklarına Dair Bildirge*. Erişim <https://insanhaklarimerkezi.bilgi.edu.tr/media/uploads/2015/08/01/EngellilerinHaklarınaDairBildirge.pdf>.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871-881.

- Kirchner, C. E., Gerber, E. G. ve Smith, B. C. (2008). Designed to deter: community barriers to physical activity for people with visual or motor impairments. *American Journal of Preventive medicine*, 34(4), 349-352.
- Kristen, L., Patriksson, G., & Fridlund, B. (2003). Parent's conceptions of the influences of participation in a sports programme on their children and adolescents with physical disabilities. *European Physical Education Review*, 9(1), 23-4.
- Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: Disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4-21.
- Kohlrautz, S. (2002). Erkrankungen des Nervensystems und der Sinnesorgane. *Kinder und Jugendsportmedizin: Grundlagen, Praxis, Trainingstherapie*. Georg Thieme Verlag. S. 177.
- Lieberman, L. J. ve Haibach, P. S. (2016). *Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments An image of the APH logo in white*. Erişim: <https://sites.aph.org/files/manuals/GMDC/#34>.
- Linder, T. W., Linas, K. ve Stokka, K. (2008). Transdisciplinary play-based intervention with young children with disabilities. *Play therapy for very young children*, 307-337.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) (2006). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. 31.05.2006 tarih ve 26184 sayılı Resmî Gazete.
- Nixon, H. L. (2007). Constructing diverse sports opportunities for people with disabilities. *Journal of Sport and Social Issues*, 31(4), 417-433.
- Okuturlar, M. H. (1968). Özel Eğitim. *Okuturlar Yayınları*. İstanbul.
- Özyazıcıoğlu, N., Kılıç, M., Erdem, N., Yavuz, C. ve Afacan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 277-332.
- Özer, D. (2001). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. 1. Basım. Ankara: Nobel Yayın-Dağıtım.
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams, and imitation in childhood*. New York: Norton.
- Prokein, T. (2018). Angriffstaktik im Goalball – eine paralympische Sportart für Menschen mit Sehschädigung-Faktoren des Wurfverhaltens und der sportliche Erfolg. (*Doktora Tezi*). Philipps-Universität Marburg/ Fachbereichs Erziehungswissenschaften, Marburg.
- Raithel, J. (2003). Sportpartizipation vs. Sportabstizienz und Gesundheit im Jugendalter Befunde zu vermuteten ressourcenstärkenden und entwicklungsfördernden Leistungen des Sports. *Journal of Public Health*, 11(2), S. 146 - 164.
- Resmî Gazete (2019). *Erişkinler İçin Engellilik Değerlendirmesi Hakkında Yönetmelik*. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı. Erişim <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2019/02/20190220-2.htm>.

- Rimmer, J. A. ve Rowland, J. L. (2008). Physical activity for youth with disabilities: a critical need in an underserved population. *Developmental Neuro-rehabilitation*, 11(2), 141-148.
- Rubin, K.H., Fein, G.G. ve Vandenberg, B. (1983). *Handbook of Child Psychology 4: Socialization, Personality and Social Development*. Editors: Paul H. Mussen and E. Mavis Hetherington. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Saracho, O.N. (1999). A factor analysis of preschool children's play strategies and cognitive style. *Educational Psychology*, 19(2), 165-180.
- Schnell, D. (2000). Sport und Auge Augenverletzungen durch Sport und Sport als Therapie bei Augenkrankheiten. *Deutsches Arzteblatt-Köln*, 97(41), 2052-2056.
- Schoo, M. (2013). Inklusiver Sportunterricht. *Zeitschrift für Heilpädagogik*, 64(3), 99-105.
- Schoo, M. (2015). Sportspiele inklusiv–dargestellt am Beispiel des Basketballspiels. *Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis*, 27, 125.
- Schwier, J. (1995). *Spiel- und Bewegungskarrieren sehgeschädigter Kinder und Jugendlicher*. Hamburg.
- Şahin, R. ve Özdemir, S. (2015). Okul öncesi dönem görme engelli çocukların oyun çeşitlilik ve karmaşıklık düzeyini artırmada genişletme tekniğinin etkililiği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 16(02), 101-123.
- Şirinkan, A. (2011). *Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor*. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Erişim <https://avesis.atauni.edu.tr/resume/downloadfile/asirinkan?key=95c88bd0-5974-407c-85da-0cda8e267ce6>.
- Türk Dil Kurumu (2022). *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim <https://sozluk.gov.tr>.
- Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K. ve Adnan, K. A. N. (2018). Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyon Ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106.
- Tenenbaum, G. ve Eklund R.C. (2007). Exercise adherence. In: Tenenbaum G, Eklund RC, eds. *Handbook of sport psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, Inc.
- Thiele, M. (2001). *Bewegung, Spiel und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normalsichtigen Schülerinnen und Schülern*. Würzburg. Edition Bentheim.
- Toy, A. B., Toros, T., Gündoğan, U., Öğraş, E. B. ve Cetin, M. (2020). İşitme Engelli Güreşçiler İle İşitme Engelli Sedanter Bireylerin Bazı Değişkenler Açısından Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelemesi. *Sportive*, 3(2), 48-61.
- Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu. (2022). *Goalball*. Erişim <http://www.gesf.org.tr/goalball>.

- Van der Ploeg, H. P., Van der Beek, A. J., Van der Woude, L. H. ve van Mechelen, W. (2004). Physical activity for people with a disability. *Sports Medicine*, 34(10), 639-649.
- Vygotsky, L. S. (1967). Play and its role in the mental development of the child. *Soviet psychology*, 5(3), 6-18.
- Wagner, M. O., Haibach, P. S. ve Lieberman, L. J. (2013). Gross motor skill performance in children with and without visual impairments-Research to practice. *Research in Developmental Disabilities*, 34(10), 3246-3252.
- Wilhite, B. ve Shank, J. (2009). In praise of sport: Promoting sport participation as a mechanism of health among persons with a disability. *Disability and Health Journal*, 2(3), 116-127.
- Winnick, J. P. ve Short, F. X. (1999). *The Brockport physical fitness test manual*. Human Kinetics, 1. Edition, USA, Human Kinetics.
- Yazıcıoğlu, H., Pekel, A. Ö., Kemiş, O. ve İlhan, L. (2020). Görme Engelli Çocuklar, Yaşam Kalitesi Ve Spor. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 1(1), 35-53.
- Yıldız, S. ve Gürler, S. (2018). The assessment of information levels of people with visual impairment in terms of their disabled rights-The case of Ankara. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 241-268.

BÖLÜM 4

MAÇ SONUÇLARININ SINIFLANDIRILMASINDA ETKİN ROL OYNAYAN DEĞİŞKENLERİN BELİRLENMESİ: ANADOLU EFES BASKETBOL TAKIMI ÖRNEĞİ

Enes FİLİZ¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi Enes FİLİZ, Balıkesir Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, Balıkesir (ORCID: 0000-0002-8006-9467)

1. Giriş

Basketbol günden güne popülerliğini arttıran bir spor dalıdır. NBA (Amerikan Basketbol Ligi) öncülüğünde insanların bu spora olan bakış açısı değişmiş ve taraftar sayısı gittikçe artmaya başlamıştır. Avrupa’da ise özellikle Euroleague gibi bir organizasyon olması, Avrupa’daki taraftarların büyük eğlenceden uzak kalmamasını sağlamaktadır. Avrupa’nın önemli takımlarının ve basketbolcularının bu büyük platformda kendilerini göstermeleri onlara olan ilginin ve taraftar sayılarının artmasına neden olmaktadır. Basketbol maç sonuçlarına olan ilginin yanı sıra büyük boyutlu maç veri setlerinin ortaya çıktığı görülmektedir. Maçların kazananları hakkında mümkün olan en iyi sonuçları sağlamak amacıyla çeşitli sistemler geliştirmiştir. Basketbol ve diğer spor dallarında yapılan mücadeleler tamamen bağımsız olaylar olmamakla birlikte insan faktörü de olaya dahil edildiğinden, analiz sürecinin uygun seçimi çok önemlidir. Takım sporlarında maç verileri aracılığıyla hücum ve savunma stratejilerini belirlemek ve sınıflandırma yapmak amacıyla makine öğrenmesi algoritmalarının kullanımı, son zamanlarda literatürde ve global spor dünyasında önemli bir ilgi görmektedir.

Maç sonuçlarının sınıflandırılmasına etki eden değişkenlerin belirlenmesi problemine bir yaklaşım olarak, bu çalışma da gösterilecek olan makine öğrenmesi algoritması ve öznelik seçim algoritmalarının kullanılmasıdır. Makine öğrenmesi algoritmalarından olan lojistik regresyon algoritması sınıflandırmada pek çok çalışmada kullanılmıştır (Dreiseitl & Ohno-Machado, 2002; Schein & Ungar, 2007; Cheng & Hüllermeier, 2009; Filiz & Öz, 2019; Itoo & Singh, 2021). Bu bağlamda literatür incelendiğinde makine öğrenmesi algoritmalarının farklı spor alanlarında (Arabzad vd., 2014; Igiri, 2015; Berrar vd., 2019; Filiz, 2022) olduğu gibi basketbol alanında da önemli çalışmalara konu olduğu belirlenmiştir. Jain & Kaur (2017), basketbol maç sonuçlarını tahmin etmek için destek vektör makineleri ve hibrit bulanık destek vektör makinelerini kullanmıştır. Çene (2018), Euroleague maçlarında oyunun sonucuna etki eden faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. Cai, vd. (2019), basketbol takımlarının son durumunu ortaya çıkararak maç sonuçları tahmini için karma bir topluluk öğrenme yöntemi ortaya koymuşlardır. Tian, vd. (2019), basketbolcuların farklı savunma stratejilerini

sınıflandırmak için makine öğrenmesini kullanmışlardır. Sarlis, vd. (2021), NBA takımlarının verilerini kullanarak sakatlıklara ilişkin etkin özellikleri belirlemek ve bunların oyuncu ve takım performansı üzerindeki etkisini belirlemek için makine öğrenmesi algoritmalarından yararlanmışır. Ulaş (2021), çalışmasında NBA takımlarının değerlerini etkileyen faktörler üzerine araştırma yapmıştır. NBA takımlarının özellikleri ve benzerliklerini belirlemek için makine öğrenmesi tekniklerinden yararlanmışır. Mahmood, vd.(2021), basketbolun yükselen yıldızlarını tahmin etmek için makine öğrenmesinden yararlanmışlardır.

Literatürde basketbol maçının sonuçlarına etki eden faktörleri belirlemek için öznelik seçim algoritmaları kullanıldığı belirlenmiştir. Basketbol veya farklı maçların sonuçlarını tahmin etmek ve maç için stratejiler belirlemede farklı makine öğrenmesi algoritmaları kullanılmış ve maç için önemli değişkenleri belirlemek için öznelik seçiminden yararlanmışır (Miljković, vd.. 2010; Trawiński, 2010; Lin, vd. 2014; Pai vd. 2017; Leicht, vd., 2017; Giasemidis, 2020; Chen vd., 2021). Ji, (2020), basketbolcuların spor duruşunu geliştirmek amacıyla öznelik seçimi yöntemi kullanmışır. Nataliani (2021), basketbolcuların pozisyonunu belirlemek için boy, kilo, yaş ve vücut kitle indeksinden oluşan ilgili fiziksel özellik ya da özellikleri seçmek için öznelik seçiminden yararlanmışır.

Literatür çerçevesindeki incelemeler doğrultusunda çalışma, maç sonuçlarının sınıflandırmasında etkin rol oynayan değişkenlere odaklanacaktır. Bu bağlamda Türkiye Basketbol Ligi'nin en başarılı takımlarından biri olan Anadolu Efes Basketbol Takımının maç sonuçları incelenecektir.

Çalışmanın amacı Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılmasında etkin rol oynayan değişkenleri belirlemektir. Ayrıca farklı öznelik seçim algoritmalarından yararlanılacaktır. Farklı öznelik seçim algoritmaları ile belirlenen etkin değişkenler yardımıyla en başarılı sınıflandırma sonuçlarını veren öznelik seçim algoritması/algoritmaları ortaya çıkarılacaktır.

2. Materyal ve metod

2.1. Veri seti

Çalışmanın amacı doğrultusunda Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın 2015/2016 - 2020/2021 sezonları arasındaki toplam 422 maçı (Türkiye ligi, Türkiye ligi playoff, Türkiye kupası, Euroleague ve Euroleague playoff) çalışmaya dahil edilmiştir. Maçkolik internet sayfasından alınan Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç verileri doğrultusunda analizler yapılmıştır (Maçkolik internet sayfası). Çalışmada 32 bağımsız, 1 bağımlı değişken (maç sonucu) olmak üzere toplam 33 değişken kullanılmıştır. Bu değişkenler Tablo 1'de verilmiştir.

Çalışmada Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılmasında etkin rol oynayan değişkenlerin belirlenmesi için Info gain öznitelik seçim algoritması (IG), Correlation attribute öznitelik seçim algoritması (CA), One-R öznitelik seçim algoritması, ReliefF öznitelik seçim algoritması (RF) kullanılmıştır. Ayrıca belirtilen öznitelik seçim algoritmaları arasındaki sınıflandırma sonuçlarını belirlemek ve karşılaştırma yapabilmek için lojistik regresyon algoritmasından (LR) yararlanılmıştır.

Tablo 1. Çalışmada kullanılan değişkenler

Değişkenler	Tanımı
<i>Tür</i>	1:Türkiye ligi, 2: Lig Playoff, 3: Türkiye Kupası, 4: Euroleague, 5: Euroleague playoff
<i>Taraf</i>	1: Ev sahibi, 2: Deplasman
<i>Birinci periyod sonucu</i>	0: Beraberlik, 1: Ev sahibi, 2: Deplasman
<i>İkinci periyod sonucu</i>	0: Beraberlik, 1: Ev sahibi, 2: Deplasman
<i>Üçüncü periyod sonucu</i>	0: Beraberlik, 1: Ev sahibi, 2: Deplasman
<i>Dördüncü periyod sonucu</i>	0: Beraberlik, 1: Ev sahibi, 2: Deplasman
<i>Devre arası fark</i>	
<i>İlgili takımın iki sayı isabet oranı</i>	

İlgili takımın üç sayı isabet oranı

İlgili takımın serbest atış isabet oranı

Rakip takımın iki sayı isabet oranı

Rakip takımın üç sayı isabet oranı

Rakip takımın serbest atış isabet oranı

İlgili takımın savunma ribaundu sayısı

İlgili takımın hücum ribaundu sayısı

İlgili takımın asist sayısı

İlgili takımın top kaybı sayısı

İlgili takımın top çalma sayısı

İlgili takımın blok sayısı

İlgili takımın faul sayısı

Rakip takımın savunma ribaundu sayısı

Rakip takımın hücum ribaundu sayısı

Rakip takımın asist sayısı

Rakip takımın top kaybı sayısı

Rakip takımın top çalma sayısı

Rakip takımın blok sayısı

Rakip takımın faul sayısı

İlgili takımda çift haneli sayı atan oyuncu sayısı

İlgili takımın rotasyonda kullandığı oyuncu sayısı

İlgili takımda sayı üreten oyuncu sayısı

İlgili takımda double double yapan oyuncu sayısı

İlgili takımda 20 dk. Üzerinde oynayan oyuncu sayısı

Maç sonucu

0: Yenilgi, 1: Galibiyet

2.2. LR algoritması

Veri setindeki bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan bir analizdir. Temel amacı, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Bağımlı değişkenin ikili olduğu durumlarda kullanıldığı gibi; çoklu bağımlı değişken olduğu durumlarda da uygulanabilmektedir. Sınıflandırma, kümeleme veya modelleme gibi analizlerde kullanımı bulunmaktadır. Lojistik regresyon fonksiyonu;

$$\pi(x) = [1 + \exp(-\beta_0 - \beta_1 X)]^{-1}$$

şeklinde gösterilebilir (Agresti, 1996)

2.3. Öznitelik Seçim Algoritmaları

Makine öğrenmesi algoritmalarının uygulanmasında önemli noktalardan birisi de sınıflandırmada etkin rol oynayan değişkenlerin belirlenmesidir. Sınıflandırmada etkin rol oynayan değişkenlerin belirlenmesi hem zaman kazanımını hem de işlem kolaylığını sağlar. Etkin rol oynayan değişkenlerin belirlenmesiyle birlikte sınıflandırma da belirgin bir düşüş olmaması hatta sınıflandırma sonuçlarına yakın sonuçlar vermesi beklenir. Etkin rol oynayan değişkenlerin belirlenmesi için öznitelik seçim algoritmalarından yararlanılır. IG öznitelik seçim algoritması, CA öznitelik seçim algoritması, One-R öznitelik seçim algoritması, RF öznitelik seçim algoritması kullanılmıştır.

2.3.1. IG öznitelik seçim algoritması

IG öznitelik seçim algoritması entropi kavramını temel alarak işlem yapmaktadır. Sistemdeki düzensizliği belirten entropi, ne kadar yüksek olursa o veri setinde daha fazla bilgiden söz edilebilir. Öznitelik seçimi yapmak için her bir değişken için entropi hesaplaması yapmaktadır. Entropi için belirlenen eşik değerinden düşük olan değişkenler sınıflandırma sürecine dahil edilmemesi gerekmektedir. IG öznitelik seçim algoritmasının formülü aşağıdaki gibidir;

$$\begin{aligned}
 IG(t) = & - \sum_{i=1}^m P(C_i) \log P(C_i) \\
 & + P(t) \sum_{i=1}^m P(C_i | t) \log P(C_i | t) \\
 & + P(\bar{t}) \sum_{i=1}^m P(C_i | \bar{t}) \log P(C_i | \bar{t})
 \end{aligned}$$

m toplam sınıf sayısını; $P(C_i)$ C_i sınıfının olasılığını; $P(t)$ ve $P(\bar{t})$, t 'nin kümede olup olmamasının olasılığını; $P(C_i | t)$ ve $P(C_i | \bar{t})$ ise t 'nin kümeye ait olduğu ya da olmadığı zamanda C_i 'nin koşullu olasılığını ifade etmektedir. Bu tanımlama, ikili sınıflandırma modellerinde kullanılan durumdan daha genel bir tanımdır (Lewis & Ringuette, 1994).

2.3.2. CA öznitelik seçim algoritması

CA öznitelik seçim algoritması Pearson korelasyon katsayısı ile ikili değişkenler arasında ilişkiyi inceleyerek etkin öznitelikleri belirlemektedir. Her bir değişken için ayrı ayrı işlem yapmaktadır. Eğer değişkenler nominal ölçek ile hesaplanırsa, genel korelasyon değeri için ağırlıklı ortalama değeri belirlenerek sonuçlar ortaya çıkar (Gnanambal, et al., 2018).

2.3.3. One-R öznitelik seçim algoritması

One-R öznitelik seçim algoritması en düşük hata oranına sahip özniteliği belirlemeye odaklanmaktadır. Eğitim veri setindeki değişkenleri hata oranına göre sıralama yapmaktadır. Bunu yapmak için tek düzeyli bir karar ağacı oluşturur. Sayısal değer bulunan değişkenler üzerinde çalışmaktadır. Yüksek doğrulukla başarılı sonuçlar veren, basit bir uygulamadır (Kabakchieva, 2013).

2.3.4. RF öznitelik seçim algoritması

RF öznitelik seçim algoritması değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektedir. Veri setinden seçilen bir örneğin, kendi sınıfındaki örnekler ile olan yakınlığı ve diğer sınıftaki örneklerle olan uzaklığı ile

model oluşturmaktadır. Öncelikle ikili sınıflandırma problemlerinde kullanılmış ardından çoklu sınıflandırma problemlerinde de kullanılmaya başlanmıştır. RF öznelik seçim algoritmasının formülü aşağıda verilmiştir;

$$diff(A, I_1, I_2) = \begin{cases} 0 & value(A, I_1) = value(A, I_2) \\ 1 & diğer durumlarda \end{cases}$$

$$diff(A, I_1, I_2) = \frac{|value(A, I_1) - value(A, I_2)|}{\max(A) - \min(A)}$$

I_1 ve I_2 örneği için A özneliğinin değerleri arasındaki farkı hesaplamaktadır. A'nın maksimum ve minimum değerleri, tüm örnek kümesi üzerinden belirlenir. Bu normalleştirme, hem ayrık hem de sürekli özellikler için ağırlık güncellemelerinin 0 ile 1 arasında olmasını sağlar (Robnik-Šikonja & Kononenko 2001)

2.4. Sınıflandırma Başarısı Performans Ölçütleri

Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılmasında etkin değişkenlerin belirlenmesi ve bu etkin değişkenler yardımıyla sınıflandırma başarılarını incelemek amacıyla farklı performans ölçütleri kullanılması gerekmektedir. Öncelikli olarak Dp oranı ile sonuçlar incelenmiş ardından Kappa istatistiği (κ), ortalama mutlak hata (MAE: Mean Absolute Error) ve alıcı işlem karakteristiği eğrisi (ROC: Receiver Operating Characteristic) değerlerinden yararlanılmıştır. Bazı değerlerin hesaplanması için karşılaştırma matrisine ihtiyaç duyulmaktadır. Karşılaştırma matrisi tablo 2' de verilmiştir:

Tablo 2. Karşılaştırma matrisi

		Tahmin	
		a	b
Gerçek Değer	a	DP (Doğru Pozitif)	YN (Yanlış Negatif)
	b	YP (Yanlış Pozitif)	DN (Doğru Negatif)

Dp oranı, doğru sınıflandırılmış pozitif örneklerin, tüm pozitif örneklere oranı ile hesaplanmaktadır.

$$Dp\ oranı = \frac{DP}{DP + YN}$$

κ istatistiği, sınıflandırma algoritmasının performansını gösteren önemli ölçütlerden biridir. 0 ile 1 arasında değer alan κ istatistiği, 1'e ne kadar yakın olursa o sınıflandırma algoritmasının o kadar başarılı sınıflandırma yaptığını göstermektedir. *Mae*, hata değerini ortaya koyan bir göstergedir. Tahmin değerleri ile gerçek değerler arasındaki mutlak farkın ortalamasını hesaplamaktadır. *Roc alanı*, algoritmaların sınıflandırma performans ölçümünde başarılı sonuçlar veren bir eğri olarak tanımlanmaktadır. Eğrinin altında kalan alan sınıflandırma başarısını göstermektedir. 1'e ne kadar yakın değerler elde edilirse sınıflandırma algoritmasının da o denli başarılı olduğunu göstermektedir. Ortaya çıkarılan eğri sayesinde sınıflandırma algoritmaları görsel olarak kıyaslama imkânına erişmektedir (Bradley, 1997).

3. Deneysel Kurulum

Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılmasında etkin rol oynayan değişkenleri belirlemek amacıyla

uygulama kurgulanmıştır. Çalışmanın uygulama prensibi aşağıda verilmiştir.

- Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılması tüm değişkenler kullanılarak LR ile yapılmıştır.

- Farklı öznitelik seçim algoritmaları ile her bir öznitelik seçim algoritması için etkin öznitelikler ve önem düzeyleri belirlenmiştir.

-Her bir öznitelik seçim algoritmasının belirlediği etkin değişkenler yardımıyla Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırma başarısı ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca öznitelik seçimindeki benzerlik ve farklılıklar incelenmiştir.

Çalışmada makine öğrenmesi algoritmalarında eğitim ve test veri seti seçimi için k-katlı çapraz doğrulama işlemi uygulanmış ve k=10 seçilmiştir. Analizler Java kaynak kodlu sınıflandırma ve kümeleme gibi alanlarda kullanılan weka programında yapılmıştır.

4. Bulgular

Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılmasında etkin rol oynayan değişkenlerin belirlenmesinde farklı öznitelik seçim algoritmalarından yararlanılmıştır. Bu öznitelik seçim algoritmaları arasında karşılaştırma yapabilmek amacıyla LR analizi kullanılmıştır. Tüm değişkenler kullanılarak elde edilen sınıflandırma başarısı Tablo 3' de; doğru sınıflandırılan maç sayıları Tablo 4' te verilmiştir. Şekil 1' de ise Roc alanı grafiği gösterilmiştir.

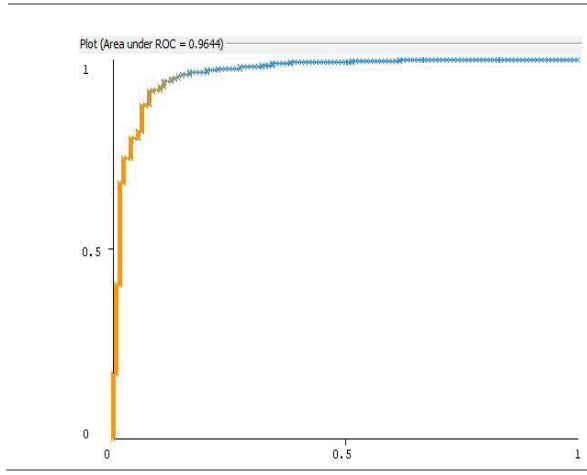
Tablo 3. Tüm değişkenler kullanılarak elde edilen sınıflandırma sonucu

	<i>Dp Oranı</i>	κ	<i>Mae</i>	<i>Roc Değeri</i>
<i>LR</i>	%92,7	0,826	0,096	0,964

Tablo 4. Tüm değişkenler kullanılarak elde edilen başarılı sınıflandırma sayıları

	0	1
0	112	16
1	15	279

*0:yenilgi, 1:galibiyet

**Şekil 1.** Tüm değişkenler kullanılarak elde edilen Roc alanı

Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılması için LR algoritması kullanılmıştır. Tablo 3' e göre Dp oranı %92,7 ile doğru sınıflandırma başarısı elde etmiştir. κ istatistiği (0.826), Mae (0.096) ve Roc değeri (0.964) bu sonucu desteklemektedir. Tablo 4' e göre Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın incelenen 422 maçının 391(112 yenilgi, 279 galibiyet) tanesini doğru sınıflandırdığı belirlenmiştir.

Farklı öznelik seçim algoritmaları ile Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılmasında etkin rol oynayan değişkenler ve önem düzeyleri tablo 5' te; etkin değişkenler yardımıyla elde edilen sınıflandırma sonuçları tablo 6' da; etkin değişkenler yardımıyla elde edilen başarılı sınıflandırılmış maç sayıları tablo 7' de

verilmiştir. Şekil 2’de ise farklı öznitelik seçim algoritmaları ile elde edilen Roc alanı grafikleri gösterilmiştir.

Tablo 5. Farklı öznitelik seçim yöntemlerinin belirlediği etkin değişkenler

<i>IG</i>		<i>CA</i>	
<i>Önem Düzeyi</i>	<i>Değişkenler</i>	<i>Önem Düzeyi</i>	<i>Değişkenler</i>
0.2410	<i>Devre arası fark</i>	0.5110	<i>Devre arası fark</i>
0.1498	<i>İlgili takımın asist sayısı</i>	0.4273	<i>İlgili takımın asist sayısı</i>
0.1243	<i>Rakip takımın savunma ribaundu sayısı</i>	0.4062	<i>İlgili takımın iki sayı isabet oranı</i>
0.1134	<i>İlgili takımın iki sayı isabet oranı</i>	0.3752	<i>Rakip takımın savunma ribaundu sayısı</i>
0.0841	<i>İlgili takımın üç sayı isabet oranı</i>	0.3237	<i>İlgili takımın üç sayı isabet oranı</i>
0.0611	<i>İlgili takımın savunma ribaundu sayısı</i>	0.3234	<i>İlgili takımın savunma ribaundu sayısı</i>
0.0528	<i>Rakip takımın üç sayı isabet oranı</i>	0.3097	<i>İlgili takımında çift haneli sayı atan oyuncu sayısı</i>
0.0505	<i>Rakip takımın iki sayı isabet oranı</i>	0.2833	<i>Rakip takımın iki sayı isabet oranı</i>
0.0493	<i>İlgili takımında çift haneli sayı atan oyuncu sayısı</i>	0.2749	<i>Rakip takımın üç sayı isabet oranı</i>
0.0477	<i>Tür</i>	0.2499	<i>Tür</i>
0.0401	<i>İlgili takımın faul sayısı</i>	0.2447	<i>İlgili takımın faul sayısı</i>
0.0301	<i>Rakip takımın faul sayısı</i>	0.1857	<i>İlgili takımında sayı üreten oyuncu sayısı</i>
0.0287	<i>Rakip takımın serbest atış isabet oranı</i>	0.1713	<i>Rakip takımın serbest atış isabet oranı</i>
0.0272	<i>İlgili takımında sayı üreten oyuncu sayısı</i>	0.1609	<i>Taraf</i>

0.0255	Rakip takımın top kaybı sayısı	0.1589	İlgili takımın top çalma sayısı
One-R		RF	
Önem Düzeyi	Değişkenler	Önem Düzeyi	Değişkenler
77.48815	Devre arası fark	0.10024	Taraf
72.74882	Rakip takımın savunma ribaundu sayısı	0.05604	Üçüncü periyod sonucu
70.85308	İlgili takımda çift haneli sayı atan oyuncu sayısı	0.05052	Devre arası fark
70.61611	Rakip takımın üç sayı isabet oranı	0.05024	Dördüncü periyod sonucu
70.61611	İlgili takımın iki sayı isabet oranı	0.04348	Tür
70.61611	Rakip takımın iki sayı isabet oranı	0.04292	Rakip takımın savunma ribaundu sayısı
70.14218	İlgili takımın top çalma sayısı	0.03791	İkinci periyod sonucu
69.90521	Rakip takımın asist sayısı	0.03700	İlgili takımın asist sayısı
69.66825	İlgili takımda 20 dk. Üzerinde oynayan oyuncu sayısı	0.03649	Birinci periyod sonucu
69.66825	Dördüncü periyod sonucu	0.03378	İlgili takımın üç sayı isabet oranı
69.66825	Taraf	0.03159	İlgili takımın iki sayı isabet oranı
69.66825	Birinci periyod sonucu	0.02226	İlgili takımın faul sayısı
		0.02157	Rakip takımın iki sayı isabet oranı

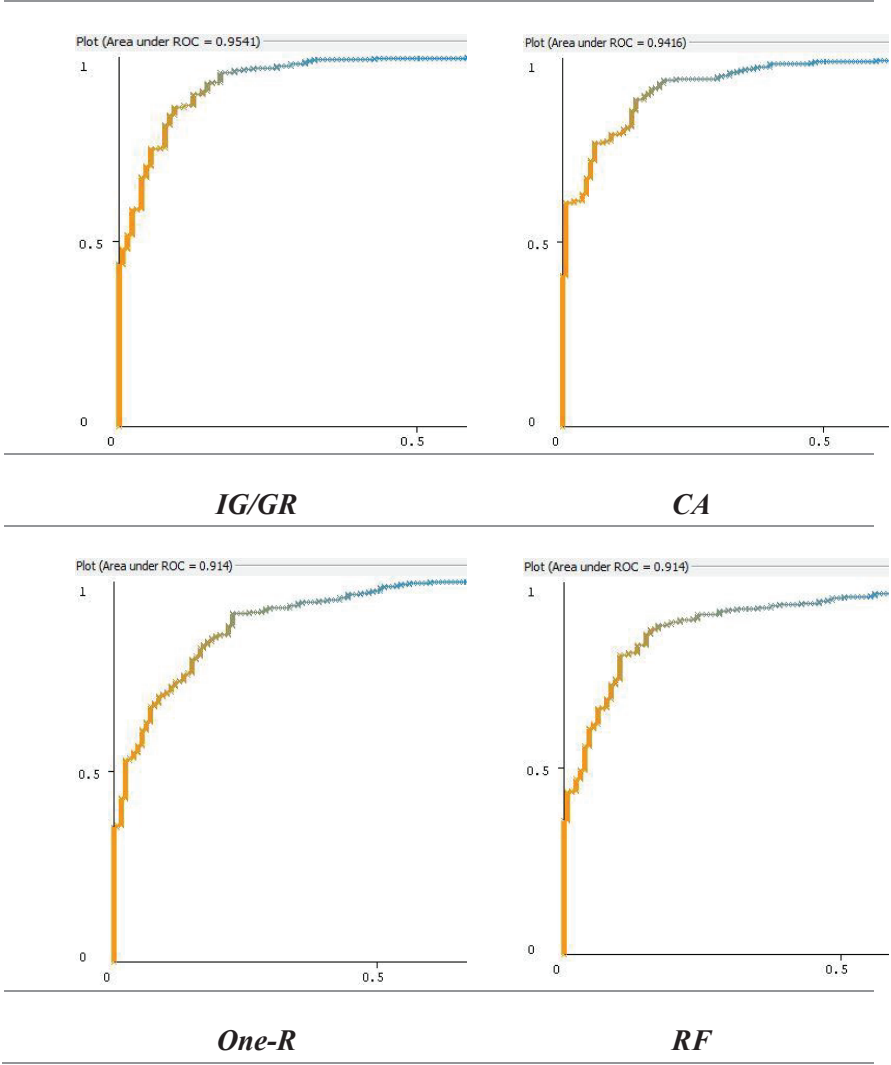
Tablo 6. Etkin değişkenler kullanılarak elde edilen sınıflandırma sonuçları

	<i>IG</i>	<i>CA</i>	<i>One-R</i>	<i>RF</i>
	(15 değişken)	(15 değişken)	(12 değişken)	(13 değişken)
<i>Dp Oranı</i>	%91,0	%89,6	%86,3	%86,3
<i>κ</i>	0,7841	0,7511	0,6675	0,6719
<i>Mae</i>	0,1322	0,1565	0,1977	0,1967
<i>Roc Değeri</i>	0,9541	0,9416	0,9140	0,9140

Tablo 7. Etkin değişkenler kullanılarak elde edilen başarılı sınıflandırma sayıları

	<i>IG</i>		<i>CA</i>		<i>One-R</i>		<i>RF</i>	
	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>1</i>
<i>0</i>	106	22	104	24	94	34	97	31
<i>1</i>	16	278	20	274	24	270	27	267

*0:yenilgi, 1:galibiyet



Şekil 2. Farklı znetelik seim algoritmaları ile elde edilen sınıflandırma başarılarının Roc alanları

Tablo 5’ te Anadolu Efes Basketbol Takımı’nın ma sonuçlarının sınıflandırılmasında etkin rol oynayan değişkenler ve önem düzeyleri gösterilmiştir. Kullanılan öznetelik seçim algoritmalarının farklı sonuçlar verdiği gözlemlenmiştir. Dört farklı öznetelik seçim algoritmalarında ortak olarak belirlenen etkin öznetelikler ‘Devre arası fark’, ‘İlgili takımın iki sayı isabet oranı’, ‘Rakip takımın iki sayı isabet oranı’, ‘Rakip takımın savunma ribaundu sayısı’ olarak belirlenmiştir.  öznetelik seçim

algoritmasının ortak olarak belirlediği fakat One-R öznitelik seçim algoritması tarafından etkin olarak belirlenmeyen öznitelikler ise *'Tür'*, *'İlgili takımın üç sayı isabet oranı'*, *'İlgili takımın asist sayısı'*, *'İlgili takımın faul sayısı'* olarak ortaya konmuştur. Yine üç öznitelik seçim algoritması tarafından etkin bulunup RF tarafından etkin bulunmayan değişkenler *'Rakip takımın üç sayı isabet oranı'*, *'İlgili takımda çift haneli sayı atan oyuncu sayısı'* olarak belirlenmiştir. Genel olarak bakıldığında önem düzeyi olarak *'Devre arası fark'* değişkeninin maç sonuçlarının sınıflandırılmasında en etkin rol oynadığı söylenebilir.

Tablo 6' da dört farklı öznitelik seçim yöntemiyle elde edilen etkin değişkenler kullanılarak elde edilen sınıflandırma başarı sonuçları verilmiştir. IG öznitelik seçim algoritması ile belirlenen 15 etkin değişken ile yapılan sınıflandırmada Dp oranı %91.0 ile en başarılı sınıflandırma olarak ortaya çıkmıştır. κ istatistiği (0,7841), Mae (0,1322), Roc değeri (0,9541) bu sonucu desteklediği görülmüştür. CA öznitelik seçim algoritmasının belirlediği 15 etkin değişken ile yapılan sınıflandırmanın başarı oranı ise %89.6; One-R öznitelik seçim algoritmasının belirlediği 12 etkin değişken ile yapılan sınıflandırma başarı oranı %86.3; RF öznitelik seçim algoritmasının belirlediği 13 etkin değişken ile yapılan sınıflandırma başarı oranı %86.3 olarak belirlenmiştir.

Tablo 7' de IG öznitelik seçim algoritması ile belirlenen etkin değişkenler kullanılarak Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın incelenen 422 maçının 384 (106 yenilgi, 278 galibiyet) tanesini doğru sınıflandırdığı belirlenmiştir. CA öznitelik seçim algoritması ile belirlenen etkin değişkenler ile 422 maçının 378 (104 yenilgi, 274 galibiyet) tanesini; One-R öznitelik seçim algoritması ile belirlenen etkin değişkenler ile 422 maçının 364 (94 yenilgi, 270 galibiyet) tanesini; RF öznitelik seçim algoritması ile belirlenen etkin değişkenler ile 422 maçının 364 (97 yenilgi, 267 galibiyet) tanesini doğru sınıflandırdığı ortaya konmuştur.

5. Değerlendirme ve Tartışma

Çalışmanın amacı doğrultusunda, Türkiye Basketbol Ligi'nin en başarılı takımlarından biri olan Anadolu Efes Basketbol Takımının maç sonuçları incelenmiştir. Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılmasında etkin rol oynayan değişkenler öznitelik seçim algoritmaları ile belirlenmiştir. Farklı öznitelik seçim algoritmaları

ile belirlenen etkin değişkenler yardımıyla en başarılı sınıflandırma sonuçlarını veren öznitelik seçim algoritması/algoritmaları ortaya çıkarılmıştır. Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılmasında tüm değişkenler kullanılarak yapılan analiz sonucunda %92.7'lik bir başarı elde edilmiştir. Bunun anlamı çalışmadaki bağımsız değişkenler elde olduğunda Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın maç sonuçlarının sınıflandırılması ~%93 oranında doğru yapılabileceği ortaya konmuştur.

Çalışmanın odak noktası olan etkin değişkenlerin belirlenmesinde farklı öznitelik seçim algoritmaları kullanılmış ve farklı sonuçlar elde edilmiştir. Kullanılan öznitelik seçim algoritmalarının ortak olarak belirlediği değişkenler '*Devre arası fark*', '*İlgili takımın iki sayı isabet oranı*', '*Rakip takımın iki sayı isabet oranı*', '*Rakip takımın savunma ribaundu sayısı*' dir. Literatürde benzer şekilde, isabet oranı, ribaunt gibi değişkenlerin maç sonucunda etkili olduğu incelenmiştir (Leicht, vd., 2017; Jain & Kaur, 2017; Çene, 2018; Chen vd., 2021). Ayrıca takımın oynadığı lig (tür), asist, faul sayıları, rakip takımın isabet oranı ve rakip takımın çift haneli sayı üreten oyuncu sayısı gibi değişkenler de etkin rol oynayan değişkenler olarak belirlenmiştir. Etkin değişkenlerin yanı sıra '*İlgili takımın serbest atış isabet oranı*', '*İlgili takımın ve rakip takımın hücum ribaunt sayıları*', '*İlgili takımın ve rakip takımın blok sayıları*', '*İlgili takımın top kaybı sayısı*', '*İlgili takımın rotasyonda kullandığı oyuncu sayısı*' ve '*İlgili takımda double double yapan oyuncu sayısı*' değişkenleri ise hiçbir öznitelik seçim algoritması tarafından etkin değişken olarak bulunmamıştır. Anadolu Efes Basketbol Takımı özelinde bu etkin ve etkin olmayan değişkenler maç sonuçları için teknik ekibe ve oyun yöneticilerine yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmadaki bir diğer önemli nokta etkin değişkenlerin kullanımının ne derece faydalı olduğudur. Bu doğrultuda öznitelik seçim algoritmaları ile elde edilen değişkenler yardımıyla yapılan sınıflandırmada ~%86-91 oranında başarı elde ettiği görülmüştür. Sonuç olarak daha az değişken ile (15 değişken) sınıflandırma da çok fazla düşünüş yaşamadan başarılı sınıflandırma oranına ulaşılabileceği ortaya konmuştur. Öznitelik seçim algoritmaları arasından da IG öznitelik seçim algoritması ile elde edilen etkin değişkenlerin en başarılı sınıflandırma oranını verdiği belirlenmiştir. Bu çalışma özelinden yola çıkarak benzer çalışmalarda IG öznitelik seçim algoritmasının kullanılabilirliği önerilebilir.

Çalışmada bazı kısıtlamalar mevcuttur. Yalnızca Anadolu Efes Basketbol Takımı'nın 2015-2016/2020-2021 arasında oynadığı 422 maç (Türkiye ligi, Türkiye ligi playoff, Türkiye kupası, Euroleague ve Euroleague playoff) incelenmiştir. Çalışmada makine öğrenmesi algoritması olarak yalnızca LR algoritması; öznitelik seçim algoritması olarak IG, CA, One-R, RF öznitelik seçim algoritması kullanılmıştır. Maç sonuçlarına etki eden değişkenler sadece Anadolu Efes Basketbol Takımı için belirlenmiştir.

Kaynaklar

- Agresti, A. (1996). *An Introduction to Categorical Data Analysis*, John Wiley and Sons. Inc.
- Berrar, D., Lopes, P., & Dubitzky, W. (2019). Incorporating domain knowledge in machine learning for soccer outcome prediction. *Machine Learning*, 108(1), 97–126. <https://doi.org/10.1007/s10994-018-5747-8>
- Bradley, A. (1997). The use of the area under the ROC curve in the evaluation of machine learning algorithms. *Pattern Recognition*, 30(7), 1145–1159. [http://dx.doi.org/10.1016/S0031-3203\(96\)00142-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0031-3203(96)00142-2).
- Cai, W., Yu, D., Wu, Z., Du, X., & Zhou, T. (2019). A hybrid ensemble learning framework for basketball outcomes prediction. *Physica A: Statistical Mechanics and Its Applications*, 528(16), Article 121461. <https://doi.org/10.1016/j.physa.2019.121461>
- Chen, W. J., Jhou, M. J., Lee, T. S., & Lu, C. J. (2021). Hybrid basketball game outcome prediction model by integrating data mining methods for the national basketball association. *Entropy*, 23(4), 477.
- Cheng, W., & Hüllermeier, E. (2009). Combining instance-based learning and logistic regression for multilabel classification. *Machine Learning*, 76(2), 211-225.
- Çene, E. (2018). What is the difference between a winning and a losing team: insights from Euroleague basketball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(1), 55-68.
- Dreiseitl, S., & Ohno-Machado, L. (2002). Logistic regression and artificial neural network classification models: a methodology review. *Journal of biomedical informatics*, 35(5-6), 352-359.
- Filiz, E. (2022). Evaluation of Match Results of Five Successful Football Clubs With Ensemble Learning Algorithms. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2053647>
- Filiz, E., & Öz, E. (2019). Finding the Best Algorithms and Effective Factors in Classification of Turkish Science Student Success. *Journal of Baltic Science Education*, 18(2), 239-253.

- Giasemidis, G. (2020). Descriptive and Predictive Analysis of Euroleague Basketball Games and the Wisdom of Basketball Crowds. arXiv preprint arXiv:2002.08465.
- Gnanambal, S., Thangaraj, M., Meenatchi, V. T., & Gayathri, V. (2018). Classification algorithms with attribute selection: an evaluation study using WEKA. *International Journal of Advanced Networking and Applications*, 9(6), 3640-3644.
- Igiri, C. P. (2015). Support vector machine–based prediction system for a football match result. *IOSR Journal of Computer Engineering (IOSRJCE)*, 17(3), 21–26. <https://doi.org/10.9790/0661-17332126>
- Ito, F., & Singh, S. (2021). Comparison and analysis of logistic regression, Naïve Bayes and KNN machine learning algorithms for credit card fraud detection. *International Journal of Information Technology*, 13(4), 1503-1511.
- Jain, S., & Kaur, H. (2017, September). Machine learning approaches to predict basketball game outcome. In *2017 3rd International Conference on Advances in Computing, Communication & Automation (ICACCA)(Fall)* (pp. 1-7). IEEE.
- Ji, R. (2020). Research on basketball shooting action based on image feature extraction and machine learning. *IEEE Access*, 8, 138743-138751.
- Kabakchieva, D. (2013). Predicting student performance by using data mining methods for classification. *Cybernetics and information technologies*, 13(1), 61-72.
- Leicht, A. S., Gómez, M. A., & Woods, C. T. (2017). Explaining match outcome during the men’s basketball tournament at the Olympic Games. *Journal of sports science & medicine*, 16(4), 468.
- Lewis, D. D., & Ringuette, M. (1994, April). A comparison of two learning algorithms for text categorization. In *Third annual symposium on document analysis and information retrieval* (Vol. 33, pp. 81-93).
- Lin, J., Short, L., & Sundaresan, V. (2014). Predicting national basketball association winners. *CS 229 FINAL PROJECT*, 1-5.
- Mackolik Internet Sayfası, www.mackolik.com, Erişim Tarihi: 15.04.2022
- Mahmood, Z., Daud, A., & Abbasi, R. A. (2021). Using machine learning techniques for rising star prediction in basketball. *Knowledge-Based Systems*, 211, 106506.

- Miljković, D., Gajić, L., Kovačević, A., & Konjović, Z. (2010, September). The use of data mining for basketball matches outcomes prediction. In *IEEE 8th international symposium on intelligent systems and informatics* (pp. 309-312). IEEE.
- Nataliani, Y. (2021). Feature-reduction Fuzzy c-means Clustering for Basketball Players Positioning. *JOIV: International Journal on Informatics Visualization*, 5(4), 415-421.
- Pai, P. F., ChangLiao, L. H., & Lin, K. P. (2017). Analyzing basketball games by a support vector machines with decision tree model. *Neural Computing and Applications*, 28(12), 4159-4167.
- Robnik-Šikonja, M., & Kononenko, I. (2001). Comprehensible interpretation of relief's estimates. In *Machine Learning: Proceedings of the Eighteenth International Conference on Machine Learning (ICML2001)*, Williamstown, MA, USA. San Francisco: Morgan Kaufmann (pp. 433-40).
- Sarlis, V., Chatziilias, V., Tjortjis, C., & Mandalidis, D. (2021). A data science approach analysing the impact of injuries on basketball player and team performance. *Information Systems*, 99, 101750.
- Schein, A. I., & Ungar, L. H. (2007). Active learning for logistic regression: an evaluation. *Machine Learning*, 68(3), 235-265.
- Trawiński, K. (2010, July). A fuzzy classification system for prediction of the results of the basketball games. In *International conference on fuzzy systems* (pp. 1-7). IEEE.
- Tian, C., De Silva, V., Caine, M., & Swanson, S. (2019). Use of machine learning to automate the identification of basketball strategies using whole team player tracking data. *Applied Sciences*, 10(1), 24.
- Ulas, E. (2021). Examination of National Basketball Association (NBA) team values based on dynamic linear mixed models. *Plos one*, 16(6), e0253179.

BÖLÜM 5

ORTAOKUL VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DÖNÜŞÜMSEL LİDERLİK ALGILARI, BEDEN EĞİTİMİ DERSİ YATKINLIKLARI VE MOTİVASYONLARININ BOYLAMSAL BİR ÇALIŞMA İLE İNCELENMESİ¹

Vildan AKBULUT²

Erman ÖNCÜ³

¹ Bu çalışma, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda kabul edilmiş olan doktora tezinin bir bölümünden hazırlanmıştır. Ayrıca çalışmanın özeti IX. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde (22-25 Haziran 2022) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, vildan.akbulut@ebyu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-6049-9489

³ Prof. Dr., Trabzon Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, concu@trabzon.edu.tr, Orcid: 0000-0001-7201-3394

GİRİŞ

Bireylerin günlük yaşam faaliyetlerini sürdürmelerinde yeni durum ve olgularla karşılaşmaları onların yeni bilgiler öğrenmelerinde ve eğitimlerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bundan dolayı da insanların yaşamı anlamaları ve olayları anlamlandırmaları yalnızca kendi yaşantıları yoluyla mümkün olmaktadır. Bunu sağlamanın en önemli yollarından biri de eğitimidir. Eğitim, çeşitli nitelikler ve sosyolojik özelliklere sahip olan insanın var olduğu zamandan beri olagelmış bir olgudur (Küçükylmaz, 2017; Şimşek, 2008; Varış, 1996). Doğumdan başlayarak yaşam boyu devam eden eğitim sürecinde amaç, bireylerin bilişsel gelişimlerinin yanı sıra fiziksel, psikomotor, duygusal ve sosyal yönlerinin de gelişmesini sağlamaktır (Demirhan, 2006; Kangalgil, Hünük, & Demirhan, 2006). Eğitim süreci içerisinde oyun ve fiziki etkinlikler dersi ile beden eğitimi dersleri aracılığıyla sağlanmaya çalışılan fiziksel gelişim, doğum öncesi dönemden başlayarak ergenlik dönemine kadar süreklilik arz eden bir durumdur (D. S. Özer & K. Özer, 2009). Bu dönem içerisinde çocuk ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımları onlara olumlu ve kalıcı tecrübeler sağlamanın yanı sıra bu alışkanlığın yaşam boyunca sürdürülebilmesine de katkı sağlamaktadır (Spencer-Cavaliere & Rintoul, 2012).

İnsanların belirli bir eyleme başlamasını ve o eylemi devam ettirmesini sağlayan nedenleri açıklamak için kullanılan motivasyon kavramı (Chandler, Cronin, & Vamplew, 2007), kişileri belirlenen hedefler doğrultusunda sürekli olarak harekete geçirmek amacıyla yapılan etkinlikler şeklinde ifade edilmektedir (Eren, 2008). Weinberg ve Gould (2015) motivasyonun bireyin çabasının yönünü ve yoğunluğunu ifade ettiğini belirtmişlerdir. Çabanın yönü bireyin bazı durumları aramasını, herhangi bir duruma yaklaşmasını veya belirli durumlardan kaçmasını belirtilirken, çabanın yoğunluğu; bireyin bir olay karşısında ne derece efor sarf ettiğine işaret etmektedir. Motivasyonun bireylerin performansını büyük ölçüde etkilediği belirtilmektedir (Kondrić, Sindik, Furjan-Mandić, & Schiefler, 2013). Bu bağlamda spora, fiziksel aktiviteye ve beden eğitimi derslerine katılımı önemli bir yere sahip olan motivasyon, spordaki davranışların temel belirleyicisi olarak görülmektedir (Cox, Smith, & Williams, 2008; Sheehan, Herring, & Campbell, 2018; Shen, Li, Sun, & Rukavina, 2010). Yapılan çalışmalar da motivasyonun beden eğitimine katılımı etkilediğini göstermektedir (Crimarco vd., 2018). İnsanların fiziksel aktiviteye ve spora katılım motivasyonlarını etkileyen çeşitli nedenler bulunmaktadır. Bu nedenler bireylerin aktivite seçiminde, tercih edilen spor mekânında ve aktiviteye ayrılan sürede değişiklik gösterebilmektedir. Gençlerin ve çocukların bu etkinliklere katılım motivasyonlarını etkileyen faktörler ise yetişkin bireylerden daha farklı olabilmektedir. Guedes ve Netto (2013) yapmış oldukları çalışmada gençlerin spora katılımını etkileyen en önem-

li motivasyonun beceri geliştirme ve sağlık olduğunu, en az önemli görülen motivasyonun ise eğlence ve başarı/statü olduğunu belirtmişlerdir. Diğer yandan Koivula'nın (1999) çalışmasında spora katılımı etkileyen en önemli faktörlerin fiziksel sağlık, eğlence ve aktiviteden hoşlanma olduğu belirtilmiştir. Unutulmamalıdır ki öğrenciler veya sporcular ne kadar motive olursa başarıya ulaşmaları ve sürekli katılım sağlamaları da o kadar muhtemel olmaktadır (Akbaba, 2006). Bu nedenle planlanan faaliyetlerin öğrencileri motive edecek şekilde düzenlenmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

Çocukluktan ergenlik ve yetişkinliğe kadar aktif bir yaşam tarzı sürmeye yardımcı olan ve ayrıca elde edilen bilgi ve yeteneklerin yaşam boyunca devam ettirilmesini sağlayan beden eğitimi (Lee, Burgeson, Fulton, & Spain, 2007), çocukların fiziksel etkinlikler aracılığı ile psikomotor vb. gelişimin alanlarına katkı sağlayan bir faaliyet alanı olarak tanımlanmaktadır (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018). Eğitim süreci ve beden eğitimi dersleri içerisinde karşılaşılan durumlar, yaşanan olaylar ve öğretmenlerin davranışları gibi birçok nedenden dolayı öğrenciler farklı tutumlar sergileyebilmektedirler. Bir kişiye atfedilen ve kişinin herhangi bir olay ya da durum ile alakalı tepki biçimini oluşturma eğilimi olan tutumlar (İnceoğlu, 2011; Kağıtçıbaşı, 2012), “kişinin belirli bir nesne, fikir ya da kişiye karşı geliştirdiği, bilişsel veya duygusal unsurları içeren ve davranışsal eğilimi olan kalıcı bir durumdur” (Freedman, Sears, & Carlsmith, 2003, s. 338). Davranışları olumlu veya olumsuz bir şekilde etkileyen tutumların (Bernstein, Phillips, & Silverman, 2011), öğrencilerin beden eğitimi algısını etkileyebileceği ve bunun da öğrencilerin tutum ve davranışları üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Pajares, 1992; Zimbardo & Leippe, 1991). Bu açıdan bakıldığında beden eğitimi derslerinde olumsuz veya istenmeyen bir durumla karşılaşan öğrencilerin aktiviteye katılmak istemeyeceği (Carlson, 1995; Ennis, 1996), diğer yandan olumlu bir durumla karşılaşan öğrencilerin ise davranışlarının pozitif yönde değişeceği ve aktiviteye yönelik tutumunun da olumlu yönde olabileceği ifade edilmektedir (Ajzen, 2005; Carlson, 1995; Silverman & Subramaniam, 1999). Yapılan araştırmalar öz-yeterliğin de beden eğitimine katılımda etkili olduğunu göstermektedir (Sallis vd., 2000; Strauss vd., 2001). Spor performansının önemli bir belirleyicisi olan ve spor psikolojisinde “bireyin belirli bir seviyede performansı sergileyebilmek için algılamış olduğu yeterlik düzeyi” olarak ifade edilen öz-yeterlik (Bandura, 1977; Bandura 1997'den aktaran Feltz & Öncü, 2014, s. 418), “kişinin bir görevi başarı ile yerine getirme algısı” (Weinberg & Gould, 2015, s. 334) olarak da ifade edilmektedir. Öz-yeterlik algısının gelişmesi ve istenilen düzeye ulaşmasında içinde yaşanan toplum kadar eğitim kurumlarının ve dolayısıyla da bu kurumlarda görev yapan öğretmenlerin en önemli etkenler-

den biri olduğu belirtilmektedir (Akkoyunlu, Orhan, & Umay, 2005). Bu nedenle sağlıklı yaşam bilincinin oluşturulmaya çalışıldığı ve öğrencilerin fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmelerine yardımcı olacak olan beden eğitimi derslerinde bu dersleri yürüten beden eğitimi öğretmenlerine öğrencilerde öz-yeterlik algısının oluşturulması noktasında büyük bir yük düştüğü düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye ilişkin tutum ile öz-yeterlik algısını içeren beden eğitimi yatkınlığı, Welk (1999) tarafından oluşturulan “Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli”ne dayanmaktadır. Model fiziksel aktiviteye katılımı belirleyici konumda bulunan, yatkınlık, sosyal destek, kolaylaştırıcılar ve kişisel bilgilerden meydana gelen kategorilerin etkileşiminden oluşmaktadır (Welk, 1999).

Lider ve liderlik ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde birçok yaklaşımın üretildiği görülmektedir. Liderlik yaklaşımlarının günümüz dünyasına gelene kadar geçen zaman içerisindeki değişimi uzun yıllar boyunca yapılan araştırmaların konuları arasında yer almaktadır. Günümüzde bilinen liderlik yaklaşımlarının özellikler yaklaşımı, davranışçı yaklaşım, durumsallık yaklaşımı ve neo-karizmatik yaklaşımlar olmak üzere dört ana yaklaşımdan oluştuğu görülmektedir (Çakar & Arbak, 2003). Devam eden bu süreç içerisinde dönüşümcü liderlik kavramı da bu yaklaşımlara dâhil olmuştur (Ünüvar, 2015). Giderek önem kazanmaya başlayan dönüşümsel liderlik kavramı, “örgüt üyelerinin varsayım ve tutumlarını etkileme ve örgütün misyon ve amaçlarını oluşturma süreci” olarak tanımlanmaktadır (Lewis, Goodman, & Fandt, 1994’ten aktaran Denton, 1999, s. 135). Bass (1997) dönüşümsel liderliğin ideal etki (takipçileri için rol model olan liderler, güven ve saygıyı teşvik eder), entelektüel uyarım (liderler, takipçilerini yenilikçi ve yaratıcı olmaları için cesaretlendirirler), ilham verici motivasyon (liderler, takipçilerine ilham verirler) ve bireyselleştirilmiş düşünce (liderler, bireylerin gelişimine ve başarısına gerçek ilgi gösterirler) olmak üzere dört boyuttan oluştuğunu belirtmiştir.

Okul çağındaki çocukların fiziksel açıdan gelişimlerini sağlamak amacıyla ders programlarına konulmuş olan beden eğitimi dersi ile oyun ve fiziki etkinlikler dersine aktif bir şekilde katılımın o dönemdeki çocukların hem fiziksel hem de zihinsel ve sosyal yönden gelişimlerine olumlu yönde katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu derslere ve spora katılımı etkili olan faktörlere öğrenci açısından bakıldığında ise onların öz-yeterliliklerinin (Barr-Anderson vd., 2008; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000; Strauss, Rodzilsky, Burack, & Colin, 2001), yapmış oldukları aktiviteden zevk almalarının (Cairney vd., 2012; Motl vd., 2001; Trost vd., 1997), dersi sevmelerinin, kendilerine olan güvenlerinin ve motivasyon düzeylerinin (Biddle, Soos, & Chatzisarantis, 1999; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002) yanı sıra dersi yürüten öğretmenlerin onlara yönelik davranışlarının ve öğretim stillerinin (Heimlich & Norland, 2002) de etki-

li olduğu düşünülmektedir. Ayrıca öğretmenlerin dönüşümsel liderliklerinin öğrencilerin tutumu ve motivasyonu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu ve dönüşümsel liderliğin öğrencilerin beden eğitimine katılımını kolaylaştırabileceği ifade edilmektedir (Keith, 2009).

Literatür tarandığında beden eğimine yönelik tutumların (Karakılıç, 2009; Koç, Murathan, Yetiş, & Murathan, 2015) ve öz-yeterlik algısının (Joet, Usher, & Bressoux, 2011; Reigal, Videra, & Gil, 2014) farklı çalışmalarda ve birlikte (Hagger, Chatzisarantis, & Stuart, 2001; Keskin, Öncü, & Küçük-Kılıç, 2016) çalışma konusu yapıldığı araştırmalara rastlanmıştır. Diğer yandan bu iki kavramın karma yöntem deseninde ve boyamsal bir şekilde ele alındığı oldukça sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Küçük-Kılıç ve Öncü, 2019). Motivasyon kavramının genel olarak spor bağlamında ele alındığı (Kondrič vd., 2013; Özşaker, Sarı, & Omrak, 2016;), beden eğitimi ile ilgili ise sınırlı sayıda (Baena-Extremera vd., 2014; Moreno vd., 2010) çalışmanın olduğu gözlenmiştir. Diğer yandan dönüşümsel liderliğin ele alındığı sınırlı sayıda çalışmanın olduğu ve genellikle beden eğitimi ve spor ile ilgili alanlarda yönetici vasfında bulunan kişiler (Şirin & Yetim, 2009; Yetim, Tolukan, & Şahin, 2015) üzerinde çalışmaların gerçekleştirildiği tespit edilmiştir. Fakat ortaokul ve lise öğrencilerinin öğretmenlerinin davranışlarına ilişkin dönüşümsel liderlik algılarının, beden eğitimi yatkınlıklarının ve beden eğitimi motivasyonlarının boyamsal bir şekilde ele alındığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik motivasyonlarının güncel ve daha az sayıdan oluşan bir ölçme aracı ile saptanmasının yanı sıra araştırmanın deneysel desende tasarlanması açısından literatürde yer alan çalışmalardan farklı bir boyutta tasarlandığı düşünülmektedir. Son olarak çalışmadan elde edilen sonuçların beden eğitimi derslerine gereken önemin verilmesi, öğretmen ve öğrenci arasındaki etkileşimin ortaya konulması, beden eğitimi derslerinin öğrencilerin motivasyon düzeylerini ve derse ilişkin yatkınlıklarını ne derecede etkilediğinin belirlenmesi noktasında ilgili alan yazına ve bilim dünyasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Çalışmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlıkları, motivasyonları ve beden eğitimi öğretmenlerine yönelik dönüşümsel liderlik algıları (I. uygulama ve II. uygulama) ne düzeydedir?

2. Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlıkları, motivasyonları ve beden eğitimi öğretmenlerine yönelik dönüşümsel liderlik algıları (I. uygulama ve II. uygulama) “cinsiyet” ve “sınıf” değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlıkları,

motivasyonları ve beden eğitimi öğretmenlerine yönelik dönüşümsel liderlik algılarının I. uygulama ve II. uygulama değerleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlıkları, motivasyonları ve beden eğitimi öğretmenlerine yönelik dönüşümsel liderlik algılarının “cinsiyet” ve “sınıf” değişkenlerine göre I. uygulama ve II. uygulama değerleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada “*boylamsal tarama modeli*” kullanılmıştır. Bu araştırmalarda kişilerin eğilimlerini ortaya çıkarmak, ortak niteliklere sahip grupları araştırmak ya da aynı bireylerin zaman içerisindeki değişimlerini belirlemek üzere farklı zamanlarda tekrarlanan ölçümler yapılmaktadır (Büyüköztürk, vd., 2017; Fraenkel & Wallen, 2008). Gerçekleştirilen bu çalışmada da öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıkları ve motivasyonlarının yanı sıra beden eğitimi öğretmenlerinin algılamış oldukları dönüşümsel liderlik davranışlarına ilişkin algılarının zaman içerisinde farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Örneklem Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu, I. ve II. uygulama için 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Trabzon’un merkez Ortahisar ilçesinde MEB’e bağlı 6 farklı ortaokul ve 6 farklı lisede öğrenim gören 6, 7, 8 ve 9. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmada örnekleme yöntemi olarak küme örnekleme yöntemi ve tabakalı orantılı kolayda örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Öncelikle küme örnekleme yöntemiyle okullar tespit edilmiş daha sonra örnekleme alınacak birey sayısı, tabakalardaki birey sayısına orantılı olarak seçilmiştir. Cinsiyet, sınıf, öğrenim görülen okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu ve lise türü gibi değişkenler, küme ve tabakaların belirlenmesi noktasında dikkate alınmıştır. Çalışmanın I. uygulamasına 2183, II. uygulamasına 2106 öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin elde edilmesinde, “*Kişisel Bilgi Formu*”, “*Beden Eğitimi Motivasyon Ölçeği*”, “*Dönüşümsel Öğretim Ölçeği*” ve “*Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği*” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada kullanılan “*Kişisel Bilgi Formu*”, çalışmaya konu olan ortaokul ve lise öğrencileri ile ilgili bilgilere ulaşabilmek amacıyla çalışmada incelenmek üzere oluşturulan bağımsız değişkenlerle ilgili soruları kapsamaktadır. Bu değişkenler; “*cinsiyet*” ve

“sınıf”, ile ilgilidir.

Beden Eğitimi Motivasyon Ölçeği (BEMÖ): Öğrencilerin, beden eğitimi dersine yönelik motivasyonunu belirlemek amacıyla Sulz, Temple ve Gibbons (2016) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Akbulut ve Öncü (2022) tarafından yapılan BEMÖ kullanılmıştır. 9 maddeden oluşan ölçek 3 faktörlü (içsel motivasyon, dışsal motivasyon, motivasyonsuzluk) bir yapıdadır. Ölçekteki maddeler 5’li Likert tipi ölçek şeklindedir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemede test tekrar test güvenilirliği kullanılmış olup toplam ölçek için ICC=0.75; alt boyutlara göre ise içsel motivasyon ICC=0.82, dışsal motivasyon ICC= 0.75 ve motivasyonsuzluk ICC=0.73 olarak tespit edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin faktör yük değerlerinin 0.90 ile 0.50 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasında da üç faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Toplanan veriler ile ilgili hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları (I. uygulama ve II. uygulama) şu şekildedir: ‘İçsel Motivasyon’: 0.77-0.80, ‘Dışsal Motivasyon’: 0.78-0.79 ve ‘Motivasyonsuzluk’: 0.80-0.83’tür.

Dönüşümsel Öğretim Ölçeği (DÖÖ): Öğrencilerin, beden eğitimi öğretmenlerine yönelik dönüşümsel liderlik algılarını belirlemek amacıyla Beauchamp vd. (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yıldırım vd. (2019) tarafından yapılan DÖÖ çalışmanın verilerinin elde edilmesinde kullanılan bir diğer ölçme aracıdır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve 4 faktörlü (idealize etki, ilham veren motivasyon, entelektüel uyarım, bireysel saygı) bir yapıya sahiptir. Ölçek maddeleri 5’li Likert tipindedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarının ölçeğin tümü için $\alpha=0.94$; alt boyutlara göre ise ‘İdealize Etki’ $\alpha=0.78$, ‘İlham Veren Motivasyon’ $\alpha=0.87$, ‘Entelektüel Uyarım’ $\alpha=0.83$ ve ‘Bireysel Saygı’ $\alpha=0.85$ olarak bulunmuştur. Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin faktör yük değerlerinin 0.48 ile 0.83 arasında değiştiği görülmektedir. Bu çalışma kapsamında toplanan veriler üzerinde de ölçeğin güvenilirliği yeniden hesaplanmıştır. Buna göre ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları I. uygulama için; ‘İdealize Etki’: 0.77, ‘İlham Veren Motivasyon’: 0.88, ‘Entelektüel Uyarım’: 0.81 ve ‘Bireysel Saygı’: 0.81 olarak hesaplanmış iken, II. uygulama için; ‘İdealize Etki’: 0.77, ‘İlham Veren Motivasyon’: 0.89, ‘Entelektüel Uyarım’: 0.85 ve ‘Bireysel Saygı’: 0.82 olarak hesaplanmıştır.

Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği (BEYÖ): Hilland vd. (2009) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Öncü vd. (2015) tarafından yapılan BEYÖ çalışmada kullanılan veri toplama araçlarından biridir. 11 maddeden oluşan ölçek, 2 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek faktörleri ‘Tutum’ (6 madde) ve ‘Öz-Yeterlik’ (5 madde) şeklindedir. Ölçekte yer alan olumsuz maddeler (1, 6, 11) tersten puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri

5’li Likert tipi ölçek formundadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 11 ve en yüksek puan ise 55’tir. Ölçeğin Türkçeye uyarılma çalışmasında, ölçeğin faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi ($\chi^2=250.05$; $p<0.01$, CFI=0.94, GFI=0.95, IFI=0.94, TLI=0.93, SRMR=0.05 ve RMSEA=0.07), güvenilirliği ise test-tekrar test korelasyonu ($r_{\text{Tutum}}=0.81$, $p<0.01$; $r_{\text{Öz-Yeterlik}}=0.85$, $p<0.01$) ve Cronbach Alpha ($\alpha_{\text{Tutum}}=0.81$, $\alpha_{\text{Öz-Yeterlik}}=0.84$) iç tutarlık katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulandığını göstermiştir (Öncü vd., 2015). Bu çalışma için toplanan veriler ile ilgili yeniden hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları (I. uygulama ve II. uygulama) şu şekildedir: ‘*Tutum*’: 0.87-0.88 ve ‘*Öz-yeterlik*’: 0.89-0.89’dur.

Veri Toplama Süreci

Çalışmanın verileri için anket uygulamaya başlamadan önce etik kurul izni alınmıştır. Bu durumu takiben üniversite aracılığıyla MEB’den uygulama yapmak için gerekli izinler alınmıştır. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilere asıl anket formu uygulanmadan önce iki farklı anket formu oluşturulmuş ve hangi anket formunun öğrenciler için daha uygun ve anlaşılır olduğunu belirlemek amacıyla belirlenen bir okul ve sınıfta 40 öğrenci üzerinde pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Yapılan uygulama sonucunda öğrencilerden alınan dönütlere göre çalışmada kullanılacak olan anket formuna son şekli verilmiştir. Çalışmada veriler iki aşamada (I. ve II. uygulama) toplanmıştır. Araştırmanın I. uygulamasındaki veriler Ekim, 2018; II. uygulamasındaki veriler ise Mayıs, 2019 da toplanmıştır. Anketler uygulanmadan önce planlanan çalışmanın ne için ve hangi amaçla yapıldığı öğrencilere ifade edilmiş ve formu doldururken dikkat etmeleri gereken noktalar ile ilgili uyarılar yapılmıştır. Öğrencilerden toplanmış olan anket formları tek tek kontrol edilmiş, hatalı ve eksik olan formlar (demografik bilgilerin eksik doldurulması, formun bir bölümünün boş bırakılması, yabancı uyruklu öğrencilerin maddeleri tam ve doğru bir şekilde anlayamaması ve birden fazla işaretleme yapılması vb.) çalışmaya dâhil edilmemiştir. Uygulanan anketlerden çalışmaya dâhil edilebilecek nitelikte olanlar bilgisayara aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışma için yapılan istatistiksel analizler ise SPSS.21 istatistik paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, normal dağılım eğrisi ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2015; Karagöz, 2016). Daha sonra elde edilen bu bulgular doğrultusunda istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), t-testi,

tek yönlü varyans analizi (ANOVA), tek örneklem t-testi, Scheffe ve Dunnett's C çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

BULGULAR

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

Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin I. uygulamada ve II. uygulamada ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1'de yer almaktadır. Ölçeklerin alt boyutlardan alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (I. ve II. uygulama).

Tablo 1. BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ Puanlarının Dağılımı (I. ve II. Uygulama)

	Madde Sayısı	I. Uygulama				II. Uygulama			
		Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Tutum	6	3.66	0.98	-0.71	0.03	3.44	1.01	-0.38	0.50
Öz-Yeterlik	5	3.84	0.90	-0.71	0.19	3.76	0.94	-0.61	-0.00
İçsel Motivasyon	3	3.90	0.98	-0.95	0.45	3.70	1.04	-0.75	-0.02
Dışsal Motivasyon	3	3.60	1.08	-0.54	-0.46	3.40	1.12	-0.37	-0.72
Motivasyonsuzluk	3	2.06	1.04	1.04	0.51	2.27	1.13	0.75	-0.26
İdealize Etki	4	3.33	1.04	-0.44	-0.53	3.19	1.04	-0.27	-0.61
İlham Veren Motivasyon	4	3.38	1.19	-0.42	-0.84	3.20	1.19	-0.23	-0.97
Entelektüel Uyarım	4	2.95	1.10	-0.05	-0.84	2.82	1.13	0.10	-0.86
Bireysel Saygı	4	3.60	1.06	-0.66	-0.25	3.41	1.08	-0.47	-0.55

Tablo 2'de katılımcıların BEYÖ, BEMÖ, DÖÖ ve alt boyutlarından aldıkları puanların I. ve II. uygulama değerlerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek örneklem t-testi sonuçları yer almaktadır. Çalışmada yer alan öğrencilerin, BEYÖ ve DÖÖ tüm alt boyutlarından ve BEMÖ 'Dışsal Motivasyon' alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlardan aldıkları puanların I. uygulama ve II. uygulama değerleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda puanların azaldığı görülmüştür.

Tablo 2. BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ Puanlarının Karşılaştırılması

	Test	n	Ort.	t	p
Tutum	I. Uygulama	2183	3.66	9.78	0.00
	II. Uygulama	2106	3.44		
<i>Öz-Yeterlik</i>	I. Uygulama	2183	3.84	4.16	0.00
	II. Uygulama	2106	3.76		
<i>İçsel Motivasyon</i>	I. Uygulama	2183	3.90	8.61	0.00
	II. Uygulama	2106	3.70		
<i>Dışsal Motivasyon</i>	I. Uygulama	2183	3.60	0.09	0.93
	II. Uygulama	2106	3.40		
<i>Motivasyonsuzluk</i>	I. Uygulama	2183	2.06	8.60	0.00
	II. Uygulama	2106	2.27		
<i>İdealize Etki</i>	I. Uygulama	2183	3.33	6.26	0.00
	II. Uygulama	2106	3.19		
<i>İlham Veren Motivasyon</i>	I. Uygulama	2183	3.38	7.04	0.00
	II. Uygulama	2106	3.20		
<i>Entelektüel Uyarım</i>	I. Uygulama	2183	2.95	5.15	0.00
	II. Uygulama	2106	2.82		
<i>Bireysel Saygı</i>	I. Uygulama	2183	3.60	8.21	0.00
	II. Uygulama	2106	3.41		

Tablo 3'te öğrencilerin BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur (I. uygulama). Analizler, cinsiyet değişkenine göre BEYÖ'nin '*Tutum*' ($t=1.62$, $p>0.05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını, '*Öz-Yeterlik*' ($t=9.40$, $p<0.01$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. BEMÖ puanları incelendiğinde tüm alt boyut puanlarının '*İçsel Motivasyon*' ($t=8.80$, $p<0.01$), '*Dışsal Motivasyon*' ($t=5.21$, $p<0.01$) ve '*Motivasyonsuzluk*' ($t=3.69$, $p<0.01$) anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. DÖÖ puanlarına bakıldığında ise yalnızca '*İdealize Etki*' ($t=2.20$, $p<0.05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı; '*İlham Veren Motivasyon*' ($t=0.44$, $p>0.05$), '*Entelektüel Uyarım*' ($t=1.96$, $p>0.05$) ve '*Bireysel Saygı*' ($t=0.86$, $p>0.05$) alt boyut puanlarının ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı (I. Uygulama)

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	t	p
Tutum	Kız	1101	3.62	0.97	1.62	0.11
	Erkek	1082	3.69	0.99		
Öz-Yeterlik	Kız	1101	3.66	0.92	9.40	0.00
	Erkek	1082	4.02	0.83		
İçsel Motivasyon	Kız	1101	3.72	1.00	8.80	0.00
	Erkek	1082	4.08	0.93		
Dışsal Motivasyon	Kız	1101	3.48	1.07	5.21	0.00
	Erkek	1082	3.72	1.08		
Motivasyonsuzluk	Kız	1101	2.14	1.08	3.69	0.00
	Erkek	1082	1.98	0.99		
İdealize Etki	Kız	1101	3.28	1.07	2.20	0.03
	Erkek	1082	3.38	1.00		
İlham Veren Motivasyon	Kız	1101	3.37	1.22	0.44	0.66
	Erkek	1082	3.39	1.16		
Entelektüel Uyarım	Kız	1101	2.91	1.11	1.96	0.05
	Erkek	1082	3.00	1.09		
Bireysel Saygı	Kız	1101	3.58	1.09	0.86	0.39
	Erkek	1082	3.62	1.03		

Tablo 4'te katılımcıların BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları yer almaktadır (II. uygulama). Yapılan analizler, cinsiyet değişkenine göre BEYÖ'nin hem 'Tutum' ($t=4.99, p<0.01$) hem de 'Öz-Yeterlik' ($t=10.07, p<0.01$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. BEMÖ puanlarına bakıldığında 'İçsel Motivasyon' ($t=8.89, p<0.01$), 'Dışsal Motivasyon' ($t=3.52, p<0.01$) ve 'Motivasyonsuzluk' ($t=5.54, p<0.01$) olmak üzere tüm alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. DÖÖ puanları incelendiğinde ise 'İdealize Etki' ($t=3.74, p<0.01$), 'Entelektüel Uyarım' ($t=4.15, p<0.01$) ve 'Bireysel Saygı' ($t=3.30, p<0.01$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı; 'İlham Veren Motivasyon' ($t=1.47, p>0.05$) alt boyut puanlarının ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı (II. Uygulama)

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	t	p
Tutum	Kız	1065	3.34	1.00	4.99	0.00
	Erkek	1041	3.56	1.01		
Öz-Yeterlik	Kız	1065	3.56	0.97	10.07	0.00
	Erkek	1041	3.96	0.86		

<i>İçsel Motivasyon</i>	Kız	1065	3.51	1.07	8.89	0.00
	Erkek	1041	3.90	0.98		
<i>Dışsal Motivasyon</i>	Kız	1065	3.31	1.12	3.52	0.00
	Erkek	1041	3.48	1.12		
<i>Motivasyonsuzluk</i>	Kız	1065	2.41	1.16	5.54	0.00
	Erkek	1041	2.13	1.08		
<i>İdealize Etki</i>	Kız	1065	3.10	1.04	3.74	0.00
	Erkek	1041	3.27	1.04		
<i>İlham Veren Motivasyon</i>	Kız	1065	3.16	1.22	1.47	0.14
	Erkek	1041	3.39	1.19		
<i>Entelektüel Uyarım</i>	Kız	1065	2.72	1.12	4.15	0.00
	Erkek	1041	2.93	1.13		
<i>Bireysel Saygı</i>	Kız	1065	3.33	1.09	3.30	0.00
	Erkek	1041	3.49	1.06		

Tablo 5’te ortaokul ve lise öğrencilerin BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre I. uygulama ve II. uygulama değerlerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek örneklem t-testi sonuçları yer almaktadır. Katılımcıların, cinsiyet değişkenine göre alt boyutlardan aldıkları puanların I. uygulama ve II. uygulama değerleri arasındaki farkın tüm alt boyutlarda anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Çalışma kapsamındaki katılımcıların, ‘*Motivasyonsuzluk*’ alt boyut puanları hariç tüm alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde azaldığı tespit edilirken, ‘*Motivasyonsuzluk*’ alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. *BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

	Cinsiyet	Test	n	Ort.	t	p
<i>Tutum</i>	Kız	I. Uygulama	1101	3.62	9.26	0.00
		II. Uygulama	1065	3.34		
	Erkek	I. Uygulama	1082	3.69	4.30	0.00
		II. Uygulama	1041	3.56		
<i>Öz-Yeterlik</i>	Kız	I. Uygulama	1101	3.66	3.48	0.00
		II. Uygulama	1065	3.56		
	Erkek	I. Uygulama	1082	4.02	2.33	0.02
		II. Uygulama	1041	3.96		
<i>İçsel Motivasyon</i>	Kız	I. Uygulama	1101	3.72	6.47	0.00
		II. Uygulama	1065	3.51		
	Erkek	I. Uygulama	1082	4.08	5.78	0.00
		II. Uygulama	1041	3.90		

Dışsal Motivasyon	Kız	I. Uygulama	1101	3.48	4.88	0.00
		II. Uygulama	1065	3.31		
	Erkek	I. Uygulama	1082	3.72	6.78	0.00
		II. Uygulama	1041	3.48		
Motivasyonsuzluk	Kız	I. Uygulama	1101	2.14	7.44	0.00
		II. Uygulama	1065	2.41		
	Erkek	I. Uygulama	1082	1.98	4.64	0.00
		II. Uygulama	1041	2.13		
İdealize Etki	Kız	I. Uygulama	1101	3.28	5.12	0.00
		II. Uygulama	1065	3.10		
	Erkek	I. Uygulama	1082	3.38	3.31	0.00
		II. Uygulama	1041	3.27		
İlham Veren Motivasyon	Kız	I. Uygulama	1101	3.37	5.78	0.00
		II. Uygulama	1065	3.16		
	Erkek	I. Uygulama	1082	3.39	4.17	0.00
		II. Uygulama	1041	3.24		
Entelektüel Uyarım	Kız	I. Uygulama	1101	2.91	5.48	0.00
		II. Uygulama	1065	2.72		
	Erkek	I. Uygulama	1082	3.00	2.10	0.04
		II. Uygulama	1041	2.93		
Bireysel Saygı	Kız	I. Uygulama	1101	3.58	7.47	0.00
		II. Uygulama	1065	3.33		
	Erkek	I. Uygulama	1082	3.62	4.09	0.00
		II. Uygulama	1041	3.49		

Tablo 6'da ortaokul ve lise öğrencilerinin BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ alt boyutlarından aldıkları puanların sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur (I. uygulama). Yapılan analizler, sınıf değişkenine göre BEYÖ'nin hem 'Tutum' ($F_{3,2179}=36.04$, $p<0.01$) hem de 'Öz-Yeterlik' ($F_{3,2179}=11.06$, $p<0.01$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. BEMÖ'nin alt boyut puanları incelendiğinde 'İçsel Motivasyon' ($F_{3,2179}=10.85$, $p<0.01$), 'Dışsal Motivasyon' ($F_{3,2179}=38.91$, $p<0.01$) ve 'Motivasyonsuzluk' ($F_{3,2179}=17.82$, $p<0.01$) olmak üzere tüm alt boyut puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. DÖÖ'nden alınan puanlar incelendiğinde ise 'İdealize Etki' ($F_{3,2179}=9.59$, $p<0.01$), 'İlham Veren Motivasyon' ($F_{3,2179}=13.55$, $p<0.01$), 'Entelektüel Uyarım' ($F_{3,2179}=15.39$, $p<0.01$) ve 'Bireysel Saygı' ($F_{3,2179}=9.59$, $p<0.01$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı (I. Uygulama)

	Sınıf	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Tutum	6. Sınıf	531	3.99	0.90	36.04	0.00	6>7, 6>8, 6>9, 7>8, 7>9
	7. Sınıf	617	3.68	1.01			
	8. Sınıf	488	3.44	0.96			
	9. Sınıf	547	3.49	0.95			
Öz-Yeterlik	6. Sınıf	531	3.96	0.89	11.06	0.00	6>8, 6>9, 7>8, 7>9
	7. Sınıf	617	3.92	0.86			
	8. Sınıf	488	3.75	0.93			
	9. Sınıf	547	3.70	0.90			
İçsel Motivasyon	6. Sınıf	531	4.07	0.92	10.85	0.00	6>8, 6>9, 7>8
	7. Sınıf	617	3.92	1.01			
	8. Sınıf	488	3.73	1.00			
	9. Sınıf	547	3.85	0.95			
Dışsal Motivasyon	6. Sınıf	531	3.88	1.04	38.91	0.00	6>8, 6>9, 7>8, 7>9
	7. Sınıf	617	3.77	1.03			
	8. Sınıf	488	3.30	1.10			
	9. Sınıf	547	3.38	1.05			
Motivasyonsuzluk	6. Sınıf	531	1.82	0.92	17.82	0.00	7>6, 8>6, 8>7, 8>9, 9>6
	7. Sınıf	617	2.05	1.06			
	8. Sınıf	488	2.29	1.11			
	9. Sınıf	547	2.10	1.03			
İdealize Etki	6. Sınıf	531	3.46	1.02	9.59	0.00	6>7, 6>8, 9>7, 9>8
	7. Sınıf	617	3.19	1.11			
	8. Sınıf	488	3.25	0.94			
	9. Sınıf	547	3.43	1.03			
İlham Veren Motivasyon	6. Sınıf	531	3.62	1.15	13.55	0.00	6>7, 6>8, 6>9, 7>8, 9>8
	7. Sınıf	617	3.35	1.24			
	8. Sınıf	488	3.16	1.13			
	9. Sınıf	547	3.39	1.18			
Entelektüel Uyarım	6. Sınıf	531	3.16	1.09	15.39	0.00	6>7, 6>8, 7>8, 9>8
	7. Sınıf	617	2.93	1.12			
	8. Sınıf	488	2.71	1.02			
	9. Sınıf	547	3.00	1.11			
Bireysel Saygı	6. Sınıf	531	3.81	1.04	9.59	0.00	6>7, 6>8, 6>9
	7. Sınıf	617	3.55	1.15			
	8. Sınıf	488	3.49	0.98			
	9. Sınıf	547	3.55	1.02			

Tablo 7’de katılımcıların BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre ANOVA sonuçlarına yer verilmiştir (II. uygulama). Yapılan analiz sonuçlarına göre, sınıf değişkeni açısından BEYÖ’nin her iki alt boyut ‘*Tutum*’ ($F_{3,2102}=28.86$, $p<0.01$), ‘*Öz-Yeterlik*’ ($F_{3,2102}=5.96$, $p<0.01$) puanları da farklılaşmaktadır. BEMÖ’nin alt boyut puanları incelendiğinde ‘*İçsel Motivasyon*’ ($F_{3,2102}=11.77$, $p<0.01$), ‘*Dışsal Motivasyon*’ ($F_{3,2102}=37.94$, $p<0.01$) ve ‘*Motivasyonsuzluk*’ ($F_{3,2102}=18.86$, $p<0.01$) olmak üzere tüm alt boyut puanların anlamlı bir

şekilde farklılaştığı görülmüştür. DÖÖ'nden alınan puanlara bakıldığında ise 'İdealize Etki' ($F_{3,2102}=3.17$, $p<0.05$), 'İlham Veren Motivasyon' ($F_{3,2102}=8.77$, $p<0.01$), 'Entelektüel Uyarım' ($F_{3,2102}=12.61$, $p<0.01$) ve 'Bireysel Saygı' ($F_{3,2102}=8.15$, $p<0.01$) olmak üzere tüm alt boyut puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı (II. Uygulama)

	Sınıf	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Tutum	6. Sınıf	535	3.74	1.00	28.86	0.00	6>7, 6>8, 6>9, 7>8, 7>9
	7. Sınıf	587	3.50	0.97			
	8. Sınıf	447	3.23	1.01			
	9. Sınıf	537	3.27	0.99			
Öz-Yeterlik	6. Sınıf	535	3.88	0.92	5.96	0.00	6>8, 6>9
	7. Sınıf	587	3.78	0.89			
	8. Sınıf	447	3.67	0.99			
	9. Sınıf	537	3.67	0.94			
İçsel Motivasyon	6. Sınıf	535	3.89	1.00	11.77	0.00	6>8, 6>9, 7>8
	7. Sınıf	587	3.75	0.99			
	8. Sınıf	447	3.54	1.10			
	9. Sınıf	537	3.61	1.06			
Dışsal Motivasyon	6. Sınıf	535	3.71	1.09	37.94	0.00	6>8, 6>9, 7>8, 7>9
	7. Sınıf	587	3.56	1.09			
	8. Sınıf	447	3.13	1.17			
	9. Sınıf	537	3.14	1.04			
Motivasyonsuzluk	6. Sınıf	535	2.00	1.06	18.86	0.00	7>6, 8>6, 8>7, 9>6
	7. Sınıf	587	2.26	1.11			
	8. Sınıf	447	2.52	1.17			
	9. Sınıf	537	2.34	1.12			
İdealize Etki	6. Sınıf	535	3.25	1.03	3.17	0.02	6>7, 6>8, 9>7, 9>8
	7. Sınıf	587	3.12	1.08			
	8. Sınıf	447	3.11	0.97			
	9. Sınıf	537	3.26	1.06			
İlham Veren Motivasyon	6. Sınıf	535	3.39	1.22	8.77	0.00	6>7, 6>8, 9>8
	7. Sınıf	587	3.13	1.22			
	8. Sınıf	447	3.02	1.11			
	9. Sınıf	537	3.23	1.17			
Entelektüel Uyarım	6. Sınıf	535	3.04	1.15	12.61	0.00	6>7, 6>8, 6>9, 9>8
	7. Sınıf	587	2.77	1.13			
	8. Sınıf	447	2.61	1.07			
	9. Sınıf	537	2.83	1.13			
Bireysel Saygı	6. Sınıf	535	3.59	1.03	8.15	0.00	6>7, 6>8, 6>9
	7. Sınıf	587	3.41	1.12			
	8. Sınıf	447	3.29	1.04			
	9. Sınıf	537	3.32	1.10			

Sınıf değişkeni açısından I. ve II. uygulama değerlerinin karşılaştırılmasına yönelik tek örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, BEYÖ’nde sadece 8. ve 9. sınıfta okuyan öğrencilerin ‘Öz-yeterlik’ alt boyutundan aldıkları I. uygulama ve II. uygulama puanlarının farklılaşmadığı, diğer tüm sınıf kademelerinde ise BEYÖ’nin alt boyutlarından alınan puanların farklılaştığı görülmektedir. BEMÖ’nden alınan puanlar incelendiğinde, bütün alt boyutlardan alınan puanların tüm sınıf kademelerinde farklılaştığı tespit edilmiştir. DÖÖ’nden alınan puanlar incelendiğinde ise ‘İdealle Etki’ alt boyutunda 7. sınıfta ve ‘Entelektüel Uyarım’ alt boyutunda 8. sınıfta öğrenim gören katılımcıların puanlarının farklılaşmadığı, diğer tüm alt boyutlarda ise bütün sınıf kademelerinde okuyan öğrencilerin puanlarının farklılaştığı görülmüştür. Sonuçlar incelendiğinde, sınıf değişkenine göre anlamlı farklılığın olduğu ‘Motivasyonsuzluk’ alt boyut puanları hariç tüm alt boyutlarda alınan puanların anlamlı bir şekilde azaldığı söylenebilir. Ayrıca sınıf seviyesi büyüdükçe öğrencilerin motivasyonsuzluk düzeylerinin arttığı söylenebilir (Tablo 8).

Tablo 8. BEYÖ, BEMÖ ve DÖÖ Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Sınıf	Test	n	Ort.	t	p	
Tutum	6. Sınıf	I. Uygulama	531	3.99	5.79	0.00	
		II. Uygulama	535	3.74			
	7. Sınıf	I. Uygulama	617	3.68	4.57	0.00	
		II. Uygulama	587	3.50			
	8. Sınıf	I. Uygulama	488	3.44	4.32	0.00	
		II. Uygulama	447	3.23			
	9. Sınıf	I. Uygulama	547	3.49	5.17	0.00	
		II. Uygulama	537	3.27			
	Öz-Yeterlik	6. Sınıf	I. Uygulama	531	3.96	2.05	0.04
			II. Uygulama	535	3.88		
7. Sınıf		I. Uygulama	617	3.92	3.69	0.00	
		II. Uygulama	587	3.78			
8. Sınıf		I. Uygulama	488	3.75	1.68	0.09	
		II. Uygulama	447	3.67			
9. Sınıf		I. Uygulama	547	3.70	0.72	0.47	
		II. Uygulama	537	3.67			
İçsel Motivasyon		6. Sınıf	I. Uygulama	531	4.07	4.12	0.00
			II. Uygulama	535	3.89		
	7. Sınıf	I. Uygulama	617	3.92	4.04	0.00	
		II. Uygulama	587	3.75			
	8. Sınıf	I. Uygulama	488	3.73	3.73	0.00	
		II. Uygulama	447	3.54			
	9. Sınıf	I. Uygulama	547	3.85	5.37	0.00	
		II. Uygulama	537	3.61			

Dışsal Motivasyon	6. Sınıf	I. Uygulama	531	3.88	3.60	0.00
		II. Uygulama	535	3.71		
	7. Sınıf	I. Uygulama	617	3.77	4.74	0.00
		II. Uygulama	587	3.56		
	8. Sınıf	I. Uygulama	488	3.30	3.08	0.00
		II. Uygulama	447	3.13		
9. Sınıf	I. Uygulama	547	3.38	5.46	0.00	
	II. Uygulama	537	3.14			
Motivasyonsuzluk	6. Sınıf	I. Uygulama	531	1.82	3.92	0.00
		II. Uygulama	535	2.00		
	7. Sınıf	I. Uygulama	617	2.05	4.69	0.00
		II. Uygulama	587	2.26		
	8. Sınıf	I. Uygulama	488	2.29	4.20	0.00
		II. Uygulama	447	2.52		
9. Sınıf	I. Uygulama	547	2.10	4.96	0.00	
	II. Uygulama	537	2.34			
İdealize Etki	6. Sınıf	I. Uygulama	531	3.46	4.64	0.00
		II. Uygulama	535	3.25		
	7. Sınıf	I. Uygulama	617	3.19	1.56	0.12
		II. Uygulama	587	3.12		
	8. Sınıf	I. Uygulama	488	3.25	3.02	0.00
		II. Uygulama	447	3.11		
9. Sınıf	I. Uygulama	547	3.43	3.70	0.00	
	II. Uygulama	537	3.26			
İlham Veren Motivasyon	6. Sınıf	I. Uygulama	531	3.62	4.36	0.00
		II. Uygulama	535	3.39		
	7. Sınıf	I. Uygulama	617	3.35	4.35	0.00
		II. Uygulama	587	3.13		
	8. Sınıf	I. Uygulama	488	3.16	2.69	0.01
		II. Uygulama	447	3.02		
9. Sınıf	I. Uygulama	547	3.39	3.25	0.00	
	II. Uygulama	537	3.23			
Entelektüel Uyarım	6. Sınıf	I. Uygulama	531	3.16	2.32	0.02
		II. Uygulama	535	3.04		
	7. Sınıf	I. Uygulama	617	2.93	3.36	0.00
		II. Uygulama	587	2.77		
	8. Sınıf	I. Uygulama	488	2.71	1.94	0.05
		II. Uygulama	447	2.61		
9. Sınıf	I. Uygulama	547	3.00	3.46	0.00	
	II. Uygulama	537	2.83			

<i>Bireysel Saygı</i>	6. <i>Smf</i>	I. Uygulama	531	3.81	4.94	0.00
		II. Uygulama	535	3.59		
	7. <i>Smf</i>	I. Uygulama	617	3.55	3.08	0.00
		II. Uygulama	587	3.41		
	8. <i>Smf</i>	I. Uygulama	488	3.49	4.03	0.00
		II. Uygulama	447	3.29		
	9. <i>Smf</i>	I. Uygulama	547	3.55	4.87	0.00
		II. Uygulama	537	3.32		

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlıkları, motivasyonları ve öğretmenlerinin davranışlarına ilişkin algılamış oldukları dönüşümsel liderlik algılarının boylamsal bir şekilde araştırıldığı bu çalışmadan elde edilen sonuçlar bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın I. uygulama sonuçları kız ve erkek katılımcıların derse yönelik tutumlarının farklılaşmadığını, II. uygulama sonuçları ise erkek öğrencilerin derse yönelik tutumlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Küçük-Kılıç ve Öncü (2019) tarafından boylamsal bir şekilde gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre ise öğrencilerin cinsiyetlerine göre ön test ve son test puanları farklılık göstermemektedir. Altun-Ekiz ve Yılmaz (2020), Al-Zandee ve Ünlü (2019), Evangelou ve Digelidis (2018) tarafından yapılan araştırmalarda beden eğitimi dersine yönelik tutumun farklılaşmadığı, Aydoğan vd. (2016) ve Layfield (1994) tarafından yapılan araştırmalarda kızların beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu, Dagdemir ve Aka (2019) ile Kaj vd. (2015) tarafından yapılan çalışmalarda ise erkeklerin derse yönelik tutumlarının yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Katılımcıların beden eğitimi dersine yönelik tutumlarında üç yıl içinde bir değişim olup olmadığının araştırıldığı bir çalışmada ise kızların erkek öğrencilere göre tutumlarının daha hızlı değiştiği tespit edilmiştir (Mercier vd., 2017). Diğer yandan Mašanović (2019) araştırmasında ilkokulda okuyan öğrencilerin daha çok homojen gruplarla, ortaokulda okuyan öğrencilerin ise karışık gruplarla beden eğitimi derslerini işlemek istediklerini belirtirken, Kurková (2018) araştırmasında beden eğitimi derslerinde erkeklerin kızlara göre daha fazla çaba gösterdiklerini belirtmiştir. Bir başka araştırmada ise okul seviyesi büyüdükçe kız öğrencilerin beden eğitimi derslerine katılmaktan zevk almalarının azaldığı, erkek öğrencilerde ise herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Papla vd., 2019). Ergenlik döneminde bulunan kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla kendilerini ifade etmede zorluk yaşama, etkinliklere katılmaktan kaçınma, karşı cinsle ortak hareket etmek istememe ve öğretmenleri ile iletişim kurmaktan çekinme gibi davranışları sergilemeleri onların beden eğitimi derslerine katılımlarının daha dü-

şik olmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca I. uygulama sonuçlarına göre kız ve erkek öğrencilerin tutumlarında herhangi bir farklılık olmazken, II. uygulama sonuçlarında erkek öğrencilerin tutumlarının daha yüksek olmasının nedeni olarak kız öğrencilerin eğitim-öğretim yılına başlarken derse karşı olumlu bakış içerisinde olmaları fakat zamanla bu düşüncelerinin ders içerisinde uygulanan etkinlikler, öğretmenlerin öğrencilere karşı davranışları ve erkek öğrencilerin kız öğrencileri oyunlarına dâhil etmek istememeleri şeklinde ifade edilebilir.

I. ve II. uygulama sonuçlarına göre erkeklerin derse yönelik öz-yeterlikleri kız öğrencilerden daha yüksektir. Benzer sonuçlara ulaşan Akbulut ve Öncü (2021), Evangelou ve Digelidis (2018), Hilland vd. (2018) de araştırmalarında erkeklerin derse yönelik öz-yeterliklerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Öte yandan literatürde yer alan sınırlı sayıda çalışmada kız öğrencilerin/sporcuların öz-yeterliklerinin yüksek olduğu ifade edilirken (Al-Zandee & Ünlü, 2019; Tuğyanoğlu, 2020), bazı çalışmalarda cinsiyete göre öğrencilerin derse yönelik öz-yeterliklerinde herhangi bir farklılığın olmadığı ifade edilmiştir (Aydoğan vd., 2016; Telef & Karaca, 2011). Ortaokul ve lise döneminde öğrenim gören kız çocuklarının ergenlikle birlikte meydana gelen bazı vücut değişiklikleri nedeniyle özellikle fiziksel etkinliklerin gerçekleştiği beden eğitimi derslerinde kendilerini geri plana çekmeleri, yapmış oldukları hatalar nedeniyle kendilerine olan güven duygularının azalmış olması ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha rahat hareket sergileyebilmelerinin bu farklılık üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

I. ve II. uygulamadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde erkek öğrencilerin derse yönelik içsel ve dışsal motivasyonları yüksek iken, kız öğrencilerin derse yönelik motivasyonsuzluk puanları yüksektir. Yapılan çalışmaların bazılarında da erkeklerin kızlara göre daha yüksek motivasyon düzeyine sahip oldukları belirtilmiştir (Baena-Extremera vd., 2014; Kaya vd., 2015). Navarro-Patón vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada ise erkek öğrencilerin motivasyonsuzluk puanları kız öğrencilerden daha yüksektir. Egli vd. (2011) araştırmasında fiziksel aktiviteye katılımında erkek öğrencilerin içsel faktörlerden, kız öğrencilerin ise dışsal faktörlerden motive olduğunu tespit etmişlerdir. Granero-Gallegos vd. (2014) yapmış oldukları araştırmada içsel motivasyonun hem kız hem de erkek öğrenciler için önemli olduğunu belirtmiştir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin beden eğitimi dersinden zevk almaları, dersi eğlenceli olarak görmeleri, öğretmenlerinin gözünde bir yere sahip olmak istemelerinin onların derse yönelik içsel ve dışsal yüksek motivasyonlarının çıkmasında etken olduğu söylenebilir. Diğer yandan kız öğrencilerin akademik anlamda diğer derslere daha çok önem veriyor olmaları ve beden eğitimi derslerini gereksiz olarak görmeleri onların motivasyonsuzluk puanlarının yüksek çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin beden eğitimi öğretmenlerinin davranışlarına ilişkin dönüşümsel liderlik algılarında I. uygulamada idealize etki puanları yüksek iken, II. uygulamada erkek öğrencilerin idealize etki, ilham veren motivasyon, entelektüel uyarım ve bireysel saygı puanları yüksektir. Bu durumun nedeni olarak I. uygulamanın gerçekleştiği zaman olan eğitim-öğretim yılının başında öğrencilerin henüz beden eğitimi öğretmenlerini tam olarak tanımamaları, II. uygulamanın yapıldığı dönem sonunda ise bir yıl boyunca öğrencilerin öğretmenleri ile birlikte zaman geçirmeleri ve bu zaman dilimi içerisinde de öğretmenlerinin kişisel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmalarının etkili olduğu düşünülmektedir. Castillo vd. (2020) ile Üstün (2015) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre dönüşümsel liderlik davranışlarında herhangi bir farklılığın olmadığı, Ekinci vd. (2016) tarafından yapılan araştırmada ise öğrencilerin cinsiyetlerine göre dönüşümsel liderlik davranışlarında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu durum üzerinde uygulamaların yapıldığı zaman, öğrenci gruplarının farklı niteliklerde olması, sahip olunan imkânlar ve kişilerin kendilerini algılayış biçimlerinin etkili olduğu söylenebilir.

I. ve II. uygulamadan elde edilen bulgular araştırma grubunda yer alan öğrencilerin sınıf seviyeleri büyüdükçe beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının azaldığını göstermektedir. Literatürde yer alan Dagdemir ve Aka (2019) ile Pereira vd. (2020) tarafından yapılan araştırma sonuçları da çalışmamız bulgusunu destekler niteliktedir. Diğer yandan yapılan bazı araştırmalarda ise sınıf seviyesi büyüdükçe öğrencilerin derse yönelik tutumlarının arttığı tespit edilmiştir (Kangalgil vd., 2006; Taşgın & Tekin, 2009). Benzer şekilde yapılan bir araştırmada da 7. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının, 6. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin tutumlarına göre daha olumlu olduğu ifade edilmiştir (Sivrikaya & Kılçık, 2017). Üç yıl boyunca öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelendiği bir çalışmada ise öğrencilerin bir üst sınıfa geçtikçe derse yönelik tutumlarının azaldığı görülmüştür (Mercier vd., 2017). Yapılan bazı araştırmalarda ise öğrencilerin derse yönelik tutumlarının sınıflarına göre bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Diaz, 2015; Gürbüz & Özkan, 2012). Öğrencilerin sınıf seviyelerinin büyümesi ile birlikte çocukluk döneminden çıkıp yetişkinliğe doğru adım atmaları ve bu nedenle de istek ve sorumluluklarının farklılaşmaya başlaması onların beden eğitimi derslerine yönelik olumsuz bakış açısı geliştirmelerine neden olmaktadır. Diğer yandan katılımcıların sınıf seviyeleri ve bununla birlikte yaşları büyüdükçe ileriki yaşamlarında bir meslek sahibi olabilmeleri açısından sınavlara hazırlık dönemlerinde daha fazla gerekli olarak görülen Matematik, Türkçe, Sosyal Bilgiler vb. derslere daha çok önem vermeleri bu bulgunun nedeni olarak gösterilebilir. Ay-

rica öğrencilerin ilgi alanlarının farklılaşması, oyun ve fiziksel aktiviteye duyulan ihtiyacın azalması ve ailelerin derse yönelik bakış açılarının da bu durum üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Katılımcıların sınıf seviyeleri büyüdükçe (I. ve II. uygulama) beden eğitimi dersine yönelik öz-yeterliklerinin azaldığı Evangelou ve Digelidis (2018), Hilland vd. (2018) ile Küçük-Kılıç ve Öncü (2019) yapmış olduğu çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Bu durumun nedeni olarak ders içerisinde uygulanan etkinliklerin zorlaşmasından, öğrencilerin yaşları ilerledikçe vücutlarında meydana gelen değişikliklerden dolayı gösterilenleri tam olarak yapamadıklarında kendilerine olan güvenlerinin azalmasından kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca Aydoğan vd. (2016) ile Dinçer (2019) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları öğrencilerin sınıflarına göre öz-yeterlik puanlarının farklılaşmadığını göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen bulgular katılımcıların sınıf seviyeleri büyüdükçe beden eğitimi dersine yönelik içsel ve dışsal motivasyon puanlarının azaldığını, motivasyonsuzluk puanlarının ise arttığını göstermektedir (I. ve II. uygulama). Öğrencilerin istek ve arzularının farklılaşması, teknolojinin gelişmesi ile birlikte ilginin farklı kaynaklarda yoğunlaşmaya başlaması, sınav ve gelecek kaygısının artması, aile, öğretmen ve okul idarelerinin öğrencilerin sınıf seviyeleri büyüdükçe derse olan bakış açılarının değişmesi gibi faktörlerin bu durum üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Şanlı (2014) yapmış olduğu çalışmada sadece dışsal motivasyon boyutunda öğrencilerin puanlarının farklılaştığını tespit etmiştir. Esentürk (2014) ve Yıldırım'ın (2017) çalışmasında ise öğrencilerin sınıf seviyeleri/ yaşları büyüdükçe içsel motivasyonlarının azaldığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan başka bir çalışmada ise sınıf seviyesi büyüdükçe içsel motivasyon puanlarının azaldığı, 6. sınıfta okuyan kızların 8. sınıfta okuyan kızlara göre içsel motivasyon puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Labbrozzi vd., 2013). Diğer yandan yapılan bazı çalışmalarda öğrencilerin içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanlarının sınıflarına/yaşlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Akman, 2017; Navarro-Patón vd., 2019).

Araştırmanın I. ve II. uygulama sonuçları öğrencilerin sınıf seviyeleri büyüdükçe beden eğitimi öğretmenlerinin davranışlarına ilişkin dönüşümsel liderlik algılarında idealize etki, ilham veren motivasyon, entelektüel uyarım ve bireysel saygı puanlarının azaldığını göstermektedir. Bu durumun nedeni olarak öğrencilerin sınıf seviyelerinin büyümesinden dolayı müfredatta yer alan diğer dersleri daha önemli görmeleri ve bu nedenle de diğer branş öğretmenleri ile hem soru çözümünde hem de ders içerisinde etkileşimlerinin daha fazla olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların zaman içerisinde beden eğitimi dersine yönelik bakış açılarındaki herhangi bir değişim olup olmadığının da araştırılmasının amaçlandığı bu çalışmada katılımcıların beden eğitimi dersine yönelik tutum, öz-yeterlik, içsel motivasyon, dışsal motivasyon, beden eğitimi öğretmenlerinin dönüşümsel liderlik davranışlarına ilişkin idealize etki, ilham veren motivasyon, entelektüel uyarım ve bireysel saygı puanlarında azalma, motivasyonsuzluk puanlarında ise artma olduğu görülmüştür. Bu durumun en önemli nedeni olarak dönem sonuna yaklaştıkça öğrencilerin sınav kaygılarının artması ve ailelerinin de baskısıyla diğer derslere yoğunlaşmaları gösterilebilir. I. ve II. uygulama sonuçları karşılaştırıldığında cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre öğrencilerin genel olarak tutum, öz-yeterlik, içsel motivasyon, dışsal motivasyon, beden eğitimi öğretmenlerinin dönüşümsel liderlik davranışlarına ilişkin idealize etki, ilham veren motivasyon, entelektüel uyarım ve bireysel saygı puanlarında I. uygulama, motivasyonsuzluk puanlarında ise II. uygulama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak tüm bağımlı değişkenlerde öğrencilerin ölçeklerden almış oldukları puanların dönem başında daha yüksek olduğu ve dönem sonuna doğru derse yönelik motivasyonsuzluklarının arttığı söylenebilir. Henüz tam anlamıyla dersler başlamadan öğrencilerin önceki yıllardaki beden eğitimi derslerine ilişkin bakış açılarının olumlu yönde olması ve zamanla birlikte ders içerisinde yaşananların, kişisel istek ve arzularının değişmesi onların derse yönelik bakış açılarının farklılaşmasına neden olduğu söylenebilir. Ayrıca kız ve erkek öğrencilerin aynı ortam içerisinde eğitim almaları, ders içi ve ders dışında yaşanan durumlara aynı seviyede maruz kalmaları onların derse yönelik bakış açılarının benzer olmasına neden olmuş olabilir. Diğer yandan dersi yürüten öğretmenlerin kişisel ve mesleki özelliklerinin, okulun sahip olduğu imkânların, çevre, aile ve toplumsal yapının, arkadaş çevresinin, ders içerisinde uygulanan aktivite ve etkinliklerin zorluk seviyesinin artmasının, öğrencilerin ergenlik döneminde olmalarından kaynaklı olarak vücutlarında meydana gelen değişikliklerden rahatsızlık duymalarının, eğitim-öğretim yılının sonuna yaklaştıkça artık öğrencilerin bedensel ve zihinsel olarak kendilerini yorgun hissetmelerinin, öğretmenlerin öğrencileri ders içerisinde daha fazla serbest bırakmalarının II. uygulama sonuçlarının daha düşük çıkmasında etkili olduğu söylenebilir. Yapılan bir çalışma sonucunda da katılımcıların derse ilişkin tutum ve öz-yeterliklerinde zamanla azalma olduğu belirtilmiştir (Küçük-Kılıç ve Öncü, 2019). Diğer yandan başka bir araştırma da ise öz-yeterliğin zamana bağlı olarak arttığı ifade edilmiştir (Jones, Harris, Waller, & Coggins, 2005). Başka bir çalışmada ise yine benzer şekilde öğrencilerin zamanla beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının azaldığı görülmüştür (Mercier vd., 2017).

Çalışmadan elde edilen bulgulara yönelik olarak öneriler şu şekilde

sıralanabilir: a) Kız öğrencilerin derse katılımlarının arttırılması noktasında öğretmenlerin fiziksel olarak zorlayıcı etkinliklerin uygulanmasında gerekli olan düzenlemeleri yapmaları, hem erkek hem de kız öğrencilerin aynı anda katılım sağlayabileceği etkinlikleri içeren uygulamalar yapmaları, öğrencilere karşı daha anlayışlı bir tavır sergileyerek derse karşı olumsuz bakış açılarının giderilmesi ve motivasyonlarının arttırılması noktasında onlara destek olmaları gerekmektedir. b) Sınıf seviyesinin büyümesi ile birlikte sınavlara hazırlık amacıyla okul idaresinin baskı yapması ve beden eğitimi öğretmenlerinin dersleri tam anlamıyla işlememelerinin öğrencilerin derse yönelik ilgilerinin azalmasına neden olmaktadır. Öğrencilere dersin önemi ve gerekli olmasının nedenleri kavratılarak düzenlenen etkinliklerin hangi amaçlarla yapıldığı açıklanmalı ve farkındalıklarının artmasına katkı sağlanmalıdır. Ayrıca ailelerin de bilgilendirilerek sınava hazırlık dönemlerinde yoğun olarak teorik ders gören öğrencilerin fiziksel aktivite ihtiyaçlarının giderileceği dersin beden eğitimi dersleri olduğu ve bu dersin psikolojik olarak da öğrencilerin rahatlamasına katkı sağladığı bilinci oluşturulmalıdır. c) Araştırmada eğitim-öğretim yılının başı ve sonu olmak üzere iki kere veri toplanmış ve öğrencilerin zamana bağlı olarak beden eğitimi dersine yönelik bakış açılarında farklılaşma olup olmadığı araştırılmaya çalışılmıştır. Öğrencilerin derse yönelik bakış açılarının daha uzun zaman aralığında veya bir öğrenci grubunun sınıf bazlı olarak birkaç yıl boyunca araştırılacağı çalışmalar tasarlanabilir.

KAYNAKLAR

- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior* (2nd ed.). Berkshire, England: Open Press.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 343-361.
- Akbulut, V., & Öncü, E. (2021). Öğretmen liderlik stiline göre ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıklarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 164-178.
- Akbulut, V., & Öncü, E. (2022, Mayıs). *Beden eğitimi motivasyon ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. VI. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi'nde sunulan bildiri, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Akkoyunlu, B., Orhan, F., & Umay, A. (2005). Bilgisayar öğretmenleri için "bilgisayar öğretmenliği öz-yeterlik ölçeği" geliştirme çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 1-8.
- Akman, K. (2017). *Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Altun-Ekiz, M., & Yılmaz, İ. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine karşı yatkınlıklarının incelenmesi. H. Dedeoğlu, Riedler, M., & Turan, M. (Ed.), *13. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi* içinde (s. 48-54). Hatay: Mustafa Kemal Üniversitesi.
- Al-Zandee, S. S. A., & Ünlü, H. (2019). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 100-118.
- Aydoğan, H., Bardakçı, S., Arslan, E., Civelek, H., & İşyar, Z. (2016). İlkokul 4. sınıf ve ortaokul 5. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterliklerinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 100-119.
- Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Abrales, J. A. (2014). Motivation, motivational climate and importance of physical education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 37-42.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Barr-Anderson, D. J., Neumark-Sztainer, D., Schmitz, K. H., Ward, D. S., Conway, T. L., Pratt, C., Baggett, C. D., Lytle, L., & Pate, R. R. (2008). But I like PE: Factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(1), 18-27.

- Bass, B. M. (1997). Does the transactional–transformational leadership paradigm transcend organizational and national boundaries? *American Psychologist*, 52(2), 130–139.
- Beauchamp, M. R., Barling, J., Li, Z., Morton, K. L., Keoth, S. E., & Zumbo, B. D. (2010). Development and psychometric properties of the transformational teaching questionnaire. *Journal of Health Psychology*, 15, 1123–1134.
- Bernstein, E., Phillips, S. R., & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 69-83.
- Biddle, S., Soos, I., & Chatzisarantis, N. (1999). Predicting physical activity intentions using goal perspectives and self-determination theory approaches. *European Psychologist*, 4(2), 83-89.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (21. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Cairney, J., Kwan, M. YW., Velduizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faught, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: A longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 26-34.
- Carlson, T. B. (1995). We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14(4), 467-477.
- Castillo, I., Molina-García, J., Estevan, I., Queralt, A., & Álvarez, O. (2020). Transformational teaching in physical education and students' leisure-time physical activity: The mediating role of learning climate, passion and self-determined motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4844-4860.
- Chandler, T., Cronin, M., & Vamplew, W. (2007). *Sport and physical education: The key concepts* (2nd ed). London and New York: Routledge.
- Cox, A. E., Smith, A. L., & Williams, L. (2008). Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school. *Journal of Adolescent Health*, 43(5), 506-513.
- Crimarco, A., Mayfield, C., Mitchell, N., Beets, M. W., Yin, Z., & Moore, J. B. (2018). Determinants of attendance at a physical activity focused after-school program in elementary school children. *International Journal of Exercise Science*, 11(5), 137-151.
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2003). Dönüşümcü liderlik duygusal zekâ gerektirir mi? Yöneticiler üzerinde örnek bir çalışma. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 18(2), 83-98.
- Dagdemi, R., & Aka, S. T. (2019). Comparative study on attitudes of students studying in different types of high schools towards physical education and

- sports lesson. *Asian Journal of Education and Training*, 5(4), 609-615.
- Demirhan, G. (2006). *Spor eğitiminin temelleri*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Denton, J. (1999). *Organisational learning and effectiveness*. London: Routledge.
- Diaz, G. A. (2015). *Attitudes of Latino students toward high school physical education* (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University, New York.
- Dinçer, H. T. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi yatkınlık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406.
- Ekinci, N. E., Üstün, Ü. D., & Bişgin, H. (2016, June). *The effect of gender and leisure preference on transformational leadership behaviour of high school students*. Paper presented at International Congresses on Education, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina.
- Ennis, C. D. (1996). Students' experiences in sport-based physical education: [More than] apologies are necessary. *Quest*, 48, 453- 456.
- Eren, E. (2008). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi* (11. bs.). İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Esentürk, O. K. (2014). *Lise düzeyinde öğrenim gören ve okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin güdülenme ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Evangelou, E., & Digelidis, N. (2018). Students' attitudes and predispositions toward physical education in Greece. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1624-1631.
- Feltz, D. L., & Öncü, E. (2014). Self-confidence and self-efficacy. A. G. Papaioannou and D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 417-429). London: Taylor & Francis Group.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Freedman, J. L., Sears D. O., & Carlsmith, J. M. (2003). *Sosyal psikoloji* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremuera, A., Gómez-López, M., & Abrales, J. A. (2014). Importance of physical education: Motivation and motivational climate. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 364-370.
- Guedes, D. P., & Netto, J. E. S. (2013). Sport participation motives of young Brazilian athletes. *Perceptual and Motor Skills: Exercise and Sport*, 117(3),

742-759.

- Gürbüz, A., & Özkan, H. (2012). Determining the attitude of secondary school students toward physical education of sport lesson (Muğla sample). *Pamukkale Journal of Sport Science*, 3(2), 78-89.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Stuart, J. H. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sport Sciences*, 19(9), 711-725.
- Heimlich, J. E., & Norland, E. (2002). Teaching style: Where are we now? *New Directions for Adult ve Continuing Education*, 93, 17-25. Retrieved June 19, 2018, from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ace.46>
- Hilland, T. A., Brown, T. D., & Fairclough, S. J. (2018). The physical education predisposition scale: Preliminary tests of reliability and validity in Australian students. *Journal of Sports Sciences*, 36(4), 384-392.
- Hilland, T. A., Stratton, G., Vinson, D., & Fairclough, S. (2009). The physical education predisposition scale: Preliminary development and validation. *Journal of Sport Sciences*, 27(14), 1555-1563.
- İnceoğlu, M. (2011). *Tutum algı iletişim* (6. bs.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Joet, G., Usher, E. L., & Bressoux, P. (2011). Sources of self-efficacy: An investigation of elementary school students in France. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 649-663.
- Jones, F., Harris, P., Waller, H., & Coggins, A. (2005). Adherence to an exercise prescription scheme: The role of expectations, self-efficacy, stage of change and psychological well-being. *British Journal of Health Psychology*, 10(3), 359-378.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Günümüzde insan ve insanlar, sosyal psikolojiye giriş* (13. bs.). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kaj, M., Saint-Maurice, P. F., Karsai, I., Vass, Z., Csanyi, T., Boronyai, Z., & Revesz, L. (2015). Associations between attitudes toward physical education and aerobic capacity in Hungarian high school students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86, 74-81.
- Kangalgil, M., Hünük, D., & Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS ve AMOS 23 uygulamaları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karakılıç, M. (2009). *Beden eğitimi dersi için hazırlanan tutum ölçeğinin psikometrik kuramlar açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, S., Kabakçı, A. C., & Doğan, A. A. (2015). Differences in motivation for participating sport activities according to sport branches. *International Journal of Science Culture and Sport (Int.JSCS)*, 3(1), 44-53.

- Keith, S. E. (2009). *Transformational teaching and children's involvement in physical education* (Unpublished master's thesis). The University of British Columbia, Columbia.
- Keskin, N., Öncü, E., & Küçük-Kılıç, S. (2016). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 93-107.
- Koç, M., Murathan, F., Yetiş, Ü., & Murathan, T. (2015). İlköğretim 7. sınıf öğrencilerinin spor kavramına ilişkin algıları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(9), 294-303.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: Differences in motivation and actual. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 360-380.
- Kondrič, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G., & Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(1), 10-18.
- Kurková, P. (2018). Attitudes of Czech pupils who are deaf or hard of hearing towards physical education classes: A comparison of gender differences. *Acta Gymnica*, 48(2), 83-90.
- Küçükyılmaz, A. (2017). Eğitimin temel kavramları. M. Gültekin (Ed.), *Eğitim bilimine giriş* (6. bs.) içinde (s. 1-15). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Küçük-Kılıç, S., & Öncü, E. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlıklarının incelenmesi: Boylamsal bir çalışma (Ö. Karataş, M. İkım, & M. Altınkök, Ed.), *Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve Değerlendirmeler* içinde (s. 73-93) Ankara: Gece Kitabevi.
- Labbrozzi, D., Robazza, C., Bertollo, M., Bucci, I., & Bortoli, L. (2013). Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. *Journal of Adolescence*, 36(4), 759-765.
- Layfield, D. P. (1994). *Relationship between class size and attitudes toward physical education of fifth-grade students* (Unpublished master's thesis). Texas Woman's University, Denton, Texas.
- Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E., & Spain, C. G. (2007). Physical education and physical activity: Results from the school health policies and programs study 2006. *Journal of School Health*, 77(8), 435-463.
- Mašanović, B. (2019). Gender and age differences in attitudes of Serbian pupils toward physical education lessons and their preferences regarding lesson organisation. *Croatian Journal of Education: Hrvatski Časopis Za Odgoj I Obrazovanje*, 21(1), 213-231.
- Mercier, K., Donovan, C., Gibbone, A., & Rozga, K. (2017). Three-year study of students' attitudes toward physical education: Grades 4-8. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 307-315.
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2018). *Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi*

(9, 10, 11 ve 12. sınıflar) öğretim programı. Ankara: MEB Yayınları.

- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J., & Cervelló, E. (2010). Motivation and performance in physical education: An experimental test. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(1), 79-85.
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-117.
- Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camiño, S., & Arufe-Giraldez, V. (2019). Relation between motivation and enjoyment in physical education classes in children from 10 to 12 years old. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3), 527-537.
- Öncü, E., Gürbüz, B., Küçük Kılıç, S., & Keskin, N. (2015). Psychometric properties of the Turkish version of the physical education predisposition scale. In İ. Önder (Ed.), *ERPA International Health and Sports Science Education Congress* (pp. 179). Athens: ERPA.
- Özer, D. S., & Özer, K. (2009). *Çocuklarda motor gelişim* (6. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özşaker, M., Sarı, İ., & Omrak, H. (2016). Antrenör sporcu ilişkisinin sporcuların güdülenmesi için önemi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3122-3129.
- Pajares, F. M. (1992). Teachers' beliefs and educational research: Cleaning up a messy construct. *Review of Educational Research*, 42, 307-332.
- Papla, M., Wojdała, G., Rasek, J., Królikowska, P., Starzak, J., & Górna-Łukasik, K. (2019). Attitudes towards physical education lessons in students at different levels of education. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(4), 301-316.
- Pereira, P., Santos, F., & Marinho, D. A. (2020). Examining Portuguese high school students' attitudes toward physical education. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-11.
- Reigal, R. E., Videra, A., & Gil, J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 15(55), 561-575.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). Associations between motivation and mental health in sport: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Frontiers in Psychology*, 9(707), 1-10.
- Shen, B., Li, W., Sun, H., & Rukavina, P. B. (2010). The influence of inadequate

- teacher-to-student social support on amotivation of physical education students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(4), 417-432.
- Silverman, S., & Subramaniam, P. R. (1999). Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19, 97-125.
- Sivrikaya, Ö., & Kılıçık, M. (2017). İlköğretim okulları 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının belirlenmesi (Düzce örneği). *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-15.
- Spencer-Cavaliere, N., & Rintoul, M. A. (2012). Alienation in physical education from the perspectives of children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31(4), 344-361.
- Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., & Colin, M. (2001). Psychological correlates of physical activity in healthy children. *Arch Pediatr Adol Med*, 155(8), 807-902.
- Sulz, L., Temple, V., & Gibbons, S. (2016). Measuring student motivation in high school physical education: Development and validation of two self-report questionnaires. *The Physical Educator*, 73, 530-554.
- Şanlı, S. (2014). Polis akademisi öğrencilerinin genel öz yeterlik inançları ve sporda güdülenme kaynaklarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 172-183.
- Şimşek, S. (2008). Eğitim ile ilgili temel kavramlar. N. Saylan (Ed.), *Eğitim bilimine giriş* (2. bs.) içinde (s. 1-18). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Şirin, E. F., & Yetim, A. A. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu yöneticilerinin dönüşümcü liderlik stiline ilişkin yönetici algıları. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 69-84.
- Taşgın, Ö., & Tekin, M. (2009). Çeşitli değişkenlere göre ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ve görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(2), 457-466.
- Telef, B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Saunders, R., Ward, D. S., Dowda, M., & Felton, G. (1997). A prospective study of the determinants of physical activity in rural fifth-grade children. *Preventive Medicine*, 26(2), 257-263.
- Tuğyanoğlu, B. S. (2020). *Sporcularda stresle başa çıkma ve öz-yeterlik arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünvar, D. (2015). *Dönüşümcü liderlik*. <https://www.paranomist.com/donusumcu-liderlik.html> adresinden 3 Temmuz 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Üstün, Ü. D. (2015, Kasım). *Lise öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımları*

ve cinsiyetlerine göre dönüşümsel liderlik eğilimlerinin incelenmesi. III. Rekreasyon Kongresi'nde sunulan bildiri, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Varış, F. (1996). *Eğitimde program geliştirme "teori ve teknikler"*. Ankara: Alkım Yayıncılık.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (M. şahin, & Z. Koruç, ev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 51, 5-23.
- Yetim, A., Tolukan, E., & şahin, M. Y. (2015). Spor tesisi yöneticilerinin dönüşümcü liderlik davranış özelliklerinin incelenmesi [Special Issue]. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 133-147.
- Yıldırım S., Yüksel, Y., Bilgin, E., Yıldız, A., Akyar, . Y., & Koruç, Z. (2019). Dönüşümcü ğretim leğinin Türkçeye uyarlanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 191-204.
- Yıldırım, P. (2017). *Ortaokul ğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre spora güdülenme düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Zimbardo, P. G., & Leippe, M. R. (1991). *The psychology of attitude change and social influence*. Philadelphia, PA: Temple University Press.



BÖLÜM 6

DÜZENLİ SPOR AKTİVİTELERİNE KATILIMIN KADINLARDAKİ ÖZGÜVENE ETKİSİ

Emire ÖZKATAR KAYA¹

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi cozkatar@erciyes.edu.tr Orcid:0000-0002-6349-8761

İnsan, hareket eden bir varlıktır ve günlük yaşam içerisinde pek çok hareketle iç içedir. Fakat bu hareketlerin hiçbirinin düzenli, sürekli bedeni çok yönlü çalıştıran ve haz veren olduğu söylenemez. Düzenli spor yapmanın büyük önemi de buradadır. Spor, bireyler için vazgeçilmeyecek bir gereksinimdir. Bu durumda, kadınların gereksinim eylemi olarak, yaşamlarında spora ne kadar zaman ayırdıklarını ve onları nasıl etkilediğini bilmek gerekiyor. İnsanlar, kadın ya da erkek olarak doğarlar ve cinsiyete dayalı olarak rollerini yaşamları boyunca yetişme sırasında öğrenirler. Kadınlar varlık aleminde çağlar boyu süregelen en derin, doğal, üretken yapıya sahip canlılardır. Diğer yandan toplumsal cinsiyet zaman içinde farklılık gösteren ve kültürden kültüre değişen bir kavram olduğundan, bireyler, toplumda sahip oldukları rollerini yerine getirirken toplumsal yapının onlara verdiği değer yargılarına göre davranırlar (Kahraman, 2010). Spor yalnızca belli bir cinsin belli özelliklere sahip yapabileceği bir etkinlik değildir. Ancak kadınlar açısından spor ilk çağdan günümüze kadar her dönemde farklı yorumlanmıştır. Toplumlarda kadınların spor ile ilişkisi içinde yer aldığı toplumsal tabakaya ve yaşadıkları yere göre değişiklik gösterdiği bilinmektedir. Modern dünyada spor, gereksinim, özgürleşme ve aydınlanma bakımından önem arz etmektedir. Spor bir oyundur, eğlencedir, sağlıklıdır, etkinliktir ve en önemlisi toplumsal bir amaçtır. Her insan spor yapabilir, önemli olan bunu ortaya çıkarabilmektir. Herkes için spor kavramı bunun için vardır. Buna bağlı olarak, spor yapma her kadının hakkıdır deyişle bilinçlenmesi ve sahip çıkılması gereken bir olgudur. Kadınların en temel hak olan spordan ne ölçüde yararlandıkları, hangi olanakların sunulduğu ve onların bu durumdan ne ölçüde etkilendiğini bilmek anlamlı olacaktır (Erdemli, 1999). Günümüzde gelişen yaşam kalitesi bilinci, sağlıklı ve zinde olma amacı ve sağlık için spor gibi düşüncelerin toplumlarda hızla yayılması kitleleri egzersiz, spor aktiviteleri ve fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik etmektedir (Yılmaz ve Ulaş, 2016). Kadınlar açısından egzersiz, fiziksel aktivite, spor önemli bir şekilde politik, kültürel, eğitsel, sosyal, ekonomik, dinsel ve estetik boyutlarıyla küresel bir nitelik kazanmaktadır. Bu sebeple, spor aktiviteleri özellikle son yıllarda kadınların sosyal hayatı üzerinde önemli rol oynadığından beslenme uzmanı, araştırmacı, eğitimci ve sosyologların ilgisini çeken bir olgu haline gelmiştir (Hacısofuoğlu, 2005).

Kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ile belirginlik kazanmaya başlayan önceleri toplumun üst tabakasına özgü bir serbest zaman faaliyeti olan ya da sadece profesyonel sporcuların yaptığı bir iş olan spor, günümüzde toplumun tüm kesimlerinin aktif olarak katıldıkları bir faaliyet olmuştur (Bayraktar, 2003). Sabahları erkenden kalkıp sahilde yürüyüşe çıkanlar veya akşam iş çıkışı arkadaşlarıyla sahada maç yapanlar ya da evinde aletli-aletsiz sportif faaliyetlerle uğraşanlar da kitle sporu kapsamı-

na dâhil edilmiş ve tüm dünya ülkelerinde yaygınlaşarak benimsenmiştir (Amman, 2006). Spor yapmak isteyen tüm kesimlere hitap eden egzersiz, fiziksel aktivite gibi kitle sporunun yaygınlaşması özellikle 21.yüzyılın beraberinde getirdiği hareketsiz yaşam tarzı, ofis tipi çalışma ortamlarının artması, dengesiz ve yüksek kalorili beslenmenin sonucu olarak aşırı kilo alımı gibi pek çok sorundan dolayı ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu sorunlar kadınları olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Bu sorunların üstesinden gelmek sağlıklı ve zinde yaşam için kadınlar spor aktivitelerine katılım sağlarlar. Sporun bireylere fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan kazandırdıklarını bir bütün olarak ele alınması gerektiği düşünülmektedir (Yarımkaya ve ark. 2014). Araştırmacılar spora katılımının sadece fiziksel ve fizyolojik gelişim üzerine katkılarından ziyade ayrıca bazı psikolojik ve sosyal özellikler üzerine de olumlu etkileri olduğunu da belirtmişlerdir (Ekinci, 2014). Çünkü günümüzde spor insan hayatının bir paçası haline gelmiştir ve bu sebepten ötürü sporun bireylere kazandırdıklarını sadece fiziksel olarak düşünmek imkânsız hale gelmektedir. Kadınlarda spor aktivitelerine katılım sağlamanın özgüveni arttırdığı, serotonin ve dopamin seviyesine etkisinin olumlu yönde etki ettiği bilinmektedir. Spor aktivitesine katılan kadın mutlu olmakta daha fazla keyif almakta ve enerji seviyesinde artış meydana gelmektedir Literatürde kadınların fiziksel aktivite ve sosyal faaliyetlere katılımın özgüven üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren birçok çalışma mevcuttur. Bu durumda sportif faaliyetlerin özgüven üzerindeki etkisi göz önüne alınarak kadınlar için spor alanlarının arttırılması ve sportif faaliyetlere teşvik edilmesi önem arz etmektedir (Terlemez, 2019).

Modernleşme Sürecinde Kadın ve Spor

Modernleşme süreci toplumun değişme hızına ve ritmine bağlı olarak daima etkilenen sancılı bir süreç olmuştur. Toplumların bu değişme temposunda çözüm arayışları ve yeni sorunların oluşturduğu diyalektik sarmal insanlık tarihinin son yüzyılını kuşatarak günümüze kadar ulaşan bir kavram haline gelmiştir. Ülkemiz sosyolojik açıdan heterojen bir ülke olduğundan modernleşme sürecinde katedilen mesafe sosyal ve coğrafik olarak değişim göstermektedir. Doğudan batıya, kırsal kesimden, kentlere hatta gecekondularından, merkezi muhitlere gidildikçe gelenekselden modern öğelerle karşılaşmaktadır. Eğitim ve gelir düzeyinin yüksek olması moderniteye yönelimi arttırmaktadır. Genç kuşaklar önceki kuşaklara oranla modern değerleri daha fazla benimsedikleri görülmektedir. Bu durum kadınlar söz konusu olduğunda daha dikkat çekici olmaktadır. Kadınlar içinde yaşadıkları toplumun statüsüne, politik yönelimlerine, kişisel veya ailevi inançlarına, kırsal orta ve üst sınıf yaşam şekline göre farklılık göstermektedir. İşte bu farklılıklar doğal olarak spora da yansımaktadır

(Amman, 2006). Kadınların geçmişte sportif aktivitelerde bulunup bulunmadıklarına dair konuyla ilgilenen araştırmacılar arasında tam bir görüş birliği mevcut değildir. Geçmişte yaşam şeklinin zorluğu nedeniyle sportif aktivitelerin sadece erkeklere özgü olarak kaldığını söyleyenler olduğu gibi aksini de iddia edenler, yani farklı toplumlarda kadınların da erkekler gibi spor aktivitelerine katıldığını dile getirenler de vardır (Çakır, 2014). Bununla birlikte kadınların sportif pratiklere ilgi göstermesinin moderniteyle birlikte ortaya çıktığı görüşü genel olarak kabul edilen bir husus olmuştur (Gündüz, 2010).

Egzersiz, fitness ve çeşitli spor aktiviteleri gibi kişinin kendini gerçekleştirme, potansiyelini kullanma ve özgürleşme açısından bir araç olup olmadığı tartışılmaktadır. Bu tartışmalar çağdaş batı kültürünün ve toplumlarının çalışmalarına yeni kanıtlar, argümanlar ve perspektifler katmıştır. Kadınlar için sağlıkla ilişkili egzersiz, güzellikle ilişkili egzersiz olmaktadır ve bu kadınları hem güçlendirmekte hem de özgüvenlerini geliştirmektedir (Hong, 1997). Spor, hiyerarşik toplumsal ilişkilerin korunmasında daima rol oynamıştır ve sporun nosyonları ve farklı feminist teoriler bu rolle genişletilebilir. Spora kadınların katılımı ve performansı daima bu hiyerarşik toplumsal ilişkiler tarafından sorgulanmaktadır. Toplumumuzda da fiziksel aktiviteye katılımında önemli artışlar gözlenmesine karşın, kadınların serbest zaman etkinliği olarak bu aktivitelere katılmalarını toplumsal perspektiften ele alan çalışmalar henüz çok yenidir (Bulgu ve ark. 2007). Bütün bunlardan ötürü modern insan tarafından beden sahibinin biçimlendirmesiyle bedenin şeklinin, boyutunun, görünümünün hatta içindekilerin kurulmaya açık olan bir proje olduğunun kabul edildiği bir çağda spor ve egzersiz bu yeniden inşa sürecinde önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle son yıllarda dünya genelinde, kadınlar için yeni fırsatların yaratılması, kadınlar için yeni yasal düzenlemelerin yapılması, kadın hareketinin etkisi ve sağlık ve fiziksel uygunluk (fitness) hareketlerinin artmasıyla birlikte kadınların spora katılımında önemli artışlar olmuştur (Koca ve Bulgu, 2005). Bedenin bu kadar yoğunlukla yaşandığı günümüz post modern ya da hiper modern toplumunda bedeni merkezine alan bir alan olarak spor da farklı bir kimlik kazanmaktadır. Performans sporlarından farklı olarak egzersiz bedeni düzenlemeye yönelik bir etkinlik olarak günlük hayatın bir parçası olmaya başlamıştır. Egzersizin yaygınlaşmasıyla genellikle çok daha az yer aldığı sporun aksine kadınların spora katılımı artmıştır (Williams ve ark. 2014). Kadınların spora katılımı ve gündelik hayatlarında sporun daha önemli hale gelmesi, kadınların toplumsal yaşamlarında da değişikliklere sebep olmuştur. Genellikle yakın çevrenin yönlendirmesi neticesinde sadece bedeni şekillendirme ve kilo verme amacıyla başlanan spor, kadınların bireysel ve toplumsal gelişimine katkıda bulunmuştur. Toplumun birbirine bağlı sistemlerden

oluşturduğunu belirten işlevselci yaklaşımın belirttiği gibi spor da kadınların sosyalleşmesine, iradeli, sabırlı, disiplinli ve sorumluluk sahibi olmasına ve yaşam şeklinin değişmesine neden olmuştur (Kızılelmas, 2021).

Sporun, insan yaşamında vazgeçilmez kriterlerden olması gerektiği görülmektedir. İnsanların sağlıklı ve uzun ömürlü olmalarında sporun çok büyük önemi vardır. Sağlıklı olmak, boş zamanları değerlendirmek, gün boyu çeşitli nedenlerle vücuda yüklenen stresi azaltmak, topluma adapte olmak, mutlu olmak, kendini güçlü hissetmek, özgüveni arttırmak vs. birçok amaca ulaşmak için spor yapılır. Hareketsiz bir yaşantısı olanların, estetik görüntülerini ve normal kilolarını korumaları zordur. Dengeli beslenmek ve düzenli egzersizler ile aşırı enerji maddelerini tüketmek hem sağlık hem de kilo dengesi açısından etkili bir yaklaşımdır (Tamer, 2000). Fiziksel olarak hareketlerin en aza inmesi, teknolojiyi hayatımızın her alanında kullanmamız, yaşamın yoğun temposu, stres ve dengesiz beslenme sonucu hastalıklardan kaçınmamız imkânsız hale gelmektedir. Bu olumsuz durumu kendi lehimize çevirebilmek için belli zamanlarda spor yapmamız gerekmektedir. Spor yapan kadınların diğer kadınlara oranla daha sağlıklı oldukları gözle görülen bir gerçektir Spora katılım göstermek, günlük yaşamın stresinden uzaklaşmanıza, kendinizi mutlu ve zinde hissetmenize özetle kaliteli bir hayat sürmenizi sağlamaktadır (Karabağ, 2019).

Modern yaşamın getirdiği çeşitlilik günümüzde farklı spor aktivitelerine katılan kadınların seçtikleri spor branşlarının, geçmişteki spor branşlarına göre çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Önceleri kadınların tercih ettikleri spor branşları daha kadınsı özellikler barındırırken, günümüz kadın spor branşlarında erkeksi özellikler bulunmaktadır. Bir erkek için uygun olduğu düşünülen davranışlara maskülen (erkeksi), kadınlar için uygun olduğu düşünülen davranışlara feminen (kadınsı) denilmektedir. Erkeksi kabul edilen sporlar tehlike, risk, şiddet, hız, dayanıklılık, sabır, meydan okuma ve takım ruhu, cesaret, saldırganlık, gibi özellikler taşır. Bu açıklamaya örnek olarak boks, kayak, hokey, halter verilebilir. Kadınsı sporlar ise zarafet gibi estetik özellikleri bünyesinde barındırır ve aerobik dans, buz pateni, jimnastik, tenis, ata binme ve senkronize yüzme gibi sporlar feminen sporlar olarak değerlendirilebilir (Çetin, 2009). Spor, cinsiyet ayrımcılığının ve toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının kırılmasına imkân sağlayacak en elverişli yollardan biridir. Nitekim erkeklerin yoğunlukta olduğu spor dallarında kadın sporcular, kadınların yoğunlukta olduğu spor dallarında erkek sporcular toplumun zihinsel dönüşümüne aracılık edebilecek roledirler. Modern dünyada Kadın ve erkek pek çok alanda eşit şartlara sahip olsa da cinsiyetler arası farkların devam ettiği gözlemlenmektedir. Bu durum, erkek ve kadınların ilgi gösterdiği spor branşlarını ve yaptıkları fiziksel aktivitelerde sürekli farklılıklar meydana getirmektedir (Korkmaz ve ark. 2019).

Kadınların Spor Aktivitelerine Katılma Amaçları

Son zamanlarda sportif aktivitelere katılım sayısı artmış bunu etkileyen en önemli faktörler 21.yüzyılın beraberinde getirdiği hareketsiz yaşam tarzı, ofis tipi çalışma ortamlarının artması, dengesiz ve yüksek kalorili beslenmenin sonucu olarak aşırı kilo alımı gibi pek çok sorunu ortaya çıkarmaktadır. Bu sorunlar insanı olumsuz etkilediği söylenebilir. Bu sorunların üstesinden gelmek sağlıklı ve zinde yaşam için insanların spor aktivitelerine katılımı artış göstermektedir (Allen ve McCarthy, 2016). Son yıllarda dünya genelinde kadınlar için yeni olanakların oluşması, yeni yasal düzenlemelerin yapılması, kadın hareketlerinin etkisi sağlık, spor ve fiziksel aktivitelerin artmasıyla kadınların spora katılımında bir artış olmaktadır. Bu artışın her toplumda ve her kültürde aynı düzeyde olduğu, her zaman olumlu deneyimleri beraberinde getirdiği ve bu artışın toplumsal cinsiyet açısından sürekliliğini koruduğu tartışılmaktadır. Fakat, son yıllarda özellikle yerel belediyelerin serbest zaman etkinlik olanaklarının sunulduğu merkezleri açması, fiziksel aktivite olanaklarını arttırması, spor merkezlerinin sayıca artması sonucunda kadınların serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktivite katılımlarında artış olduğu gözlenmektedir. Bu durumda, ülkemizde yaygınlaşan ‘toplumsal cinsiyet eşitliği’ yaklaşımı spor alanına olumlu yansımış rekreatif alanlarda ve çeşitli spor aktiviteye katılımında kadınların da en az erkekler kadar katılım sağladığı gözlemlenmiştir. Toplum tarafından kadınlara biçilen cinsiyet rollerinin çağın gerektirdiği gelişmeler, küreselleşme, kentleşme, devletlerin uyguladığı politikalar, kadınların eğitim düzeylerinin yükselmesi, çalışma hayatı, ailedeki birtakım fonksiyonların toplumsal kurumlara aktarılması gibi gelişmelerden dolayı olumlu yönde değişmiştir. Bu değişim kadınların günlük yaşantısında spor aktiviteleri ve rekreatif alanlara da gerçekleşen etkinliklere katılımını olumlu yönden etkilemiştir. Düzenli fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerine, ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine ve gelecekteki yaşantımız üzerine olumlu etkilerinin bulunması, obezite, postür bozuklukları ve mental hastalık risklerini azaltması gibi faktörler fiziksel aktiviteye katılımında önemli bir etken olmuştur. Genel olarak bakıldığında kadınların özellikle spor salanlarına daha fazla ilgi duyduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra kadın sporlarında erkek yöneticilerin çoğunlukta olması, kadın sporcuların gizli bir cinselliğin araçları haline getirmeleri kitle iletişim araçlarında takdim edilme biçimleri ve maruz kaldıkları cinsel tacizler radikal feministlerin ısrarla altını çizdikleri sorunlardır. Beden ve güzellik ideallerinin toplumsal çevreye bağlı olarak değişiklik gösterdiği çağımızda, kadın bedeninin medyada farklı yorumlanması onların fiziksel görünümüne şekil verme isteği kadınlara bu konuda yön vermiştir (Yılmaz ve Ulaş 2016).

Günümüzde kadın bedeninin, dergiler, reklamlar ve moda tarafın-

dan, erkek arzusunun ve gözlemlerinin nesnesi olarak kurulduğu bilinmektedir. Erkeklikten farklı olarak kadın bedeni asla mükemmel olarak sunulmamaktadır. Giyim, makyaj, diyet, egzersiz bütün bunlar kadınları toplumsal olarak kabul gören ideal imaja yaklaştırmaya çalışan ihtiyaçlardır. Bütün bunların sonucu olarak birçok kadın bedenini sevmemektedir (Smith, 1987). Bununla birlikte son yıllarda birçok araştırma ve çalışma yapılmış her kadının spor aktivitelerine katılma amaçları ve görüşleri farklı olmuştur. Örneğin, Batı'da kültürel mesajların bilincinde olan kadınlar kendi bedenlerini revizyondan geçirmeye, empoze edilmiş kadınsılık disiplinine karşı çıkmaya başlamışlardır. Daha genç kadınlarda da küçük, ince kemikli kadın idealinden, uzun geniş omuzlu kaslı bir kadın vücudu idealine geçiş yaşanmaya başlamıştır. Değişen beden kültürü aslında modern spor anlayışından daha farklı dinamiklerle beslenen yeni hareket kültürünün bir parçası olmuştur. Son yıllarda bu yeni hareket kültürü altında değerlendirilebilecek yeni spor aktiviteleri ve yeni fiziksel uygunluk hareketleri (step, aerobik, yoga, pilates vb.) çok popüler olmaya başlamıştır. Özellikle orta ve yüksek sınıf kadını arasında popüler olmaya başlayan bu yeni beden kültürü batıdan ihraç edilmiştir (Koca, 2006).

Dünyada spor trendinin yayılması, sporun önemi ve pozitif etkisinin anlatılması, kadınlarda spor konusunda farkındalık yaratmak gibi konulara odaklanmalarını sağlamıştır. Bu konuda 2008 yılında Nike, "Kadın ve Spor" başlıklı bir araştırma yapmış ve araştırmasının sonuçlarına göre birçok veriler elde etmiştir. Çalışma Nike ve TNS iş birliğiyle içlerinde Türkiye'nin de olduğu 9 Avrupa ülkesinde, 10 binden fazla kadın arasında yapılmış ve araştırmaya göre, kadınların spor yapmasının esas sebebinin "sağlıklı olmak" olduğunu vurgulamıştır. Ama yan sebeplerin arasında spor salonunda biriyle tanışmak, öfkeyle baş etmek, kendine duyduğu güven duygusunu artırmak gibi sebepler de yer almaktadır. Araştırmanın sonuçları belirgin bir şekilde, spor yapan kadınların spor yapmayanlara oranla kendilerine daha çok güvendiğini gösteriyor. Araştırmaya katılan kadınların yüzde 73'ü sporun kendilerini duygusal açıdan daha güçlü kıldığını ifade ediyor. Aynı kadınlara göre spor, sağladığı fiziksel faydaların yanı sıra, insanın başarı anlayışını değiştiriyor. Spor yapanlar, yapmayanlara göre hayata karşı daha pozitif bir duruş sergilediğini ifade ediyor. Sonuçlara göre, 16-30 yaş arasındaki Avrupalı kadınların neredeyse yarısı spor yapıyor. Avrupalı kadınların yaptıkları sporlar arasında aerobik başı çekerken (yüzde 38), fitness (yüzde 35) ve yüzme (31) üst sıralarda yer alıyor. Araştırma, spor yapmanın temel sebebinin öncelikle fiziksel olduğunu ortaya koyuyor. Genç kadınların spor yapmaktan hoşlanmalarının sebebi, sporun sağladığı fiziksel görünüm ve spor sonrasında hissedilen gurur duyma hissi. Spor yaptıktan sonra kadınları en çok mutlu eden şey kendilerini enerjik hissetmeleri. Kadınların spor yapmalarının asıl sebebi

ise sağlıklı olmak. Araştırmaya katılan ve spor yapan kadınların yaklaşık yüzde 75'i sporun kendilerini duygusal açıdan güçlü kıldığını söylüyor. Kadınlar, sporun hem vücudu hem de zihni güçlü tuttuğunu düşünüyor. Aktif olarak sporla uğraşan kadınların yüzde 41'i dünyayı fethedebilecek kadar güçlü olduğunu, yüzde 77'si kendine çok güvendiğini, yüzde 77'si kendini başarılı hissettiğini, yüzde 62'si kendine saygı duyduğunu ve yüzde 85'i kendisiyle gurur duyduğunu söylüyor. Ayrıca, sporla uğraşan kadınların yüzde 68'i sporun hayat başarısında ciddi bir etkisi olduğunu ifade ediyor. Araştırma sonuçları sporun, kadınların sosyal hayatı üzerinde de önemli rol oynadığını gösteriyor. Araştırmaya katılan ve sporla uğraşan kadınların üçte ikisi spor yaparken yeni insanlarla tanıştığını, yarısı spor sayesinde yüzlerinin güldüğünü ve yüzde 59'luk bölümü de sporun stres ve öfkeyle başa çıkmada kendilerine yardımcı olduğunu ifade ediyor. Spor yaptığını söyleyen kadınların çoğunluğu kendini daha çekici hissediyor. Bu da onların okullarında veya işlerinde daha başarılı olmalarını, daha iyi ilişkiler kurmalarını ve daha mutlu bir yaşam sürmelerini sağlıyor (<https://www.hurriyet.com.tr / 21.12.2022>). Yapılan bu çalışmalara benzer olarak kadın ve spora yönelik çalışmalarda spor yapan kadınların spor yapmayan kadınlara göre kendilerini tanımada daha bağımsız oldukları, daha zeki, düşünceli, kendine güvenli, zorluklar karşısında dayanıklı, huzurlu ve sakin oldukları ve kendilerini daha mutlu hissettikleri ortaya çıkmıştır. Sporun kadınların Fiziksel görünümü şekillendirmenin yanında onların zihinsel, duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimi açısından da birçok olumlu etkisi bilinmektedir. Kadınların spora katılımları, onların yaşadıkları toplum içerisindeki genel duruşlarını ve statülerini yansıtmaları açısından da önemli olmaktadır. Ayrıca spora ve egzersiz aktivitelerine katılan kadınların özsaygı ve özgüvenlerinde gelişim ve akademik başarılarında artışlar olduğu görülmüştür (Hargreaves, 2002).

Kadın, Spor ve Özgüven

Değişen günümüz şartlarında, bireyin psikolojik ve ruhsal açıdan sağlıklı olabilmesi, dengeli bir kişilik sergileyebilmesi, hayatına mutlu, huzurlu devam edebilmesi toplumda sosyal ilişkilerin iyi olması için içinde bulunduğu koşullara yönelik gerekli olan gücü kendinde hissedebilmesi ve pozitif düşünme şeklini oluşturabilmesi bireyin özgüveniyle doğrudan ilişkilidir. Özgüven bireyin bedeni ve tutumu ile kendi evreni üzerinde hâkimiyet kurabildiğinin farkında olabilmesidir (Gökner, 2007). İnsanın kendine güven duyması doğuştan gelen bir yetenek değildir. Bu nedenle özgüven eğitim ve yaşantısal yollarla kazanılabilen bir özelliktir (Soykan ve Mirzeoğlu, 2020). Özgüvenin birçok tanımı yapılabilir. Özgüven kavramı geçmişten günümüze gerek psikolojide gerekse sosyal bilimlerin diğer alanlarında üzerinde en çok çalışılan, en çok araştırma yapılan

kavramlardan biri olmuştur. Yapılan araştırmalar ve ortaya atılan hipotezler özgüven olgusunun kişinin ruh sağlığı, başarı ve mutluluğundaki önemini ön plana çıkarmıştır (Soner, 2000). Literatürde bulunan tanımlardan bazıları öz güveni şöyle tanımlamıştır; Öz güven kişinin başarılı olmadaki becerisi ya da yeterliliğin genel duygu halidir (Kaya ve Taştan, 2020). Kişinin kendisinden beklenen ya da istenen bir davranışı gerçekleştirmesine olan inancı olarak tanımlanabilir. Özgüvenin başka bir tanımında; özgüveni genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi şeklinde tanımlamıştır (Soykan ve Mirzeoğlu, 2020). Özgüvenin yaşanan anların mutlu, doyumlu, anlamlı, sevecen ve dengeli olmasının psikolojik ön koşuludur. Spor, müzik, resim gibi mesleklerde olmak ya da toplum önünde konuşmak belirli bir öz güven gerektirir (Özbek ve ark.2017).

Özgüven kadınların akademik başarısını, benlik algısını aile ve sosyal yaşantısını etkilemektedir. Bireyin kendi gücüne güvenmek olarak tanımlanabilen özgüvenin oluşumunda birden fazla faktör rol oynamaktadır. Özgüveni yükseltici her faktör bu ön koşulu olumlu yönde etkiler. Bu nedenle spor bireyin özgüvenini gelişmesinde yardımcı olan önemli bir olgudur (Soner, 1995). Özgüven, bireylerin gelişim dönemlerinde yapabilirlik potansiyelini oluştururken, spor bireylerin bu potansiyellerini kullanmalarında ve engelleri daha kolay aşmalarında onlara yardımcı olur (Sun ve Eroğlu, 2016). Sporun yalnızca bireylerin olumlu özelliklerini arttırmakla kalmadığını aynı zamanda bireylerin ruhsallıklarına olumsuz etki eden stres, kaygı gibi etkenleri de azalttığını ve bireylerin kişilik gelişiminde olumlu roller üstlendiğini, bunun da sağlıklı toplumların gelişiminde sporun önemine vurgu yaptığını belirtmiştir. Gelişmiş ülkelerdeki bireylerin yaşamları incelendiğinde ise bu ülkelerde toplumsal hayatta sporun önemli bir yere sahip olduğu ve sporun bir yaşam biçimi olduğu gözlemlenmektedir (Gündoğdu,2019). Spor, bireylerin özgüvenini artırıcı çevresel bir imkân olarak ön plana çıkmaktadır. Yapılan araştırmalarda, spor yapanlar ile yapmayan bireylerin özgüven seviyeleri karşılaştırıldığında spor yapanların daha istekli, azimli, atılgan, dengeli ve zor koşullara uyum sağlamalarının daha kolay olduğu belirlenmiştir (Ağbuğa ve Pepe, 2020). Sporun kadınların bir şeyleri başarabildiğine olan inancını yükseltmesi ve kazanılan başarılar sonucu bireylerin somut göstergelerle çabalarının karşılığını alabilmeleri açısından özgüven gelişiminde önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Her bireyde belli miktarda enerji vardır ve var olan bu enerji bireylerin kendilerini zorlamasına, kişisel güçlü yanlarını bulmasına, merak etme ve öğrenmeye doğru yönlendirmektedir (Kutlu, 2001). Bu nedenle özgüveni yüksek kişiler hayata karşı daha olumlu, daha mücadelecidirler. Zorluklar karşısında kolay vazgeçmezler.

Farklı deneyimlere açıktırlar ve insanlarla iletişimleri genel olarak iyidir. Kadınlarda özgüven, önemli bir duygusal gerekliliktir ve psikolojik yaşamın temel unsurlarından biridir. Özgüvene yönelik cinsiyetler arasındaki farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda kadınların erkeklere oranla estetik görünüm ve mükemmeliyetçilik duygusuna sahip olduğu bilinmektedir. Özgüveni eksik olan kadınlar, kendisini yetersiz hissetmekte ve kendine olan saygısı azalmaktadır (Tarhan, 2019). Oysa, fiziksel aktiviteler, kadınların günlük yaşamda başarılı olmaları ve kendilerine olan güveni kazanmaları için sevincin yaşandığı ortamlardır (Altuntaş ve ark.2022).

Özgüven kadın için önemli bir duygusal gerekliliktir ve psikolojik yaşamın temel unsurlarından biridir. Özgüven eksikliği kadının kendisini değersiz hissetmesine neden olur ve kadının öz saygısını azaltır. İçsel öz değer ve öz saygı kadının sahip olabileceği en değerli şeydir. Öz saygılı olan kadına herkes saygı duyar. Bir kadın içsel öz değer ve özgüvene sahip değilse, o zaman onları geliştirmesi gerekir. Kadın herhangi bir sebepten dolayı bilinçaltında kadın olmanın değersiz, bir şey olduğuna inanıyorsa, bilinçaltı kadını korumak için dışıl davranışlardan onu mahrum edecektir. Bu durum bazı tavırları, hareketleri, davranışları sergilemeye engel olacaktır. Bu sebeple erilleşen kadınların ilişkilerinin yürümediği ya da yürüse bile tam bir ilişki değil, mutsuz birliktelikler sürdürdüğü görülür (Yurtçiçek Ergütop,2019). Ayrıca özgüveni eksik kadınların iş hayatları ve girişimcilikleri olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda kadınların özsayıgılarının diğer insanlarla bağlantı sağlandığı sosyal etkileşimli bir süreçle alakalı olduğunu görüldüğünde, fiziksel aktivite ve sosyal faaliyetlerin özgüven üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir (Bakır ve Danış, 2020). Kadınların vücut büyüklüğü ve vücut memnuniyetsizliğinin kontrol altına alındığı zaman vücutlarının görünümü hakkında daha az endişe duyup optimal öz güvene sahip olduklarını bilinmektedir. Dahası düzenli spor aktiviteler katılmanın fiziksel kendine değer ve güveni arttırdığı, psikolojik iyi oluş konusunda destek olduğu ve fiziksel kaygının azaltılmasında da yardımcı olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda, toplumdaki tüm kadınların spor aktivitelere katılımlarını artırmak amacıyla ilgili kurum ve kuruluşlar tarafından gerekli imkânların sağlanması ve kadınları bu aktivitelere katılım sonucu elde edilen olumlu katkılar konusunda bilinçlendirmek amacıyla gerekli seminerlerin düzenlenmesi gerekmektedir (Yalçın ve Ayhan, 2020).

Sonuç olarak; Modernleşme geleneksellikten geçiş sürecini yaşayan toplumlara özgü bir olgudur. Ülkemizde genç kuşaklar modern değerleri daha fazla benimsedikleri görülmektedir. Toplumun kadına yüklediği roller kadının toplumdaki konumunu, faaliyetlerini, insanlarla ilişki biçimini etkilediği gibi, kadının spora katılmasında da etkili olmaktadır. Kadın toplum sahnesine çıkmış bir aktör, sporda yine moderniteye özgü bir ol-

gudur. Bu nedenle özne olarak kadını ve olgu olarak sporu modernitenin tanımlayıcı öğeleri olarak görmek mümkündür. Kadın, bedeninin kamusal alana artan katılımı fiziksel görünümünü etkileyen ve kadını spora yönelmede belirleyici faktör olmaktadır. Yani toplumda kadınların güzel bedeni temsil eden kimseler olarak gösterilmesi ve kadınların da spora bunu sağlamak amacıyla katılmaları dikkat çekici bir durumdur. Diğer yandan kadınların spora katılması ve gündelik hayatlarında sporun daha önemli hale gelmesi, kadınların toplumsal yaşamlarında da değişikliklere sebep olmuştur. Kadının günümüzdeki toplumsal konumunu kazanmasında önemli etkileri olan feminist hareketlerin spora bakışları farklı olsa da kadınların her geçen gün spora katılımlarının attığı görülmektedir.

Bedeni güzelleştirmek amaçlı da olsa, kadınların spora katılımında önlerinde engeller bulunmakta, bu engeller de genellikle kadının toplumsal cinsiyet rolüyle ilgili olmaktadır. Kadınların sporla ilişkisinde toplumsal cinsiyet algısının önemi büyüktür. Bu algının birçok toplum içinde kadınların spora yönelmesinde en önemli faktörlerden biri olduğu şüphesizdir. Kadınların spora yönelmesinde toplumdan topluma veya kültürden kültüre değişen farklı unsurların olduğu da göze çarpmaktadır. Yapılan birçok araştırmada erkeklerin spora katılımının kadınlardan daha fazla olduğu görülmektedir. Ancak spor yapan kadınların ise erkeklere kıyasla daha düzenli spor yaptıkları gözlenmektedir. Bu kapsamda; Toplumsal cinsiyet rolleri kadınların spora karşı ilgilerini, sporu yapma amaçlarını ve spor yapma şekillerini belirlemektedir. Örneğin kadınların, yürüyüş, fitness, step-aerobik, pilates, yüzme, yoga, buz pateni, voleybol ve jimnastik gibi spor branşlarına yöneldiği görülmektedir. Genellikle yakın çevrenin yönlendirmesi neticesinde sadece bedeni şekillendirme ve kilo verme amacıyla başlanan spor, kadınların bireysel ve toplumsal gelişimine katkıda bulunmuştur. Toplumun birbirine bağlı sistemlerden oluştuğunu belirten işlevselci yaklaşımın belirttiği gibi spor da kadınların sosyalleşmesine, iradeli, sabırlı, disiplinli ve sorumluluk sahibi olmasına ve yaşam şeklinin değişmesine neden olmuştur.

Özgüven kadın için önemli bir duygusal gerekliliktir ve psikolojik yaşının temel unsurlarından biridir Özgüven ve kendini sevmek aynı anlama gelen terimler olup, yaratıcılık ve kendini ifade edebilme yeteneği özgüvenin en önemli yansımalarındandır. Bu özellikler ilgi, ifade özgürlüğü, kabul edilme gibi toplumsal olguların bir ürünü olup ilk oluşum kaynağı aile içi ilişkilerdir. Dolayısıyla kadınlardaki fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin bireylerin iç özgüvenleri doğrultusunda kendilerine net hedefler koyma, olumlu düşüncelere sahip olma ve kendilerini sevmek konusunda önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir. Düzenli yapılan spor aktivitelerin kadınlarda sadece fiziksel durumu iyileştirmede, aynı zamanda onların psikolojik iyi oluşları için de önemli olduğu bilinmektedir.

Bu aktivitelerin kaygı, depresyon ve gerginliği azalttığı, enerji ve canlılığı arttırdığı psikolojik iyi oluşla birlikte kendilerini ifade edebilme ve duygularını kontrol edebilme noktasında büyük önem arz etmektedir. Diğer yandan kadın ve erkekte özgüveni etkileyen faktörler birbirinden farklıdır. Erkeklerde başarılı olma durumu özgüveni etkilerken kadınlarda sosyal ilişkiler ve iletişim özgüveni etkilemektedir. Sporun, insanlar arasındaki iletişimi ve sosyalliği arttırdığı düşünüldüğünde düzenli olarak spor merkezlerine ve rekreatif etkinliklere katılan kadınların kendilerini tanımlama fırsatı buldukları ve özgüveni arttırdığı bilinmektedir.

Günümüzde kadınların spora katılımı hususunda, henüz erkeklerle mukayese edilecek düzeyde olmasa da önemli mesafeler alındığı görülmektedir. Kadınların spora katılması, sağladığı fiziksel ve psikolojik katkılarının yanında onların toplumdaki konumlarının da güçlenmesine imkân vermektedir. Kadın sporla hem kendi fiziksel yeteneklerinin farkına varmakta ve kendi bedenini kontrol ederek başarı duygusunu geliştirmekte hem de toplumsal konumuyla ilgili algıya karşı mücadele etmektedir. Bu mücadele kadınları güçlü kılmakta ve toplumsal cinsiyet eşitliğine dair farkındalık oluşturmaktadır. Bu farkındalığın yaygınlaşması ve kadının toplumda güçlenmesi için fiziksel, kültürel ve toplumsal farklılıklar dikkate alınarak kadınların spor yapmalarını teşvik edecek fırsatlar sunulmalıdır. Bu fırsatlar, kadınların spora katılımı ücretlendirme, eğitim bursları, seyahat fırsatları ya da kaynaklara erişim gibi olanaklar olabilir. Bu imkânlar sağlanıldığı takdirde kadınlar daha fazla cesaretlenecek ve sporu benimseyecektir. Spora her toplumsal sınıftan kadının ulaşabilmesi ve spordan yararlanabilmesi sağlanmalıdır. Bunun için kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının artırılması için farkındalık oluşturulmalı kadınlara eşit fırsatlar sunulmalı ve spor yapabilecekleri güvenli alanlar oluşturulmalıdır Unutulmamalıdır ki özgüveni yüksek kadınların başarı seviyeleri yüksek, sorumluluk alabilen ve kendiyle barışık insanlardır. Bu nedenle kadınların spor yapmalarına imkanlar sağlanarak bu önemli karakter özelliklerine sahip olmaları sağlanabileceği düşünülmektedir. Özgüveni arttırmak için fiziksel olarak iyi durumda olmak önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbuğa, F. ve Pepe, K. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Cinsiyetlerine Bölümlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(3),345-353.
- Allen, M. S., ve McCarthy, P. J. (2016). Be Happy in Your Work: The Role Of Positive Psychology in Working With Change And Performance. Journal Of Change Management, 16(1), 55-74.
- Altuntaş, S.B., Başaran, Z., ve Çakmak, G. (2022). Rekreatif Aktivitelerin Kadınlarda Serbest Zaman Doyum ve Öz Güven Düzeylerine Etkisi. The Online Journal Of Recreation And Sports Vol: 11, Issue: 2, ss.30-31.
- Amman, M. T. (2006). Kadın ve Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bakır, N. ve Danış, G. (2020). Üniversitedeki Kız Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler, Social Sciences Research Journal, 9 (3), 133-140.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17 (1): ss.19-36.
- Baysal Kutlu, E. (2001). İzcilik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bulgu, N., Arıtan, C.K, ve Aşçı, F.H. (2007). Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences. 18 (4), 167-181.
- Çakır, V. O. (2014). Spor Sosyolojisinin Doğuşu Geleneksel Beden Eğitimi Usul ve Yaklaşımlarda Dönüşüm. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, B. (2009). Feminen ve Maskülen Spor Yapan Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Ekinci, E.N., Özdilek, Ç. Deryahanoğlu, G. ve ark. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi,1(1),36-42.
- Erdemli, A. (1999). Kadın ve Spor. Kadın Araştırmaları Dergisi, 5, ss. 95-126.
- Gökner, Ö. (2007). Özgüven Kazanmak. Arkadaş Yayınları. 1-158.
- Gündoğdu, H. (2019). Okul Spor Takımlarında Olan ve Olmayan 12-14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı ss.23-34.
- Gündüz, D. (2010). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Kadın Öğretmen-

- lerin Spora Katılımı ve Sosyo Kültürel Problemler Sarıyer Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hacısofuoğlu, İ. (2005). Fiziksel Etkinliklerin Kadınların Bedenlerinin ve Toplumsal Kimliklerinin Yapılanmasındaki İşlevi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara;Hacettepe Üniversitesi. ss.21-37.
- Hargreaves, J. (2002). *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sport*. London: Routledge.
- Hong, F., (1997). *Modern China: Women Emancipation And Exercise*. Frank Cass, London.
- Hürriyet Gazetesi, (2022). <https://www.hurriyet.com.tr/kelebek/kadinlar-neden-spor-yapar>. Erişim: 21 Kasım 2022.
- Kahraman, D.S. (2010). Kadınların Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliğine Yönelik Görüşlerinin Belirlenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi. 3,(1), ss.30-35.
- Karabağ, B. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı.ss.10-12.
- Kaya, N. ve Taştan, N. (2020). Özgüven Üzerine Bir Derleme. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD) Cilt 10, Sayı 2, ss.297-312.
- Kızılelmas, F. (2021). Spor Yapan Kadınların Bireysel ve Toplumsal Yaşam Biçimlerinde Meydana Gelen Değişimler: Düzce Örneği, Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl: 11, Sayı: 1, ss.153-154.
- Koca C, ve Bulgu N. (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış. *Toplum ve Bilim*, 103, 163-184.
- Koca, C. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 81-99.
- Korkmaz, N.H., Şen, G.N., Gökdoğan, Ç.ve ark. (2019). Kadın Sporcuların Spor Seçme Nedenleri. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 14-24 s.16.
- Özbek, S., Taşbilek Yoncalık, M., ve Alıncak, F. (2017). Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (2),3 s.47.
- Smith, P., (1987). *Men in Feminism: Men And Feminist Theory*, "Men in Feminism"(A. Jardine ve P. Smith,9'de, Routledge, London,
- Soner, O. (1995). Aile Uyumunu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul; Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Soner, O. (2000). Aile Uyumunu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bi-

limleri Dergisi, 12, 249-260.

- Soykan, Ö. ve Mirzeoğlu, A.D. (2020). Halk Oyunlarının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri ve Özgüven Düzeylerine Etkisi. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(2), 136-156.
- Sun, E., ve Eroğlu, H. (2016). Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18(4), 29-38.
- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Tarhan N. (2019). *Women's Psychology*. (92nd Edition). Generation Publications, Istanbul.
- Terlemez, M., (2019). Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin ve Dopamine Etkisi. *International Journal Of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Williams, J., Dunning, E., ve Murphy, P., (2014). *The Roots of Football Hooliganism*, RKP, London. Ss.200-286.
- Yalçın. ve Ayhan, C. (2020). Sportif Rekreatyonel Etkinliklere Katılan Kadınlarda Fiziksel Görünüş Mükemmelliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluşun Öz Güven Üzerine Etkisi. *The Journal of Physical Education and Sport Sciences*. *Spormetre*, 18(1), 205-212.
- Yarımkaya., E, Akandere, M., ve Baştuğ, G. (2014). Effect of Self-Confidence Levels of 12-14 Years Old Students on Their Serving Ability in Volleyball. *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*. 8(2): 242-250.
- Yılmaz, A. ve Ulaş, M. (2016). Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*. Hacettepe Journal of Sport Sciences. 27 (3), ss.101–117.
- Yurtçiçek Ergüntop, S. (2019). *Kadın Öz Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.



BÖLÜM 7

**ÇOCUK VE DOĞA DOĞA
ETKİNLİKLERİNİN ÇOCUKLAR
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Merve CEYLAN¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Bedен Eğitimi ve spor Öğretmenliği

Yoğun çalışan ebeveynler, eğitim sisteminin getirdiği zorunluluklar, teknolojik cihaz kullanımı ve daha sayılabilecek pek çok nedenle, uzun saatler boyunca olduğu yerde hareket etmeden oturmak zorunda olmak pek çok fiziksel ve zihinsel sorunu da beraberinde getirmektedir. Bunlara ek olarak teknolojik aletlerle kurulan bağ da hem aileyle hem de toplumla olan iletişimi kesmekte, çocukların “sanal bir sosyallik” içinde yaşamasına neden olmaktadır. Koşmak, tırmanmak ve -miş gibi oynamak dahil birçok oyunun yerini ise ekran odaklı bir hayat tarzı almaktadır. Artık birçok çocuk dışarı çıkıp oyun oynamaktansa, sosyal medyada kaç takipçisi olduğu ve kaç beğeni aldığıyla daha çok ilgilenir hale gelmiştir.

Çocukların fiziksel aktivite eksikliği ve doğal çevre ile giderek artan kopuklukları, sosyal medyadaki artıştan, yapılandırılmamış serbest oyun için azalan süreden ve çevresel engellerden etkilenmektedir. Teknolojinin ve sosyal medyanın toplumda hızla ilerlemesi ve bütünleşmesi, eğlenmek, iletişim kurmak ve bilgi paylaşmak için kolay ve yenilikçi yollar ortaya çıkarırken ne yazık ki, aynı zamanda fiziksel aktiviteden ve açık havada geçirilen zamandan uzaklaştıran baskın bir güç haline gelmiştir.

Modernleşen toplumda elektronik aletlere ulaşmak ve bunları hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olarak kabullenmek çocuklar arasında gittikçe daha fazla görülmeye başlamıştır. Elektronik aletlere ayrılan zamanın artması da çocukların kendi akranlarıyla dışarıda oynayarak geçirecekleri zamanı yok denecek kadar azaltmış durumdadır. Tabii ki tek neden elektronik cihazlar değildir. Uluslararası araştırmalarda çocukların hareketliliğinin ve dış mekan oyunlarının azalmasının bir diğer sebebi olarak, artan trafik, oyun alanlarının kaybı ve komşularla olan sosyal temasın azalması gösterilmektedir. Birçok aile, son yıllarda yaşam alanlarındaki doğanın çocukların bağımsız oyun ve bir toplanma merkezi olarak öneminin azaldığını deneyimlemektedir (Skaar, 2016).

Çocukluk çağı obezitesi dünya çapında hızla ilerliyor. Tip 2 diyabet, astım, D vitamini eksikliği ve dikkat eksiklik/hiperaktivite bozukluğu da son yıllarda artmış durumdadır. Hareketsiz bir yaşam tarzına geçiş, çocuk sağlığının bozulmasına büyük katkıda bulunmaktadır. Çocuklar elektronik cihaz ve sosyal medya kullanımı nedeniyle kapalı alanlarda daha fazla zaman geçirirken doğada geçirdikleri zaman her geçen gün daha da azalmaktadır. Amerika’da yapılan bir araştırma, çocukların gün içinde elektronik cihazlara 7 saatten fazla zaman ayırmasına rağmen, dışarıda oyun oynamak söz konusu olduğunda bu sürenin yalnızca 4- 7 dakika ile sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır (Sandberg, 2012).

Norveç’te yapılan bir araştırma 15 yaşındaki çocukların, okul saatleri dışında ortalama olarak haftada 44 saatlerini televizyon başında ge-

çirdiklerini, bu sürenin kızlarda ve gençlerde biraz daha azaldığını belirtmektedir (Torsheim at all, 2004).

Louv (2005) ve Hendricks (2001), çocukların doğal çevrede oyundan uzaklaşmasının fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde olumsuz etkileri olduğunu, çocukların önemli ekolojik ilişkilere yönelik anlayış ve tutumlarının bozulmasının, çevreye olan duyarlılık ve bağlılığın azalmasına neden olduğunu ifade etmiş, çocukken doğa, orman ve dağlarla olan temas eksikliğinin, doğaya olan ilgi eksikliği ve daha az çevresel duyarlığa yol açabileceğine değinmiştir. Chawla (2007) tarafından yapılan araştırmalar çoğu yetişkin çevrecinin çocukluğunda doğayla ve doğal yaşam alanlarıyla yakın ilişkileri olduğunu ortaya koymuştur. Norveç'te 630 ergenin 10 yıl süreyle izlendiği bir araştırmada, 13 ila 23 yaş aralığında doğal çevrede rekreasyonel etkinliklerin önemi tespit edilmiştir (Kjønniksen, Torsheim, & Wold, 2008). Bu sonuç, Finlandiya'dan Tammelin, Näyhä, Hills ve Järvelin (2003) tarafından desteklenen ve ergenlik döneminde doğal ortamlarda çok fazla vakit geçiren çocukların yirmili yaşlarında vakit geçirme oranlarının daha yüksek olduğunu gözlemleyen bir çalışma ile de desteklenmektedir.

Doğal ortamlar, çocuklara duygularını, kendilerini ve çevrelerini tanıma fırsatları sağlar (Ouvry, 2003). Çocukların bilgiyi paylaşma, duygularını ifade etme ve yardım istemeden kendi kararlarını verme becerilerini geliştirir; bu da hayatlarında daha başarılı olmalarına neden olur. Doğa ayrıca deneyler, bulgular ve araştırma için de öğrenme ortamları sunar. Böylelikle bir kısıtlama olmaksızın özgürce öğrenerek, doğayı birleştiren ve tüm duyuları uyaran sağlıklı bir çevrede eğlenirler. Herhangi bir kısıtlama olmaksızın öğrenme materyalini kullanmak okul öncesi çocuklarda yaratıcılık ve anlayışı da artırır.

Yaşadıkları tüm kısıtlama ve imkansızlıklara rağmen her çocuk doğaya çıktığında, özgürce "çocukluğunu" yaşamaya başlar. Çünkü var olduğumuz günden itibaren doğada olmak ve toprağa temas etmek genlerimizde olan, bizi hayatta tutan en güçlü duygudur. Araştırmalar, doğada gerçekleştirilen fiziksel aktivite sayesinde çocukların sağlığının iyileşebileceğini, doğal ortamlara maruz kalma yoluyla çocuklarda dikkatin artılabileceğini ve stresin azalabileceğini göstermektedir.

Doğayı sadece bitkiler, hayvanlar, hava ve su olarak algılamak büyük bir yanılgıdır. Dağlar, denizler, ormanlar vb doğanın her bir unsuru insanoğlu için barınma, korunma ve beslenme gibi temel ihtiyaçların karşılanması açısından da oldukça önemlidir. Düşünün ki insansız doğa binlerce yıl kendini koruyarak hayatta kalabilirken doğadan mahrum kalan insan ne yazık ki yok olmaya mahkumdur.

Düşünülenin aksine, doğa sadece kısa ya da uzun süreli doğrudan temasla değil, bir manzara resmine bakmak, pencereden doğayı seyretmek gibi sanal temaslarla da fayda sağlamaktadır. İşte bu yüzden evimizin penceresinden güzel bir manzara görmek ya da iş yerine giderken içine giremesek de ağaçlarla kaplı bir yolun içinden geçmek bizleri rahatlatır.

Biyofili Hipotezi Nedir?

Doğa, hem bireysel hem de kolektif insani gelişim için geçmişte olduğu kadar günümüzde de büyük bir öneme sahiptir. Doğayla ve diğer canlılarla temas kurmak insanlar için içsel ve kalıcı bir dürtüdür. Biz insanları evcil hayvan beslemeye, evlerimizde bitki yetiştirmeye, hayvanat bahçelerine gidip diğer canlıların yaşamlarını izlemeye, manzara seyretmeye ya da yeni yerler görmek için seyahat etmeye yönlendiren sebep işte bu dürtüdür. Birçok araştırmacı bu durumu biyofili hipoteziyle açıklamaktadır.

İlk olarak Fromm adlı yazarın *The Heart of Man* (İnsan Kalbi, 1964) adlı kitabında bahsedilen biyofili, insanların canlı ve hayati olan her şeye yakınlık duyma eğilimidir. Biyofili sadece belirli bir özelliği değil aynı zamanda fiziksel ve duygusal tutumla birlikte yaşam ve yaşamsal süreçlere odaklanmada doğuştan gelen bir eğilimi de ifade eder.

Bu hipotez insan ve yaşayan diğer sistemler arasında içgüdüsel bir bağ olduğunu öne sürer. İnsanoğlunun mevsim döngüleri, bitki örtüsü, hayvan davranışları ve sesleri, bitki örtüsü gibi doğal unsurlara karşı doğuştan getirdiği bir yakınlık hissi bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle biyofiliyi, yaşama ve yaşamsal tüm süreçlere katılımı doğuştan getirdiğimiz genetik temelli yakınlık, ihtiyaç ve olumlu tepki olarak tanımlamak mümkündür. Bu kuramı, yaşamla ve gerçeğe yakın süreçlerle bağlantı kurmanın, insanın varoluşunun evrimsel olarak kökleşmiş bir parçası olduğunu ve kişinin kendi özel deneyimlerinin ve öğreniminin bir sonucu olarak artırıldığını veya engellendiğini ileri sürer. (Kellert (1997), Wilson 2007).

Çocuklarda biyofilik özellikler erken çocukluk dönemi itibariyle gözlenmeye başlanabilir. Küçük yaşlar itibariyle doğada zaman geçirmeye teşvik edilen çocuklarda doğaya saygı ve sevgi duymanın yanı sıra neden sonuç ilişkisi geliştirme, nesnelere ve canlılar arasındaki bağlantıları fark edebilme, bir nesneyi amacı dışında bir şekilde kullanabilme gibi beceriler ortaya çıkmaya başlar. Bunlara ek olarak doğada geçirilen zaman, yürüyüş, kamp, keşif ve oyunlar ileriki dönemde daha çok kıymetlenir ve hayatının bir parçası haline gelir. Ayrıca doğada geçirilen zamanın ve doğa deneyimlerinin artırılması, doğaya karşı pozitif tutum ve davranışların gelişmesinde kilit bir rol oynamaktadır.

Yapılan bazı araştırmalarda, annelerin çocuklarını açık alan oyunlarından uzak tutma nedenleri olarak, suç ve güvenlikle ilgili korkular

(Clements, 2004), trafik korkusu, toplumsal duyarlılığın eksikliği, güneş ışınları, hava kirliliği, böcek kaynaklı hastalıklar ve cilt kanseri ile ilgili endişeler de belirtilmiştir. Tüm bu faktörler göz önüne alındığında çocukların dışarıda geçirdikleri zamanın tüm zamanların en düşük seviyesinde olduğunu söylemek mümkündür (Larson, Green, & Castleberry, 2011). Clements (2004), annelerin kendi çocukluk dönemlerinde açık alanda yaşadıkları deneyimler ile şu anda çocuklarının yaşayabildiği deneyimleri araştırmış ve çocukların annelerinin çocukluğunda yaşadığı birçok deneyimi yaşayamadığını belirtmiştir.

Biyofobi Nedir?

Biyofobi, doğal unsurlara karşı sonradan geliştirdiğimiz olumsuz tepkilerdir. Bu tepkiler doğuştan getirdiğimiz bir olgudan ziyade daha çok bireyin içinde yaşadığı toplumla ve kültürün etkisiyle şekillenir. Aslında, biyofobi, yılan, sıçan ve örümcek gibi korku uyandıran doğal uyaranlara karşı, bireylerin göstermiş olduğu olumsuz ve öğrenilmiş reaksiyonlardır (Ulrich, 1993). Doğal yerlerden kaçma, doğal açık alanlarda kendini huzursuz ve rahatsız hissetme, yalnızca insan tarafından yapılandırılmış yerlerde olmayı tercih etme gibi durumlar biyofobik tutumlardan bazılarıdır. Çocuğun doğayla temasına fırsat verilmemesi, doğaya karşı olumsuz kimi zaman da aşırı tepkilerin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu nedenle, öğrenilmiş korkulardan korunmak için, çocukların doğada keşif yaparak deneyim kazanmalarına katkı sağlayacak ortamlara ihtiyaçları vardır. Bu noktada elbette ebeveynlerin desteğine büyük ihtiyaç vardır. Çünkü yapılan araştırmalar çocukların doğada zaman geçirmelerinin, ebeveynlerinin doğaya karşı olan tutumlarıyla paralellik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Birçok anne kirleneceği ya da mikrop kapacağı gerekçesiyle çocuğunun toprağa elini sürmesine dahi izin vermemektedir. Oysaki ebeveynler için pis hatta tehlikeli olarak kabul edilen küçük bir çamur havuzu dahi çocuğun yeni şeyler keşfetmesi, öğrenmesi hatta hayal gücünü geliştirmesine ciddi katkılar sağlamaktadır. Doğadan ve doğal unsurlardan uzak kalmak biyofili gelişiminin önündeki en büyük engel olarak görülebilir. Bununla beraber biyofili gelişiminin önündeki her engel biyofobi gelişimini hızlandıran bir unsur olacaktır.

Doğa ve Fiziksel Aktivite

Fiziksel ve zihinsel sağlık ve esenlik için fiziksel aktivitenin önemine dair yaygın bilgi ve kanıtı dayalı çok sayıda araştırma vardır. Ayrıca, doğada olmanın veya doğal çevre ile temas halinde olmanın insanlara sağladığı faydalara dair artan kanıtlar da bulunmaktadır. Sonuç olarak, doğada gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin bu olumlu etkileri bir araya getirmesi ve hatta sinerjik etkiler yarattığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, farklı alanlardan uzmanlar, genellikle doğal olmayan bir ortamda aktif olmanın

ötesine geçen açık hava aktivitelerinin faydalarını vurgulamıştır.

Açık havada yapılan aktivite ve oyun, fiziksel aktivitenin ve doğanın sağlığı artırıcı etkilerinin ötesinde, doğal ve sosyal ortamlarda benzersiz fırsatlar sağladıkları için çocuklar ve gençler için kişisel ve kişiler arası gelişim, suç azaltma ve aktif vatandaşlık gibi sosyal faydalarla da ilişkilendirilir. Bireyleri doğayla, diğer insanlarla ve kendileriyle birbirine bağlar ve böylece aynı anda bir dizi olumlu etki elde ederler.

Araştırmalar, açık havada gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin birden çok sonuca ulaşmakla bağlantılı olduğunu ve insanların ömür boyu fiziksel aktivite bulmasına ve sürdürmesine yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır. Doğa aktiviteleri erişilebilir ve çok geniş bir kitleye hitap ettiğinden, elde edilen faydalar her türlü katılımcıya da açıktır (Eigenschenk ve diğerleri). Ayrıca Amerikan Pediatri Akademisinin (AAP) Spor Tıbbi ve Fitness Konseyi, okul öncesi çağdaki çocukların koşma, yuvarlanma, fırlatma ve yakalamaya ağırlık verilen yapılandırılmamış serbest oyunlara katılmalarını önermektedir.

Yaşam tarzı üzerinde meydana gelen bu değişimler fiziksel hareketsizliği artırmış, sosyal ve psikolojik bazı sorunların ortaya çıkmasına ve artan kronik hastalık eğilimine yol açmıştır. Son araştırmalar, dışarıda vakit geçiren çocukların daha fiziksel olarak daha aktif olduğunu göstermektedir. Doğadaki serbest zaman faaliyetlerin, çocukların ve gençlerin fiziksel ve zihinsel gelişimine fayda sağladığı belgelenmiş ve kabul edilmiş bir gerçektir. Doğal alanlar, çocuklara, çıkarımlar yapmak, ölçmek ve gözlem yapmak gibi bilimsel araştırma süreci ile ilgili beceriler geliştirmelerinde yardımcı olur. Buna ek olarak, doğada bulunan nesnelere merakı tetikleyerek yeni kelimeler öğrenmeye de sebep olur. Stone ve Faulkner (2014), dışarıda vakit geçirmenin fiziksel aktiviteyi artırdığını, hareketsizliğin azaldığını ve aşırı kilo almayı engellediğini belirtmiştir. Bu nedenle, çocukların doğayla, yani hayvanlar, bitkiler ve toprakla temas halinde olması ve açık alanların eğitime entegre edilmesi önemli ve gelişim için gerekli bir süreçtir.

Araştırmalar açık havada geçirilen zamanın fiziksel aktiviteyi de artırdığını yapılan araştırma sonuçlarıyla da ortaya konmuştur. Okul öncesi çocukların ebeveynleri, fiziksel aktivitenin genellikle ev içi aktivitelerin aksine açık hava oyun zamanlarında gerçekleştiğini bildirmiştir. 10-12 yaş arası çocuklar arasında yapılan bir araştırma, dışarıda geçirilen her fazladan saatin fiziksel aktiviteyi % 27 artırdığını bulmuştur. Parklar, okullar, parkurlar ve doğal yaşam alanları fiziksel aktiviteyi kolaylaştırabilecek ortamlar sağlar. Bununla birlikte, artan şehirleşme ve nüfus yoğunluğu nedeniyle birçok insan bitki örtüsü, parklar ve diğer doğal ortamların bulunmadığı yerleşim alanlarında yaşamakta ve bu da çocuklar için kolay

erişilebilir ve güvenli açık hava oyun ortamlarının mevcudiyetini sınırlamaktadır.

Doğada gerçekleştirilen yürüyüş, tırmanış, kampçılık, doğal yaşamı izleme, balık tutma vb fiziksel aktivitelere ayrılan süre ne yazık ki çocuklar arasında sosyal medya kullanımı ya da dijital oyuna ayrılan süreyle kıyaslandığında çok azdır. Doğada doğrudan oyun, özellikle orta çocukluk döneminde gençlik gelişimi için kritik öneme sahiptir (Kellert 2005). Çocukluk dönemindeki açık hava deneyimleri, yetişkinlikte açık hava rekreasyonuna ve doğaya yönelik olumlu tutumlara da katkıda sağlamaktadır. (Bixler ve ark. 2002, Thompson ve ark. 2008). Çocukların dış mekan deneyimleri, yaşamlarının sonraki dönemlerinde çevreciliğin önemli belirleyicileri olduğundan (Larson ve ark. 2011, Wells & Lekies 2006), gelecekteki koruma çabalarının başarısı, çocukların dışarıda geçirdikleri zamanı ve doğa ile ilgili faaliyetlere katılımlarını artırmak çocuk, aile ve toplum arasındaki ortak çabalara bağlıdır.

Doğa ve Sağlık İlişkisi

Araştırmalar yeşil alanların insan davranışlarını sakinleştirici etkisi olduğunu göstermektedir. Diğer yandan Dünya Sağlık Örgütü de yeşil alanların topluma temiz hava ve kaliteli fiziksel aktivite sunması yanında stresi de azaltan bir unsur olduğunu belirtmiştir. Yeşil alanların insan psikolojisini olumlu yönde etkilediğini gösteren iki teori bulunmaktadır: Psiko-fizyolojik Stres Azaltma Teorisi ve Dikkat Restorasyonu Teorisi. Psiko-fizyolojik Stres Azaltma Teorisi'ne göre, insanların doğayla temas etmesiyle tehdit unsuru taşımayan doğal uyarıcılar, insanı rahatlatmakta ve parasempatik sinir sistemi uyarılarak mutluluk duygusu ve gevşeme hissi ortaya çıkmaktadır. Dikkat Restorasyonu Teorisi'ne göre ise doğal ortamların ilgi çekici ve güçlü uyaranlarına verilen istem dışı dikkat, bilişsel performansı artırmaktadır. Kentin günlük yaşamı içinde dikkat gerektiren işler sınırlı olan bilişsel performansı tüketmektedir. Doğal ortamlardaki istem dışı dikkat ise tükenen bilişsel performansının yenilenmesini sağlamaktadır (WHO, 2016, s. 4). Yeşil alanların az olduğu kentsel bölgelerde psikoz ve depresyon olaylarının daha yüksek oranlarda olduğu ileri sürülmektedir. Kentin sahip olduğu yeşil alanlar, bireyin psikolojik olarak kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olmaktadır. Bahçeler, kent yaşamının zorlu ve stresli niteliklerinin kısmen de olsa yumuşamasına katkı sağlamaktadır. Özellikle kentlerin yeşil alanlarının bireylerin stresten, acıdan, gerginliklerden uzaklaşmasına önemli katkı sağladığı belirlenmiştir. İnsanların içinde ağaçların, çiçeklerin ve suyun olduğu bir manzaraya sadece birkaç dakika bakması bile onun gerginliğini, heyecanını, acısını ve ağrısını azaltabildiği belirlenmiştir. Yeşil alanlar, rekabet içindeki modern insanın hayatın zorlukları karşısında kuş cıvıltıları ile sakinleştiren ve onu çalışma koşullarına yeniden hazırlayan önemli donatılardan biridir. Büyüklü küçüklü, iyi-kötü düzenlenmiş her

bahçe ya da yeşil alanın, kendisine gelen insanlara birtakım olumlu mesajlar verdiği açıktır.

Yeşil alanların insan sağlığı üzerinde yarattığı etkileri araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmalar genel olarak yeşil bir ortam içerisinde yaşayan insanların ruh ve beden sağlığının daha olumlu bir yönde geliştiğini göstermiştir. Örneğin 1984 yılında Science Dergisi'nde yayımlanan bir araştırmada, bahçede ve doğada zaman geçirmenin ameliyatların, enfeksiyonların ve diğer bazı rahatsızlıkların daha kolay iyileşmesine yardımcı olduğu belirtilmiştir. Safrakesesi ameliyatından sonra, hastalar arasında yatakları ağaçlık ya da yeşil bir manzaraya bakanların, yatakları duvara bakan hastalara göre ortalama bir gün daha erken ayağa kalktığı belirlenmiştir. Stresin bir göstergesi olarak tükürükte bulunan kortizol seviyesinin doğal bir çevreye girdikten sonra azaldığı, hastalar ve hastane personelinin yeşil alanda zaman geçirdikten sonra daha mutlu ve kendilerini daha rahat hissettikleri tespit edilmiştir. Yapay çevreye kıyasla, doğa manzarasının insandaki kaygıyı ve öfkeyi azalttığını başka araştırmalar da desteklemektedir

Küçük yaşlardan itibaren doğayla temas halinde olmak aynı zamanda çocuklarda doğa zekasının da gelişmesine yardımcı olur. Doğa zekası, hayvanlar ve bitkiler gibi yaşayan canlıları tanıma, onları belli karakteristik özelliklerine bağlı olarak sınıflandırma ve diğerlerinden ayırt edebilme yeteneği; veya diğer bir deyişle doğaya (ormanlar, deniz, dağ v.s.) karşı aşırı duyarlı ve ilgili olmaktır. Doğa zekası her türlü doğal olgu üzerinde hissetmeyi, düşünmeyi ve eylem yapmayı içerir. Bitkilere, hayvanlara, çevreye karşı ilgi ve araştırma isteği bu zekanın en belirgin özellikleridir.

Birleşmiş Milletler çocuk hakları sözleşmesi her çocuğun doğal çevreye saygı duyan bütüncül bir eğitime katılma hakkının olduğunu, çocukların gelecek hayatlarındaki sosyal duygusal gelişimlerdeki başarıya katkı sağlayacak temel etkenlerden birinin de doğal ortam olduğunu belirtmektedir.

“Doğadaki son çocuk” kitabının yazarı Louv (2005), “Dışarıda oyun oynamayı seviyor musun?” diye sorduğu bir çocuktan şu yanıtı almıştır; “İç mekanlarda oynamayı seviyorum çünkü buralar tüm elektrik prizlerinin olduğu yerlerdir”.

Günümüzde, ne yazık ki pek çok çocuk “apartman çocuğu” nitelemesinin gölgesinde büyümek zorunda kalmaktadır. Gittikçe büyüyen betonlaşmış “yaşam alanları”, çocukların toprakla olan bağıni kopartmaya ve onları doğaya karşı duyarsızlaştırmaya başlamıştır. Hatta küresel ısınmanın da etkisiyle mevsimlerin bile tam olarak ne ifade ettiğini öğrenemeyen çocuklar apartmanlarda, okullarda, kapalı oyun parklarında büyümek zorunda kalmaktadır.

Hızlı kentleşme, teknolojinin kolay ulaşılabilir olması ve eğitim sisteminin getirmiş olduğu sorumluluklar gibi birçok neden çocukların mecburi olarak doğadan uzaklaşmasına neden olmaktadır. Kentleşme neticesinde sokak aralarında kurulan ve sınırlı aktivite alanı olan parklar ne yazık ki çocukların hareket ve keşfetme ihtiyacını karşılamakta yetersiz kalmaktadır. Bununla birlikte bilgisayar, telefon ve tablet gibi teknolojik cihazlara ulaşım kolaylığı da çocukların eve kapanmasına ön ayak olmaktadır. Hareket edemediği için enerjisini atamayan birçok çocuk, hiperaktif olmakla suçlanmakta ve medikal ilaçlara maruz bırakılmaktadır. Oysaki çocukların doğaları gereği hareket etmeye ve keşfederek öğrenmeye ihtiyaçları vardır.

Neredeyse tüm hava koşullarında dışarıda olma şansının çocuğa sunulduğu bir ortam, eksik kalan duyuşsal deneyimlerin gerçekleştirilmesi için önemli fırsatlar sağlayabilir. Dahası hava koşulları ve çevredeki öngörülemez bazı değişimler, farklı birtakım deneyimlerin yaşanmasına ortam hazırlamaktadır. Doğada bulunmak bitkiler, ağaçlar, kökler, canlılar, kayalar, taşlar vb birçok unsur açısından çeşitlilik sunar. Ve bu çeşitlilik çocuğun yeteneklerini test etmesi ve farkındalığının oluşmasına imkan tanır. Bilinmeyeni ve öngörülmeeyeni keşfetmek çoklu duyuşsal gelişime de katkı sağlar.

Doğal ortamlar zengin uyaranlarla çocukların kendi oyunlarını kurmalarını teşvik etmesi ve çocukların yaratıcılıklarını geliştirmesinin yanında, çocukların bütünsel gelişimini de destekler (Wilson, 2007). Günümüzde, özellikle, okul öncesi eğitim yazınında açık alanların ve doğadaki deneyimlerin çocukların gelişim ve öğrenmesine olan katkısı ile ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Rivkin, 1995). Araştırmacılar, çocukların gelişim düzeylerine uygun olan açık alanların, bütünsel gelişimi en iyi şekilde desteklediğini vurgulamaktadır.

Yapılan diğer araştırmalarda, annelerin çocuklarını açık alan oyunlarından uzak tutma nedenleri olarak, suç ve güvenlikle ilgili korkular (Clements, 2004), trafik korkusu, toplumsal duyarlılığın eksikliği, güneş ışınları, hava kirliliği, böcek kaynaklı hastalıklar ve cilt kanseri ile ilgili endişeler de belirtilmiştir. Tüm bu faktörler göz önüne alındığında çocukların dışarıda geçirdikleri zamanın tüm zamanların en düşük seviyesinde olduğunu söylemek mümkündür. Clements (2004), annelerin kendi çocukluk dönemlerinde açık alanda yaşadıkları deneyimler ile şu anda çocuklarının yaşayabildiği deneyimleri araştırmış ve çocukların annelerinin çocukluğunda yaşadığı birçok deneyimi yaşamadığını belirtmiştir.

Bedenin ve zihnin sağlıklı gelişmesi harekete ve tecrübe etmeye bağlıdır. Yaşamın daha ilk günlerinden itibaren her canlının etrafını, hareket yoluyla dokunarak ve hissederek öğrendiği göz önünde bulundurulduğun-

da, hareket etmenin yaşamın sağlıklı devam ettirilebilmesi için ne kadar önemli olduğu apaçık ortadadır. Buna rağmen özellikle eğitim sistemi çocukları teorik bilgi denizinde yüzmeye zorlamaktadır. Oysa ki Birleşmiş Milletler çocuk hakları sözleşmesi her çocuğun doğal çevreye saygı duyan bütüncül bir eğitime katılma hakkının olduğunu, çocukların gelecek hayatlarındaki sosyal- duygusal gelişimlerdeki başarıya katkı sağlayacak temel etkenlerden birinin de doğal ortam olduğunu belirtmektedir. Çocukların sosyal etkileşimlerini inceleyen bir çalışmada Hartle (1994), anaokulu öğrencilerinin açık hava oyunları sırasında daha iyi iletişim ve perspektif alma becerileri kullandıklarını keşfetmiştir.

Doğal açık alanlarda bulunmak, çocuklar için pek çok fayda sağlar. Bunlardan bazılarını şu şekilde sıralamak mümkündür;

- Çocuklar doğada özgürlük duygusu yaşarlar ve ağaçlar, yapraklar, toz, kir ve taşlarla oyun oynayarak öğrenmenin mutluluğunu yaşarlar. Son yıllarda, pek çok çalışma, doğada daha az zaman harcayan çocukların, çocukluk çağı obezitesi, astım, atopik semptomlar, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon ve D vitamini eksikliği gibi kronik durumlarda artış olduğunu göstermiştir.

- Çocuklar doğal dış ortamlarda oynadıklarında, motor becerilerini geliştiren, kalbi güçlendiren, akciğer fonksiyonunu arttıran ve kasların, kemiklerin ve vücudun sağlığını geliştiren güçlü fiziksel aktivitelere (örneğin koşma, atlama, tırmanma) katılmaya daha eğilimlidirler. Bu da iyi bir metabolizmayı, kas-iskelet gelişimini, pulmoner ve kardiyovasküler fonksiyonları, anti-mikrobiyal detoksifikasyonu ve sağlıklı bağışıklık sistemlerinin korunmasını destekler (Kernan ve Devine, 2010; NEEF, 2011).

- Doğal ortamlarda oynamak göz sağlığı için faydalıdır. Doğanın sunduğu malzemelerle açık alanlarda oynamak, televizyon izlerken, bilgisayar kullanırken ve video oyunları oynarken uzun zaman geçiren küçük çocuklar arasında giderek yaygınlaşan çocukluk miyopisini (yakın görüşlülük) azaltabilir (National Wildlife Federation / NWF, 2013). Dışarıda oynamak ya da uzun süreli ışığa maruz kalmak çocuklarda miyopi gelişimini yavaşlatır ve gözlük ihtiyacını azaltır.

- Güneş ışığına maruz kalmak çocukların bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur (Baldwin ve Rudge, 1995). Öncelikle güneş ışığına maruz kalan deride üretilen D vitamini, çocukların sağlıklı kemik gelişimi için kritik öneme sahiptir. D vitamini, doğal bağışıklığımızı destekler ve kalsiyumun vücutta emilmesine yardımcı olur. Yeterli D vitamini düzeyine sahip olmayan çocukların raşitizm, kardiyovasküler hastalık, metabolik sendrom, hipertansiyon, diyabet, miyokard enfarktüsü ve periferik arter hastalığına sahip olma olasılığı daha yüksektir. Gerekli miktarda D vitamini üretmek için, çocukların her gün güneşte dışarı çık-

maları ve günde en az 10-15 dakika güneş ışığı almaları gerekir (Misra at all 2008).

- Gözlere giren güneş ışığı beyinde serotonin salgılanmasını kolaylaştırır (Baldwin ve Rudge (1995). Serotonin, çocukların sakin ve huzurlu kalmasına yardımcı olan bir kimyasal madde olan bir beyin nörotransmitteridir. Serotonin, depresyon, şiddet ve intihar dürtülerinin kontrol edilmesinde ve çocukların odaklanmış dikkat ve belleğinin geliştirilmesinde kritik bir rol oynar. Serotonin, kanser hücrelerini öldüren ve iyi hissetme duygusu yaratmada rol oynayan endorfinler üreten T-lenfositleri güçlendirir. Bu nedenle, güneş ışığından yoksun iç mekanlarda daha fazla zaman harcayan çocukların serotonin eksikliği nedeniyle depresyon ve dürtüsellik konusunda daha duyarlı olmaları muhtemeldir. Güneş ışığına maruz kalmak depresyonun azalmasında yardımcı olur (Levandovski at all 2013).

- Doğada kendiliğinden bulunan toprak, ağaç, çamur, çalı, bitki vb malzemelerle oynamak, çocukların doğaya değer vermeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Çocukları kendi yaratıcılık ve hayal güçlerini geliştirmeye teşvik etmek, yetenek ve değer gelişimine katkı sağlar.

- Doğal unsurlar içeren çevrenin çocukların çocukluk obezitesinden korunmalarının yanı sıra koordinasyon, denge ve çeviklik gibi motor becerilerini geliştirmeleri için birçok fırsat sunar (Fjortoft ve Sageie (2000).

- Açık alanlarda hayvan davranışları, hava koşullarındaki değişimler gibi çevrede olup biten doğal olayları takip etmelerine imkan sağlamak, çocukların gözlem becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Çocuklar dışarıda oynarken farklı insanları ya da hayvanları tanıma, akranlarıyla yaşama ve davranışlarını deneyimler üzerinden birbirleriyle karşılaştırma şansını bulurlar. Ayrıca, açık hava etkinlikleri sırasında akranlarla etkileşim kurularak iletişim ve empati becerileri geliştirebilirler (Ouvry, 2003).

Çocuklar, elektronik cihazlarla geçirdikleri zamanı azaltmaları ve açık hava aktivitelerini arttırmaları için teşvik edilmelidir. Bunu yaparken;

- Çam kozalakları, çam samanı, meşe palamudu, deniz kabukları, ağaç dalları, taşlar, tohumlar, yapraklar, kum, çamur, su vb. doğal malzemelerle oynayabilmeleri için fırsatlar yaratılmalı ve bu doğal malzemeleri kullanmaya teşvik edilmelidir.

- Bitkileri ilginç kokular, dokular ve görünümüne göre sınıflandırmasına yardımcı olunabilir.

- Kutular, soda şişeleri, rulolar, çay fincanları ve tepsiler gibi geri dönüştürülmüş malzemeler kullanarak kuş besleyicileri yapılabilir.

- Normal öğrenme aktivitelerini doğal ortama taşınarak, ödev yapma ve kitap okuma aktivitelerini doğada yapma imkanı sunulabilir.
- Çocukları, bilimsel öğrenmeye dayanan gözlem becerilerini geliştirmeye teşvik edilebilir (solucanlar, kuşlar, çiçekler, yapraklar, tohumlar, otları, dallar), rehberli gözlemler aracılığıyla araştırmalarına yardımcı olunabilir.
- Çocuklara “gördüklerine” zarar vermeden bırakmaları öğretilerek, hafifçe dokunmaya teşvik edilebilir.
- Hava ve kir ile ilgili kendi tutumunuz üzerinde düşünerek, doğada yapılan bir etkinlik sonrası oluşacak “kirli” eşyalara değil, yaşanan deneyim ve kazanımlara odaklanılmalıdır.
- Kötü hava yoktur, uygun kıyafet vardır. Doğru kıyafet seçimi yaparak çocukların dışarıda oynamasının önünü açılmalıdır. Soğuk, yağmurlu ya da sıcak bir gün çocukların dışarıda oynamalarına engel olmamalıdır.
- Çocukların özellikle doğada fiziksel efor gerektiren aktiviteler yapmaları teşvik edilmelidir. Tepelere koşma, taşların ve su birikintilerinin üzerinden atlama, ağaçlara tırmanma ve farklı zemin koşullarında (çimen, kayalık, ıslak vb) yürüme gibi etkinlikler için fırsat yaratılarak, çocukların çoklu gelişimine odaklanılmalıdır.

Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi, 31. Madde uyarınca, tüm çocukların “dinlenme ve serbest zaman, çocuğun yaşına uygun oyun ve eğlence etkinliklerine katılma” çağrısında bulunmaktadır (UNICEF 1989). Günümüzde pek çok ülke, küçük çocuklar için oyun temelli, entegre bir müfredata vurgu yapmakta ve açık alanlarda eğitim yapma fikrini desteklemektedir. Açık alan oyunu, çocukların güven ve ilişkiler geliştirmeleri için fırsatların yanı sıra, pek çok fayda sağlar. Bunlar kısaca şu şekilde özetlenebilir;

Kişisel, sosyal ve duygusal gelişim

- Canlılara saygı
- Ekipmanı sorumluluğu
- Birbirine göz kulak olma
- Oyun malzemelerini kullanarak paylaşma, dönüşüm ve iş birliği
- Sorunları çözme

İletişim, dil ve okur yazarlık

- Mekansal terimler, bitki isimleri, nesnelere gibi yeni sözcükler tanıma

- Tekerlemeler, geleneksel oyunlar ve tezahüratlar
- Konumsal dil

Problem Çözme, Akıl Yürütme ve Sayısallık

- Gözlem, ölçüm
- Yükseklik, hız, genişlik, mesafe, büyüklük kavramları
- Dünya bilgisi ve anlayışı
- Bitkiler ve hayvanlar (“minibeast”)
- Mevsimlerdeki değişiklikler
- Bozuk ekipmanın sabitlenmesi gibi problem çözme
- Doğa ile bağlantı kurma

Fiziksel Gelişim

- Koşmak, atlamak, zıplamak, dikmek, atlamak, tırmanmak ve bir engelin altından, üzerinden geçmek gibi ‘doğal’ beceriler

Yaratıcı Gelişim

- Hayali oyun deneyimleri
- Boyama, çizim yapma, inşa etme için ilham,
- İşleyiş, gözlemlene, tatma, işitme konularında duyuşsal gelişim

Doğa etkinlikleri, çocukların fiziksel gelişimle kalmayıp bilişsel gelişimlerinin de beslenmesine yardımcı olmaktadır. Birçok araştırma hayvan davranışları, hava koşullarındaki değişimler gibi çevrede olup bitenleri takip etmelerine izin vermenin çocukların gözlem becerilerini geliştirdiğini, küçük çocukların yaratıcılıklarını ve hayal güçlerini harekete geçiren çeşitli ekipmanlara sahip olmaları durumunda, doğa etkinliklerinin çocukların entelektüel gelişimi üzerindeki önemli rolünü vurgulamaktadır. Doğa etkinlikleri çocukların psikomotor ve bilişsel alanlarındaki olumlu etkilerine ek olarak, çocukların sosyo-duyuşsal becerilerin güçlendirilmesinde de faydalıdır. Rivkin (2000), çocukların doğada oynarken farklı insanları ya da hayvanları tanımak için birçok fırsatı olduğunu ayrıca, çocukların her türlü oyunda akranlarıyla yaşama ve davranışlarını deneyimler üzerinden birbirleriyle karşılaştırma şansı olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, doğa etkinlikleri sırasında akranlarla etkileşim kurularak iletişim ve empati becerileri de gelişmektedir.

KAYNAKLAR

- Baldwin, D., & Rudge, S. (1995). The role of serotonin in depression and anxiety. *International Clinical Psychopharmacology*, 9, 41.
- Clements, R. (2004). An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 5(1), 68-80.
- Chawla, L. (2007). Childhood experiences associated with care for the natural world: A theoretical framework for empirical results. *Children Youth and Environments*, 17(4), 144-170.
- Davies, M. M. (1996). Outdoors: An important context for young children's development. *Early Child Development and Care*, 115(1), 37-49.
- Eigenschenk, B.; Thomann, A.; McClure, M.; Davies, L.; Gregory, M.; Dettweiler, U.; Inglés, E. Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16, 937. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- Fjortoft, I., Sageie, J. Natural environments as playgrounds for children: Potential suitability criteria for natural playscapes, in preparation
- Haas, M. (1996). Children in the Junkyard. *Childhood Education*, 72, 345-351.
- Henniger, M. L. (1993). Enriching the outdoor play experience. *Childhood Education*, 70(2), 87-90.
- Kellert, S. (1997). *Kinship to Mastery, Biophilia in Human Evolution and Development*. Washington, D.C.: Island Press.
- Kernan, M., & Devine, D. (2010). Being confined within? Constructions of the good childhood and outdoor play in early childhood education and care settings in Ireland. *Children & Society*, 24, 371-385. doi: 10.1111/j.1099-0860.2009.00249.x
- Kjønniksen, L., Torsheim, T., & Wold, B. (2008). Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: A 10-year longitudinal study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, Article 69.
- Larson, L. R., Green, G. T., & Castleberry, S. B. (2011). Construction and validation of an instrument to measure environmental orientations in a diverse group of children. *Environment and Behavior*, 43, 72-89.
- Levandovski, R., Pfaffenseller, B., Carissimi, A., Gama, C. S., & Loayza Hidalgo, M. (2013). The effect of sunlight exposure on interleukin-6 levels in depressive and non-depressive subjects. *BMC Psychiatry*, 13(1), 1-8. doi:10.1186/1471-244X-13-75
- Louv, R. (2005, 2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature deficit disorder*. Chapel Hill: Algonquin Books.
- Misra, M., Pacaud, D., Petryk, A., Collett-Solberg, P. F., & Kappy, M. (2008).

- Vitamin D deficiency in children and its management: Review of current knowledge and recommendations. *Pediatrics*, 122(2), 398-417.
- National Environmental Education Foundation (NEEF). (2011). Fact sheet children's health and nature. Retrieved from <http://www.neefusa.org/assets/files/NIFactSheet.pdf>
- National Wildlife Federation (NWF). (2013). Whole child: Developing mind, body and spirit through outdoor play. Retrieved from <http://www.nwf.org/Be-Out-There/Why-Be-Out-There/Health-Benefits.aspx>
- Ouvry, M., *Exercising muscles and minds: Outdoor play and the early years curriculum*, The National Early Years Network, London, 2003.
- Rivkin, M. S. (1995). *The great outdoors: Restoring children's rights to play outside*. Washington D. C.: National Association for the Education of Young Children.
- Rivkin, M. S. (2000). *Outdoor experiences for young children* (ERIC Digest), Charleston, WV: ERIC Clearinghouse on Rural Education and Small Schools. ERIC Document Reproduction Service No. ED448013
- Sandberg, M. (2012). *De är Inte Ute så Mycket: Den Bostadsnära Naturkontaktens Betydelse Och Utrymme I Storstadsbarns Vardagsliv* ('They Are Not Outdoors That Much'. Nature Close to Home? Its Meaning and Place in the Everyday Lives of Urban Children). Ph.D. Thesis. University of Gothenburg, Gothenburg (In Swedish with English summary).
- Skar, M., Gundersen, V., & O'Brien, L. (2016). How to engage children with nature: why not just let them play?. *Children's Geographies*, 14(5), 527-540.
- Thompson Coon, J.; Boddy, K.; Stein, K.; Whear, R.; Barton, J.; Depledge, M.H. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environ. Sci. Technol.* 2011, 45, 1761–1772. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
- Tannock, M. T. (2008). Rough and tumble play: An investigation of the perceptions of educators and young children. *Early Childhood Education Journal*, 35(4), 357-361.
- Torsheim, T., Samdal, O., Wold, B., & Hetland, J. (2004). Helse og trivsel blant barn og unge: Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever : en WHO-studie i flere land" [Health and well-being among children and youth: Norwegian results from the study "Health behaviour in school-aged children: A WHO cross-national study"]. Bergen, Norway: Universitetet i Bergen, HEMIL-senteret.
- Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, biophobia, and natural landscapes. The biophilia hypothesis, 7, 73-137.
- Wilson, E. O. (2007). Biophilia and the conservation ethic. *Evolutionary perspectives on environmental problems*, 249-257.

BÖLÜM 8

BENLİK SAYGISI VE SPORDA BENLİK SAYGISININ GELİŞİMİ

Murat ATASOY¹

Levent VAR²

Suat Mehmet PAKSOY³

1 Doç. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırşehir, TÜRKİYE, ORCID ID: 0000-0002-0258-8042

2 Doç. Dr. , Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırşehir, TÜRKİYE, ORCID ID: 0000-0001-8089-0610

3 Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırşehir, TÜRKİYE, ORCID ID: 0000-0002-6281-5438

Giriş

Tarihsel açıdan bakıldığında 1890'lı yıllarda benlik kavramını ayrıntılı incelemeye başlamış olan ilk psikolog William James'dir. Benlik kavramı değişken bir yapıya sahip olduğundan kavramsal olarak net bir terminoloji ortaya koyulamamıştır (Özşaker, 2008). Benlik kavramı davranış bilimciler tarafından varoluşsal açıdan insanları farklı kılan ve onları birbirinden ayıran temel bir olgu şeklinde tanımlanmıştır (Arıca, 1999). Bireyin kendisini bilinçli şekilde tanımlaması ve değerlendirmesi ile kendine ait olumlu veya olumsuz tüm unsurların farkındalığı benlik olarak ifade edilmiştir (Kong, Ding, Zhao, 2015). Benlik kavramının, çevresel ve bireysel etkileşimler neticesinde kişinin bireysel özelliklerinin farkına vardığı, yaşamsal deneyimler neticesinde elde ettiği özelliklerin algısal şeması olduğu belirtilmiştir (Rogers, 1951). Dil benliğinin gelişiminde etkilidir ve sosyal deneyimlerin yaşanmaması benlik gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Gül, 2010).

Benlik, olumlu ve olumsuz benlik olarak kategorize edilmiştir. Olumlu benlik sergileyen bireylerde; kendine güven, mücadeleci davranma, akıllı hareket etme bilinci, başarılı olma, tartışma ve eleştiriye açık olma, kendini sürekli yenileme, öz saygı geliştirme gibi olumlu yansımalar görülmektedir. Olumsuz benlik sergileyen bireylerde ise; çekingen davranma, eleştiriden ve eleştirilmekten korkma, içe kapanma, geri planda durma, güvensiz hissetme gibi olumsuz yansımalar görülmektedir (Özer, 2001). Benlik kavramı gelişimsel açıdan incelendiğinde, benliğin yaşamsal etkileşimlerle birlikte diğer insanlardan saygı, sevgi, beğenme, beğenilme vb. gibi olumlu veya utanma, öfke, nefret vb. gibi olumsuz duygular aracılığıyla öğrenerek şekillenen bir gelişim sürecini ifade etmektedir (Baymur, 1972). Benlik gelişimi açısından birçok etkili faktör bulunmaktadır. Bunlar arasında en etkili görülen ailedir. Ailenin çocuğa davranışları karşısında sergileyeceği olumlu yönde geri bildirimler ve değerlendirmeler çocukta benliği olumlu yönde geliştirirken, olumsuz yönde tepkiler ve geri bildirimler çocuğun benliğinde yıkıcı etkilere sahiptir (Yücel, 2013).

Benlik kavramı üzerine birtakım araştırmacıların yapmış olduğu açıklamalar değerlendirildiğinde; çevresi ile etkileşim içerisinde olan insanın bu etkileşimlerle öğrenmesi, kişinin kendini tanıması sonucunda kendi ile ilgili farkındalık geliştirmesini içeren bir kavram olarak görüldüğü anlaşılmaktadır (Carlock, 1999).

Benlik Kavramı İle İlgili Kuramlar

Benlik kavramı konusunda literatürde çok sayıda araştırma mevcuttur. Benlik kavramı üzerine farklı kuramlar bulunmaktadır. Örneğin, topografik model insan kişiliğini tanımlamak amacıyla geliştirilmiştir. Bu

modelin kapsam açısından yeterli olmadığını ileri süren Freud ise bu model üzerine eklemeler yaparak yapısal modeli ortaya koymuştur. Yapısal modelde benlik kavramı; ego, alt benlik (id) ve üst benlik (süper ego) olarak tanımlanmıştır. Bu modele göre alt benlik, yalnızca istek ve arzuların tatminini sağlamaya çalışan bencil yönelimleri ifade etmektedir. Alt ve üst benlik arasında bulunan ve iki tabaka arasında denge sağlayan benlik olarak ifade edilen ego gerçekliğe uygun karar verme ve hareket etmeye odaklanmaktadır. Alt benlik ve ego tabakasının üstünde yer alan üst benlik (süper ego) ise davranışların ve tutumların sınırlarını belirlemede, kişiye ne yapıp yapmayacağını söylemekte ve toplum tarafından kişiye yüklemiş olan değer yargılarını barındırmaktadır (Burger, 2006). Diğer bir kuram “rol kuramı”dır. Bu kuram, meslek üzerine yoğunlaşmış, mesleki benlik kavramının açıklandığı, meslek seçiminde bir belirleyici olarak benlik kavramının gösterilmesi üzerine kurulmuş bir kuramdır. Bu kuramda, benlik kişinin kendini algılaması olarak tanımlanmış ve benliğin sürekli gelişmekte olan bir yapıya sahip olduğu ifade edilmiş, benliğin keşfetme, farklılaşma, özdeşleşme, rol ve gerçekliğin sınanması evrelerinden geçerek oluştuğunu ve geliştiği açıklanmıştır (Bruno, 1996).

Benlik Saygısı

Benlik kavramı kişinin kendini tanımlamak amacıyla kullandığı bilgilerin bütünü iken, benlik saygısı kavramı, bu bilgilerin değerlendirmesini kapsayan hislerin bütünüdür (Pope, McHale, Craighead, 1988). Benlik saygısı, kişinin yaşamı süresince çevresel etkileşim ve sosyal yaşantıları neticesinde şekillenen benliğini kabullenmesi ile benliğine yönelik duygularını yansıttığı bir kavramdır. (Bednar ve Peterson, 1989). Benlik saygısı, olumlu bir kişilik özelliği olarak karşımıza çıkan önemli bir özelliktir. Benlik saygısı, bireyin kendini başarılı, yetenek sahibi, önemli ve değerli olarak görme derecesi şeklinde açıklanmıştır (Copersmith, 1967). Benlik saygısı, kendini tanıma ve gerçekçi bir şekilde değerlendirme ile kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip kendini benimseme neticesinde kişinin kendisine duyduğu saygı, sevgi ve güven duygularından meydana gelmektedir (Çuhadaroğlu, 1986).

Benliği meydana getiren tüm bileşenlerin, “kimim ben?, geçmişte nasıldım?, şimdi nasılım?, gelecekte nasıl olacağım?” gibi sorulara verilen yanıtların onaylanması ile şekillenen benliğin kabulü olarak özetlenmektedir (Carlock, 1999). Rosenberg (1965)’e göre benlik saygısı, kişinin kendine ilişkin olumlu veya olumsuz tutumlarını içermektedir. Benlik saygısı bu tutumlar neticesinde şekillenmektedir (Rosenberg, 1965). Rosenberg’e (1990) göre bireyin bir mesleği seçmesi benliğinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Mesleki benlik saygısı, mesleki gelişimin, özellikle araştırma döneminin geçiş alt döneminden itibaren (18 – 21 yaş) önem kazanmaktadır. Super’e (1968) göre mesleki benlik, benliğin mesleki yön-

de bir seçime dönüştürülmesiyle ifade edilmiştir. Mesleki benlik saygısı da kişinin sahip olduğu mesleği ne derece değerli ve önemli gördüğünün bir ifadesidir.

Diğer bir açıklamaya göre ise; benlik saygısı, kendini sevmek, kabul etmek ve yeterli görmek şeklinde üç bileşenden oluşmaktadır (Wells, Marwel, 1976).

Benlik saygısı “genel benlik saygısı” ve “rol benlik saygısı” olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Genel benlik saygısı, bireyin kendine ilişkin değerlendirmesi neticesinde ne ölçüde yetenekli, ne oranda başarılı ve ne kadar önemli olduğuna dair duygu ve düşüncelerini ortaya koymaktadır. Genel benlik saygısı öz saygı olarak da anılmaktadır. Rol benlik ise bireyin bir işe yönelik gösterdiği performansı, kapasitesi ve bu işe verdiği değer ile şekillenmektedir (Schumann, 1991). Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, benlik saygısının öğrenme, karar verme, problem çözme gibi becerilerle birlikte başarıyı ve iş yaşamını etkilediği söylenebilir. Kişide benlik saygısının yüksek olması durumunda sorumluluk altında iyi bir performans sergileyeceği, aksi durumda ise kişinin sorumluluklar altında ezilebileceği ifade edilmiştir (Smith, Smoll ve Cuming, 2007).

Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısı; kişinin kendini sevmesi, yeterli görmesi, kendi bireysel farklılıklarını kabul etmesi ve kendine yönelik olumlu tutum içinde olması ile gelişmektedir (Korkmaz, 2007). Benlik saygısı yaşamın ilk zamanlarında oluşmaya başlayan ve yaşam süresince çevresel etkileşimle birlikte gelişmeye devam eden bir yapıdan oluşmaktadır. Bebeklik döneminde çevre ve ebeveynler ile olan etkileşim ile başlayarak ilerleyen dönemlerde sosyal ortamlarda edinilen deneyimler bireyde benlik saygısının gelişmesinde önemli rol almaktadır (Chao, Vidacovich ve Green, 2017). Benlik saygısı temelleri çocukluk çağında atılmaktadır. Ancak benlik saygısının gelişimi en kritik dönem ergenlik çağıdır. Birey ergenlik çağına girdiği andan itibaren kendi benliğini sorgulamaya, dışardan nasıl görüldüğünü düşünmeye ve toplumda nasıl bir yer edindiğini önemsemeye başlar. Ergenlik çağında benlik saygısının olumlu veya olumsuz yönde gelişmesi bireyin gelecekteki yaşantısını da büyük oranda belirleyebilmektedir (Evren 2016).

Benliğin önemli bir bileşeni olan benlik saygısı, duygusal deneyimler, bireysel nitelikler ve zihinsel uyum ile ilgili yargıları olarak ifade edilmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kişisel özellikleri değerlendirme seviyesi yüksek iken, düşük benlik saygısı olanlarda kişisel özellikleri değerlendirme seviyesi düşük düzeydedir. Benlik saygısı yaşamsal deneyimler sonucunda şekillenir. Ergenlik çağında bireyde

birçok değişim görülmektedir. Bazı kişiler çocukluk çağını geçtiği için üzüldükten, büyük çoğunluk yetişkinliğe ulaşmada isteklidir. Bu geçiş döneminde benlik kavramında belirsizlik görülür ve değişimler sonucunda kendi başının çaresine bakma, aileden uzaklaşma, yoğun yalnızlık hissi gibi davranışsal eğilimler ortaya çıkabilmektedir. Ergenlik çağında, akran etkileşimi oldukça önemli etkilere sahiptir. Bu etkileşimle kişiliğin meydana gelmesi, kendini tanıma ve benlik saygısı oluşturma süreci başlar (Dilek ve Aksoy, 2013).

Benlik saygısı, bireyin benliğini olumlu yönde nitelendirmesi neticesinde oluşmaktadır (Bayar, 2006). Kişinin kendisi hakkında olumlu bakış açısı geliştirmesi kişiliğinin önemli özellikleri arasındadır. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerini önemli ve yararlı hissettiği görülürken olumsuz bakış açısına sahip olanlar da ise kendini önemsiz görme, sevilmediğini düşünme ve güvensizlik hissi dikkat çekmektedir (Karademir ve ark., 2010). Benlik saygısının gelişiminde üç temel kaynak bulunmaktadır. Bunlar; diğer bireylerden saygı görme, yeterli olma ve bu iki özelliğin birlikte değerlendirilmesidir. Diğer bireylerden saygı görme etkisi, duygusal etkileşimle birlikte bireyin kendine karşı olumlu hisler geliştirmesini sağlamaktadır (Özkan 1994). Benlik saygısının gelişimi, dört temel başlıkta açıklanmıştır. Bunlar arasında; (Coopersmith, 1967).

- bireyleri etkileme ve kontrol kabiliyeti
- bireyler tarafından kabul ve sevgi görme
- ahlaki değerlere bağlılık
- kendinden veya başkalarından gelen istekleri yerine getirme yetkinliği şeklinde ifade edilmiştir.

Benlik saygısının gelişiminde kişinin hayatında önem arz eden kişilerin fikirleri bir ölçüt haline gelebilir. Buna ek olarak, eğitim, spor, sanat ve sosyal yaşam gibi çeşitli alanlarda geliştirilmiş yetkinlik duygusu da benlik saygısının gelişimini olumlu yönde etkilemektedir (Bowker, 2006).

Benlik Saygısı Gelişimini Etkileyen Faktörler

Benlik saygısının gelişmeye başlaması ilk çocukluk dönemiyle başlar. Altı yaşına kadar çocuğun duygularına yaşamsal normlar işlenmektedir. Benlik saygısı kişinin duygularına gösterdiği olumlu veya olumsuz tepkiler olarak algılanmaktadır (Koç, 2006). Çocuk henüz annesinin karnında iken çevresinden etkilenmeye başlar. Aile çocuğun doğumu için istekli olmadığı veya zihinsel ve fiziksel açıdan yorgun olup, kaygılar taşıyorsa doğum süreci etkilenmektedir. Öfke, kaygı duyan veya huzursuz anne adayları, bu hislerini kan yoluyla ve hormonlarıyla bebeğe aktarabilmektedir (Ekşi, 1990). Henüz anne karnında iken negatif etkileşimlere maruz kalan

bebek, ilerleyen zamanlarda bu olumsuzlukları daha net yaşayacak ve kendisini güvende hissedemediği gibi olumlu bir benlik saygısı geliştirmesi de mümkün olmayacaktır (Sezer, 2001). Benlik saygısı yüksek ebeveynler ailelerine güven vererek sağlıklı bir iletişim kurabilmekte ve çocuklarının da benlik saygıları bu sayede gelişmektedir. Ebeveynlerin tarafından desteklenen çocukların kendileri ile ilgili olumlu düşünceler geliştirmeleri benlik saygılarını pozitif yönde etkilemektedir (Geçtan, 1995).

Çocuk benliğinin gelişiminde ilk eğitimi ailesinden alır. İlerleyen zamanlarda eğitimine başlayan çocuğun benliği hızlı bir şekilde gelişmeye devam etmektedir. Eğitim ortamları ile çocuklar ilk defa aile ortamından farklı bir çevrede etkileşime girmektedir. Öğretmenler ve antrenörler benliğin gelişiminde önemli bir role sahiptirler (Lawrence, 1988). Çünkü bireylerin yaşamlarında ebeveynlerinden sonra en fazla etkileşimde bulunduğu kişiler, öğretmenleri ve antrenörleridir. Eğitimciler eğittikleri bireyler problemler karşısında başarısız olduklarında, onlara pozitif yaklaşarak motive ederlerse, kişide benlik gelişimini destekleyip tekrar başarısız olma olasılığını azaltabilirler. Bu sayede bireyin benlik saygısı yükseltilebilir (Pişkin, 2001).

Bireylerin başarılı olabilmeleri için benlik saygılarının gelişimi oldukça önemlidir. Benlik saygısında yaşanacak artış veya azalma bireyin başarı veya başarısızlıkla karşılaşmasını etkileyebilmektedir. Benlik saygısı yüksek kişiler başarılı olmak adına tüm yolları deneyen, ortaya çıkan problemler karşısında çabuk pes etmeden hareket eden, kendinin farkında olan özgüven sahibi bir yapıya sahiptirler. Düşük benlik saygısı görülen bireylerde ise başarıya ulaşmanın zor olduğu görülmektedir. Uzmanlar benlik saygısı düşük bireylerin, yüksek benlik saygısına sahip bireyler haline gelmeleri üzerine birçok çalışma ortaya koymuşlardır (Aydoğan, 2012). Araştırmacılar bireyin başarıya ulaşmasında birçok faktörün varlığından söz etmekte bunlardan bazılarının, benlik, beden imajı, benlik saygısı, kendini kabullenme ve özgüven gibi faktörlerden meydana geldiğini öne sürmüşlerdir (Sivribaşkara, 2003).

Sosyo-ekonomik durumun benlik saygısı üzerinde etkili olup olmadığı konusunda birçok çalışma mevcuttur. Araştırma sonuçları bireylerin sosyo-ekonomi düzeyleri yüksek olduğunda benlik saygılarının da yüksek olduğunu, sosyoekonomik düzeyleri düşük olduğunda ise benlik saygılarının düşük olduğunu göstermiştir (Durak, 1997).

Benlik Saygısı ve Spor

Günümüzde sağlıklı bireylerin gelişimi ve toplumda dayanışmanın sağlanmasında spor etkili bir araçtır. Literatürde yer alan çalışmalar, fiziksel aktivitelerin zihinsel ve psikolojik sağlığa fayda sağladığını ortaya koymaktadır (Bayar, 2006; Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006). Sporun

yalnızca çeşitli fiziksel etkinlikler olarak düşünülmemeli duygusal, sosyal ve toplumsal alanlarda da gelişim için çok önemli bir yere sahip olduğu unutulmamalıdır (Aracı 2001).

Benlik saygısı kavramı, bireyin kendini tarafsız bir açıdan değerlendirmesi ve sergilediği bu tutumdan memnuniyet duyması, kendini değerli hissetmesi ve sevilmeye layık biri olarak görmesi şeklinde açıklanmıştır. Egzersiz yapma ve benlik kavramı arasında doğrudan bir ilişki olduğu ortaya koyulmaktadır. Yüksek düzeyde benlik saygısına ulaşmanın sayısız faydaları olduğu bildirilmekte ve spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir (Erşan, Doğan ve Doğan, 2009).

Spor alanı araştırmalarında sportif ve fiziksel etkinliklerin psiko-sosyal sağlık noktasında yararlarından bahsedilmekte olup, fiziksel etkinliklerin ve zihinsel gelişmeye destek olduğu liderlik özelliğinin gelişmesine fayda sağlayabileceği ve bu doğrultuda da benlik saygısının yükselmesine katkı sunabileceği açıklanmıştır (Karakaya ve ark., 2006).

Spor sosyalleşme açısından önemli ve etkili bir araçtır. Gençlerin spora talebinin artmasıyla birlikte sporun ülke geneline yayılması neticesinin toplumsal ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceği düşünülebilir. Ergenlik döneminde artan fiziksel enerjiyi etkili ve doğru yönlendirme alanlarından biri de spordur.

Spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin incelendiği bir çalışmada iki grubun benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada spor yapan 12- 14 yaş grubundaki ergenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Araştırma sonuçları ergenlik döneminde benlik saygısı düzeyinin etkilenebileceği ani fiziksel değişimlerin meydana gelebileceğini ortaya koymaktadır. Araştırma bulgularına bağlı olarak, ergenlerin spor yaparak sağlıklarını olumlu yönde geliştirmelerinin mümkün olduğu ifade edilmiştir (Gün, 2006).

Benlik saygısı üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu öne sürülen bir bileşende de fiziksel imgedir (Gün, 2006). Spor etkinliklerinde bireyler çeşitli aktiviteler içerisinde benlik imgelerini geliştirebilme olanağı bulacakları için benlik saygılarını geliştirmeleri de mümkün olabilmektedir (Karademir ve ark., 2010).

Benlik saygısı kavramı, kişinin öz değerlendirme sonucunda ulaştığı öznel bir çıkarıma dayalı durumu ifade etmektedir. (Karademir ve ark., 2010). Fiziksel aktivite seviyesi benlik üzerine önemli etkilere sahip olduğundan sporcular açısından da bu durumun olumlu veya olumsuz etkilere sahip olabileceği düşünülmektedir. Çeşitli araştırmalarda, bir müsabaka-

nın başarısızlıkla sonuçlanmasıyla kişinin benlik saygısında azalma, başarı ile sonuçlanacak bir müsabakada ise benlik saygısının artabileceği ifade edilmektedir (Yegül ve Koruç 1997).

Literatürde spor yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmış olan çalışmalar mevcuttur (Bayar, 2006; Karakaya ve ark., 2006). Örneğin, 12 hafta süresince yüzme yapan çocukların benlik kavramı ve benlik saygısı düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, yapılan egzersizlerin benlik ve benlik saygısı kavramlarına olumlu etkileri olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Bayar, 2006). Karakaya ve ark. (2006) tarafından gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada ise sporla yapan çocukların benlik saygılarının spor yapmayan akranlarına kıyasla anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sporun depresyon düzeyini azaltarak benlik saygısına olumlu katkılar sağladığı, spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Karakaya ve ark., 2006; Gün, 2006).

Düşük benlik saygısına sahip kişilerde ciddi derecede psikolojik sorunların görülme olasılığının yüksek olduğu belirtilmiştir. Benlik saygısı kavramı, kişinin kendisine bakışı sonucunda beklentiler meydana getirmesinin sonucudur ve bireyin kendine yaklaşım biçimini ifade etmektedir (Erşan ve ark., 2009). Uzmanlar, ebeveynlerin ve eğitimcilerin, çocukların erken yaşlardan itibaren yüksek benlik saygısı kazanabilmeleri için ortak hareket etmeleri gerektiğine dikkat çekmektedirler. Bireyin erken yaşlardan itibaren sporun içerisinde bulunmasının bedensel ve ruhsal sağlığın gelişimini desteklerken, fiziksel özelliklerin keşfedilmesi için önemli bir yöntemdir.

Sportif faaliyetlerin bireylerin yaşamlarına önemli katkıları bulunmaktadır. Bu katkı ve kazanımlar benlik saygısının gelişmesinde de etkili olabilmektedir. Spor yaparak elde edilebilecek bazı kazanımlar arasında (Bayar, 2006);

- kazanma ve kaybetme duygusunu yaşamak ve bunu kabul etmeyi öğrenmek
- belirli kurallara uyarak birlik ve beraberlik içerisinde hareket edebilmek
- yardımlaşma bilincine sahip olarak çevreye ve bireylere saygılı olmayı öğrenme gibi kazanımlar yer almaktadır.

Certel ve Bahadır (2011) tarafından gerçekleştirilmiş olan “Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi” başlıklı çalışmada; İzmir ilinde farklı kulüplerde takım sporu yapan sporcuların benlik saygısı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları bazı değişkenlere (cinsiyet, spor dalı, milli olma durumu, spor yapma yılı) göre incelenmiş ve daha sonra benlik saygısı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

KAYNAKLAR

- Aracı, H. (1999) Okullarda Beden Eğitimi, Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Arıcak, T. (1999). Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik saygısının geliştirilmesi (Yayınlanmış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul: Türkiye.
- Arıcak, T. ve Dilmaç, B. (2003). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin bir takım değişkenler açısından benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-7.
- Aydoğan, H., 2012. Profesyonel Futbolcuların Örgütsel Adalet Algıları ve Benlik Saygıları İle İş Doyumları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Türkiye, 268 s., 1, 26, 32, 90.
- Bayar, P. (2006). Egzersiz Süreci Öncesi ve Sonrası Çocuklarda Benlik Saygısında Değişim. *Spor Hekimliği Dergisi*, 41, 19-26.
- Baymur, F. (1972). Genel psikoloji, İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 38 (3), 214–229.
- Bruno, F. J. (1996). Psikoloji tarihine giriş. (çev. G. Sevdiren). İstanbul: Kıtbele Yayinevi.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (çev. İ. D. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carlock, C. J. (Editor). (1999). Enhancing self-esteem. (Third edition). Philadelphia: Taylor & Francis Group.
- Certel Z, Bahadır Z. Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 2012; 14 (2): 157-164.
- Chao, R. C., Vidacovich, C. ve Green, K. E. (2017). Analysis of the Rosenberg self-esteem scale with African Americans. *Psychological Assessment*, 29(3), 329– 342.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem, Freeman. San Francisco
- Dilek, H. ve Aksoy, A. B. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(3), 95-109.
- Durak, H., 1997. Ankara Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Özsaygı Düzeyleri İle Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 156 s., 21.
- Ekşi, A., 1990. Çocuk, Genç, Ana-Babalar/Adolesan Psikolojisi-Çocuk Psikolojisi. Ankara: Bilgi Yayinevi.

- Erşan, E. E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 12, 35-42.
- Evren, K. (2016). İlköğretim 6. 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ile Matematik Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6 (10), 158.
- Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 259 s., 74.
- Geçtan, E., 1995. İnsan Olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gül, A., (2010), Benlik Düzenleme Odakları, Otantik ve İlişkisel / Özerk Benlik Ketlenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gün, E. (2006). Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Eergenlerde Benlik Saygısı, (Yüksek Lisans Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B. ve Kafkas M. E. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674.
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 162-166.
- Kaya, F. ve Oğurlu, Ü. (2015). Benlik Saygısı, Zekâ ve Akademik Başarı İlişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 951-965.
- Koç, Z., 2006. Lise Öğrencilerinin Zorbalık Düzeylerinin Yordanması. Doktora Tezi.
- Kong, F., Ding, K., Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*. 16(2), 477-489.
- Korkmaz, N. H. (2007). Yaz Spor Okulları ile Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, *Eğitim Fakültesi Dergisi* 20(1), 49-65.
- Lawrence, D., 1988. Enhancing Self-Esteem in the Classroom. London: Paul Chapman.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., ve Vries, N. K. (2004). 'Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion', *Health Education Research*, 19 (4), 357-372
- Özer, S. D., (2001), Çocuklarda Motor Gelişim, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Özşaker, M., (2008), 12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Pişkin, M., 2001. Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Pope, A. W., McHale, S. M. ve Craighead, W.E. (1988). Self-esteem enhancement with children and adolescents. (First Edition).Boston: Psychology Practitioner Guidebook Series.
- Rogers, C.R. (1951). Client-centered therapy. Boston:Houghton Mifflin Company.
- Rosenberg M (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press,New Jersey, 16-36.
- Schumann, N. M. (1991). Collegial relationship and self-esteem of beginning teachers (Unpublished Doctoral Dissertation), The University of Nebraska, Lincoln.
- Sezer, S., 2001. Özsaygı Düzeyini Geliştirme Programının İlköğretim Okulu 6. ve 7. Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 129 s., 16.
- Sivribaşkara, S., 2003. Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(1), 23–46.
- Super, D. E. (1963). Toward making self-concept theory operational. D. E. Super, J. P. Jordan, N. Maitlin, & R. Starishevsky (Eds.), *Career development: Self concept theory*. NYC: College Entrance Examination Board.
- Wells, E. & Marwell, G. (1976), *Self –Esteem: Its conceptualization and Measurement*,Sage Publications, Inc. Beverly Hills.
- Yegül, İ. B. ve Koruç, Z. (1997). 15-18 Yaş Grubu Elit Bireysel Sporcular, Elit Takım Sporcuları ve Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 18-25.
- Yücel, Y. (2013). Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

BÖLÜM 9

SPORCULARIN YENİ TİP KORONAVİRÜSE YAKALANMA KAYGISININ İNCELENMESİ

Levent VAR¹

Hatice Kübra TEKÇE²

Berkan BOZDAĞ³

1 Doç.Dr. Levent VAR, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-8089-0610, levent.var@ahievran.edu.tr

2 Hatice Kübra TEKÇE, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, ORCID: 0000-0003-4892-9815, kubratekce89@gmail.com

3 Doç.Dr. Berkan BOZDAĞ, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-3657-4359, brknbozdag@gmail.com

GİRİŞ

Koronavirüs dünya genelinde yaşanan endişe verici bir salgın hastalık olan halk sağlığı sorunu olmuştur. Aralık 2019'da ilk görülen yer Çin'in Wuhan Eyaletinde ortaya çıkmış giderek artan vaka sayılarının tüm dünyayı sarması sebebiyle Dünya Sağlık Örgütü 11 Mart 2020'de hastalığı pandemi olarak ilan etmiştir (WHO, 2020). Pandemi, salgına sebep olan herhangi bir hastalığın ülkeler ve kıtalar arası daha sonra dünya üzerinde yayılmasıdır (Medipol, 2020). Salgın ise hastalığın belirli bir bölge ya da toplumlar üzerinde beklenen belirtilerden daha yüksek düzeyde çıkması durumudur (Hacımustafaoglu, 2018). COVID-19, enfekte bir kişiye doğrudan temas yoluyla, hapşırmasının ve öksürmesinin oluşturduğu damlacıklar yoluyla bulaşabilmektedir (Moore ve vd., 2020). COVID-19, solunum sistemine doğrudan ele geçirmektedir ve yaygın belirtilerinden ateş, halsizlik, öksürük yanında miyalji sayılmaktadır (Lu vd., 2020). COVID-19, insan sağlığı üzerine fizyolojik zararlar verirken aynı zamanda bireylerin ruh sağlığı üzerinde de psikolojik olarak pek çok olumsuz etkiler göstermektedir (Huang ve Zhao, 2020).

Günümüze yaşanan COVID-19 pandemisinin insan hayatının ve toplumların ekonomisini derinden etkilediği ortadadır (Ediz, Ilıman, Dönmez, 2020). İnsanlar virüsün bulma korkusuyla ve hastalanma korkusuyla stres altına grip fazla panik yaşamakta, sosyal mesafe kurallarına uyularak aynı zamanda zorunlu ev hapislerine maruz kalmakta. Bu anlamda pandemi süreci bireylere psikolojik boyutlarda ekstra yük yaratmaktadır (Van Bavel vd., 2020). İnsanlarda oluşan birçok psikolojik yüklerin başında gelen ise kaygıdır. COVID-19 pandemisi sırasında COVID-19 ilgili haberlerin duyulması, okunması biranda spor etkinliklerinin kesilmesiyle birlikte aksaması, spor salonlarının ve açık hava etkinliklerinin kısıtlanması, insanların fiziksel, sosyal, psikolojik ve duygusal açıdan gelişimini sınırlandırırken, medyadan devamlı sunulan COVID-19 ile ilgili haberlerin duyulması ve okunması korku ve kaygıya sebep olmuştur (Ammar ve ark., 2020; Özbek ve Yoncalık, 2019; Bozdağ & Dinç, 2020, Todisco ve Donini, 2021; Salari ve ark., 2020).

Kaygı, yönelen tehdit okunun kaynağının iyi anlaşılmadığında, oluşumunun belirsizliği üzerine ve bireyler kendilerini stresin başlamasının bitmesinin ellerinde olmadıkları için az kontrol sahibi olduklarını hissedince sıkıntı kaynağı olabilmektedir. İnsanın kaynağı müphem olaylarla başa çıkma yeteneği ve yönetebilme de dâhil olmak üzere, pandeminin çıkardığı terörün kaygıyı arttıracığı yönünde çokça psikolojik faktörün olduğu görülmüştür. (Taha vd., 2013). Kaygı durumu, sporcunun göstereceği performansının üzerinde belirleyici olabilecek durumundadır. Bu durum güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar belirleme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (Yıldız, 2019).

Spor camiasını etkileyen salgın yüzünden ulusal ve uluslararası spor karşılaşmalarını durdurulması ile birlikte aynı zaman bir yıl ileri alınmıştır (Gallego, Nishiura, Sah. ve Rodriguez-Morales, 2020). Salgının yayıldığı süre zarfında ve pandemi kısıtlamalarında sporcular antrenmanlarını spor ortamlarında uygulayamadıkları için çok sınırlı imkânlarla ev içerisinde bir kısım aktif kalmaya çalışmışlardır (Toresdahl ve Asif, 2020). Sporcular antrenman yapamadıklarından dolayı performanslarında geriye düşecekleri için ve müsabakalarını kaybedeceklerinden kaygılanmaya başlamışlardır. Bu amaçla yapılan çalışmada sporcuların yeni tip koronavirüse (COVID -19) yakalanma kaygısının incelenmesi hedeflenmiştir.

MATARYEL YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma kalıbında hazırlanmıştır. Araştırma betimsel bir çalışmadır. Betimlemeli nitelikte olan analiz **şekli** daha önceden yapılan çalışmaların belirtici biçiminde yansımadır (Çalık, 2014). Bu bağlamda araştırma ilişkisel tarama modeli niteliğindedir. İlişkisel tarama modeli, birden çok değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını, derecesini belirlemek amaçlanmaktadır (Karasar, 2009; Karasar, 2005).

Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evreni 153 erkek, 94 bayan olmak üzere toplam 251 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcılara araştırmaya katılmadan önce yapılan çalışmanın bilimsel amaçla yapıldığı toplanan verilerin bilimsel çalışmada kullanılacağı belirtilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı sporcuların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacıların hazırlamış oldukları “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (COVID-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)”: Demir ve ark. (2020) ile geliştirilen 16 madde ve 2 faktör olan ölçekten yararlanılmıştır. SYTKYKÖ beşli likerttir. Maddeler “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” biçiminde dizilmiş; 1, 2, 3, 4, 5, biçiminde derecelendirilmiştir. Ölçekte yalnızca 2 madde olumsuz ifade içermektedir. Maddelerin ilk 11’i Bireysel Kaygı değişkeninden elde edilebilecek en düşük puan 11 olup, en yüksek puan 55 tir. Son 5 madde ise Sosyalleşme Kaygısı faktöründen alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 25 tir. Ölçeğin tümüne erişkin hesaplama Cronbah Alpha kat sayısı .917 “Bireysel Kaygı” alt boyutuna ilişkin hesaplanan Cronbah Alpha katsayısı .904 ve “Sosyalleşme Kaygısı” alt boyutun ilişkin hesaplanan Cronbah Alpha katsayısı .816’dır. Elde edilen rakamlar araştırmanın güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 26.0 istatistik paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Sporcuların “Yeni Tip Koronavirüse (COVID-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği” alt boyutlar ve genel toplanda elde edilen puanların değişkenlere göre normal dağılım olup olmadığına anlamak amacıyla çarpıklık değerleri 0.170\0.155 arası, basıklık değerleri -0.252\0.309 arası olduğu tespit edilmiştir. Hesaplanan değerlerin -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu şekilde verilerin normal olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sonuçlara bakılarak verilerin olağan dağılım sergilediği tezahür edilmiş ve istatistiki analizlerde parametrik testler uygulanmıştır. Araştırma neticesinden sağlanan verilerin analizinde öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için frekans ve yüzde analizinden, ele alınan demografik parametrelerine göre sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla t-Testi , One Way ANOVA ve Pearson Korelasyon testlerinden yararlanılmıştır. Testlerin istatistiki anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	153	61,9
	Kadın	94	38,1
Spor Yaptığınız Branş	Bireysel	171	69,2
	Takım	76	30,8
Asgari Ücrete Göre Maddi Durum	Düşük	48	19,4
	Orta	165	66,8
	Yüksek	34	13,8
Bir Yakınınızın COVID-19 Geçirme durumu?	Evet	131	53,0
	Hayır	116	47,0
	Toplam	247	100

Tablo 1 incelendiğinde sporcuların cinsiyet değişkenine göre %61,9'u (n=153) erkek, %38,1'i (n=94) kadındır. Yapılan spor branşına göre öğrencilerin %69,2'si (n=171) bireysel sporlarla uğraşırken, %30,8'i (n=76) takım sporlarıyla uğraşmaktadır. Asgari ücrete göre maddi durum açısından öğrencilerin %19,4'ü (n=48) düşük, %66,8'i (n=165) orta, %13,8'i (n=34) yüksek gelir durumuna sahip olduğu görülmektedir. Bir yakınınızın COVID-19 geçirme durumuna göre %53'ü (n=131) evet, %47'si (n=116) hayır yanıtı alınmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	Sd	t	p
Bireysel Kaygı	Erkek	94	3,048	,833	245	3,092	,607
	Kadın	153	3,396	,897			
Sosyalleşme Kaygısı	Erkek	94	2,449	1,061	245	0,918	,377
	Kadın	153	2,583	1,186			
Toplam	Erkek	94	2,989	,861	245	2,035	,341
	Kadın	153	2,749	,965			

Tablo 2 incelendiğinde; sporcuların cinsiyetlerine göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı puan ortalamalarında belirleyici farklılık olup olmadığının incelenmesi sonucunda cinsiyetlere göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı alt boyutlarının puan ortalamaları incelenmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Yapılan Spor Branşı Değişkenine Göre Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

	Spor Türü	N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Bireysel Kaygı	Bireysel	171	3,197	,838	245	0,529	,235
	Takım	75	3,133	,953			
Sosyalleşme Kaygısı	Bireysel	171	2,529	1,106	245	0,667	,876
	Takım	75	2,426	1,129			
Toplam	Bireysel	171	2,863	,905	245	0,662	,786
	Takım	75	2,779	,920			

Tablo 3 incelendiğinde; sporcuların yaptıkları spor branşına göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı puan ortalamalarında belirleyici farklılık olup olmadığının incelenmesi sonucunda yaptıkları spor branşlarına göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı alt boyutlarının puan ortalamaları incelenmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Bir Yakınının COVID-19 Geçirme Durumu Değişkenine Göre Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

	Covid-19 Durumu	N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Bireysel Kaygı	Evet	131	3,330	,813	245	2,909	,170
	Hayır	116	3,011	,910			
Sosyalleşme Kaygısı	Evet	131	2,540	1,112	245	0,599	,752
	Hayır	116	2,455	1,112			
Toplam	Evet	131	2,935	,863	245	1,752	,250
	Hayır	116	2,733	,948			

Tablo 4 incelendiğinde; sporcuların bir yakınının COVID-19 geçirme durumuna göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı puan ortalamalarında belirleyici farklılık olup olmadığının incelenmesi sonucunda yaptıkları spor branşlarına göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı alt boyutlarının puan ortalamaları incelenmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. *Katılımcıların Maddi Durumu Değişkenine Göre Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı alt boyutlarına İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları*

	Maddi Durumu	N	\bar{x}	ss	F	p
Bireysel Kaygı	Düşük (1)	48	3,191	1,160	0,037	0,963
	Orta (2)	165	3,171	,763		
	Yüksek (3)	34	3,213	,930		
Sosyalleşme Kaygısı	Düşük (1)	48	2,749	1,356	1,509	0,223
	Orta (2)	165	2,444	,997		
	Yüksek (3)	34	2,417	1,231		
Toplam	Düşük (1)	48	2,970	1,187	0,605	0,547
	Orta (2)	165	2,808	,789		
	Yüksek (3)	34	2,815	1,009		

Tablo 5 incelendiğinde; sporcuların maddi durumu değişkenine göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı puan ortalamalarında belirleyici farklılık olup olmadığının incelenmesi sonucunda asgari ücrete göre maddi durumu değişkenine göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı alt boyutlarının puan ortalamaları incelenmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. *Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı alt boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon testi Sonuçları*

	Bireysel Kaygı	Sosyalleşme Kaygısı	Toplam
Pearson Korelasyon	0,036	0,097	0,077
Yaş p	0,572	0,127	0,228
N	247	247	247

Tablo 6 incelendiğinde; öğrencilerin yaş değişkenine göre Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı alt boyutları incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7. Katılımcuların Spor Yapılan Yıl Değişkenine Göre Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı alt boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon testi Sonuçları

		Bireysel Kaygı	Sosyalleşme Kaygısı	Toplam
Spor Yapılan Yıl	Pearson Korelasyon	-0,006	0,066	0,037
	p	0,919	0,300	0,559
	N	247	247	247

Tablo 7 incelendiğinde; öğrencilerin spor yapılan yıl değişkenine göre Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı alt boyutları incelendiğinde aralarında belirleyici bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzün sağlık açısından en önemli sorunlardan birisi olan COVID-19 süreci güncel hayatımızın her ortamında yaşantımızın aksaklıklarla ilerlemesine sebep olduğu için birçok araştırmaya kapısını açmıştır. Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısının İncelendiği bu çalışmaya; 153 erkek, 94 bayan olmak üzere toplam 251 sporcu katılmıştır. Araştırmanın ilk bulgusu incelendiğinde; sporcuların cinsiyetlerine göre ölçeğin toplam puanı ve alt boyutlarında yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde; Yıldırım vd., (2021) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre koronavirüs fobisi ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Ağduman, (2021) araştırmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir. Buna karşın; Yıldız, Nilüfer ve Doğu, (2021) çalışmalarında Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (COVID-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği alt boyutunda kadın sporcuların erkek sporculara oranla anlamlı biçimde daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Yine Doğan, (2021) yürütmüş olduğu çalışması sonucunda cinsiyet bireysel kaygı alt boyutunda ve genel toplamda anlamlı bir farklılaşma bulurken sosyal kaygı boyutunda anlamlı bir farklılık bulmamışlardır. Güler ve Cicioğlu, (2021) çalışmalarında ise cinsiyet değişkeni alt boyutunda kadınların erkeklere göre, COVID 19'a yakalanma kaygılarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Türkteviz, Bayraktar, Çobanoğlu ve Nalbant (2020) çalışmalarında kadın sporcuların erkek sporculara göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunun sonucuna ulaşılmıştır.

Sporcuların yaptıkları spor branşına göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı ölçeğinin tamamında bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutunda yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı puan ortalamaları incelenmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çebi, Çebi, İmamoğlu, (2021) yapmış oldukları çalışmalarında takım sporu ile

bireysel spor yapanların COVID-19'a yakalanma kaygısının alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlemlenmediği uğraştıkları spor kategorisine göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Doğan, (2021) takım ve bireysel spor yapma durumuna göre sosyal kaygı alt boyutu puan ortalamalarında istatistiki olarak belirleyici bir farklılık tespit edilmemiştir. Ölçeğin toplam puanı ve bireysel kaygı alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yıldız (2021) yapmış olduğu araştırmada bireysel ve takım sporu yapanların bireysel kaygılarında anlamlı farklılık saptanmış bireysel kaygılar alt boyutunda takım sporcularının, bireysel sporculara oranla anlamlı biçimde daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları görülmüştür. Polatcan, ve Kaptangil (2021) bireysel kaygılar alt boyutunda takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek kaygı puanına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Sporcuların yaptıkları spor branşına göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı puan ortalamalarında belirleyici farklılık olup olmadığının incelenmesi sonucundaki takım sporlarında elde edilen sosyalleşme kaygısındaki farklılıklar takım sporlarının daha temaslı ve sosyal mesafe kuralları doğrultusunda önlem alınmayacağı için COVID -19'un ilk ortaya çıktığı zaman diliminde yapılan çalışmalardan daha fazla kaygı durumunun ortaya çıktığı ilerleyen gelişimlerle ve uygulanan aşı politikalarıyla alınan tedbirler doğrultusunda bu sosyalleşme kaygısının da giderek azalacağı düşünülmektedir.

Sporcuların yeni tip koronavirüse COVID-19' a yakalanma kaygı ölçeğinin incelendiğinde spor branşlarına göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı alt boyutlarının puan ortalamaları incelenmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Polatcan ve Kaptangil, (2021) ve Yıldız, Nilüfer, Doğu, (2021) yapmış oldukları araştırmalarında korelasyon analizleri çalışmamızla paralel sonuç elde etmişlerdir.

Sporcuların maddi durumu değişkenine göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı puan ortalamalarında belirleyici farklılık olup olmadığının incelenmesi sonucunda asgari ücrete göre maddi durumu değişkenine göre yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı alt boyutlarının puan ortalamaları incelenmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Batuta, Aydın, (2020) çalışmaların da gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık elde etmemişlerdir. Yıldız, Nilüfer, Doğu, (2021) çalışmalarında COVID-19 'a yakalanma kaygılarını ekonomik durum arttıkça yakalanma kaygılarının azaldığını, ekonomik gelirin virüse yakalanma kaygısı boyutunda belirgin olacağını raporlaştırmışlardır. Cihan, Karaç Öcal ve Yücel (2022) futbolcular üzerine yapmış oldukları çalışmada COVID 19 salgınının futbol maçların ertelenmesi ve iptal edilmesinden dolayı bireylerin hem ekonomik hem de sosyal açıdan olumsuz olarak etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Ekonomik düzey ve kaygı arasında ekonomik gelir

arttıkça kaygı düzeyinde azalmalar olduğu görülmektedir. Bu sonuç gelir düzeyi düşük olanlar sporcuların geçimini temin konusunda endişelenmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Yaş Değişkenine Göre Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı alt boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon ANALİZİ incelendiğinde; yaş değişkenine ile yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı alt boyutlarının aralarında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Su, Arslan, ve Çar, (2021) futbolcular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkeninin analiz sonuçlarında anlamlı bir farklılık görünmemiştir. Özgün, Türkmen, Ayhan (2021) yaş değişkeninin anlamlı bir farklılık oluşturmadığının sonucunu ulaşımlardır. Güler ve Cicioğlu (2021) COVID-19'a yakalanma konusunda bireysel kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çifçi ve Demir (2020) öğrencilerin yaş değişkenine göre araştırmada katılımcıları yaşları ile COVID-19 korkusu ölçeği ve algılanan stres ölçeği ortalama puanları arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı alt boyutlarına bakıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Batu ve Aydın (2020) yüzücülerle ilgili yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğunu elde etmişlerdir.

Sporcuların yeni tip koronavirüse COVID-19' a yakalanma kaygı ölçeğinin incelendiğinde Spor yılı değişkenine göre SBÖ alt boyutları ve SYTKYKÖ alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Batuta, Aydın, (2021) toplanma 450 sporcu ile yaptıkları çalışmalarında yapılan spor yılının COVID-19'a yakalanma kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir. Türktemiz, Bayraktar, Çobanoğlu (2020) çalışmaları sonucu spor yılı ve COVID 19' a yakalanma kaygısı arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmadığı görülmüştür. Özgün, Türkmen, Ayhan (2021)' da araştırma sonuçlarının analizleri doğrultusunda çalışmamız ile paralel sonuç elde etmişlerdir. Kaygı düzeylerinin iyi yönetildiği endişe stres gibi durumların üstesinden geldiği düşünülmektedir.

Tüm bu araştırma sonuçları kapsamında; Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısının İncelendiği bu çalışmada kullanılan değişkenler ile sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara rastlanmamıştır. Ayrıca mevcut araştırma daha büyük bir örneklem grubuyla tekrarlanabilir. Bununla birlikte antrenörlerinde düşüncelerini kapsayan ve boylamsal araştırmalar ortaya konulabilir.

KAYNAKÇA

- Ağduman, F. (2021). Sporcuların Pandemi Döneminde Covid-19'a Yakalanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Germanica Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., et al. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583.
- Bozdağ, B., & Dinç, F. (2020). The perceptions of physical education teacher candidates towards the concept of distance education in the Covid-19 process: A metaphor study. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(11), 1954-1980.
- Cihan, B.B., Karaç Öcal, Y., Yücel, N.C. (2022). Covid 19 Pandemisi Sonrasında Amatör Futbolcuların Psikolojik İyi Oluş Hallerini Çözümlemek. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 8 (1), 71-87.
- Çalık, M., & Sözbilir, M. (2014). İçerik analizinin parametreleri. *Eğitim ve Bilim*, 39(174).
- Çiğçi, F., & Demir, A. (2020). COVID-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların COVID-19 Korkusu Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 26-38.
- Demir GT, Cicioğlu H, İlhan E: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ) Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458-468, 2020.
- Doğan, E. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısının İncelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 7 (28), 375-387.
- Ediz, T., İlman, E., Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyete düzeyleri ile COVID-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(11), 140-141.
- Gallego, V., Nishiura, H., Sah, R., and Rodriguez-Morales, A. J. (2020). The COVID-19 outbreak and implications for the Tokyo 2020 Summer Olympic Games. *Travel medicine and infectious disease*.
- Güler, H., & Cicioğlu, H. İ. (2021). Investigation of individual anxiety levels of sedentary and athletes in the novel coronavirus: Sedanter ve sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanmada bireysel kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 18(1), 67-75.
- Güler, H., & Cicioğlu, H. İ. (2021). Yeni Tip Koronavirüste Sedanter ve Sporcuların Bireysel Kaygı Düzeylerinin Araştırılması: Sedanter Ve Sporcuların Uç Hastalığına Yakalanmada Kaygılanmanın Kaygılanması. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 18 (1), 67-75.

- Hacımustafaoğlu, M. (2018). Enfeksiyon hastalıkları pratiğinde salgın tanımlanması, *Çocuk Enfeksiyonları Dergisi*, 12(4), 172-173.
- Huang, Y., and Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler [Scientific research method: Concepts, principles, techniques]. Istanbul: Nobel Publications.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.
- Lu, R., Zhao, X., Li, J., Niu, P., Yang, B., Wu, H. et al. (2020). Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. *The Lancet*, 395(10224), 565-574.
- Medipol (2020). Pandemi nedir? Corona virüsü neden pandemi ilan edildi? Erişim adresi: <https://medipol.com.tr/bilgi-kosesi/bunlari-biliyor-musunuz/pandemi-nedir-corona-virusu-neden-pandemi-ilan-edildi>
- Moore, S.A., Faulkner, G., Rhodes, R.E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L.J., et al. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 85.
- Nihan, S. U., ARSLAN, O., & Bekir, Ç. A. R. (2021). Pandemi sürecinde kadın futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 212-223.
- Özbek, S., & Yoncalık, O. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi FİZAKEFÖ. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 171-215.
- Özgün, A., Türkmen, M., & Ayhan, B. (2021). Sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 298-315.
- Polatcan, İ., & Kaptangil, İ. (2021). Beden Eğitimi ve spor yüksek okulunda eğitim alan yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi. *Türk Araştırmaları Dergisi*, 16 (3), 1179-1194.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., & Anisman, H. (2013). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592-605.
- Toresdahl, B. G., and Asif, I. M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete. In: SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA

- Türktemiz, H., Bayraktar, I., Çobanoğlu, H. O., & Nalbant, Ö. (2020). Spor salonlarında egzersiz yapan sporcuların yeni tip koronavirüse (COVID-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi. III. In *International Conference On COVID-19 Studies Kongresine sunulan bildiri, Ankara*.
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., and Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 1-12, 460-471.
- World Health Organization (2020). World Health Organization coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-51. Geneva: Switzerland: World Health Organisation, 1-9.
- Yıldırım, M., Çoban, O., Baykan, E., & Gürkan, O. (2021). The Analysis of athletes levels of coronavirus-19 phobia. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(1), 104-116. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2021.630>
- Yıldız, A. (2019). Bursa'da Yaşayan Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaş, Belge Türü, Çalıştırdığı Takım Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, A. B., Nilüfer, Ç. A. T., & Doğu, G. A. (2021). Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (COVID-19) Yakalanma Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 453-464.

BÖLÜM 10

YÜZME SPORU YAPAN BİREYLERİN, YÜZME SPORUNU TERCİH ETME NEDENLERİNİN İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

Hacı Bayram TEMÜR¹

Mehmet ÜÇÜNCÜ²

¹ Doç. Dr. Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 69000 Bayburt, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0002-5124-2523>

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 69000 Bayburt, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0002-8871-159X>

Giriş

Dünyaya İngilizce'nin yardımı ile yayıldığı bilinen sporun, gerçekte ise İngilizce bir kelime olmadığı bilinmektedir. Latince de dağıtmak, ayırmak ifadesi anlamlarına gelen “Disportere” veya “Deportere” kelimelerinden türediği görülmektedir. “Disport” kelimesinin uzun bir süre bu haliyle kullanıldığı ve 17.yy'dan itibaren “Sport” halini aldığı bilinmektedir. “Sport” kelimesi uluslararası dil etkileşiminden etkilenmiş ve türkçenin kendi dil bütünlüğünü de içine alarak “Spor” kelimesi halini aldığı görülmektedir. Farklı kültürlerdeki insanlar tarafından Spor kelimesi, çeşitli anlamlarda kullanılmıştır. Bunlar toplu ve tek başına yapılan spor etkinlikleri müsabakalarında zihinsel ve fiziksel olarak kendimizi zinde hissetmek için yapılan etkinlikler bütünüdür. Spor kişinin fiziksel olarak yaptığı branşı ücret karşılığında meslek haline getirmesi bazen de kişiler tarafından amatörce boş zamanlarını değerlendirme aktivisi ile ruhsal ve fiziksel olarak kendini zinde tutmayı amaçlayan etkinliklerdir (Fişek, 1998; Çankaya, 2001; Atasoy ve Kuter, 2005).

Yüzme sporu; kişinin tüm bedenini aktif olarak kullanıldığı kol ve bacağın ön planda olduğu, fiziksel, koordinasyonel etkileri olan bir branştır. Yüzme sporu yapan kişilerin yaptığı stile göre kas grubularının koordineli şekilde çalıştığı da görülmektedir. Yüzme sporunun vücudumuza sağladığı motorik özellikler sürat, kuvvet, esneklik, anaerobik ve aerobik dayanıklılık gibi etkilerinin olduğu, sportif olarakta en etkili spor branşı olduğu görülmektedir. Bunlara ek olarak bazı fiziksel hastalıklarda tedavi amaçlı kullanıldığı da bilinmektedir (Tüzen ve ark., 2005; Bozdoğan, 2006).

Bu çalışmanın amacı; 2022 yılında Bayburt ilinde ikamet edip, yarı olimpik yüzme havuzunda spor yapan bireylerin yüzme sporunu tercih etme nedenlerini belirlemektir.

Materyal ve Metod

Materyal

Bu çalışmada bireylerin meslek, yaş, kaç yıldır yüzme sporunu yapıyorsunuz (spor yaşı), aylık gelir, ailenizde spor yapanlar (siz hariç) ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmiştir. Bu doğrultuda 5 temel hipotez geliştirilmiştir.

H_0 : Bireylerin, meslek değişkenleri, “Spor Yapma Nedenleri Ölçeği” üzerinde etkilidir.

H_1 : Bireylerin, yaş değişkenleri, “Spor Yapma Nedenleri Ölçeği” üzerinde etkilidir.

H_2 : Bireylerin, kaç yıldır yüzme sporunu yapıyorsunuz (spor yaşı) de-

ğişkenleri, “Spor Yapma Nedenleri **Ölçeği**” üzerinde etkilidir.

H₃:Bireylerin, aylık gelir değişkenleri, “Spor Yapma Nedenleri **Ölçeği**” üzerinde etkilidir.

H₄: Bireylerin, ailenizde spor yapanlar (siz hariç) değişkenleri, “Spor Yapma Nedenleri **Ölçeği**” **üzerinde** etkilidir.

H₅: Bireylerin, cinsiyet değişkenleri, “Spor Yapma Nedenleri **Ölçeği**” üzerinde etkilidir.

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu; 2022 yılında Bayburt ilinde ikamet edip, yarı olimpik yüzme havuzunda spor yapan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada, 83 erkek ve 37 kadın olmak üzere toplamda 120 kişi bulunmaktadır. Çalışmada, bireylerin ve sporcuların katılımlarından dolayı kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir (Coşkun ve ark., 2017).

Veri Toplama Aracı

Çalışmada demografik bilgi formundan oluşan 6 soru ve Gülbahçe (2011), tarafından geliştirilen “Spor Yapma Nedenleri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 5 alt boyu ve toplamda 16 sorudan oluşmaktadır. Alt boyutları; “Çevreyi etkileme” (soru maddesi; 8; 9), Sosyal çevre edinmek için” (soru maddesi; 15; 16), “Çevreden etkilenme” (soru maddesi; 3; 4; 6; 7), “Yakın çevrenin etkisi” (soru maddesi; 1; 2; 5; 14) ve “Sporun yararına inanma” (soru maddesi; 10; 11; 12; 13) olarak isim verilmiş ve ölçeğin alt boyutlarından alınacak en yüksek puan spor yapma nedeninin karşılığı olacağı olarak açıklanmıştır. Ölçeğin madde işaretlemeleri “Evet” ve “Hayır” şıkları ile işaretlenmektedir. “Spor Yapma Nedenleri Ölçeği” sorumlu madde bulundurmamaktadır ve ölçekteki boyutun 16 maddesine göre Cronbach’s Alpha katsayısının 0,76 olduğu bilinmektedir (Gülbahçe, 2011).

Bulgular

“Spor yapma nedenleri ölçeği” kullanılarak yapılan Cronbach’s Alpha güvenilirlik testinde elde edilen veriler Tablo 1.’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Cronbach’s Alpha güvenilirlik testi

Cronbach’s Alpha Katsayısı	Soru Sayısı
0,852	16

Tablo 1.’de spor yapma nedenleri ölçeğinin Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı 0,852 olduğu gözlemlenmektedir. Tablodaki değerleri, çalışmada kullandığımız ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Elde ettiğimiz bu sonuçlar araştırmada kullanılan soruların oldukça güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 2. Araştırmadaki bireylerin demografik dağılımları

DEĞİŞKENLER		N	%
Cinsiyet	Erkek	83	69,2
	Kadın	37	30,8
Meslek	Sporcu	73	60,8
	Memur	14	11,7
	İşçi	23	19,2
	Öğrenci	10	8,3
Yaş	16-20 Yaş	80	66,7
	21-30 Yaş	7	5,8
	31-40 Yaş	23	19,2
	41-50 Yaş	10	8,3
Kaç yıldır yüzme sporunu yapıyorsunuz (Spor Yaşı)	1-2 Yıl	23	19,2
	3-4 Yıl	61	50,8
	5-6 Yıl	26	21,7
	7 Yıl ve Üstü	10	8,3
Aylık gelir	1000-2500 TL	80	66,7
	2501-5000 TL	23	19,2
	5001- 7500 TL	17	14,2
Ailenizde spor yapanlar (Siz Hariç)	Yok	42	35,0
	Baba	32	26,7
	Kardeşler	46	38,3

Tablo 3. Araştırmadaki bireylerin, meslek değişkenine göre yapılan Tek Yönlü Anova-Tukey analiz sonuçları

Ölçek	Meslek	n	x	ss	f	p	Tukey
Spor Yapma Nedenleri Ölçeği	Sporcu	73	1,161	0,133	36,825	0,000*	Sporcu>Memur, İşçi, Öğrenci İşçi>Memur Öğrenci>Memur
	Memur	14	1,316	0,161			
	İşçi	23	1,480	0,171			
	Öğrenci	10	1,525	0,216			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Yapılan Tek Yönlü Anova-Tukey analiz sonuçlarına göre; çalışmadaki katılımcıların meslek değişkeni ile spor yapma nedenleri ölçeği arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Çalışmada elde ettiğimiz analiz sonuçlarına göre; araştırmadaki katılımcıların, meslek değişkeninin spor yapma nedenleri ölçeğinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır “H₀ hipotezi” kabul edilmiştir ($f_{sd}=36,825$, $p<0,05$).

Tablo 4. Araştırmadaki bireylerin, yaş değişkenine göre yapılan Tek Yönlü Anova-Tukey analiz sonuçları

Ölçek	Yaş	n	x	ss	f	p	Tukey
Spor Yapma Nedenleri Ölçeği	16-20 Yaş	80	1,196	0,167	17,648	0,000*	16-20 Yaş >21-30 Yaş, 31-40 Yaş, 41-50 Yaş 31-40 Yaş >41-50 Yaş
	21-30 Yaş	7	1,446	0,331			
	31-40 Yaş	23	1,355	0,151			
	41-50 Yaş	10	1,556	0,154			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

Yapılan Tek Yönlü Anova-Tukey analiz sonuçlarına göre; çalışmadaki katılımcıların yaş değişkeni ile spor yapma nedenleri ölçeği arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Çalışmada elde ettiğimiz analiz sonuçlarına göre; araştırmadaki katılımcıların, yaş değişkeninin spor yapma nedenleri ölçeğinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır “H₁ hipotezi” kabul edilmiştir ($f_{sd}=17,648$, $p<0,05$).

Tablo 5. Araştırmadaki bireylerin, kaç yıldır yüzme sporunu yapıyorsunuz (spor yaşı) değişkenine göre yapılan Tek Yönlü Anova-Tukey analiz sonuçları

Kaç Yıldır Yüzme Sporunu Yapıyorsunuz (Spor Yaşı)							
Ölçek	Spor Yaşı	n	x	ss	f	p	Tukey
Spor Yapma Nedenleri Ölçeği	1-2 Yıl	23	1,440	0,140	10,160	0,000*	1-2 Yıl>3-4 Yıl, 5-6 Yıl 3-4 Yıl>7 Yıl ve Üstü
	3-4 Yıl	61	1,206	0,193			
	5-6 Yıl	26	1,228	0,184			
	7 Yıl ve Üstü	10	1,387	0,263			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

Yapılan Tek Yönlü Anova-Tukey analiz sonuçlarına göre; çalışmadaki katılımcıların spor yaşı değişkeni ile spor yapma nedenleri ölçeği arasında

anlamli farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Çalışmada elde ettiğimiz analiz sonuçlarına göre; araştırmadaki katılımcıların, spor yaşı değişkeninin spor yapma nedenleri ölçeğinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır “H₂ hipotezi” kabul edilmiştir. ($f_{sd}=10,160$, $p<0,05$).

Tablo 6. Araştırmadaki bireylerin, aylık gelir değişkenine göre yapılan Tek Yönlü Anova-Tukey analiz sonuçları

Aylık Gelir							
Ölçek	Aylık Gelir	n	x	ss	f	p	Tukey
Spor Yapma Nedenleri Ölçeği	1000-2500 TL	80	1,195	0,170	21,468	0,000*	1000-2500 TL>2501-5000 TL, 5001- 7500 TL
	2501-5000 TL	23	1,442	0,207			
	5001- 7500 TL	17	1,397	0,192			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

Yapılan Tek Yönlü Anova-Tukey analiz sonuçlarına göre; çalışmadaki katılımcıların aylık gelir değişkeni ile spor yapma nedenleri ölçeği arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 6). Çalışmada elde ettiğimiz analiz sonuçlarına göre; araştırmadaki katılımcıların, aylık gelir değişkeninin spor yapma nedenleri ölçeğinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır “H₃ hipotezi” kabul edilmiştir ($f_{sd}=21,468$, $p<0,05$).

Tablo 7. Araştırmadaki bireylerin, ailenizde spor yapanlar (siz hariç) değişkenine göre yapılan Tek Yönlü Anova-Tukey analiz sonuçları

Ailenizde Spor Yapanlar (Siz Hariç)							
Ölçek	Spor Yapanlar	n	x	ss	f	p	Tukey
Spor Yapma Nedenleri Ölçeği	Yok	42	1,361	0,177	10,933	0,000*	Yok>Baba Baba>Kardeşler
	Baba	32	1,148	0,172			
	Kardeşler	46	1,274	0,221			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

Yapılan Tek Yönlü Anova-Tukey analiz sonuçlarına göre; çalışmadaki katılımcıların ailenizde spor yapanlar (siz hariç) değişkeni ile spor yapma nedenleri ölçeği arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 7). Çalışmada elde ettiğimiz analiz sonuçlarına göre; araştırmadaki katılımcıların, ailenizde spor yapanlar (siz hariç) değişkeninin spor yapma nedenleri ölçeğinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır “H₄ hipotezi” kabul edilmiştir ($f_{sd}=10,933$, $p<0,05$).

Tablo 8. Araştırmadaki bireylerin, cinsiyet değişkenine göre yapılan T- Test analiz sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	x	ss	sd	t	p
Spor Yapma Nedenleri Ölçeği	Erkek	83	1,310	0,203	118,000	3,150	0,002*
	Kadın	37	1,184	0,200			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Yapılan T- Test analiz sonuçlarına göre; çalışmadaki katılımcıların cinsiyet değişkeni ile spor yapma nedenleri ölçeği arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 8). Çalışmada elde ettiğimiz analiz sonuçlarına göre; araştırmadaki katılımcıların, cinsiyet değişkeninin spor yapma nedenleri ölçeğinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır “H₅ hipotezi” kabul edilmiştir. ($f_{sd}=118,000$, $p<0,05$).

Tartışma

Spor aktiviteleri yapan kişilerde fiziksel, ruhsal ve sosyalleşmenin ön planda olabileceği görülmektedir. Bireylerin yapmış olduğu spor aktiviteleri ile birlikte kişilerde karakteristik değişimlerin olabileceği de görülmektedir. Spor etkinliklerine katılan bireylerin ruh ve beden kompozisyonunda değişimlerin olabileceği, kendine olan güvenin artabileceği, rakip bireylere saygı göstermeyi, bireyin kendini kontrol edebilmesini ve pozitif tutumları yükseltmesinde olumlu yönde katkıları olabileceği düşünülmektedir (İlhan ve ark., 2011; Kuru ve Gülsüm 2006).

Yaş değişkeni incelendiğinde elde edilen sonuçlarda, anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir (Tablo 5). Adatepe ve ark., (2021) ve Adatepe ve Gıdık (2022), yapmış oldukları araştırmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu bildirmişlerdir. Çelik ve Gıdık (2022), çalışmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunduğunu tespit etmişlerdir. Kul ve ark., (2022), yapmış oldukları araştırmalarında yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Gıdık ve ark., (2022), çalışmalarında anlamlı farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir.

Spor yaşı değişkeni incelendiğinde elde edilen sonuçlarda, anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir (Tablo 5). Parrott ve ark., (2001), yaptıkları çalışmalarında, spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılığın olduğunu bildirmişlerdir. Hacıcaferoğlu ve ark., (2015), araştırmalarında spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Yıldırım (2018), yaptığı araştırmasında spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, anlamlı farklılıkların olduğunu bildiren araştırmalara rastlanılmıştır (Şipal ve ark., 2020; Çelik ve Gıdık 2022; Gıdık ve ark., 2022; Gıdık ve ark., 2022).

Aylık gelir değişkenine bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlara göre anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (Tablo 6). Yönet ve ark., (2016), bazı orta öğretim kurumlarında okuyan 200 öğrenci ile yaptıkları çalışmalarında, aylık gelir durumlarında anlamlı farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, anlamlı farklılıkların olmadığı ortaya araştırmalar belirlenmiştir (Kul ve ark., 2021; Gıdık ve Kul 2022). Yentür (2004), elit bayan sporcular ile yaptığı çalışmada anlamlı farklılıkların olduğunu tespit etmiştir. Ak ve Kaya (2017), yaptıkları çalışmalarında amatör ve profesyonel sporcuların aylık gelir düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, anlamlı farklılıkları ortaya koyan araştırmaların olduğu belirlenmiştir (Evli ve ark., 2020; Kul ve Gıdık 2021; Elde edilen farklılıkların eğitim, cinsiyet ve katılımcı sayısında kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Ailenizde spor yapanlar (siz hariç) değişkeni incelendiğinde, ettiğimiz sonuçlara göre anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (Tablo 7). Yıldırım (2018), spor yapan ve yapmayan öğrencileri incelediği yüksek lisans tez çalışmasında, spor yaşında 4 yılın çok önemli olduğunu, 4-6 yıl ve 6 yıl üstü spor yapan öğrencilerin en yüksek puana sahip olduğunu bildirmiştir. Yavuz (2019), bedensel engelliler ile yapılan bir çalışmada, spor yapan kişilerin spor yaşının artması ile birlikte bireylerde psikolojik dayanıklılığın da yüksek derecede arttığı belirlenmiştir. Karademir ve Açak (2019), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, uzun süre spor yapan bireylerin geçirilen zamanın olumlu ve verimli geçirildiğini belirlemişlerdir. Gıdık ve ark., (2022), çalışmalarında anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir.

Cinsiyet değişkeni incelendiğinde, elde ettiğimiz sonuçlara göre anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (Tablo 8). Literatür araştırması yapıldığında, Brylinsky (1990), 15-25 yaş arasında spor etkinliği yapan ve yapmayan kadınlar ile yaptığı araştırmasında, spor etkinliği yapan kadınların, spor etkinliği yapmayanlara göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini bildirilmiştir Wathins ve Regmi (1989), 202 kız ve 196 erkek öğrenci ile yaptıkları araştırmalarında, yapılan etkinliklerde erkeklerin, kız öğrencilere oranla spora yönelmelerinin daha fazla olduğunu gözlemlemişlerdir. Aşçı ve ark., (1997), çalışmalarında spor yapan ve yapmayan bireyleri incelediklerinde, spor etkinliği yapan bireylerin, yapmayan bireylere oranla, kendine olan öz güveninin daha fazla ve etkili olabileceğini tespit etmişlerdir. Heather ve ark., (2001), sporcu olan ve olmayan 78 birey ile yaptıkları çalışmalarında sürekli sportif aktivite yapan öğrencilerin, yapmayan öğrencilere oranla anlamlı sonuçlar verdiğini belirtmişlerdir.

Sonuç ve neriler

Bu alışma, 2022 yılında Bayburt ilinde yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin katılımları ile yapılmıştır. Yüzme sporu yapan ve yapmayan katılımcıların arasındaki farkları belirlemek amacı ile yapılmıştır

Elde edilen verilerin meslek grubu, spor yaşı, ailenizde spor yapanlar (siz hariç), aylık gelir, cinsiyet gibi birçok farklı değişkenin, bu sporu tercih etme nedenleri arasında $p < 0.05$ seviyesinde anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir.

Yüzme sporunun daha fazla gelişmesi için küçük yaş gruplarındaki bireylerin, büyük yaş gruplarındaki sporcular ve bireyler gibi daha fazla tanıtılması ve yapılabilecek müsabakaların daha kapsamlı yapılması, yüzme sporunun daha fazla tanınmasında ve gelişmesinde faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda bulunan bireylerin, yaş gruplarının yanında, daha ileri yaş gruplarının, çalışmaya dahil edilebilecek daha geniş kapsamlı çalışmalarda faydalı olabilecektir.

Yapılan çalışmada sadece, Bayburt ilinde yüzme sporunu yapan sporcuların ve bireylerin olduğu, yüzme federasyonu bünyesinde bulunan bütün sporcuların bireylerin de olabileceği daha kapsamlı çalışmaların da olması spor dalı ve federasyon açısından daha iyi olabileceği düşünülmektedir.

Teşekkür

Bayburt Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı kapalı yüzme havuzundaki tüm antrenörlere ve çalışanlara çok teşekkür ediyorum.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyan zeti

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan ederler.

ıkar atışması Beyanı

Makale yazarı herhangi bir çıkar atışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKÇA

- 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.
- Adatepe, E., Kul, M., Şipal, O., Adatepe, S., Şipal, Ö., & Demirezen A. E. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin hedonik tüketim davranışlarının incelenmesi: Bayburt Besyo Örneği. s-51-66. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Adatepe, E., & Gıdık, O. (2022). Gençler kategorisi kriket sporcularının spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. s.175-189. Akademisyen kitapevi.
- Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A., & Zorba, E. (1993). Sportif katılımın liseli erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi, Ankara: Spor Bilimleri Dergisi, S. (4) 3
- Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Eğitim Fakültesi Dergisi XVIII (1), 11-22
- Bozdoğan, A. (2006). Yüzme, Morpa Yayınları, s:20-21, İstanbul.
- Brylinsky, J. (1990). Concerns and education regarding issues of weight control and female athletes: Body Image and Female Athletes”, N/A, ss.23.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı, Sakarya Yayıncılık, Güncellenmiş 9. Baskı, Sakarya.
- Çankaya, C. (2001). Spor tesisleri işletmeciliği ve planlamacılık ders notları, Bursa.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Hokey sporcularının liderlik öz-yeterlik durumlarının belirlenmesi. s. 287-303. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Kriket gençler Türkiye birinciliği şampiyonasına katılan sporcuların, Kriket sporunu tercih etme nedenleri. s.35-51. Serüven Yayınevi.
- 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.
- Fişek, K. (1998). 100 soruda Türkiye spor tarihi, Gerçek Yayınevi İstanbul.
- Gıdık, O., & Kul, M. (2022). Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda bulunan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeyleri. s.275-296. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gıdık, O., Kul, M., Elbir, T., & Gıdık, B. (2022). Hokey milli takım aday kadrosunda bulunan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin organik gıda tüketim algı düzeyleri. *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1): 69-92.

- Gıdık, O., Çelik, H., & Kul, M. (2022). 15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Türkiye şampiyonasına katılan U-15 kız ve erkek Hokey5s sporcularının Covid-19 korku düzeyleri. s.167-183. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gıdık, O., Kul, M., & Adatepe, E. (2022). Dünya Kupası ön eleme maçları oynayan, Türkiye Futsal A Milli Takımı sporcularının, Futsal sporunu tercih etme nedenlerinin incelenmesi. s.159-173. Serüven Yayınevi.
- Gıdık, O., Çelik, H., & Adatepe, E. (2022). 15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Türkiye Şampiyonasına katılan U-15 kız ve erkek Hokey5s sporcularının organik gıda tüketim algı düzeylerinin incelenmesi. s.73-97. Serüven Yayınevi.
- Gülbahçe, Ö. (2011). Üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelerde bulunma tercihlerinin bazı psiko-sosyal değişkenler açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Erzurum.
- 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 (Intjscs), 3(4), 288-297.
- Heather, A. H., Danielle, S. D. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: a meta-analytic review, Journal Of Applied Sport Psychology, S. 13.
- İlhan, E. L., Gencer, E., & Ulucan, H. (2011). Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan İlköğretim Öğrencilerinin Ruhsal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, Kırşehir: Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Karademir, T., & Mahmut, A. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(2), 803-816.
- Kul, M., & Gıdık, O. (2021). Covid-19 sürecinde amatör lig futbolcu ve antrenörlerinin sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi: Çanakkale ili örneği. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Kul M., Gıdık B., Gıdık O., Şipal, O., & Şipal, Ö. (2021). Organic food nutrition knowledge level of olympic boxers in Turkey. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4(3): 250-260.
- Kul, M., Gıdık, O., Çelik, H., & Gıdık, B. (2022). Yüzme sporu yapan bireylerin ve sporcuların organik gıdalara yönelik algı ve tutum düzeylerinin belirlenmesi (Bayburt ili örneği). Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi,2(2):155-173.
- Kuru, E., & Baştuğ, G. (2006). Bayan ve erkek futbolcuların psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi, Spormetre, S. 3, ss. 178.
- Parrott, G., Taylor, J., Enes, S., Galli, N. (2001). SelfEsteem levels:age and athletic participation effects, California State University, Sacramento.
- Şipal, O., Kul, M., Ceylan, M. A., Dilek, A. N., & Aksoy, Ö. F., (2020). Sporcu

algılarına göre boks antrenörlerinin etik dışı davranışlarının incelenmesi. s-29-42. Gece Kitaplığı. Ankara.

- Tüzen, B., Müniroğlu, S., Tanılkan, K. (2005). Kısa mesafe yüzücülerinin 30 metre sürat koşusu dereceleri ile 50 metre serbest stil yüzme derecelerinin karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 97-99.
- Yavuz, S. (2019). Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yıldırım, S. (2018). Spor yapan ve yapmayan kadın üniversite öğrencilerinin beden imge hoşnutluğu ile iletişim becerilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Çorum: Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Yentür, J. (2004). Milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişilik yapılarıyla bedenlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Yönet, E., Çalık, F., Yaşartürk, F., & Çimen, K. (2016). Lise öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımları ile saldırganlık-şiddet eğilimlerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(1), 368-382.
- Wathins, D., & Regmi, M. (1989). Participitation in Sport. A Nepalese Investigation. 69; 657-658.



BÖLÜM 11

**AKTİVİTE İZLEYİCİLERİ İLE ADIM
SAYIMI**

Mehmet Emin YILDIZ¹

¹ Mehmet Emin Yıldız, Dr Öğr Üyesi, Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, m.yildiz@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8144-1139

GİRİŞ

Fiziksel Aktivite (FA)'nin obezite, metabolik hastalıklar ve kronik hastalıklara karşı korumada önemli rol oynadığı bilinmektedir (Baker ve ark., 2015; Pruijboom ve ark., 2015). Bununla birlikte fiziksel inaktivite veya Sedanter Davranış (SD) oldukça yaygındır. Bu durum küresel ölüm oranının %6'sını etkileyen dördüncü en büyük risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Kirwan ve ark., 2012). Olumsuz sağlık koşullarını önlemek için Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı, çocuklar ve ergenler için günde en az 60 dakika orta ila yüksek yoğunlukta FA ve yetişkinler için haftada 150 dakika orta yoğunlukta veya 75 dakika şiddetli yoğunlukta aktivite yapılması ve aynı zamanda SD'yi azaltması gerektiğini savunuyor. Bu önerilere rağmen, gençlerin ve yetişkinlerin %80'inden fazlası bu yönergeleri karşılamıyor (Piercy ve ark., 2018). Bu nedenle, yetersiz FA ve/veya yüksek SD'nin bireyler ve toplumlar üzerindeki olumsuz etkisinin yanı sıra sağlık harcamaları üzerindeki yükü azaltan çözümlere yoğunlaşma gereği doğmaktadır (Kingsley ve ark., 2019).

Fiziksel aktivite önerilerini belirlemek, izlemek ve halk sağlığı müdahalelerinde bulunmak için fiziksel aktivitenin doğru bir şekilde ölçülmesi önemlidir (Bort-Roig ve ark., 2014; Lorenz ve ark., 2015). Kısıtlı güvenilir yollarla çoğu zaman epidemiyolojik veri toplamak zorlukları da beraberinde getirmektedir (Yıldız ve Temiz, 2022). Serbest yaşam koşullarında FA ve SD 'nin ölçülmesini sağlayan çeşitli yöntemler mevcuttur. Öz-bildirim gibi sübjektif ölçüler, orta ve şiddetli yoğunluktaki FA için harcanan zamanı olduğundan fazla tahmin etme eğilimindedir (Kingsley ve ark., 2019). Süreç içinde ivmeölçer tabanlı hareket sensörleri, alan tabanlı FA ve SD'yi objektif olarak ölçmek için popüler bir yöntem haline geldi (Wijndaele ve ark., 2015). Ayrıca modern yaşam tarzlarının taleplerine uygun klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda fiziksel hareketsizliği gidermek için düşük maliyetli müdahalelere ihtiyaç vardır. Giyilebilir aktivite izleyicileri, aktivite takip eden akıllı saatler ve pedometreler gibi kullanıcıya geri bildirim sağlayan tüketici cihazları bu ihtiyacı karşılayabilir (Ferguson ve ark., 2022).

Pahalı laboratuvar düzeyinde ekipmana ihtiyaç duymadan, vücuda takılabilen veya taşınabilen elektronik cihazlar, özel algoritmaları kullanılarak barındırdığı güçlü mikroçipler ve akıllı sensörler aracılığıyla bireylerin, adım sayıları ve kat ettikleri mesafe gibi fiziksel aktivitelerini, kilokaloriyi, uykuyu ve sağlıkla ilgili diğer ölçütleri kolay, ucuz ve nesnel olarak izleme imkanı vermektedir (Evenson ve ark., 2015; Dobkin ve ark., 2018). Bu çıktılar arasında, yürürken adım ve mesafe ölçümleri, günümüzde kullanılan en popüler ve çevrilebilir çıktılar olmaya devam etmektedir (O'Driscoll ve ark., 2020; Carlin ve Vuillerme 2021).

Fiziksel aktivite takibi ve fiziksel aktiviteye teşvik etmesi bakımından öneminin giderek artmasıyla giyilebilir bu cihazların güvenilirliği araştırma konusu olmuş ve birçok çalışma yapılmıştır.

ADIM SAYISI

Yürüyüşün en kolay uygulanabilir fiziksel aktivite olarak görülmesi ile birlikte kişilerin adım sayısı ve adım sayısı yeterliliği merak konusu olmuştur. Adımlar, insan hareketinin temel bir birimi olduğu ve bu nedenle fiziksel aktiviteyi ölçmek için tercih edilen bir ölçü olduğu bilinmektedir. Adımlar objektif ve belirgindir. Herkes tarafından kolayca anlaşılabilir olduğundan kolay ve doğru bir şekilde ölçülebilir. İnsanları daha az aktif ve daha aktif kategorilere yerleştirmek için kullanılabilir. Adımlar, bilimsel sonuçların halk sağlığı mesajlarına dönüştürülmesinde faydalı olma potansiyeline sahiptir (Bassett ve ark., 2017).

Yapılan alanyazın araştırmasında çoğu yetişkin düzenli günlük aktivitelerinde 4000-6000 adım attığı ve orta-şiddetli diğer aktivitelerden kazanılması gereken ek adım sayısı ise 3000-6000 arasında olması gerektiği bildirilmektedir. Bu da yaklaşık toplam 10000 adım anlamına geliyor (Choi ve ark., 2007). Statista (2017) verilerine göre günlük atılan ortalama adımda Hong Kong 6880 adım ile ilk sırada iken Çin 6189 ile ikinci, Rusya 5969 ile üçüncü sıradadır. Türkiye 5057 adım ile Avustralya ve Amerika Birleşik devletlerinin üzerinde yer almıştır. 2004 yılında Tudor-Locke ve Bassett, sağlıklı yetişkinler için pedometre ile belirlenen ön fiziksel aktivite kesme noktalarını belirlemiştir: 1) <5.000 adım/gün (hareketsiz); 2) 5.000-7.499 adım/gün (düşük aktif); 3) 7.500-9.999 adım/gün (biraz aktif); 4) 10.000-12.499 adım/gün (aktif); ve 5) ≥ 12.500 adım/gün (çok aktif). Bu kategoriler 2008'de pekiştirildi (Tudor-Locke ve ark., 2009).

Günlük adım sayısı önerisine ilişkin herhangi bir kılavuz olmamasına rağmen, Saint-Maurice ve ark. (2020), sağlığı geliştirmek için günlük toplam adım sayısının adım yoğunluğundan daha önemli olabileceği sonucuna varmıştır. Ayrıca, yakın tarihli bir sistematik inceleme, ölüm riski ile FA seviyeleri arasında mevcut bir ters korelasyon olduğundan, günde 1000 adımlık bir artışın tüm nedenlere bağlı ölüm riskini, kardiyovasküler hastalık morbiditesini ve mortaliteyi azaltmaya yardımcı olabileceği sonucuna varmıştır (Jayedi ve ark., 2022). Türkiyede öğretmenlerin akıllı mobil telefonlarında yüklü adımsayar programlarından elde edilen 12 aylık adım sayısı verilerinin incelendiği bir araştırmada, öğretmenlerin adım sayısı arttıkça hastaneye başvuru sıklığının azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca adım sayar programını takip etme sıklığı, yıllık adım sayısı ile pozitif doğru orantılı bulundu (Savdi ve Yıldız, 2020). Bu anlamda, bir adımsayar tarafından değerlendirilen adım sayısına dayalı bir yürüyüş programı, uzun vadede FA düzeylerini artırmak için motive edebilir, ayrı-

ca yetişkinler ve yaşlılar için sağlık yararları sağlayabilir (Harris ve ark., 2019). Fitness izleyicileri ile adım sayımını vücut ağırlığı, kan basıncı ve yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) kolesterol gibi değişkenlerdeki mütevazı değişikliklerle ilişkili olduğu bildirilmiştir (Chaudhry ve ark., 2006). FA seviyelerini artırmak için ekstra bir motivasyon sağladığı için vücut ağırlığı, kan basıncı ve HDL'deki bu değişiklikler, özellikle temel FA yönergelerine ulaşmayan sedanter popülasyonlarda meydana gelmektedir (Nuss ve ark., 2021).

AKTİVİTE İZLEYİCİLERİ

Adımları otomatik saymak için cihaz üretimi fikrinin doğması ile birlikte Japonya'nın Tokyo kentindeki Yamasa şirketi 1965'te bir manpo - kei adımsayar tasarladı. Günde 10000 adım sloganı, Tokyo Olimpiyatları'ndan kısa bir süre sonra, 1965 civarında Japonya'da ortaya çıktı. Bunun, koroner kalp hastalığı riskini azaltmak için yeterli olacak fiziksel aktivite miktarı olduğuna inanılıyordu. Yamasa şirketi, adım sayacını sürekli olarak iyileştirerek 1990'larda, saç yayı asılı bir kaldıraç kolu, bir elektronik sayacı ve bir dijital ekran içeren Digi-walker'ı (DW-500) üretti. 1996'dan beri adımları ölçmek, bilimsel araştırmalarda fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için kabul edilen bir yöntem haline geldi. Bir adımsayarın (Yamax DW-500) diğerlerinden daha doğru ve güvenilir olduğu araştırmalarda ortaya kondu. Bu sıralarda, diğer araştırmacılar da, nüfus sürveysi ve yürüme müdahaleleri için pedometreleri kullanmaya başladılar (Bassett ve ark., 2017).

İvmeölçerler veya pedometreler aracılığıyla FA ölçümü birçok araştırma ortamında oldukça önemli olmakla beraber doğru bir değerlendirme için cihazların yüksek kullanım süresi uyumluluğu vazgeçilmezdir. Kalçaya takılan araştırma sınıfı ivmeölçerler genellikle yeterli kullanım süresi uyumluluğunu sağlamak için yeterince güvenilir bir şekilde kullanılmazlar ve sonuç olarak doğru bir FA değerlendirmesine izin vermezler. Son yıllarda, popülerlik kazanan bileğe takılan aktivite izleyiciler, daha fazla kullanım rahatlığı ve katılımcıların gece veya gündüz bunları çıkarma veya giymeyi unutma olasılıklarının daha düşük olması nedeniyle kalçaya takılan ivmeölçerlere kıyasla kullanım süresi uyumlulukları daha yüksek görünmektedir (Höchsmann ve ark., 2020).

Aktivite izleyicileri, yürüme veya koşma, kalp atış hızı, kan oksijen seviyeleri, kalori tüketimi ve uyku kalitesi gibi sağlıkla ilgili ölçümleri izleyen elektronik giyilebilir cihazlardır. İnsan hareketlerini farklı veri biçimlerine çevirebilirler. Çoğu aktivite izleyicisi, adım, mesafe ve aktif dakika tahminlerini sağlamaktadır. Veriler, bir telefon, tablet veya PC'de görüntülenebilir. Bazı izleyiciler, uyku düzenini bile kaydedebilir ve yeme alışkanlıklarının izlenmesine olanak tanır. Fitness takipçileri/

aktivite izleyicilerinin çoğu, akıllı telefon, bilgisayar, uygulama ve hatta akıllı terazi gibi başka bir cihazla eşleşir. Eşleştirildiğinde, bazı izleyiciler ayrıca kısa mesajlar, telefon görüşmeleri ve e-postalar için uyarılar sunar (MHealthy, 2019).

Fitness ve aktivite izleyicileri çoğunlukla bileklik şeklinde gelir, ancak klipsli cihazlar, kulaklık başlıkları veya akıllı kumaştan yapılmış giysiler olarak da görünebilirler. Bağımsız bir cihaz olmanın yanı sıra, belirli aktiviteleri takip etmek için cihazın yerleşik bileşenlerini kullanan akıllı telefonlara sıklıkla yüklenen bir yazılım olarak bir fitness uygulaması şeklinde de var olabilir (Statista, 2022). Aktivite izleyicisi akıllı bileklikler, daha az maliyetli donanım ve genellikle daha az sensör nedeniyle bir akıllı saatten daha ucuzdur. Adım hareketlerini tespit etmek için en yaygın kullanılan sensör olan ivmeölçer, insan vücudunun hareketinin bir veya daha fazla ekseninde ivmelenmesini ölçer (Sarcevic ve ark., 2019). Yanısıra Jiroskop sensörleri de, vücudun farklı bölümlerinin dönüşünü belirlemek için ve çoğunlukla ivmeölçerlerle birlikte kullanılır (Kamisalic ve ark., 2018). Bu cihazlar su geçirmezdir ve gece gündüz sürekli olarak giyilir, bu da daha yüksek düzeyde katılımcı uyumu sağlar (Troiano ve ark., 2014). Bir akıllı telefon veya bilgisayar uygulamasıyla kolayca senkronize edilerek, haftalar, aylar veya yıllar boyunca sürekli FA ölçümü olanağı sunar (Hartung ve ark., 2020).

Giyilebilir cihazların çok çeşitli olması nedeniyle, çeşitli markalar kendi uygulamalarını geliştirerek kullanıcıların belirli bir spor etkinliği veya günlük etkinlik sırasında fitness takipçisinin kaydettiği sıkıştırılabilir veri görselleştirmesini anlamalarına olanak tanır. Apple, Xiaomi ve Fitbit gibi markalar, sırasıyla Apple Health, Mi Fit ve Fitbit ile senkronize olabilen akıllı saatler ve aktivite/fitness takipçilerini ticarileştirdi (El-Amrawy ve Nounou, 2015). Günümüzde bu cihazların çoğu (örneğin, Apple Watch, Fitbit Charge veya Mi Band), adım sayısı veya aktivite yoğunluğu, uyku saatleri ve kalori harcaması gibi fiziksel değişkenleri kaydedebilmektedir. Ayrıca kalp hızı (HR) ve kalp hızı değişkenliği (HRV) gibi fizyolojik değişkenler de izlenebilmektedir (Scalise, L., ve Cosoli, 2018).

Teknolojik gelişmeler, cihazların minyatürleştirilmesine, pil ömrünün uzatılmasına, çeşitli hareket davranışlarının hesaplanmasına ve yaşamsal belirti ölçümlerinin hesaplanmasına yol açarken, büyük ölçekli çalışmalarda, klinik uygulamalarda veya bireysel tüketiciler için makul maliyetli hale geldi (Kastelic ve ark., 2021). Özellikle, düşük maliyetli bileğe takılan tüketici tabanlı aktivite izleyicileri, kullanıcıların FA seviyeleri ve yaşam tarzları hakkında anında geri bildirimleri yoluyla FA seviyelerini artırmak için çekici ve kullanışlı araçlar olarak kabul edildikleri için son on yılda büyük popülerlik kazanmıştır (Pérez ve ark., 2022).

Yaygınlık

Dünya çapında akıllı bileklik ve akıllı saat gibi giyilebilir cihazların sayısı üç yıl içinde iki katından fazla artarak 2016'da 325 milyona ve 2019'da 722 milyona yükseldi. Ticaret pazarı hızla büyüyen giyilebilir cihaz sayısının 2022'ye kadar bir milyar aşacağı tahmin ediliyor. Başlangıçta, akıllı saatler ile aktivite verilerini bir akıllı telefona aktaran sensörlere sahip fitness izleyicileri arasında net bir ayrım vardı. Bununla birlikte, bu iki cihaz, en popüler akıllı saatlerden biri olan Apple Watch'ta gördüğümüz gibi, akıllı saatler izleme etkinliği için sensörleri entegre etmeye yöneldiğinde birleşti. Bir fitness veya aktivite takipçisi amacına hizmet eden akıllı bileklikler, akıllı saatlere göre daha uzun pil ömrü ile daha kompakt olma avantajına rağmen, aktivite takipçisi olarak yardımcı olmak için özel olarak tasarlanmış diğer cihazların azalmasına neden oldu. Giyilebilir cihaz endüstrisine Apple, Xiaomi, Samsung ve Huawei hakimdir. 2021'de Apple, pazarın yüzde 30,3'ünü işgal eden lider giyilebilir cihaz satıcısıydı. Apple, 2017'de lider giyilebilir cihaz satıcısı olmadan önce, Fitbit yüzde 40'a yakın pazar payıyla pazar lideriydi. Akıllı saatlerinin veya fitness takip cihazlarının markası sorulduğunda, çoğu Amerikalı tüketici ve İngiliz tüketici Apple'ı yanıtlarken, İspanyol tüketiciler öncelikle Xiaomi cihazlarına sahipti. Son olarak, Apple App Store ve Google Play Store'da bu tür cihazlar için birçok fitness ve spor uygulaması mevcuttur. 2022'nin başlarında dünya çapında 2,9 milyondan fazla indirme ile Evde Egzersiz en popüler uygulama oldu (Statista, 2022).

Bileğe takılan ivmeölçerler, Birleşik Krallık, ABD'deki ve Brezilya'daki kohortlarda fiziksel aktivitenin nesnel bir ölçümü olarak yaygın olarak kullanılmaktadır (Doherty ve ark., 2017). Dolayısıyla, giyilebilir aktivite izleyicilerinin hem kişisel hem de bilimsel amaçlarla kullanımı arttığı için bu cihazların geçerliliği ve güvenilirliğinin de bilinmesi gerekmektedir (Pérez ve ark., 2022).

Geçerlilik Çalışmaları

Fiziksel aktiviteyi izleyen ve uygun sürelerle geri bildirim sağlayan bu giyilebilir fitness takipçilerinin son on yılda ulaştığı yaygın satışına ve popülerliğine rağmen, bu cihazların kullanımları, doğruluğu veya tutarlılığı konusundaki değerlendirmeler yetersiz kalmaktadır (Bunn ve ark., 2018; Dooley ve ark., 2017). Bazı bağımsız doğrulama protokolleri laboratuvarında ve serbest yaşam koşullarında test edilmiş olmakla beraber (Pérez ve ark., 2022), bu cihazların doğrulanmasına izin veren standart protokoller de üretilmiştir. Standartlaştırılmış bir doğrulama süreci ve sertifikasyon geliştirme girişiminde, Consumer Technology Association (CTA), giyilebilir ve/veya uygulama tabanlı adım sayaçlarının doğrulanması için bir dizi kılavuz geliştirdi. Doğru yönde atılmış bir adım olsa da, CTA tara-

findan önerilen protokol, yalnızca sağlıklı bireylerde kontrollü koşu bandı yürüyüşüne ve koşmaya odaklanmış, teknolojilerin serbest yaşam koşullarında ve farklı yürüyüş özelliklerine sahip kohortlarda doğrulanmasını dikkate almamıştır. Bu endişeleri gidermek için, en iyi uygulamalı tüketici giyilebilir ve akıllı telefon adım sayacı doğrulama protokolü geliştirmek için The Towards Intelligent Health and Well-Being Network of Physical Activity Assessment (INTERLIVE) oluşturuldu (Johnston ve ark., 2021). Tüketici temelli etkinlik izleyicilerinden çıktı ölçümlerini doğrulamak için önemli çaba sarf edilmiştir. Etkinlik izleyicilerin performansı, farklı markalar ve modeller arasında ve ayrıca test edilen popülasyonlar arasında önemli ölçüde farklılık gösterir. Genel olarak, adım sayımlarının doğruluğu, hareketlilik sınırlamaları olmayan yetişkin popülasyonda yüksektir. Oysa FA, enerji harcaması ve uyku ölçümü için geçerlilik zayıftan iyiye doğru değişmektedir. Adım sayısı odaklı çoğu araştırma, kontrollü koşullarda yapılmıştır. Önemli ölçüde çoğu doğrulama çalışması, sağlıklı genç ve orta yaşlı yetişkinleri içermekte iken yürüme biçimi farklılığı nedeniyle yaşlı yetişkinlerde aktivite izleyicilerinin performansı yeni araştırma konusu olmuştur. Bugüne kadar, daha yaşlı yetişkin nüfusu içeren ve bileğe takılan tüketici takip cihazlarıyla ilgili birkaç doğrulama çalışması yapılmıştır. Çoğu çalışma adımları araştırdı ve ölçüm adımlarının doğruluğunun genellikle yüksek olduğunu, ancak yavaş yürümede veya yürüme yardımcıları kullanıldığında bozulduğunu bildirmiştir (Kastelic ve ark., 2021).

Bir meta analiz çalışmasında 132 farklı markadan 423 adet bileğe takılan fitness giyilebilir cihazların kullanılabilirliği incelenmiş ve 2011'den 2017'ye kadar ilgili fitness sensörlerinin kullanılabilirliği analiz edilerek önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Markaların yüzde kırk yedisi yalnızca bir cihaz piyasaya sürdü. Yeni markaların tanıtımı 2014'te zirve yaptı ve en fazla yeni cihaz 2015'te tanıtıldı. Sensör desteği her yıl arttığı ve ivmeölçerin yanı sıra kalp atış hızı tahmini için bir fotopletismograf en yaygın sensör olduğu rapor edilmiştir. Şu anda mevcut olan markalardan araştırma projelerinde en sık kullanılan beş tanesi Fitbit, Garmin, Misfit, Apple ve Polar'dır. Fitbit, diğer markalardan iki kat daha fazla doğrulama çalışmasında kullanılmış ve ClinicalTrials araştırmalarında diğer markalardan 10 kat daha sık tescil edilmiştir. Her yıl piyasaya sürülen yeni cihazlar ve markalar, gelişmiş ölçümler ve kullanıcı deneyimi vaat ediyor. Aynı zamanda diğer markalar da çeşitli nedenlerle tüketici pazarından kaybolmaktadır. Cihaz kalitesindeki gelişmeler, araştırma için yeni fırsatlar sunuyor. Bununla birlikte, araştırma projelerinde yalnızca birkaç köklü marka sıklıkla kullanılmaktadır ve daha da azı tamamen doğrulanmıştır (Henriksen ve ark., 2018).

Geçerliliği en çok incelenen markalardan Fitbit, Apple, Jawbone ve

Garmin oldukça pahalı ve toplumun önemli bir kesiminin finansal imkanlarının üstündedir. Tanınmış aktivite izleyicilerinin değerlendirilmesi üzerine yayınlanmış çalışmaların sayısı artmasına rağmen sadece birkaç çalışma düşük maliyetli aktivite izleyicilerini ele aldı (Carlin and Vuillerme, 2021; Xie ve ark., 2018). Son zamanlarda yapılan bazı incelemeler, bazı aktivite izleyicilere yönelik bazı metriklerin araştırma ortamlarında FA'yı ölçmek için yeterince doğru olduğunu gösteriyor (Shin ve ark., 2019). Böylelikle, fiziksel aktiviteyi ölçmek ve müdahale etmek için giyilebilir aktivite izleyicilerin kullanımını inceleyen araştırma grubu hızla genişlemiştir. Ancak başlangıçtaki vaatlerine rağmen, giyilebilir aktivite izleyicilerinin bilimsel, tıbbi ve genel topluluk içindeki etkinliği konusunda hala yaygın bir şüphe var (Ferguson ve ark., 2022).

Ayak bileğine takılan bir cihaz olan StepWatch ve kalça veya bileğe takılan araştırma sınıfı ActiGraph wGT3X+ ivmeölçeri gibi araştırma sınıfı ivmeölçerlerin güvenilirliği daha önce laboratuvar ve serbest yaşam koşulları altında gösterilmiştir. Bu cihazlar, diğer tüketici sınıfı fitness takipçilerinin doğrulanmasında kriter olarak kullanılmaktadır (Höchstmann ve ark., 2020).

Tüketici temelli aktivite izleyicilerden Garmin Vivoactive 4s sağlıklı yetişkinlerde adım sayısı için performansının mükemmel olduğu, MAPE'nin tempolu yürüyüş ve farklı koşu hızları için %1 içinde olduğu bildirilmiştir (Wahl ve ark., 2017). Garmin Vivoactive 4s yaşlı yetişkinler tarafından giyildiğinde, kontrollü koşullarda tercih edilen tempoda, yavaş tempoda yürüme sırasında ve serbest yaşam koşullarında mükemmel doğruluk göstermiştir (Kastelic ve ark., 2021).

Fitbit'i içeren ilk çalışmalar, özellikle mevcut altın standart ölçüm cihazlarıyla karşılaştırıldığında, nesnel bir FA ölçüm aracı olarak doğruluğunu oluşturmaya odaklandı. Genel olarak, Fitbit ölçümlerinin doğruluğu hakkında karışık bulgular vardır; bazı araştırmalar, araştırma sınıfı ivmeölçerlere kıyasla %50'sinde adım sayısı doğruluğunu göstermektedir ve bazıları adım sayısı ölçümlerinde yüksek geçerlilik bildirmiştir (St Fleur ve ark., 2021).

Apple Watch, referans standart olarak manuel sayımı kullanan çalışmaların %6'sında (2/31) değerlendirildi. Cihaz ile manuel sayım arasındaki ortalama fark, farklı yürüme koşullarında -47 (SD 470) adım ile 39,44 (SD 151,81) adım arasında değişmiştir (St Fleur ve ark., 2021).

Garmin Vivofit'in doğruluğu çalışmalarının bir çoğunda hata oranı (MAPE) -%41 ila %18 aralığı ile yüksek bulundu. Vivofit 2 için bir çalışma, %4'lük bir MAPE ile yüksek geçerlilik bildirmiştir (St Fleur ve ark., 2021). Spesifik olarak, eğer bir aktivite izleyici, bir klinik deneyde bir sonuç ölçüsü olarak veya adım sayımı için alternatif bir altın standart

ölçüm aracı olarak kullanılacaksa, cihazın son derece düşük bir ölçüm hatası seviyesi ($MAPE \leq 5\%$) göstermesi önerilir. Ancak, cihaz genel nüfus tarafından kullanım için doğrulanıyorsa, marjinal olarak daha yüksek bir hata ($MAPE \leq 10\% - 15\%$) kabul edilebilir (Johnston ve ark., 2021).

Wahl ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, farklı egzersiz türleri ve koşullarında MAPE, Garmin Forerunner 920XT için $-2,7\%$ ile $1,5\%$ arasında, $-1,5\%$ ile arasında değişmektedir. Garmin Vivoactive için $0,6\%$ ya ve Garmin Vivosmart için $-1,1\%$ den $0,3\%$ e Garmin Vivosmart HR için, ortalama fark, toplam 111-686 adımda farklı yürüme hızları ve konumları (dış mekana karşı iç mekan) için $-39,7$ (SD 54,9) adım ile $5,4$ (SD 5,8) adım arasında değişiyordu (St Fleur ve ark., 2021).

Jawbone UP için, MAPE bir çalışmada $-6,73\%$ idi. Jawbone UP2 için, farklı yürüme koşulları için ortalama fark $16,19$ (SS 29,14) adım ile 64 (SD 66,32) adım arasında değişmekteydi. Jawbone UP24 için ortalama hata yüzdesi -28% ile $0,8\%$ arasında değişiyordu (St Fleur ve ark., 2021).

Misfit Shine için MAPE -13% ile 23% arasında değişiyordu. Mio Fuse için MAPE, farklı koşu bandı hızlarında -5% ile -16% arasında değişirken. Polar Loop için MAPE, 3 çalışmada -13% ile 27% arasında değişmiştir. Polar A300 için $0,96$ ($P < .01$) Pearson korelasyon katsayısı rapor edilirken, V800 için Bland-Altman sapması günde 2487 (SD 2293) adım olarak bulundu Withings Pulse için, adım sayısı için MAPE $-16,0\%$ ile $0,4\%$ ve doğruluk $97,2\%$ ile $99,9\%$ arasında değişmiştir (St Fleur ve ark., 2021).

Son on yılda satış hacmini artıran markalardan biri olan Xiaomi, günümüzde en ünlü düşük maliyetli fitness takipçilerinden biri olan Mi Band serisi (MB) olan ilk beş marka arasındadır. Örneğin Mi Band 4 (MB4), yaklaşık 21 gün boyunca günlük aktiviteyi kaydedebilir. Diğer işlevlerin yanı sıra MB4, Adım Sayısı ve Kalp Atımı'nı kaydeder. Bu nedenle, egzersiz yoğunluğunu ve günlük FA'yı izlemek için MB4'ü kullanmak mümkündür. MB4'ün geçerliliği ve kesinliği makuldür ve serbest yaşam koşullarında ve iç ve dış ortamlarda Adım Sayısı ve Kalp Atımı ortalamasını izlemek için kullanılabilir (Pérezve ve ark., 2022). Başka bir çalışmada, Xiaomi Mi Band 2 için ortalama hata yüzdesi $< 5\%$ ile geçerlilik oranı yüksek bulundu (St Fleur ve ark., 2021).

Tüm bu veriler, tüketici sınıfı aktivite izleyicilerinin geçerlilik ve güvenilirliği ile ilgili önemli bilgiler sunmakla birlikte; bu cihazların kontrollü koşullar ve serbest yaşam koşullarında, ayrıca kadın, erkek, çocuk, genç, yetişkin ve yaşlı gruplarda ayrı ayrı geçerlilik incelemeleri tamamlanabilmiş değildir.

KAYNAKÇA

- Baker, P. R. A., Dobbins, M., Soares, J., Francis, D. P., Weightman, A. L. & Costello, J. T. (2015). Public health interventions for increasing physical activity in children, adolescents and adults: An overview of systematic reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 1. Art. No: CD011454. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011454>
- Bassett, D. R., Jr, Toth, L. P., LaMunion, S. R., & Crouter, S. E. (2017). Step Counting: A Review of Measurement Considerations and Health-Related Applications. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(7), 1303–1315. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0663-1>
- Carlin, T., & Vuillerme, N. (2021). Step and Distance Measurement From a Low-Cost Consumer-Based Hip and Wrist Activity Monitor: Protocol for a Validity and Reliability Assessment. *JMIR research protocols*, 10(1), e21262. <https://doi.org/10.2196/21262>
- Bort-Roig, J., Gilson, N. D., Puig-Ribera, A., Contreras, R. S., & Trost, S. G. (2014). Measuring and influencing physical activity with smartphone technology: a systematic review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(5), 671–686. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0142-5>
- Bunn, J. A., Navalta, J. W., Fontaine, C. J., & Reece, J. D. (2018). Current State of Commercial Wearable Technology in Physical Activity Monitoring 2015-2017. *International Journal of Exercise Science*, 11(7), 503–515.
- Chaudhry, B., Wang, J., Wu, S., Maglione, M., Mojica, W., Roth, E., Morton, S. C., & Shekelle, P. G. (2006). Systematic review: impact of health information technology on quality, efficiency, and costs of medical care. *Annals of internal medicine*, 144(10), 742–752. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-144-10-200605160-00125>
- Choi, B.C., Pak, A.W., Choi, J.C., & Choi, E.C. (2007). Daily step goal of 10,000 steps: A literature review. *Clinical and investigative medicine. Medecine Clinique et Experimentale*, 30(3), 146–151. <https://doi.org/10.25011/cim.v30i3.1083>
- de la Casa Pérez, A., Latorre Román, P. Á., Muñoz Jiménez, M., Lucena Zurita, M., Laredo Aguilera, J. A., Párraga Montilla, J. A., & Cabrera Linares, J. C. (2022). Is the Xiaomi Mi Band 4 an Accuracy Tool for Measuring Health-Related Parameters in Adults and Older People? An Original Validation Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1593. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031593>
- Dobkin, B. H., & Martinez, C. (2018). Wearable Sensors to Monitor, Enable Feedback, and Measure Outcomes of Activity and Practice. *Current neurology and neuroscience reports*, 18(12), 87. <https://doi.org/10.1007/s11910-018-0896-5>
- Doherty, A., Jackson, D., Hammerla, N., Plötz, T., Olivier, P., Granat, M. H., White, T., van Hees, V. T., Trenell, M. I., Owen, C. G., Preece, S. J., Gillions,

- R., Sheard, S., Peakman, T., Brage, S., & Wareham, N. J. (2017). Large Scale Population Assessment of Physical Activity Using Wrist Worn Accelerometers: The UK Biobank Study. *PLoS One*, 12(2), e0169649. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169649>
- Dooley, E. E., Golaszewski, N. M., & Bartholomew, J. B. (2017). Estimating Accuracy at Exercise Intensities: A Comparative Study of Self-Monitoring Heart Rate and Physical Activity Wearable Devices. *JMIR mHealth and uHealth*, 5(3), e34. <https://doi.org/10.2196/mhealth.7043>
- El-Amrawy, F., & Nounou, M. I. (2015). Are Currently Available Wearable Devices for Activity Tracking and Heart Rate Monitoring Accurate, Precise, and Medically Beneficial?. *Healthcare informatics research*, 21(4), 315–320. <https://doi.org/10.4258/hir.2015.21.4.315>
- Evenson, K. R., Goto, M. M., & Furberg, R. D. (2015). Systematic review of the validity and reliability of consumer-wearable activity trackers. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12, 159. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0314-1>
- Ferguson, T., Olds, T., Curtis, R., Blake, H., Crozier, A. J., Dankiw, K., Dumuid, D., Kasai, D., O'Connor, E., Virgara, R., & Maher, C. (2022). Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: a systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet. Digital health*, 4(8), e615–e626. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(22\)00111-X](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(22)00111-X)
- Harris, T., Limb, E. S., Hosking, F., Carey, I., DeWilde, S., Furness, C., Wahlich, C., Ahmad, S., Kerry, S., Whincup, P., Victor, C., Ussher, M., Iliffe, S., Ekelund, U., Fox-Rushby, J., Ibison, J., & Cook, D. G. (2019). Effect of pedometer-based walking interventions on long-term health outcomes: Prospective 4-year follow-up of two randomised controlled trials using routine primary care data. *PLoS medicine*, 16(6), e1002836. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002836>
- Hartung, V., Sarshar, M., Karle, V., Shammas, L., Rashid, A., Roullier, P., Eilers, C., Mäurer, M., Flachenecker, P., Pfeifer, K., & Tallner, A. (2020). Validity of Consumer Activity Monitors and an Algorithm Using Smartphone Data for Measuring Steps during Different Activity Types. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9314. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249314>
- Henriksen, A., Haugen Mikalsen, M., Woldaregay, A. Z., Muzny, M., Hartvigsen, G., Hopstock, L. A., & Grimsgaard, S. (2018). Using Fitness Trackers and Smartwatches to Measure Physical Activity in Research: Analysis of Consumer Wrist-Worn Wearables. *Journal of medical Internet research*, 20(3), e110. <https://doi.org/10.2196/jmir.9157>
- Höchsmann, C., Knaier, R., Infanger, D., & Schmidt-Trucksäss, A. (2020). Validity of smartphones and activity trackers to measure steps in a free-living setting over three consecutive days. *Physiological measurement*, 41(1),

015001. <https://doi.org/10.1088/1361-6579/ab635f>

- Jayedi, A., Gohari, A., & Shab-Bidar, S. (2022). Daily Step Count and All-Cause Mortality: A Dose-Response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 52(1), 89–99. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01536-4>
- Johnston, W., Judice, P. B., Molina García, P., Mühlen, J. M., Lykke Skovgaard, E., Stang, J., Schumann, M., Cheng, S., Bloch, W., Brønd, J. C., Ekelund, U., Grøntved, A., Caulfield, B., Ortega, F. B., & Sardinha, L. B. (2021). Recommendations for determining the validity of consumer wearable and smartphone step count: expert statement and checklist of the INTERLIVE network. *British journal of sports medicine*, 55(14), 780–793. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103147>
- Kamusalic, Aida & Fister jr, Iztok & Turkanović, Muhamed & Karakatič, Sašo. (2018). Sensors and Functionalities of Non-Invasive Wrist-Wearable Devices: A Review. *Sensors*, 18, 1714. 10.3390/s18061714
- Kastelic, K., Dobnik, M., Löfler, S., Hofer, C., & Šarabon, N. (2021). Validity, Reliability and Sensitivity to Change of Three Consumer-Grade Activity Trackers in Controlled and Free-Living Conditions among Older Adults. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 21(18), 6245. <https://doi.org/10.3390/s21186245>
- Kingsley, M. I. C., Nawaratne, R., O'Halloran, P. D., Montoye, A. H. K., Alahakoon, D., De Silva, D., Staley, K., & Nicholson, M. (2019). Serbest yaşayan fiziksel aktiviteyi tahmin etmek için bileğe özgü ivmeölçer yöntemleri. *Sporda Bilim ve Tıp Dergisi*, 22(6), 677 – 683 . <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.12.003>
- Kirwan, M., Duncan, M. J., Vandelanotte, C., & Mummery, W. K. (2012). Using smartphone technology to monitor physical activity in the 10,000 steps program: A matched case-control trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14(2), e55. <https://doi.org/10.2196/jmir.1950>
- Lorenz, E. C., Amer, H., Dean, P. G., Stegall, M. D., Cosio, F. G., & Cheville, A. L. (2015). Adherence to a pedometer-based physical activity intervention following kidney transplant and impact on metabolic parameters. *Clinical Transplantation*, 29(6), 560–568. doi:10.1111/ctr.2015.29
- MHealthy (2019). *Physical Activity: Choosing a Fitness Device*. The Regents of the University of Michigan [cited 2022.07.15]; Retrieved from: <https://hr.umich.edu/sites/default/files/fitness-device.pdf>
- Nuss, K., Moore, K., Nelson, T., & Li, K. (2021). Effects of Motivational Interviewing and Wearable Fitness Trackers on Motivation and Physical Activity: A Systematic Review. *American journal of health promotion: AJHP*, 35(2), 226–235. <https://doi.org/10.1177/0890117120939030>
- O'Driscoll, R., Turicchi, J., Beaulieu, K., Scott, S., Matu, J., Deighton, K., Finlayson, G., & Stubbs, J. (2020). How well do activity monitors estimate ener-

- gy expenditure? A systematic review and meta-analysis of the validity of current technologies. *British journal of sports medicine*, 54(6), 332–340. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099643>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Pruimboom, L., Raison, C. L., & Muskiet, F. A. (2015). Physical Activity Protects the Human Brain against Metabolic Stress Induced by a Postprandial and Chronic Inflammation. *Behavioural neurology*, 2015, 569869. <https://doi.org/10.1155/2015/569869>
- Saint-Maurice, P. F., Troiano, R. P., Bassett, D. R., Jr, Graubard, B. I., Carlson, S. A., Shiroma, E. J., Fulton, J. E., & Matthews, C. E. (2020). Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults. *JAMA*, 323(12), 1151–1160. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1382>
- Sarcevic, P., Kincses, Z., & Pletl, S. (2019). Online human movement classification using wrist-worn wireless sensors. *Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing*, 10(1), 89–106
- Savdi, M. S., & Yıldız, M. E. (2020). Öğretmenlerin ortalama günlük adım sayısının bazı değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi. Ö. Karatay (Ed.), *Spor Bilimleri Alanında Akademik Çalışmalar-2* (1), p. 45–66, 1. Baskı, Haziran 2020 Türkiye / Ankara, ISBN: 978-625-7884-74-7
- Scalise, L., & Cosoli, G. (2018). Wearables for health and fitness: Measurement characteristics and accuracy. In *2018 IEEE international instrumentation and measurement technology conference (I2MTC)* (pp. 1–6).
- Shin, G., Jarrahi, M. H., Fei, Y., Karami, A., Gafinowitz, N., Byun, A., & Lu, X. (2019). Wearable activity trackers, accuracy, adoption, acceptance and health impact: A systematic literature review. *Journal of biomedical informatics*, 93, 103153. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2019.103153>
- St Fleur, R. G., St George, S. M., Leite, R., Kobayashi, M., Agosto, Y., & Jake-Schoffman, D. E. (2021). Use of Fitbit Devices in Physical Activity Intervention Studies Across the Life Course: Narrative Review. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(5), e23411. <https://doi.org/10.2196/23411>
- Statista (2022). *Connected wearable devices worldwide 2016-2022*. Published by Federica Laricchia, Feb 14, 2022 [cited 2022.07.15]; Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/487291/global-connected-wearable-devices/#statisticContainer>
- Statista, (2017). *Average number of steps people in select countries worldwide took per day as of 2017*. [cited 2022.07.15]; Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/747380/daily-step-averages-select-countries-worldwide/>
- Troiano, R. P., McClain, J. J., Brychta, R. J., & Chen, K. Y. (2014). Evolution of acce-

- lerometer methods for physical activity research. *British journal of sports medicine*, 48(13), 1019–1023. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093546>
- Tudor-Locke, C., Washington, T. L., & Hart, T. L. (2009). Expected values for steps/day in special populations. *Preventive medicine*, 49(1), 3–11. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.04.012>
- Wahl, Y., Düking, P., Droszez, A., Wahl, P., & Mester, J. (2017). Criterion-Validity of Commercially Available Physical Activity Tracker to Estimate Step Count, Covered Distance and Energy Expenditure during Sports Conditions. *Frontiers in physiology*, 8, 725. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00725>
- Wijndaele, K., Westgate, K., Stephens, S. K., Blair, S. N., Bull, F. C., Chastin, S. F. M. Et all. (2015). Utilization and harmonization of adult accelerometry data: Review and expert consensus. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(10), 2129–2139. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000661>
- Yıldız, M. E., & Temiz, A. (2022). Investigation of Daily Step Counts With Pedometer Programs Installed on the Smart Mobile Phones of Healthy Young Adults. *Dicle University Social Sciences Institute Journal*, (29), 144-159.



BÖLÜM 12

KADIN FUTBOLCULARDA BEDEN ALGISI

Nurgül ÖZDEMİR¹

¹ Doç.Dr. İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İzmir, Türkiye, nurgul.ozdemir@idu.edu.tr , ORCID ID:0000-0002-6124-6982

Giriş

Bireyin duyu organları aracılığı ile kendisine gelen uyaranlara ilişkin farkındalığı olarak tanımlayabileceğimiz algı, bireyin yaşam deneyimlerine, ön öğrenmelerine, duyu ve düşüncelerine şekillenir. Bu nedenle aynı yaşantılar farklı bireyler tarafından farklı algılanır. Bu algı sürecinin ilk adımı insanın bedenine ilişkin algısıdır. Beden algısı bireyin bedeniyle ilgili bilinçde ya da bilinç dışındaki duyu ve düşüncelerini ifade eder. Bir başka tanıma göre bedensel benliğin ifadesidir. Bireyin bedenine, bedeninin parçalarına ve bu parçaların işlevlerine yönelik olarak ne hissettiği beden algısının bir diğer tanımıdır. Shilder (1950) beden algısının bedenimizin zihnimizdeki resmi olarak tanımlamıştır. Beden algısı bireyin kendi bedenine ilişkin negatif ya da pozitif duyu ve düşüncelerinin tamamını ifade eder ve zaman içinde bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemine ve sosyo-ekonomik kültürel koşullara bağlı olarak değişir. Beden algısı bireyin kendini diğerlerinden ayrı bir birey olarak ayırt etmeye başladığı bebeklik döneminden başlayarak yaşam boyunca devam eden bir dönüşüm sürecidir. Bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre (aile, arkadaşlar, sosyal rol model figürleri vb.) onun bedeni ile ilgili algısını belirler ki bu bireyin benlik algısının ve kendine duyduğu saygının, güvenin de belirleyicisidir (Ulukan vd.,2021; Gültekin, 2002; Bay, Cheng, vd., 2002; Canpolat, vd.,2003; Küçük,2007). Beden algısı bireyin kendine ilişkin farkındalığı oluştuktan sonraki tüm duyu ve düşünceleri kapsar. Bu düşünceler diğerlerinin duyu ve düşüncelerinden de etkilenir. Beden algısı değişken bir yapıdadır ve bireyin bedeniyle ilgili gerçek durumla uyumlu ya da uyumsuz olabilir. Beden algısı bilinçdışı unsurları da barındırdığından bireyin beden algısı hiçbir zaman tam olarak ifade edilemez.

Bedene ilişkin gerçek algı, ideal algı ve bedenin ifadesi beden algısının bileşenleri olarak tanımlanabilir (Souto & Garcia,2002). Bu bileşenler arasında denge sağlanması durumunda sağlıklı bir birey söz konusu olurken aksi durumda bireyin ruh sağlığında bozulmalar meydana gelir. Bireyin beden algısı toplumun beden idealleri ile uyumlu olduğu oranda birey bedeninden memnuniyet hisseder aksi durumda ise beden memnuniyetsizliği söz konusu olmaya başlar. Bu memnuniyetsizliğin kökeni bireyin ideal beden algısı ile gerçek beden algısı arasındaki farktır ve beraberinde bir takım psikolojik (beden imgesinin çarpıtılması; bulimia, anoreksia, obezite vb.) ya da nörolojik (neglect sendromu vb.) problemlere yol açar (Schwartz & Brownell,2004; Osei-Tutu & Campagna,2005; Telch & Agras,1994; French vd.,1995). Bireyin bedenine ilişkin olumsuz algısı olarak ifade edebileceğimiz beden memnuniyetsizliği konusunda, birey kendisine karşı çevresinden daha acımasız bir tutum içinde davranır. Bu tutum çoğunlukla subjektif ve gerçek dışıdır. Ancak yansımaları ne yazık ki somut olarak gözlenir; bedeni saklama ya da abartılı sergileme eğili-

mi, bedende meydana gelişen değişiklikleri kabullenmekte zorluk, sosyal yaşantının sınırlandırılması, tamamen beden değişimine odaklanmış bir yaşam biçimini benimseme (Mc Farland & Thomas, 1994).

Beden algısı kadın ve erkekler için farklı bir anlam barındırır. Toplumda kadınlar için beden ve kariyer unusurları öncelikli iken erkekler için zeka ve sağlık daha öncelikli olarak değerlendirilmektedir. Bu farkın toplumda kadın ve erkeğe atfedilen değerlerin bireyin gelişim sürecinde otomatik olarak kazanılmasıyla ortaya çıktığı düşünülmektedir. Örneğin evrimsel teoride kadın eşini seçerken ailesi için iyi koşullar sağlayabilecek, güçlü gördüğü karşı cinse yönelirken; erkekler üreme, annelik yapabilme, şevkatli olma gibi nitelikleri gördüğü karşı cinsi tercih etmektedir (Altan,2001). Günümüzde toplumsal cinsiyetçi kalıp yargılar dolayısıyla, popüler kültür tarafından hem erkek hem de kadınlar için tanımlanmış bir beden yapısı (kadınlar için sıfır beden ya da doksan altmış doksan; erkekler için ise yüksek kas yoğunluğuna sahip üçgen vücut) gerek kitle iletişim araçları ile gerekse toplumsal ilişkiler içerisinde bireye dayatılmaktadır. Küçük yaşlardan itibaren hissedilen bu dayatmalar bireyin bedeniyle ilgili algısını şekillendirmektedir. Birçok araştırma tanımlanmış bu beden yapısının dışında kalmanın, bireyler için mutsuzluk kaynağı olarak kabul edildiğini ortaya koymuştur (Ulukan vd.,2019; Oğuz,2005; Levine vd.,2001; Aslan,2004). Yapılan çalışmalar bu durumun özellikle kadınlar üzerinde çok daha fazla etkili olduğunu ortaya koymuştur (Öngören, 2015; Levine vd.,2001). Nitekim kadınların bedenleriyle erkeklerden daha erken yaşlardan itibaren çok daha fazla ilgilendiklerini ortaya koyan çalışmalar da vardır (Cash & Pruzinsky, 2004).

Toplumda tanımlanan ideal kadın bedenine ulaşmak için kadınlar arasında yemek yemekten uzaklaşma ya da diyet yapma, amaca dönük egzersiz yapma, dans etme vb. gibi davranışlar yaygın olarak gözlenmektedir ki bedenin bilişsel ve fizyolojik fonksiyonlarını uyardığı bilinen fiziksel aktiviteye ve spora katılımın beden algısında yarattığı etki birçok çalışma ile ortaya konulmuştur (Vocks vd., 2009; Baştuğ, 2008; T.C.Sağlık Bakanlığı,2012; Douka vd.,2019; Jankauskiene&Miglė,2019; Theodorakis, 2010; Kaltsatou vd., 2014). Çok (1990)'un yaptığı bir çalışmada erkeklerin beden memnuniyetinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ve fiziksel aktivitenin beden memnuniyetini arttırdığı görülmüştür. Yapılan bazı çalışmalarda egzersizin bedenden duyulan memnuniyeti arttıran bir unsur olduğu, egzersizin şiddeti arttırıkça olumlu beden algısının da arttığı görülmüştür (Avan,2015;-Baştuğ, 2011). Beden algısı ve sporcu olma ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada sporcuların olumlu beden algısı düzeylerinin olmayanlara göre daha olumlu olduğu gözlenmiştir (Mülazımoğlu vd.,2001). Yaman ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmada spor yapan ergenlerin yapmayanlara göre beden algılarının daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Sporcunun spor etkinliğine ilişkin algısı; etkinliğin önemi, oyunun ge-

rektirdiği teknik, taktik beceriler, kendisinin ve rakibinin performansı gibi unsurları ifade eder. Bu algı sürecinin başlangıcı hatta belki de en önemli parçası bireyin bedenine ilişkin algısıdır. Çünkü bireyin kendi bedenine ilişkin olumlu algısının, bireyin iletişim becerisinden, yaşamda hissettiği mutluluk, başarı, yaşam doyumuna kadar birçok özelliği üzerinde belirleyici etkisi olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Uğur,1996; Ulukan &Esenkaya, 2020; Yiğit, vd., 2015; Cash&Deagle, 2002). Rekreatif olarak spora katılımın yarattığı bu etkinin aksine profesyonel olarak spor yapan bireylerde bedene ilişkin farklı sonuçlar da gözlemlenebilmektedir. Örneğin aşırı kaslı bir vücut yapısına sahip olma, beden algısında bozulmalar ya da uzun süre yüksek şiddetli antrenmana maruz kalmanın yarattığı sürantrene olma, tükenmişlik gibi durumlar bu olumsuz sonuçlardan bazılarıdır. Futbol, boks, güreş gibi daha maskülen branşları yapan kadın sporcularda söz konusu branş da kabul görmek için daha erkeksi bir davranış kalıbı benimsenmesinin de etkisiyle, toplumda kadına ilişkin tanımlanan beden yapısının dışında bir beden yapısı görülebilmektedir. Bu beden yapısının kadınlarda beden algısını da etkileyebileceğine dayanılarak bu çalışmada kadın futbolcularda beden algısının çeşitli değişkenler bakımından incelenmesine çalışılmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma kadın futbolcuların beden algısı düzeylerini çeşitli değişkenler bakımından betimlemesi dolayısıyla betimsel tarama modelinde yürütülmüş nicel bir çalışmadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kadın futbolcuların beden algılarını belirlemek için Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen, Hovardaoğlu (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Beden Algısı Ölçeği kullanılmıştır. 40 maddeden oluşan beşli likert tipindeki tek boyutlu ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik değeri r: .79 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek puanlar 40-200 arasında değişmektedir. Araştırmada ayrıca kişisel bilgilerin toplanması için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Örneklem

Araştırma verileri Türkiye Bölgesel Kadınlar Futbol Liginde mücadele eden futbol takımlarında oynayan 116 kadın futbolcudan toplanmıştır.

Veri Analizi

Araştırma verileri SPSS 26.00 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi, basit ve kısmi korelasyon, sc-heffe analizi istatistik tekniklerinden uygun olanlar kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmada kadın futbolcuların beden algısı düzeyleri betimsel istatistiki tekniklerle incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.1. de verilmiştir.

<i>Tablo.1.Kadın Futbolcuların Beden Algısına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler</i>					
Ölçek	n	Min. Puan	Max.Puan	x	ss
Beden Algısı	116	40	135	79.20	22.26

Tablo.1. incelendiğinde kadın futbolcuların beden algısı puan ortalamalarının 79 olduğu ve beden algısı puanlarının 40 ile 135 arasında değiştiği görülmektedir. Beden algısı ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 40, en yüksek puan 200 dır. Bu sonuca göre kadın futbolcularda beden algısı düzeyinin düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmada kadın futbolcuların hissettikleri sosyal çevre desteğine göre beden algısı düzeyleri anova analizi ile incelenmiş analiz sonuçları Tablo.2. de verilmiştir.

<i>Tablo.2.Kadın Futbolcuların Hissettikleri Sosyal Çevre Desteğine Göre Beden Algısı Düzeylerine İlişkin Anova Testi Sonuçları</i>						
Sosyal Çevre Desteği	n	x	s	f	p	Fark Grupları
Destekleyici	71	72.33	19.14	7.19	.00	Destekleyici- Eleştirel
Eleştirel	30	91.56	22.02			
Umursamaz	15	85.00	30.67			

Tablo.2. incelendiğinde kadın futbolcuların hissettikleri sosyal çevre desteğine göre beden algısı düzeyleri arasında eleştirel sosyal çevre algısı hissedenler lehine anlamlı farklılıklar elde edildiği görülmektedir.

Araştırmada kadın futbolcuların sosyalleşme düzeyine göre beden algısı düzeyleri anova testi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.3. de verilmiştir.

<i>Tablo.3.Kadın Futbolcuların Sosyalleşme Düzeyine Göre Beden Algısı Düzeyleri Anova Testi Sonuçları</i>						
Sosyal Beceri Düzeyi	n	x	s	f	p	Fark Grupları
Sosyal Aktivitelere Katılan	83	76.33	23.10	2.48	.00	1.grup -3.grup
Zorunluluklar Dışında Sosyal Aktivitelere Katılmayan	23	86.52	20.48			
Sosyal Aktivitelere Hiç Katılmayan	10	86.20	13.40			

Tablo.3. incelendiğinde kadın futbolcuların sosyalleşme düzeyine göre beden algısı düzeyleri arasında sosyal aktivitelere katılanlar aleyhine anlamlı fark bulunduğu görülmektedir.

Araştırmada kadın futbolcuların beden kitle endeksine göre beden algısı düzeyleri anova testi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.4. de verilmiştir.

Tablo.4.Kadın Futbolcuların Beden Kitle Endeksi Düzeyine Göre Beden Algısı Düzeyleri Anova Testi Sonuçları

Beden Kitle Endeksi	n	x	s	f	p	Fark Grupları
Zayıf	25	97.44	24.67	13.61	.00	Zayıf-şişman
Normal	70	73.07	19.36			
Şişman	17	80.28	13.33			

Tablo.4. incelendiğinde beden kitle endeksine göre kadın futbolcuların beden algısı düzeyleri arasında zayıflar lehine anlamlı fark bulunduğu görülmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Araştırma sonucunda kadın futbolcularda beden algısı düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Hemen hemen her toplumda cinsiyetler için belli kalıp yargılar içeren düşünce yapıları vardır. Örneğin kadınlar için pasif, nezaket, zerafet sahibi, yumuşak, duygusal, nazik, incinmeye müsait gibi özelliklerle tanımlama yapıldığı için kadınlara daha çok, fiziksel güç gerektirmeyen, kamusal alandan mümkün olduğunca uzak işler uygun görülmektedir. Erkekler ise daha aktif, dışa dönük, bağımsız davranabilen, rekabetçi, saldırgan, sosyal gibi özelliklerle bir tanımlama yapıldığı için kamusal alana hakim, fiziksel güç, rekabet, saldırganlık içeren işler daha uygun görülmektedir. Bu durum kadın futbolcuların, daha eril bir uğraş alanı olan sporda ve futbol branşında kadınsılık, erkeksilik kaynaklı rol çatışması yaşamasına sebep olmaktadır (Plaited,1995; Felshin,1974; Kuruç&Bayar,1989). Rol çatışmasına göre birey toplumda karşı cinsle anılan işleri yaparken söz konusu cinse özgü davranışları sergiler.Bu nedenle maskülen bir kamusal alan olan sporun ve futbolun içinde kadın futbolcular erkekler gibi özgü davranışları sergileme eğilimi gösterebilmektedir. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonucun, genelde sporun özelde futbolun toplumda halen eril bir iş ve branş olarak algılanmasından aynı zamanda spor faaliyetlerinin toplumsal cinsiyete uygunluğuna göre kategorize edilmiş olmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Nitekim yapılan bir çalışmada futbol, basketbol, halter, boks gibi branşların erkeksi; jimnastik, dans, bale gibi branşların ise kadınsı olduğu ortaya konulmuştur (Oglesby&Hill,1993).Yapılan bir başka çalışmada sporun erkeklerin toplumda itibar kazanmasına hizmet ettiği görülürken kadınların itibarlarının sorgulanmasına ve değersiz hissetmelerine sebep olduğu görülmüştür (Freeman, 1988; Kane,1988). Ancak literatürde aksi yönde çalışmalarda mevcuttur. Elit kadın sporcuların beden algısı üzerinde yapılan bir çalışmada futbolcu kadınların diğer branşlara göre daha yüksek beden algısına sahip olduğu gözlenmiştir (Yentür,2004). Erkek ve kadın futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada kadın futbolcuların duyguları anlama ve şefkat gösterme özelliklerinin erkekler göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Kuruç&Baştuğ, 2005). Yapılan bir başka çalışmada kadın futbolcuların kendini

fiziksel olarak olumlu algılama düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Aşçı&Kin, 1998).

Araştırmada kadın futbolcuların hissettikleri sosyal çevre desteğine göre beden algısı düzeyleri arasında, eleştirel bir sosyal çevre algısı hissedilenler lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Destekleyici bir sosyal çevre içinde bulunan kadın futbolcuların daha yüksek beden algısına sahip olması beklenmesine karşın, araştırmada elde edilen bu sonucun kadın futbolcuların hissettikleri eleştirel sosyal çevre içerisinde mücadeleci bir davranış geliştirmelerine bağlı olarak toplumsal cinsiyet kalıp yargıları çerçevesinde kadına biçilen role bilinçli bir karşı duruş geliştirmeleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Nitekim Wedwood'un (2004) çalışmasında kadın futbolcuların bilinçli bir şekilde erkek egemen yapıya karşı çıktığı ve futbolun onlara farklı bir duruş kazandırdığı böylelikle yaşanan cinsiyet karmaşası ile baş etmeyi öğrendiklerini ortaya konulmuştur.

Araştırmada kadın futbolcuların sosyalleşme düzeyine göre beden algısı düzeyleri arasında sosyal aktivitelere katılanlar aleyhine anlamlı fark bulunduğu bulunmuştur. Sporun sadece bedensel bir aktivite olmadığı aynı zamanda bireyin toplumsallaşmasına da hizmet ettiği düşünüldüğünde spor aracılığıyla sosyalleşen kadın futbolcuların beden algılarının daha yüksek olması beklenir. Araştırmada elde edilen aksi yöndeki sonucun profesyonel sporcularda sporun gerektirdiği öz disiplin ve başarının sağlanması için sosyal yaşamdan uzaklaşmaya gereksinim duyulması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bir başka deyişle bu sonucun rekreatif amaçlı spor yapan bireylerle profesyonel sporcuların sosyalleşme ile ilgili kazanımlarının farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Rekreatif amaçlı spor yapan birey, spor aracılığıyla sosyalleşme imkanı bulurken; profesyonel sporcu sosyal yaşamdan ödün vererek çalıştığı taktirde başarıya ulaşabilmektedir. Seçtiği spor branşından emin bir biçimde, özgüvenli ve branşını severek, benimseyerek yapan bir kadın futbolcunun sayılan tüm bu nedenlerle sosyalleşme düzeyi düşük olmasına karşın beden algısı da yüksek olarak saptanmıştır. Futbola özgü mücadeleci yapı kadın futbolcularda bu davranışın ortaya çıkmasının bir başka nedeni olarak da düşünülebilir (Bauman,1994).

Araştırmada beden kitle endeksine göre kadın futbolcuların beden algısı düzeyleri arasında zayıflar lehine fark olduğu bulunmuştur. Söz konusu farkın kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet kalıpları içinde tanımlanan zayıf olmak standardına uygun olduğu oranda bedeninden memnun olmasından dolayıyla beden algısının da olumlu olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Düzenli egzersiz yapan kadınlar üzerinde yapılan çalışmalarda kadınların bedenlerinden memnuniyetsiz oldukları ve sürekli zayıflama isteği duydukları ortaya konulmuştur (Krane vd.,2001; Furnham vd., 2002). Bir başka çalışmada kadınların beden ağırlığı arttıkça be-

den algılarının daha olumsuz olduğu bulunmuştur (Franzoi&Chang,2002).

Sonuç olarak kadın futbolcularda toplumsal cinsiyet kalıplarının dışında olmanın yarattığı düşük beden algısı düzeyinin ve zayıf olma isteğinin olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca düşük beden algısı düzeyi dolayısıyla ya da profesyonel spor yaşamı sonucunda kadın futbolcularda sosyalleşme davranışının da olumsuz etkilenmiş olabileceği söylenebilir. Bu konuda kadın futbolculara ihtiyaç duyduklarında gerekli psikolojik desteğin sağlanması yoluyla söz konusu problemin aşılabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Altan,A.(2001)Body Image Dissatisfaction, Self Esteem and Anxiety in Plastic Surgery Patients, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Aslan, D. (2004).Beden Algısı İle İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları”, Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi – Sted, 2004, 13(9); 326-329.
- Schwartz Mb, Brownell Kd. “Obesity And Body İmage”, Body İmage, 1(1); 43-56.
- Aşçı, F.A., Kin, A. (1998). Bayan Futbolcularda Kaygı Ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 9 (3), 3-10, Ankara
- Avan, Z. (2015). Özel Bir Spor Merkezine Devam Eden 18-30 Yaş Arası Bireylerin Beslenme Durumlarının Ve Beden Algılarının Değerlendirilmesi (Tez). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Baştuğ,G., Akandere, M., Yıldız, H. (2011). Sedarter Genç Bayanlarda Aerobic Egzersizin Vücut Kompozisyonu Ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi, Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal Of Sports And Performance Researches, 2(2); 22-27.
- Baştuğ, G. (2008) Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri Ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, Ankara
- Baumann, S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi.Çeviren:Can İkizler, A.
- Bay-Cheng, L. Y., Zucker, A. N., Stewart, A. J., & Pomerleau, C. S. (2002). Linking Femininity, Weight Concern, And Mental Health Among Latina, Black, And White Women. Psychology Of Women Quarterly, 26(1), 36–45. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00041>
- Bernicow, L. (1997). Theamericanwomen’salmanac. Berkley Publishing Group, N.Y,
- Canpolat, B.I., Örsel, S. Akdemir, A.,Özbay, M.H.(2003) Ergenlerin Kendilik Algısında Beden İmajının Ve Beden Kitle İndeksinin Rolü. Psikiyatri Psikolojipsikofarmakoloji (3p) Dergisi, 11(2):143-154
- Cash, T. E., & Deagle, E. A. (2002). The Nature And Extent Of Body-İmage Disturbances İn Anorexia Nervosa And Bulimia Nervosa: A Meta-Analysis. Manuscript Submitted For Publication
- Cash,T.F.&Pruzinsky,T.(2004) Body Image:A Handbook Of Theory, Research And Clinical Praticce.The Guilford Press.
- Çok, F.(1996). Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri Ve Bunun Ana-Baba Tutumlarıyla İlişkisi, Ankara Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara
- Drew, G., (1999). Femininebodies,Journal Of Sportandsocialİssues, 5, 34-47
- Douka, S., Zilidou, Vı., Lilou, O., Tsolaki, M. (2019). Greek Traditional Dances:

A Way To Support Intellectual, Psychological, And Motor Functions İn Senior Citizens At Risk Of Neurodegeneration. *Front Aging Neurosci.* 2019;11:6. Published Jan 25. Doi:10.3389/fnagi.2019.00006

- Felshin, J. (1974). The Triple Option For Women İn Sport. *Quest*, 17, 36-40.
- Freeman, H. (1988). Social Perception Of Body Builders. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 10, 281-293.
- Furnham, A., Badmın, N., Sneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences İn Eating Attitudes, Self-Esteem And Reasons For Exercise. *The Journal Of Psychology*, 136 (6), 581-596.
- French, Sa., Story, Mi, Downes, B., Resnick, Md., Blum, Rw.(1995).Frequent Dieting Among Adolescents: Psychosocial And Health Behavior Correlates”, *Am J Public Health*, 85(5); 695-701.
- Gültekin, O.(2002).Türkiye’de Slalom Ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkek Ve Kayakçıların Kendini Fiziksel Algılama Ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri”, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Bursa
- Hovardaoğlu,S.(1992).Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), 11–26.
- Jankauskiene, R.&Miglė, B. (2019). Body Image And Disturbed Eating Attitudes And Behaviors İn Sport-Involved Adolescents: The Role Of Gender And Sport Characteristics. *Nutrients* Vol. 11,12 3061. 14 Dec. 2019, Doi:10.3390/Nu11123061
- Kaltsatou, Ac., Kouidi, El., Anifanti, Ma., Douka, Sı., Deligiannis, Ap., (2014). Functional And Psychosocial Effects Of Either A Traditional Dancing Or Formal Exercising Training Program İn Patients With Chronic Heart Failure: A Comparative Randomized Controlled Study. *Clin Rehab.* 2014;28(2):128– 138.
- Kane, M.J. (1988). The Female Athletic Role As A Status Determinant Within, The Social Systems Of High School Adolescence, 23. 90, 253-264.
- Koruç, Z.& Bayar, P. (1989). Sporun Kişilik Üzerine Etkileri Araştırma Raporu, Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü, Sesam, Ankara.
- Küçük N. (2007). Talasemi Majorlu Adolesanlarda Beden İmajının Benlik Saygısına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kuru, E., Baştuğ, G., (2005). Farklı Bölge Takımlarında Futbol Oynayan Bayan Futbolcular İle Erkek Futbolcuların Kişilik Özelliklerinin Araştırılması, *Sportmetre*, 1, 3, 34-40.
- Krane, V., Waldron, J., Stiles-ShIPLEY, J.A., Michalenok, J. (2001). Relationships Among Body Satisfaction, Social Physique Anxiety And Eating Behaviors İn Female Athletes And Exercisers, *Journal Of Sport Behavior*, Vol. 24.
- Levine,M.P., Smolak L, Hayeden H. (2001) The Relation Of Sociocultural Factors

- To Eating Attitudes And Behaviors Among Middle School Girls, *Int J Eat Disord*, 29(2); 216-223.
- Mülazımoğlu, Ballı, Ö., Aşçı, F. H. (2004). Düzenli Fiziksel Aktivite Programına Katılan Ve Katılmayan Bireylerin Bedenlerine Yönelik Algıları, The 10th Ichper. Sd Europe Congress & Tssa 8th International Sports Science Congress, Antalya, Türkiye.
- Mcfarland, G., Thomas, Md. (1991) *Psychiatric Mental Health Nursing Application Of The Nursing Process*. J.B. Lippincott Company, Philadelphia. 410-417.
- Oglesby, C.A. And Hill, K.L. (1993). Gender And Sport. In. Robert N. Singer, M. Murphey, L.K. Tennant (Eds.) *Handbook Of Research On Sport Psychology*. New York: Macmillian Publishing Company. 718-727.
- Oğuz, G.Y.(2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik Ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu”, *Selçuk İletişim Dergisi*, 4(1); 31-37.
- Osei-Tutu Kb, Campagna Pd. (2005) “The Effects Of Short- Vs. Long-Bout Exercise On Mood, Vo2max, And Percent Body Fat”, *Preventive Medicine*, 40(1); 92-8.
- Öngören, B.(2015). Sosyolojik Açından Sağlıklı Beden İmgesi, *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 34; 25-45.
- Plated, V. (1995). Gender And Sport. In Morris And J.Summers (Ed.). *Sport Psychology*. New York: John Willey And Sons. 538-566.
- Schilder,P.(1950)*The image and appearance Of The human Body*, International Universitiespres, New York,.
- Schwartz Mb, Brownell Kd. (2004).Obesity And Body İmage”, *Body İmage*, 1(1); 43-56.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The Appraisal Of Body-Cathexis: Body-Cathexis And The Self. *Journal Of Consulting Psychology*, 17(5), 343–347. <https://doi.org/10.1037/H0060689>
- Smith,P,(1987).Men İn Feminism: Men And Feminist Theory, “Men İn Feminism”(Jardineave Smith P), Routledge, London
- Souto Cmm, Garcia Tr. (2002).Construction And Validation Of A Body İmage Rating Scale: A Preliminary Study”, *Int J Nurs Terminol Classify*, 13(4); 117-126.
- T.C Sağlık Bakanlığı (2012).Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, Ankara, 894
- Telch, Cf., Agras, Ws.(1994). Obesity, Binge Eating And Psychopathology: Are They Related?”, *Int J Eat Disord*, 5; 53-61.
- Theodorakis,G., (2010). Exercise, Mental Health And Quality Of Life, Vol. 16-17 Thessaloniki: Christodoulides Publications, 27–28.
- Uğur,G.(1996).Üniversite Öğrencilerinde Atılgnlık Ve Beden Algısı İlişkisi. Ya-

ynlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

- Ulukan, M., Ulukan, H.,Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sporda Sosyal Kimlik Algı Ve Spora Yönelik Tutumlarında Demografik Değişkenlerin Rolü. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, Volume 7, Issue 2, 745 - 763, 30.12.2021
- Ulukan, H., & Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi İle Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 185-201.
- Ulukan, H., Ulukan, M., Esenkaya, A. (2019). Atletlerde Sportmen Davranış Ve Spora Yönelik Tutumun İncelenmesi. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5(2),169-180.
- Vocks, S., Hechler, T., Rohrig, S., Legenbauer, T.(2009)Effects Of A Physical-exercisesession On State Body İmage: Theinfluence Of Pre-Experimental Body Dissatisfactionand Concernsa Boutweightandshape, S. Psycholog- yandhealth.; 24(6): 713–728. July
- Yaman, Ç., Kılıçarslan, E. (2006). Beden Eğitimi Öğretmenleri İle Diğer Branşların Fiziksel Benlik Kaygılarının Karşılaştırılması, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Yentür, J. (2004). Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişilik Yapılarıyla Beden Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yiğit,Ş.M.,Dalkılıç,M.,Gürkan, A. C., Acar, E., Ulukan, H.,Esenkaya, A. (2015). Examination Of Wrestlers'levels Of Communicative Skills According To Some Variable's. Journal Of Health, Sport And Tourism Issn: 2078-0273, Vol. 6. No. 1, 2015doi: 10.7813/Jhst.2015/6-1/1
- Wedgwood, N.(2004). Kingking Like A Boy: Schoolgirl Australian Rules Football And Bi-Gendered Female Embodiment, Sociology Of Sport Journal, 21, 2, P.140-162.



BÖLÜM 13

SPOR PAZARLAMASINDA SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Cemal GÜLER¹

Çağrı İLK²

¹ Arş. Gör. , İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, 0000-0001-6831-563X

² Dr. Öğr. Üyesi, Acıbadem Üniversitesi, 0000-0003-0360-6545

Spor Pazarlaması Kavramı

Spor pazarlaması, ortak bir spor sevgisi aracılığıyla potansiyel müşterilerle bağlantı kurmanın bir yoludur. İşletmeler, sporu bir platform olarak kullanarak, diğer türlü markalarına maruz kalamayacak insanlara ulaşabilirler. Spor pazarlaması, bir takıma veya sporcuya sponsor olmaktan bir spor etkinliğinde reklam vermeye kadar birçok şekilde olabilir. Anahtar nokta, şirketin değerlerini sporun değerleri ile uyumlu hale getirmektir, böylece ikisi birbirini güçlendirebilir. Birçok işletme spor pazarlamasından kar elde etmiştir. Spor pazarlaması zaman içerisinde kapsamı çok genişlemiştir. Sportif ürün ve hizmetler kendi içerisinde katılımcı ve izleyici sporlar olarak sınıflandırılırken spor, medya sayesinde spor dışı ürün ve hizmetlerin tutundurulması sürecinde de önemli bir araca dönüşmüştür (Mullin vd. 1993).

Spor pazarlaması, hem sporun, spor takımlarının, spor etkinliğinin, sporcuların veya ürünlerin hem de sporcular ve spor etkinlikleri aracılığıyla sporla ilgili olmayan ürünlerin tanıtımına odaklanan genel pazarlamanın bir alt bölümüdür.

Spor pazarlaması, spor etkinliklerini planlayan, yürüten ve reklamını yapan kuruluşları içeren bir üründür. Öte yandan, spor yoluyla pazarlama, hedef kitleye odaklanarak kişinin ürün veya hizmetlerini satmak için spordan yararlanmasıdır.

Spor pazarlaması, özellikle Futbol Dünya Kupası, Olimpiyat Oyunları veya Super Bowl gibi küresel spor etkinlikleri sırasında ticari tanıtımı artırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bunu yapmanın bir yolu, şehrin sokaklarına yerleştirilen reklam panoları, sokak lambaları ve kaldırımlar gibi kentsel unsurlar aracılığıyla “sokak pazarlaması” kullanmaktır.

Spor pazarlama, spor endüstrisi içerisinde yeri oldukça önemlidir. Tüm dostluk, harika oyunlar ve ikonik oyuncular arasında, spor endüstrisi hala popülerlik kazanan bir işdir. Spor takımları, profesyonel ligler ve kulüpler, bilet satışları ve sponsorluklar aracılığıyla heyecan verici maçlar çıkarabilmektedir.

Başarılı olan spor pazarlama kampanyaları, müşterilerin akıllarında daha uzun süre kalma eğilimindedir. Öte yandan, etkisiz bir kampanya para kaybı olarak kabul edilebilir. Başarılı olması için herhangi bir umut varsa, tüm pazarlama çabalarının onu yönlendiren kapsamlı bir pazarlama planına sahip olması gerekir.

Plan, bütçe tahminleri ve kaynaklar gibi birkaç temel sorunun yanıtlanmasıyla başlayacaktır. Spor pazarlaması hızla pahalılaşabilir, bu nedenle şirketlerin kaynaklarını akıllıca kullanmaları gerekecektir. Ayrıca kampanya için bir zaman çerçevesi belirlemeleri gerekecektir. Bir hafta

mı, bütün bir sezon boyunca mı yayınlanacak yoksa uzun vadeli bir pazarlama çabası mı gerektirecek? Ürün yöneticileri başlangıçta bu soruları yanıtlayarak daha odaklı bir plan oluşturabilir ve bunu etkili bir şekilde pazarlayabilir. Şirketin ürününü, hedef kitlesini ve onlara en iyi nasıl ulaşacağını analiz etmesi gerekmektedir. Bu, müşteriye ve neye ihtiyaç duyduğunu veya istediğini anlamayı içerir. Spor pazarlama ortamı her zaman değişiyor ve ayak uydurmak zor olabilmektedir. Pazarlamacıların, en umut verici fırsatları belirlemelerine ve bunlardan en iyi şekilde nasıl yararlanacaklarına yardımcı olması için bilimsel pazar araştırmalarına güvenebilmeleri gerekir.

Spor pazarlaması terimi üç bölüme ayrılır:

- Birincisi spor ve spor işletmeleri veya derneklerinin reklamlarıdır. Bu dernekler Futbol Ligi, Olimpiyatlar, NFL (Ulusal Futbol Ligi) vb. olabilir. Bu durum, promosyonun doğrudan sporla veya genel olarak sporla ilgili olduğu anlamına gelir. Bu durumda spor pazarlamasının kullanımına “Sporun Pazarlaması” denir.

- İkincisi sektör spor etkinliklerinin, spor takımlarının ve her sporcunun ürün tanıtımı amacıyla kullanılmasıdır. Ürünler, ilk durumda olduğu gibi doğrudan sporla ilgili olabilir ancak böyle olmak zorunda değildir. Farklı ürünleri tanıtmak, sporcular, takımlar veya ligler gibi diğer ilgili faktörlerle ilgili olabilir. Bu pazarlama stratejisi “Spor yoluyla pazarlama” olarak tanımlanır.

- Sonuncusu, katılımı artırmak için sporun küresel topluma tanıtımıyla ilgilidir. Bu durumda promosyona “Taban Spor Pazarlaması” adı verilir.

Spor pazarlarından elde edilen başlıca gelir kaynakları biletleme, ticari satış, sponsorluk ve yayın hakları yönetimidir. Spor pazarlarının organizasyonuna daha detaylı bakıldığında, spor endüstrisinin karakterize edici özelliklerinden biri çok katmanlı bir yapıya sahip olmasıdır (Mason, 1999) ve her katmanın işletmede farklı bir rolü ve ilgisi vardır. Shaw (2007) spor endüstrisini, normalde büyük bir spor kulübü veya ligde merkezlenen bir ağ olarak kavramsallaştırmıştır. Müşteriler spor taraftarlarıdır ve nihayetinde taraftarlar tüm gelirin kaynağıdır. Ancak bir pazarda yer alan kuruluşların açık tanımlarının olduğu diğer pazarlardan farklı olarak, tipik olarak tedarik zincirindeki bir kuruluşun işlevi açısından, örneğin perakendeci, distribütör, imalatçı ve ham malzemeleri, spor pazarları daha doğru bir şekilde, spor ürün ve hizmetlerinin yaratılması, pazarlanması, dağıtılması ve tüketilmesiyle ilgili kuruluşlar ağı olarak tanımlanır. Sporculardan başlayarak, bireysel oyuncular tartışmalı bir şekilde sporun yapı taşlarıdır ve giderek daha önemli rolleri, neredeyse tamamen bireysel sporcunun kişiliğine dayanan yıldız pazarlama konseptine artan

ilgi ile kanıtlanmıştır. Ritson (2010), sosyal medyanın doğası gereği bireyleri tanıtmak ve reklamını yapmak için uygun olduğunu ve tersine, diğer medyaya kıyasla markaları tanıtmada etkisiz olduğunu iddia etmiştir.

Spor Pazarlamasının Faydaları

Spor etkinliklerinin izleyicileri, giyim ve atletik ekipmanlardan gıda ürünlerine ve otomobillere geniş bir ürün yelpazesinin potansiyel tüketicileridir. Spor izleyicileri bazen bir spordan daha fazla ortak noktaya sahiptir. Bir grubun yaş aralığı, medeni durumu, cinsiyeti, etnik kökeni, gelir düzeyi ve eğitim düzeyi gibi ortak özellikleri demografik bilgiler olarak bilinir. Bir grup izleyicinin ilgi alanlarını bulmak ve seyircilerin satın alacağı bir ürün veya hizmeti planlamak, spor pazarlamasının bir işlevidir. Spor pazarlaması, ürünleri pazarlamak için sporu kullanmaktır. Spor pazarlaması, sporun popüleritesinden yararlanır. Pazarlamacılar, taraftarların spor etkinlikleriyle bağlantılı olarak satın aldıkları ürünlerden elde ettikleri kârı en üst düzeye çıkarmak için taraftarların demografisini ve harcama alışkanlıklarını araştırır. Taraftarların bir bilet için ödemeye hazır oldukları fiyat, pazarın ilgilerine, etkinliğin ulusal önemine, katılan sporcuların popüleritesine ve yarışmayla ilgili rekabete bağlıdır. Taraftarlar genellikle takım veya ünlü tarafından belirlenen kıyafet veya ekipman ve yemek ve maça gidiş geliş masrafları için ödeme yapmaya isteklidir. Spor pazarlamasının hedefi müşteri ihtiyaçlarını karşılamak için doğru pazarlama karmasını kullanırken kar elde etmektir. Bunu başarılı bir şekilde yapmak için pazarlamacılar üç faktörü göz önünde bulundurmalıdır: yeni fırsatlar, brüt izlenim ve zamanlamadır. Günümüzde pazarlama anlayışı, bilimsel yaklaşımları kullanarak spor organizasyonlarının stratejilerinin belirlenmesinde önemli bir misyon üstlenmiştir. Spor pazarlama bileşenlerinin dinamiklerini araştırmak için, tüketicilerin pazarlama bileşenlerine bakış açısını dikkate alan herhangi bir çaba, neler olup bittiğini göstermelidir (Çavuşoğlu ve ark. 2017). Spor pazarlaması bazen sporla ilgili olmayan ürünlerin sporla ilişkilendirmeler yoluyla reklamıyla ilgilidir. Öte yandan spor pazarlaması, spor liglerinin ve takımlarının pazarlanması ile ilgilidir. Kuruluşlar bunu etkin bir şekilde kullandığında, hayran sadakati yaratılabilir.

Sezonluk Bilet Satışları

Sezonluk bilet satışları, “Sezon Bileti Satışı” genel bakışında tüm profesyonel spor takımlarında önemli bir rol oynar. Bazı Major League Baseball ve National Basketball Association araştırmalarına göre, biletlerin yaklaşık yüzde 30’u stadyum kapılarında satılmaktadır. Bilet satışlarının yüzde 25’i ise reklam ve reklamlarla daha başarılı görülen National Football League stadyumlarında gerçekleşmektedir. Gördüğümüz gibi, herhangi bir iş ortamında sadakat çok önemlidir. Spor endüstrisine gelince,

durum hala benzer şekildedir. Sadık sezonluk bilet alıcıları, genellikle medyada daha fazla ilgi uyandırır.

Bağlılık

Spor pazarlaması ve iletişim stratejilerinin temel hedeflerinden biri, izleyicilerin ve taraftarların tuttukları takımlarla özdeşleşmelerini ve onlar için bir tutku geliştirmelerini sağlamaktır.

Spor pazarlamasının hayranlar arasında bağlılık oluşturmadaki gücünü görmek için aşağıdaki örneği inceleyelim.

- 2008'de Forbes tarafından bildirildiği üzere, özellikle "NBA'in En Sadık Taraftarları" başlıklı bir makalede Tom Van Riper, NBA'den New York Knicks'in son beş sezonda 0.368 galibiyet yüzdesine sahip olduğunu söylemiştir. Bu yüzde takımın en düşük oranı olarak kabul edilse de tutkulu taraftarlar yine de stadyumu maçlar için yüzde 99 kapasitede tutmuştur. Bu, iletişim çabalarının izleyiciler için sadakat yaratmada büyük bir etkiye sahip olduğu anlamına gelmektedir.

Taraftar Katılımı

Her spor etkinliği milyonlarca izleyiciyi çekmez. Bazen spor organizasyonları, izleyicilerin katılımını sağlamak için hileler kullanmak zorunda kalır. Takım sporları pazarlama web sitesi, bazı spor derneklerinin, koltuk doldurma sorunları yaşadıklarında seyircileri çekmek ve izleme deneyimini daha değerli kılmak için sıklıkla tanıtım teknikleri kullandığını göstermiştir. Bu promosyon tekniklerinden biri de hediye promosyonlarıdır.

Ürün Satışları

Mal satışlarının ürün satışları da spor pazarlamasının faydalarıdır. Spor işletmeleri veya organizasyonları, takım ürünlerinin satışından para kazandığında daha sık hale gelmektedir. Bahsedilebilecek bazı yaygın ürünler programlar, gömlekler, şapkalar, formalar ve posterlerdir. Normalde spor bayilikleri tarafından satılan ürünler olarak bilinmektedir.

Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medya nedir? Bir görgü tanığı grubuna soracak olsaydınız, muhtemelen Facebook ve Twitter da dahil olmak üzere pek çok sosyal aracın bir listesini alırsınız; ancak sosyal ortamın somut bir tanımı üzerinde hemfikir olan bir çift bulmakta zorlanacaktır. Hangi araçların sosyal medya olarak kabul edilebileceğine dair genel bir fikir birliği olma eğiliminde olduğu, ancak bu araçları neyin sosyal medya olarak tanımladığı konusunda, özellikle disiplinler arasında bir fikir birliği olmadığı için, sosyal medya bilimi de benzer şekilde karmaşıktır. Kısacası, sosyal medyanın ne olduğunu bilmemize rağmen neden ne olduklarını ille de ifade edemiyoy-

ruz ve çeşitli disiplinler sosyal medyayı farklı şekillerde ele almaktadır. Sosyal medyayı anlamanın bir diğer yolu da sadece insanoğlu olmakla ilgili olduğudur. Fikirler paylaşmak, iş birliği yaparak sanatı yaratmak, düşünmek, ticaret yapmak gibi insanoğlunun üzerine medeniyetler kurduğu eylemlerdir (Mayfield, 2008; Atadil, 2011). Dahası, sosyal medyayı örneklerle tanımlamak, geniş, sağlam teoriler geliştirme yeteneğimizi sınırlar; çünkü Twitter’da bir etkileşim teorisi, yalnızca Twitter hem teknoloji hem de kullanıcıların tweet’ler aracılığıyla nasıl iletişim kurduğu konusunda istikrarlı kaldığı sürece işe yarar. Teorinin faydasını daha da sınırlandırarak Twitter’ın ötesine diğer medyaya genişletilebilir.



Resim 1. Sosyal medya ağı

Hem iletişim disiplini içinde hem de halkla ilişkiler, bilgi bilimi ve kitle iletişim araçları gibi ilgili disiplinler arasında sosyal medyanın yeni yeni tanımları yapılmıştır. Tanımlar tipik olarak sosyal medya kavramı etrafında birleşir ve kullanıcı tarafından oluşturulan içeriği veya etkileşimi vurgulayan dijital teknolojilere atıfta bulunur.

Sosyal medya terimi, sanal ağlar ve topluluklar aracılığıyla fikirlerin, düşüncelerin ve bilgilerin paylaşımını kolaylaştıran bilgisayar tabanlı bir teknolojiyi ifade eder. Sosyal medya internet tabanlıdır ve kullanıcılara kişisel bilgiler, belgeler, videolar ve fotoğraflar gibi içeriğin hızlı elektronik iletişimini sağlar. Sosyal medya kullanıcıların birbirleriyle bağlantı ve iletişim kurmalarına olanak sağlayan, kişisel içerik kadar kişisel ağ kurmalarını da sağlayan online topluluklardır (Akar, 2010).

Kullanıcılar, web tabanlı yazılım veya uygulamalar aracılığıyla bir bilgisayar, tablet veya akıllı telefon aracılığıyla sosyal medyaya etkileşime girer. Amerika ve Avrupa’da sosyal medya her yerde bulunurken,

Endonezya gibi Asya ülkeleri sosyal medya kullanımının başında gelmektedir. Ekim 2021 itibarıyla 4,5 milyardan fazla insan sosyal medyayı kullanmaktadır.

- Sosyal medya, sanal ağlar ve topluluklar oluşturarak fikirlerin, düşüncelerin ve bilgilerin paylaşımını kolaylaştıran bilgisayar tabanlı bir teknolojidir.

- Dünyada 4,5 milyardan fazla sosyal medya kullanıcısı vardır.

- En büyük sosyal medya ağları Facebook, Instagram, Twitter, YouTube ve TikTok'u içermektedir.

- Sosyal medya tipik olarak kullanıcı tarafından oluşturulan içeriğe ve kişiselleştirilmiş profillere sahiptir.

- 2023 yılına kadar Amerika Birleşik Devletleri'ndeki sosyal medya kullanıcılarının sayısının yaklaşık 257 milyona çıkacağı tahmin edilmektedir.

Sosyal Medya Kanalları

Sosyal medyada amacı ve görevi farklı olan birçok kanal bulunmaktadır. Zaman geçtikçe bu kanalların ve araçların sayısı artmaktadır. Bu nedenle sosyal medya kanalları incelenirken, yakın özelliklere sahip olan kanalları sınıflandırarak detaylıca kavramak daha basit ve faydalı olacaktır. Sosyal medya kanalları şu şekilde sınıflandırılabilir (Tuten ve Solomon, 2015; Demir, 2022).

- Sosyal Topluluklar
- Sosyal Yayıncılık
- Sosyal Alışveriş
- Sosyal Eğlence

- Sosyal Topluluklar: İlk olarak 1970'li yıllarda, sosyal iletişim kurmak amacıyla ortaya çıkmıştır. 1990'lü yıllara gelindiğinde e-mailler, chat romlar ve mesaj platformlarına bağlı olarak sosyal topluluklarda da artış olmuştur (Erdoğan ve Torun, 2009).

- Sosyal Yayıncılık: Kullanıcının kendisinin bir çıkarım oluşturması veya ulaşılabilen diğer içeriklerin karşılığı olarak ifade edilmektedir. Örnek olarak; bloglar, mikrobloglar, medya paylaşım siteleri ve sosyal haber sitelerinden oluşmaktadır (Bauer, 2011).

- Sosyal Alışveriş: Alışveriş sosyal bir aktivitedir. Bireylerin alışverişi sevdiği kişilerle yapması daha keyifli hale gelmektedir. Fiziki olarak mağaza gezmek son on yıla kadar cazip bir durumdu. Ancak e-ticaret ile birlikte sosyal alışveriş fırsatı ortaya çıkmıştır. Alışveriş siteleri, dijital

kupon siteleri, tavsiye ve değerlendirme siteleri gibi (Tuten ve Solomon, 2015).

- Sosyal Eğlence: Sanal dünyaları içeren sosyal eğlenceler, bireylerin çoğunlukla oyun oynamak için dünyadaki çevrimiçi bireyler ile olan ilişkisini ifade etmektedir. Firmalar kullanıcıları göz önüne alarak çevrimiçi alanlar oluşturmaktadır (Demir, 2022).

Sosyal Medya Özellikleri

Kullanıcılar sosyal medyada karşılaştığı örgütsel eylem ve ilgi alanlarına göre arkadaş ortamlarında sosyal bir ağ oluşturmaktadır.

Paylaşılan içerikler kullanıcılar tarafından değerlendirebilme ve oylama yapılabilmektedir. Buna bağlı olarak içerik üretilirken sosyal bir beğeni yargısı da oluşmaktadır.

Kullanıcılar mevcut içerikleri geliştirebilme ve katkıda bulunabilmektedir.

Paylaşılan bir içerik kullanıcılar tarafından etiketleme ve içerik üzerinde not eklenebilmektedir.

Sosyal medya kullanımı spor pazarlaması içerisinde hedef kitle ile iletişimi daha hızlı ve aktif olarak yapılmasını sağlamaktadır.

Sosyal medya kullanmanın belli başlı faydaları şunlardır:

- Geniş kitlelere ulaşırsınız
- Kitlenizle doğrudan bir bağlantınız vardır.
- Organik içerik oluşturabilirsiniz.
- Ücretli reklamcılık hizmetlerine erişiminiz vardır.
- Markanızı kolaylıkla inşa edebilirsiniz.
- Web sitenize trafik çekersiniz.
- Performansınızı değerlendirebilirsiniz.
- Sosyal medya ağlarına ücretsiz olarak katılabilirsiniz.
- Viral içerik oluşturabilirsiniz.
- Değerli içgörülerini ortaya çıkarabilirsiniz

Sosyal Medya Pazarlaması

Sosyal medya pazarlaması, pazarlama ve marka hedeflerinize ulaşmak için popüler sosyal medya ağlarının gücünden yararlanan bir dijital pazarlama biçimidir. Ancak bu sadece ticari hesaplar oluşturmak ve canınız istediğinde paylaşım yapmakla ilgili değildir. İşletmeniz yeni bir

ürünle çıkarsa ve lansmanı sosyal medyada tanıtmayı planlıyorsanız, bu sosyal medya pazarlamasıdır. Müşterilerinizle yorumlar yoluyla etkileşime giriyorsanız, bu sosyal medya pazarlamasıdır. Markanızın değerlerini ve hikayesini sergileyen ilgi çekici içerikler oluşturursanız, bu da sosyal medya pazarlamasıdır. Sosyal medya platformlarının kullanıcı sayısının artması ve her an her yerde ulaşılabilir bir iletişim aracı olması bireysel kullanıcılar dışında işletmeler için de sosyal medyanın aktif kullanılması sağlanmıştır. Sosyal medya pazarlaması, işletmelerin ve markaların tüketiciler ile daha hızlı, ucuz ve daha interaktif bir şekilde iletişime geçmesini sağlayan bir araç olarak yer almaktadır (Neti, 2011). Bir bütün olarak sosyal medya pazarlaması, işletmenizin büyümesi için inanılmaz derecede değerli ve faydalı olsa da (bir sonraki bölümde göreceğiniz gibi), stratejiniz, hedef kitlenizin hangi sosyal ağlarda zaman geçirdiğine bağlı olarak farklılık gösterecektir. Günümüzde sosyal medya önemli bir trend haline gelmiştir. İşletmeleri doğrudan müşteri ile buluşturan bir fırsat olmuştur. Sosyal medya, işletmelerin zamanlı ve doğrudan tüketiciyle iletişim halinde olmasını sağlamıştır (Kaplan ve Haenline, 2010).



Resim 2. Dijital pazarlama kanalları

Sosyal medya pazarlaması, ölçülebilir hedeflere sahip gelişen bir strateji gerektirir ve şunları içerir:

- Profillerinizi korumak ve optimize etmek.
- Markanızı temsil eden ve alakalı bir kitleyi çeken resimler, videolar, hikâyeler ve canlı videolar yayınlamak.
- Yorumlara, paylaşımlara ve beğenilere yanıt vermek ve itibarınızı izlemek.

- Markanızın etrafında bir topluluk oluşturmak için takipçileri, müşterileri ve etkileyicileri takip edin ve onlarla etkileşim kurmak.

Spor Pazarlamasında Sosyal Medyanın Etkisi

Sosyal medyanın neredeyse her sektör ve piyasa üzerinde etkisi olmuştur. Spor sektörünün diğer sektörlerden bir farkı yoktur ve sosyal medyanın bunda önemli bir etkisi vardır. Son on yılda sosyal medya kullanımını arttıkça, spor tutkunlarının ihtiyaçları ve talepleri değişti; çoğu, tuttıkları takımlar hakkında en son güncellemeleri, haberleri ve bilgileri almak için sosyal medyayı kullanmaktadır.

Spor takımları, taraftarlarıyla etkileşime geçmek ve taraftarlara tuttukları takımla ilgili kişiselleştirilmiş içerik, haber ve güncellemeler sağlamak için farklı sosyal medya platformlarını aktif olarak kullanmaya başlamıştır.

Sosyal medya, spor endüstrisinde pazarlamanın nasıl çalıştığını da etkiledi ve spor takımları da hayranlarına ulaşabilmek için pazarlama stratejilerini sosyal medya platformlarına göre ayarlamak zorunda kalmıştır.

Taraftarlar ve Takımlar/Oyuncular Arasındaki Doğrudan Etkileşim

Sosyal medyadan önce sporseverler, halka açık bir etkinliğe, halka açık bir antrenman seansına veya canlı bir maça katılarak favori takımları veya favori oyuncularıyla etkileşime geçebiliyordu. Bunların dışında bir diğer yol ise oyuncuların televizyonda yaptığı röportajı izlemek ya da gazetede köşe yazısı okumaktı. Sosyal medyanın gelişimiyle her şey dönüşmeye başladı.

Sosyal medya, taraftarların en sevdikleri spor takımları ve oynanan favori sporlarla doğrudan etkileşime geçebilecekleri bir platform sağladı. Spor takımları, daha fazla kişiselleştirilmiş içerik yüklemek ve taraftarların kamera arkası görüntülerine erişmesini sağlamak için sosyal medyayı kullanıyor. Takımlar ve oyuncular ayrıca Instagram, Facebook gibi sosyal medya platformlarında canlı yayına girerek ve doğrudan hayranlarıyla konuşarak hayranlarıyla olan etkileşimlerini artırıyor.

Sosyal Medya Sponsorluğu

Ana akım medya sponsorluğunun önemli olduğu günler geride kalmaya başlamıştır. Sosyal medyanın artan kullanımı ve artan popülaritesi, özellikle spor endüstrisinde sponsorlukların çalışma şeklini değiştirmiştir. Dünyadaki spor pazarlamacılarının %95'inden fazlası sosyal medya sponsorluğunu kullanıyor ve şu anda spor pazarlamacıları ve markaları için başvurulacak platform Instagram olarak yer edinmiştir.

Nike, Adidas, Puma gibi büyük markalar, sporculara ve takımlara

markalarını sosyal medyada, özellikle de Instagram'da en yeni ürün(ler)i yayınlıyarak tanıtımları için ödeme yapmaktadır. Instagram'daki en popüler sporcu Cristiano Ronaldo, bir gönderi için ortalama 1,6 milyon dolar ücret almaktadır. Sosyal medya sponsorluğu şu anda spor pazarlamasında ve spor endüstrisinde adından söz ettirmektedir.

Spor Bilgilerine Kolayca Ulaşım

Spor tutkunları ve meraklıları için en son haberleri ve etkinlikleri takip etmek için sosyal medya platformlarını kullanmak yaygın bir şey haline gelmiştir. Taraftarlar, sosyal medya aracılığıyla spor dünyasında meydana gelen en son olayları takip edebilmektedir. Yalnızca özel spor uygulamaları mevcut değil, aynı zamanda hemen hemen her spor haber kanalı ve web sitesinin sosyal medyada bir hesabı vardır. Bu nedenle hayranların en son olayları takip etmesi ve güncel kalması daha kolay hale gelmiştir.

Bununla birlikte, hayranların daha önce kolayca erişemedikleri bilgilere erişmeleri artık daha kolaydır. Hayranlar, sosyal medya aracılığıyla sahne arkası bilgilere ve daha önce kolayca erişilemeyen diğer bilgilere kolayca erişebilmektedir. Bunun sonucunda taraftarlar ve spor takımları arasındaki bağ daha da güçlendi ve spor takımlarının daha sadık ve sadık taraftarlar oluşturmasına yardımcı olmuştur.

Spor pazarlaması süresince rekabette öne geçmek ve taraftar ile etkileşim sağlamak için şu tavsiyelerin önemli olduğu düşünölmektedir:

- Canlı akışla gerçek zamanlı etkileşim oluşturun,
- Etkinlik boyunca gerçek zamanlı güncellemeler ve önemli noktalar sağlayın,
- En büyük hayranlarınızı takdir edin,
- Oyun öncesi tanıtımlarla heyecan yaratın,
- Sosyal bir amaç için desteğinizi gösterin,
- Sporcuları taraftarları perde arkasına almaya teşvik edin,
- Daha yakın bir bağ kurmak için sporcu hikâyeleri anlatın,
- Yarışmalar ve eşantiyonlar düzenleyin,
- Mizahın gücünden yararlanın.

KAYNAKÇA

- Akar, E. (2010) Sanal Toplulukların Bir Türü Olarak Sosyalağ Siteleri – Bir Pazarlama İletişimi Kanalı Olarak İşleyişi. *Anadolu University Journal Of Social Sciences*, 10 (1), 107-122.
- Atadil, H. A. (2011). *Otel işletmelerinde sosyal medya pazarlaması: Turizm tüketicilerinin sosyal paylaşım sitelerine ilişkin algıları üzerine bir alan çalışması* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Bauer, P. (2011). “Weblogs and Wikis: Potentials for Seminars at University”. *World Conference on Educational Media and Technology*, 2360-2365.
- Çavuşoğlu, S. B., Yurtseven, C. N., Tükenmez, A., Duman, F. K., Serdar, E. ve Yurtseven, E. (2017). Sports Consumption Marketing Components: Efforts to Individuals Who are Members of The Sports Center, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (50), 975-980.
- Demir, A. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medyanın Satın Alma Davranışları Üzerindeki Etkisi*, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, Z ve T. Torun. (2009). “Bir İlişkisel Pazarlama Aracı Olarak Sanal Topluluklar”. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 45-71.
- Kaplan A.M. ve Haenlein M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media, *Business Horizons*, 53, 59-68 Kinetics Publishers.
- Mason, D. (1999), “What is the sports product and who buys it? The marketing of professional sports leagues”, *European Journal of Marketing*, Vol. 33, No.3/4, pp. 402-418.
- Mayfield, A. (2008). What is Social Media. http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCros
- Mullin, B. J., Stephen, H., William A. S. (1993). *Sport Marketing*. Champaign, IL USA: Human
- Neti, S. (2011). Social Media and its Role in Marketing. *International Journal of Enterprise Computing and B International Journal of Enterprise Computing and Business Systemsting and Business Systems Business Systems*, 1(2), 1-16.
- Ritson, M. (2010), “Social media is for people, not brands”, *Marketing Week*, marketingweek.co.uk, 2nd September.
- Shaw, D.R. (2007), “Manchester United football club: developing a network orchestration model”, *European Journal of Information Systems*, Vol. 16, No. 5, pp. 628-6 sing_ebook.pdf (2 Nisan 2011).
- Sosyal medya platformları. <https://blog.hubspot.com/marketing/social-media-marketing> (Erişim tarihi: 10.12.2022).
- Tuten, T. L. ve M.R. Solomon (2015). *Social Media Marketi*. Londra: SAGE.

BÖLÜM 14

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE EXERGAME ÇALIŞMALARININ ÇEŞİTLİ KRİTERLER AÇISINDAN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Muhammed Yunusnur NİŞLİ¹

Giriş

Beden eğitimi ve spor ve engellilerde fiziksel aktivitelerin teşvik edilmesi özel gereksinimli (ÖG) bireylerin mobilitesine katkıda bulunabilir. Okul ve diğer ortamlarda özel gereksinimli bireylerin hareketliliğini artırmak ve dikkatlerini daha fazla çekmek için alternatif faktörler yetersiz kalabilmektedir. Bu çalışmanın amacı; exergame teknolojisi vasıtası ile özel gereksinimli bireylerin fiziksel etkinlik ve bilişsel işlev düzeylerini iyileştirmeye yönelik mevcut çalışmaları incelemektir. Bu çalışmaya 3 veri tabanından 12 çalışma dahil edilmiştir. Sonuçlar ÖG bireylerin fiziksel etkinliklerini artırmak için kullanılan exergame teknolojilerinin okul ortamları dahil olmak üzere yaygın olarak kullanılabilir olduğunu göstermiştir. Exergame müdahale protokolleri ve müdahale etkinliğini değerlendirmek için ölçütler farklı olmasına rağmen elde edilmiş veriler exergame müdahalelerinin özel gereksinimli bireylerde fiziksel veya bilişsel işlevleri iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, özel gereksinimli bireylerin fiziksel ve bilişsel düzeylerini iyileştirmek için exergame destekli müdahalenin geleneksel beden eğitimi ve spor uygulamalarından daha üstün olup olmadığı kesin değildir.

Sağlıklı yaşam tarzı ve toplum tarafından kabul görme, çeşitli engellere sahip özel gereksinimli bireyler için ihmal edilmemesi gereken bir gerçektir. Beden eğitimi ve sporun normal gelişim gösteren öğrenciler üzerindeki etkisi araştırılırken, özel gereksinimli öğrenciler üzerinde olan etkisi ayrıca değerlendirilmektedir. Son zamanlarda exergame'in fiziksel etkinliğe ve fiziksel uygunluğa olan etkisinin araştırılmasına yönelik yapılan çalışmalarda artış vardır. Bunun yanında özel gereksinimli çocukların fiziksel etkinliği ve fiziksel uygunluğuna olan etkilerini araştıran çalışmaların artırılması exergame'in özel gereksinimli bireylerde kullanımının yaygınlaşmasına sebep olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla hareketsiz bir yaşam sürdüren engelli bireylere hareket kazandırıp, fiziksel ve bilişsel yönden daha sağlıklı bir hayata sahip olmaları hedeflenmektedir. Oyun, öğrenme becerilerine ve sosyalleşmeye katkıda bulunurken, kesin bir şekilde hedef odaklı olmaktan ziyade genel olarak ilgi çekici, kendine çeken bir aktivitedir. Bununla birlikte oyun, özellikle çocukların öğrenimini, yeterliliklerini ve performanslarını geliştirmek için bir eğitim aracı olarak okul ortamlarına giderek daha fazla entegre edilmektedir (Dan, 2022). Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan bireylerde genellikle bağımsızlıklarını etkileyebilecek görsel-motor koordinasyon sorunları vardır. Fiziksel efor içeren video oyunları olan Exergames'in, OSB'li bireylerin görsel-motor koordinasyonunu desteklediği kanıtlanmıştır, çünkü onları farklı motor görevlere dahil etmek için etkileşimli bir teknolojik deneyim sunabilirler. Birçok çalışma, exergame'in, Down sendromlu ve otizmlili bireylerin bilişsel ve motor gelişimi dahil olmak

üzere çeşitli gelişimsel becerileri desteklemek için etkili bir terapötik araç olduğunu göstermiştir(Caro, Martínez-García, et al., 2020). Zihinsel engelli kişilerde sağlıkla ilgili sonuçları iyileştirmek için video oyunları uygulanmıştır(Suárez-Iglesias et al., 2021).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada amacımız 2018-2023 yılları arasında yapılmış olan, exergame teknolojisi kullanılarak ÖG bireylerin fiziksel ve bilişsel seviyelerini artırmaya yönelik yapılmış çalışmaları incelemektir. Bu araştırmada; çalışma yılı, çalışılan grup, yaş, engel türü, konsol/exergame türü, uygulama süresi ve sonuç gibi çeşitli kriterler incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Önemi

ÖG bireylerde exergame çalışmalarının okul ve okul dışı ortamlara uyarlanması açısından ve daha sonraki çalışmalara basamak olması yönünden önemlidir.

2. YÖNTEM

2.1.Araştırma Modeli

Bu çalışma nitel bir doküman analizidir. Belli bir alanda çalışırken amaca uygun olarak toplanan dokümanlar birer veri kaynağıdır (Patton, 2002). Buna bağlı olarak araştırma sonuçları, ÖG bireylerde exergame çalışmalarının uygulanma şeklini ortaya koymak açısından analiz edilmiştir.

2.2.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada ÖG bireylerde exergame çalışmaları olmak üzere, bireylerin fiziksel ve bilişsel düzeylerini inceleyen, Web of Science, Scimedirect, Scopus ve Pubmed veri tabanlarında yayınlanmış dergilerdeki Türkçe ve İngilizce makaleler incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda exergame ile ilgili 3897 makaleye erişim sağlanmış ve seçilen kriterler doğrultusunda 12 makaleye yer verilmiştir. Araştırma kapsamına seçilen makalelerde aşağıdaki kriterler dikkate alınmıştır:

- 1-Makalelerin ÖG bireylerde exergame ile ilgili olması,
- 2-Fiziksel ve bilişsel seviyeleri incelemesi,
- 3-2018-2023 yılları arasında Dünya’da ve Türkiye’de yayınlanmış makaleler olmasıdır.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırma makalelerinin taranması sürecinde araştırmanın amaçları doğrultusunda “engelliler”, “exergame”, “fiziksel ve bilişsel seviye” anahtar sözcükleri kullanılarak Web of Science, Scimedirect, Scopus ve

Pubmed veri tabanlarında elektronik tarama gerçekleştirilmiştir. Kriterlere uygun olarak yapılan bu tarama sonucunda 12 makaleye rastlanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma alanında yer verilen makaleler numaralandırılmıştır. Daha sonra i) yazar ii) çalışma yılı, iii) katılımcılar(e/k), iv) yaş, v) engel türü, vi) konsol/exergame, vii) süre ve viii) sonuç verileri olmak üzere sekiz kategori belirlenmiştir. Her başlığa ait veriler, tabloya işlenerek kısa bir analiz oluşturulmuştur. Tabloda, her kategoriyle ilgili bilgilerin yer alacağı sekiz sütun yer almıştır. Araştırmacı çalışmaları okuyarak, kategorilere göre detaylı not almıştır. Araştırmacı tüm başlıklarda elde edilen verileri detaylı bir şekilde yazmıştır. Araştırmacının analizi bu çalışmanın tartışma kısmında kaynaklarla desteklenerek tartışılmıştır.

3. BULGULAR

Çalışmamızda ele alınan araştırma verileri incelenen başlıklara göre tablo haline getirilmiştir. Bu başlıklarda elde edilen veriler, tabloda yer verilen bulgularla birlikte ayrıntılı şekilde rapor edilmiştir. Özel gereksinimli bireylerde exergame çalışmalarının çeşitli kriterler açısından gözden geçirilmesi araştırmalarının kısa analizi Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Özel gereksinimli bireylerde exergame çalışmaları.

YAZAR	YIL	KATILIMCILAR E/K	YAŞ	ENGEL TÜRÜ	KONSOL/ EXERGAME	UYGULAMA SÜRESİ	ÖLÇÜT	SONUÇ
Caro et al.,	2020	13 erkek 1 kız	4-15 yaş	Ortizim spectrum bozukluğu(OSB)	Nintendo /FroggyBobby, Kinect Monsters		Motor performans, Duygusal ifade, Dikkat	Sonuçlara göre dikkati sürdürdüğü, olumlu duygusal ifadeyi ortaya çıkarttığı, bağımsız görsel motor koordinasyona motive ettiği saptanmıştır.
Benzing & Schmidt	2019	51 çocuk	8-12 yaş	Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu	Xbox Kinect/shape UP	8 hafta-haftada 30 dakikalık 3 çalışma	Motor beceriler, ebeveyn semptom derecelendirmesi, temel yürütücü işlevler (engelleme, değiştirme, güncelleme)	Motor beceriler ve temel bilişsel işlevlerde gelişme saptanmıştır
Cibrian et al.	2019	6 çocuk	Ortalama yaş 7	OSB	Telefon/Go-with-the-Flow		Üç farklı ses yapısını dinlerken öne uzanma ve yanal üst uzuv egzersizlerini gerçekleştirme.	Sonuçlar çocukların hareketleri doğru şekilde gerçekleştirme becerilerini artırdığını göstermiştir.
Caro, Encinas-Monroy, et al.	2020	7 çocuk	8-14 yaş	Down Sydrome(DS)	BeeSmart	10 hafta	El-göz koordinasyon becerileri	Sonuçlar BeeSmart uygulamasının el göz koordinasyonunu ve okur yazırlık öncesi becerileri desteklediğini göstermiştir.
Kwon et al.	2022	52 çocuk	7-12 yaş	Gelişimsel engelli	Bilgi ve iletişim teknolojisi tabanlı exergame(BIT)	12 hafta	Fiziksel uygunluk ve temel motor beceriler	Sonuçlar BIT tabanlı exergame'in gelişimsel engelli bireylerin fiziksel uygunluk ve motor becerileri üzerine olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir.
Lau et al.	2020	203 çocuk	8-18 yaş	Hafif düzey zihin engelli	Xbox 360 Kinect/Sport Season Series 1 ve 2	12 hafta 30 dakikalık haftada 2 çalışma	Fiziksel etkinlik, Motor yeterlik	Sonuçlar exergame uygulamasının anlamlı olmasa da fiziksel etkinlik ve motor yeterlik üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.
Malone et al.	2019	58 Yetişkin/31 erkek 27 Kadın	Ortalama yaş 41	Fiziksel engelli	Nintendo Wii/ Fit Plus exergame	Her oyun için 10 dakika ve oyun aralarında 5 dakika dinlenme	Enerji tüketimi ve eğlence	Sonuçlar exergame uygulaması esnasında enerji tüketiminin yüksek olduğunu ve katılımcıların da eğlendiklerini göstermiştir.

Nekar et al.	2022	24 çocuk	6-18 yaş	OSB	Artırılmış gerçeklik oyun tabanlı bilişsel motor çalışmaları	4 hafta 30 dakikalık haftada 2 çalışma	Bilişsel ve motor beceriler, reaksiyon zamanı,	Sonuçlar artırılmış gerçeklik oyun tabanlı içerik kullanımı, OSB'li hastalarda yürütücü işlev reaksiyon süresinin ve yanıtların doğruluğunun iyileştirilmesi üzerinde olumlu etkiler yaratırken, kısıtlı ve tekrarlı hareketler üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.
Peña et al.	2021	12 çocuk	5-12 yaş	OSB	Microsoft Kinect-for-Xbox model 1473/ Circus in Motion	4 gün 30 dk	Lokomotor olmayan hareketler	Circus in motion uygulamasının katılımcı çocukların lokomotor olmayan hareketlerin tekrarını başarıyla tamamlamalarına geleneksel terapi sırasında kullanılan araçlardan daha iyi yardımcı olduğu saptanmıştır.
Pincus et al.	2019	3 katılımcı	16-18 yaş	OSB, DEHB, Zihin engelli	Nintendo Wii sports, Just Dance Kids 2	3 oturum ve her oturum 5 dk	Fiziksel etkilik düzeyi, Etkinliklere katılım	Sonuçlar göre exergame tercih eden katılımcıların hafif seviyeden orta seviye fiziksel aktiviteye geçtiği saptanmıştır.
Ryuh et al.	2022	7 katılımcı/4 erkek 3 kadın	Ortalama 20 yaş	Hafif-orta zihin engelli	Just Dance 3 Xbox 360	10 dk kontrol oturumu-10 dk exergame oturumu	Psikolojik(fiziksel aktivite ile eğlenme) ve fizyolojik(nabız, efor derecelenirilmesi)tepkiler	Sonuçlar incelendiğinde; fizyolojik tepelerde olumlu değişimler saptanmasına rağmen günlük rutine döndüğünde exergame için olumlu duygu geliştiği ortaya çıkmıştır.
Lee & Jin,	2023	23 çocuk	7-12 yaş	Gelişimsel engelli	Sanal gerçeklik tabanlı exergame programı-sabit bisiklet	Haftada iki kez 40 dk'lık 24 oturum	Motor beceri ve fiziksel aktivite düzeyi	Sonuçlara göre lokomotor becerilerde önemli seviyede gelişme görüldüğüne rağmen fiziksel etkilik seviyesinde önemli bir artış görülmemiştir.

3.1. Çalışma Yılı

Bu çalışmada seçilen kriterler doğrultusunda 12 makaleye. Seçtiğimiz kriterler arasında yapılan çalışmaların 2018-2023 yılları arasında olmasına dikkat edilmiştir. Bu kritere göre; 2019 yılında 4, 2020 yılında 3, 2021 yılında 1, 2022 yılında 3, 2023 yılında 1 çalışmaya yer verilmiştir.

3.2. Katılımcılar

Katılımcı sayıları incelendiğinde çalışmalara göre toplam 460 özel gereksinimli birey exergame uygulamalarına katılmaya istekli olmuştur. Bunlardan 35'i kadın özel gereksinimli birey kalan 425'i erkek özel gereksinimli birey olarak belirtilmiştir.

3.3. Yaş

Yaş kategorisi incelendiğinde özel gereksinimli bireylerde exergame çalışmalarında yaş dağılımı değişkenlik göstermektedir. Bu doğrultuda özel gereksinimli bireylerde 5 yaş ile ortalama 41 yaş gruplarına kadar exergame çalışmaları yapılabileceği görülmektedir.

3.4. Engel Türü

Özel gereksinimli bireylerde exergame alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde; “Gelişimsel Engelli Bireyler”, “Hafif-Orta Zihinsel Engelli ğrenciler”, “Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Olan Bireyler”, “Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğuna Sahip Bireyler”, “Fiziksel Engeli Olan Bireyler”, “Down Sendromlu Bireyler” yer almıştır.

3.5. Konsol/Exergame

Uygulamalarda kullanılan exergame konsolu ve exergame türleri incelendiğinde fiziksel ve bilişsel araştırmalarda araç olarak kullanılan “Sanal gerçeklik tabanlı exergame programı-sabit bisiklet”, “Just Dance 3, Xbox 360”, “Nintendo Wii sports, Just Dance Kids 2”, “Microsoft Kinect-for-Xbox model 1473/Circus in Motion”, “Artırılmış gerçeklik oyun tabanlı bilişsel motor alışmalar”, “Nintendo Wii/ Fit Plus exergame”, “Xbox 360 Kinect/ Sport Season Series 1 ve 2”, “Bilgi ve iletişim teknolojisi tabanlı exergame(BİT)”, “BeeSmart”, “Telefon/Go-with-the-Flow”, “Xbox Kinect/ Shape UP” ve “Nintendo/FroggyBobby, Kinect Monsters” gibi konsollar ve exergame uygulamalarının yer aldığı grlmştir.

3.6. Uygulama Süresi

Çalışmaların süreleri incelendiğinde “Haftada iki kez 40 dk'lık 24 oturum”, “10 dk kontrol oturumu-10 dk exergame oturumu”, “3 oturum ve her oturum 5 dk”, “4 gün 30 dk”, “4 hafta 30 dakikalık haftada 2 alışma”, “Her oyun için 10 dakika ve oyun aralarında 5 dakika dinlenme”, “12 hafta 30 dakikalık haftada 2 çalışma”, “12 hafta”, “10 hafta” ve “8 hafta-haftada

30 dakikalık 3 çalışma” süreleri yapılan araştırmalara göre belirlendiği görülmüştür.

3.7. Ölçüt

Özel gereksinimli bireylerde ölçülmek istenen fiziksel ve bilişsel değişkenler incelendiğinde çalışmalarda; “Motor beceri ve fiziksel aktivite düzeyi”, “Psikolojik(fiziksel aktivite ile eğlenme) ve fizyolojik(nabız, efor derecelendirmesi)tepkiler”, “Fiziksel etkinlk düzeyi, Etkinliklere katılım”, “Lokomotor olmayan hareketler”, “Bilişsel ve motor beceriler, reaksiyon zamanı”, “Enerji tüketimi ve eğlence”, “Fiziksel etkinlik, Motor yeterlik”, “Fiziksel uygunluk ve temel motor beceriler”, “Okur-yazarlık öncesi beceriler”, “El-göz koordinasyon becerileri”, “Üç farklı ses yapısını dinlerken öne uzanma ve yanal üst uzuv egzersizlerini gerçekleştirme”, “Motor beceriler, ebeveyn semptom derecelendirmesi, temel yürütücü işlevler (engelleme, değiştirme, güncelleme)” ve “Motor performans, Duygusal ifade, Dikkat” gibi değişkenler ölçülmüştür.

4.TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada özel gereksinimli bireylerde yapılan exergame çalışmalarına ilişkin 12 makale incelenmiş sonrasında daha önce belirlenen kriterlere göre analiz edilmiştir. Bu bölümde her bir kategoride öne çıkan bulgular tartışılacaktır. Engellilerde beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmalarda aranan kriterler dahilinde çalışılan engel gruplarına bakıldığında “Gelişimsel Engelli Bireyler”, “Hafif-Orta Zihinsel Engelli Öğrenciler”, “Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Olan Bireyler”, “Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğuna Sahip Bireyler”, “Fiziksel Engeli Olan Bireyler” ve “Down Sendromlu Bireyler” ile çalışıldığı görülmüştür. Fakat görme engelliler ve işitme engellilere yönelik yapılan bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Son yıllarda exergame çalışmalarında artış görülmesine rağmen her tür engele sahip özel gereksinimli bireylere yönelik yapılacak çalışmalar alana katkı açısından önemli olacaktır. Çalışmalar süre açısından ele alındığında dört günlük çalışmadan 12 haftalık çalışmalara kadar farklı süreçlerde yapılan çalışmalarda genellikle pozitif yönde anlamlı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bu doğrultuda, Exergame uygulamalarının gerek eğlenceli olması gerekse dikkat çekici olması yönüyle, süreye bakılmaksızın özel gereksinimli bireylerin fiziksel etkinlik ve bilişsel işlev seviyelerinin iyileştirmesi açısından önemini ön plana çıkarmaktadır. Sonuç olarak exergame uygulamalarının etkililiğinin, süreden daha önemli olduğu düşünülebilir. Exergame’in içeriğinde her yaşa ve her bireye uygun uygulamaların bulunması uygulama kolaylığı sağladığından dolayı araştırmalarda örneklem seçiminde geniş bir yelpaze sunar. Bu çalışmada belirlenen araştırmalara bakıldığında da 5 yaştan ortalama 40 yaşa kadar özel gereksinimli bireylerde yapılmış exergame

uygulamaları görülmektedir. İncelenen araştırmalarda seçilen becerilerin deneklerin yaşlarına uygun olduğu görülmektedir. Araştırmalarda fiziksel etkinlik düzeyi, motor beceri seviyesi, fizyolojik ve psikolojik tepkilerdeki olumlu artış, etkinliklere katılımdaki motivasyon, lokomotor olmayan hareketler açısından pozitif katkı, Bilişsel ve motor beceriler, reaksiyon zamanı, enerji tüketimi ve eğlence, motor yeterlik, Fiziksel uygunluk ve temel motor beceriler, okur-yazarlık öncesi beceriler, el-göz koordinasyon becerileri, duygusal ifade, dikkat gibi değişkenlerin iyileştirilmesine exergame'in önemli derecede katkı sağladığı düşünülmektedir. Exergame'in sadece laboratuvar ortamlarında değil özel eğitim okul ortamlarında da uyarlanıp kullanılabilmesi, özel gereksinimli bireylerin okula adaptasyonunu, derslerine motivasyonunu, fiziksel aktivite düzeylerinin artması vs. sağlayacağı düşünülmektedir. Bu yönde yapılacak çalışmalara ışık tutması açısından yapılan bu çalışma önemlidir. Exergame uygulamalarının özel gereksinimli bireylere uygun bir Şekilde uyarlanması etkinliği artıracaktır. Exergame ile ilgili yapılacak fiziksel ve bilişsel çalışmaların okul ortamlarında yaygın hale getirilebilmesi özel gereksinimli bireyler dışında normal gelişim gösteren öğrencilerin devam ettiği okullar için de farkındalık oluşturabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında exergame'in genel olarak fiziksel etkinlik ve bilişsel beceri seviyelerine olumlu katkılarda bulunduğu söylenebilirken, etkinliklere katılım, zevk alma kendini ifade edebilme gibi değişkenlerin biraz daha ön plana çıktığı söylenebilir. Dolayısıyla zel gereksinimli bireylerin bu uygulamalarda sıkılmadan vakit geçirebilme sürelerinde artış olabileceği, bunun sonucu olarak da fiziksel ve bilişsel becerilerin dolaylı yoldan daha da fazla olumlu etkileneceği söylenebilir. Çeşitli alanlarda exergame çalışmaları son yıllarda artış göstermiştir. Bu çalışmada 2018-2023 yıllarında gerçekleşmiş ve özel gereksinimli bireyler için yapılan çalışmalar olması, özel eğitim alanında exergame çalışmalarına n ayak olacağından, bu konudaki çalışma sayısında artış olması yönünde etkili olacağı düşünülmektedir. İncelenen bu 12 araştırma makalesinde belirlenen kriterlere ek olarak daha fazla ve daha farklı kriterler kullanarak çalışma yapmaları araştırmacılara öneri olarak sunulabilir. Yine araştırmacılara farklı engel gruplarına yönelik çalışma yapmaları önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Benzing, V., & Schmidt, M. (2019). The effect of exergaming on executive functions in children with ADHD: A randomized clinical trial. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(8), 1243–1253. <https://doi.org/10.1111/sms.13446>
- Caro, K., Encinas-Monroy, I. A., Amado-Sanchez, V. L., Islas-Cruz, O. I., Ahumada-Solorza, E. A., & Castro, L. A. (2020). Using a Gesture-based videogame to support eye-hand coordination and pre-literacy skills of children with down syndrome. *Multimedia Tools and Applications*, 79(45–46), 34101–34128. <https://doi.org/10.1007/s11042-020-09452-x>
- Caro, K., Martínez-García, A. I., & Kurniawan, S. (2020). A performance comparison between exergames designed for individuals with autism spectrum disorder and commercially-available exergames. *Multimedia Tools and Applications*, 79(45–46), 33623–33655. <https://doi.org/10.1007/s11042-019-08577-y>
- Cibrian, F. L., Ley-Flores, J., Newbold, J. W., Singh, A., Bianchi-Berthouze, N., & Tentori, M. (n.d.). *Interactive sonification to assist children with autism during motor therapeutic interventions*. <https://doi.org/10.1007/s00779-020-01479-z/Published>
- Dan, B. (2022). Gamification of therapy: the fun factor in rehabilitation. In *Developmental Medicine and Child Neurology* (Vol. 64, Issue 3, p. 276). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/dmcn.15126>
- Kwon, H., Maeng, H., & Chung, J. (2022). Development of an ICT-Based Exergame Program for Children with Developmental Disabilities. *Journal of Clinical Medicine*, 11(19). <https://doi.org/10.3390/jcm11195890>
- Lau, P. W. C., Wang, G., & Wang, J. J. (2020). Effectiveness of active video game usage on body composition, physical activity level and motor proficiency in children with intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 33(6), 1465–1477. <https://doi.org/10.1111/jar.12774>
- Lee, H. K., & Jin, J. (2023). The effect of a virtual reality exergame on motor skills and physical activity levels of children with a developmental disability. *Research in Developmental Disabilities*, 132. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104386>
- Malone, L. A., Thirumalai, M., Padalabalanarayanan, S., Neal, W. N., Bowman, S., & Mehta, T. (2019). Energy expenditure and enjoyment during active video gaming using an adapted wii fit balance board in adults with physical disabilities: Observational study. *JMIR Serious Games*, 7(1). <https://doi.org/10.2196/11326>
- Nekar, D. M., Lee, D. Y., Hong, J. H., Kim, J. S., Kim, S. G., Seo, Y. G., & Yu, J. H. (2022). Effects of Augmented Reality Game-Based Cognitive–Motor Training on Restricted and Repetitive Behaviors and Executive Function in Patients with Autism Spectrum Disorder. *Healthcare (Switzerland)*,

10(10). <https://doi.org/10.3390/healthcare10101981>

- Peña, O., Cibrian, F. L., & Tentori, M. (2021). Circus in Motion: a multimodal exergame supporting vestibular therapy for children with autism. *Journal on Multimodal User Interfaces*, 15(3). <https://doi.org/10.1007/s12193-020-00345-9>
- Pincus, S. M., Hausman, N. L., Borrero, J. C., & Kahng, S. W. (2019). Context influences preference for and level of physical activity of adolescents with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 52(3), 788–795. <https://doi.org/10.1002/jaba.582>
- Ryuh, Y. J., Chen, C. C., Pan, Z., Gadke, D. L., Elmore-Staton, L., Pan, C. Y., & Cosgriff, A. (2022). Promoting physical activity through exergaming in young adults with intellectual disabilities: a pilot study. *International Journal of Developmental Disabilities*, 68(2), 227–233. <https://doi.org/10.1080/20473869.2019.1605771>
- Suárez-Iglesias, D., Martínez-De-Quel, Ó., Marín Moldes, J. R., & Pérez, C. A. (2021). Effects of videogaming on the physical, mental health, and cognitive function of people with intellectual disability: A systematic review of randomized controlled trials. In *Games for Health Journal* (Vol. 10, Issue 5, pp. 295–313). Mary Ann Liebert Inc. <https://doi.org/10.1089/g4h.2020.0138>