

SPOR BİLİMLERİ

ALANINDA ARAŞTIRMALAR VE DEĞERLENDİRMELER



EDİTÖR

Prof. Dr. Mustafa ALTINKÖK

ARALIK 2025

YAYLIK 5022

gece
kitaplığı

İmtiyaz Sahibi / Yaşar Hız
Yayına Hazırlayan / Gece Kitaplığı

Birinci Basım / Aralık 2025 - Ankara
ISBN / 978-625-8570-09-0

© copyright

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

Gece Kitaplığı

Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak
Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA
0312 384 80 40
www.gecekitapligi.com / gecekitapligi@gmail.com

Baskı & Cilt

Bizim Büro
Sertifika No: 42488

**SPOR BİLİMLERİ
ALANINDA ARAŞTIRMALAR VE
DEĞERLENDİRMELER**

ARALIK 2025

EDİTÖR

Prof. Dr. Mustafa ALTINKÖK

gece
kitaplığı

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN BİREYLERİN SPOR YARALANMA KAYGI DÜZEYLERİ

Ünal TÜRKÇAPAR, Murat ATASOY, Abdulselam ERDİMEZ 7

BÖLÜM 2

BİREYSEL SPORCULARIN ZAMAN ALGILARINI VE YAŞAM KALİTELERİNİ ANLAMAK

Tansu KURTULDU 23

BÖLÜM 3

ULUSLARARASI İLİŞKİLERDE SPORUN ROLÜ

Hasan Aykut AYSAN 37

BÖLÜM 4

TENİS SPORU İLE İLGİLENEN BİREYLERİN STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Mehmet YAZICI, Hakan KILINÇ 47

BÖLÜM 5

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN OKUL TERCİH SÜREÇLERİ VE EĞİTİM DENEYİMLERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet Vahap DENİZ 61

BÖLÜM 6

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN HİPERMOBİLİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Abdurrahman DEMİR 81

BÖLÜM 7

AKIŞ DENEYİMİ İLE SABIR DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: TENİS İLE İLGİLENEN BİREYLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Mehmet YAZICI, Recep ÖZ 93

BÖLÜM 8

SICAKLIK STRESİ VE HİDRASYON DURUMUNUN SPORTİF PERFORMANS ÜZERİNDEKİ FİZYOLOJİK VE BİLİŞSEL ETKİLERİ: SİSTEMATİK BİR DERLEME

Neşe AKPINAR KOCAKULAK , Nurgül ÖZDEMİR 111

BÖLÜM 9

KETOJENİK DİYETE GENEL BİR BAKIŞ

Melike ÖZTÜRK, Nimet HAŞIL KORKMAZ 123

BÖLÜM 10

PİLATES BRANŞINI YAPIYORUM ÇÜNKÜ.... BİR FENOMONOLOJİK DESEN

Gülşah SEDEF 135

BÖLÜM 11

VÜCUT GELİŞTİRMECİLERDE BENCH PRESS VE CHEST PRESS EGZERSİZLERİNİN ELEKTROMİYOGRAFİK(EMG) OLARAK KARŞILAŞTIRILMASI

Harun ERTÖREN, Gürhan SUNA 147

BÖLÜM 1

BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN BİREYLERİN SPOR YARALANMA KAYGI DÜZEYLERİ

Ünal TÜRKÇAPAR¹, Murat ATASOY², Abdulselam ERDİMEZ³

¹ Prof. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, turkcaparunal@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-4205-6446.

² Prof. Dr. Murat ATASOY, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, matasoy@ahievran.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-0258-8042.

³ Doktora Öğrencisi. Abdulselam ERDİMEZ, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aserdimez@gmail.com, ORCID ID: 0009-0006-4907-2787.

Giriş

Spor, evrensel kültürün önemli bir parçasıdır ve insanların hayatlarını sürdürebilmek için verdikleri mücadeleyi yansıtır. Sporun ilk örneklerinden biri olarak görülen avcılık, kesin olmamakla birlikte, sporun ortaya çıkışında etkili olmuştur. İnsanlar, tarih boyunca doğada hayatta kalmak için çeşitli yollar geliştirmiş, güvenliklerini sağlamak için savunma yöntemleri oluşturmuştur. Bu süreçte, bedenlerini güçlü ve hazır tutma ihtiyacı doğmuştur. Bu durum, sporun temelinde yer alan fiziksel hareket ve bedensel canlılık gereksinimini ortaya koyar. Spor, sadece bedensel değil, zihinsel ve ruhsal açıdan da insanın gelişimine katkı sağlar; kişinin kendini sağlıklı ve iyi hissetmesine yardımcı olur.

Sporcuların yaşadığı kaygı, çoğu zaman doğrudan sporla ilgili gibi görünse de, bu durumun temelinde kişinin olaylara ve rekabet ortamına karşı geliştirdiği tutum yatmaktadır. Sporun doğası gereği, her bireyden belirli bir başarı düzeyine ulaşması, hedeflere ulaşması ya da en azından çaba göstermesi beklenir. Ancak bu beklentilerin karşılanabilmesi, sporcunun hem fiziksel hem de psikolojik yeterliliklerine bağlıdır. Her sporcunun fizyolojik yapısı, kondisyon seviyesi, zihinsel dayanıklılığı ve stresle başa çıkma biçimi farklıdır. Dolayısıyla, sporcuya yönelik beklentiler ile bireyin mevcut kapasitesi arasında bir uyumsuzluk varsa, istenen performansa ulaşmak güçleşir ve hedeflenen sonuçlar elde edilemeyebilir.

Sporcuların müsabaka öncesinde ve sırasında hissettikleri kaygı, performans üzerinde doğrudan etkili olabilir. Kaygı düzeyinin makul sınırlar içinde kalması, sporcunun dikkatini toplamasına, motivasyonunu artırmasına ve mücadele gücünü yükseltmesine yardımcı olabilir. Ancak kaygının aşırı seviyelere ulaşması, dikkat dağınıklığına, kas gerginliğine, karar verme hatalarına ve genel performans düşüşüne yol açabilir. Bu nedenle, sporcudan beklenen performansa ulaşılmasında kaygı yönetimi kritik bir rol oynamaktadır. Kaygının seviyesi, yalnızca maçın veya yarışmanın sonucunu değil; aynı zamanda sporcunun psikolojik iyilik hâlini ve uzun vadeli spor kariyerini de etkileyebilir.

Kaygı bireylerin yaşamında bulunan duygulardan biri ve heyecan verici faktördür. Spor yapan kişilere etki eden farklı psikolojik etmenler vardır. Bu çok değerli unsurlardan bir tanesi de kaygıdır. Kaygı kavramı, insanın geleceğine dair beklentiye düşme durumu ve güven duygusunda eksilmenin beraberinde getirdiği karmaşık bir heyecan hali olarak açıklanabilir (Coşkun ve Günbey, 2009).

Sporcunun performansını etkileyen kaygı düzeyi; sporcunun takımla olan uyumunu, oyun içerisindeki senkronizasyonunu, motivasyon seviyesini, karar verme süreçlerini, özgüvenini ve kendilik değerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu psikolojik değişkenler, sporcuların maksimum düzeyde güç, hız, esneklik ve dayanıklılık gibi fiziksel performans bileşenlerini ortaya koymalarında belirleyici rol oynamaktadır (Tezer, 2018). Dolayısıyla, kaygı yalnızca zihinsel süreçleri değil; fiziksel performansın tüm yönlerini de doğrudan ya da dolaylı yoldan etkileyen kritik bir faktördür.

Bir sporcunun yeteneklerini en üst düzeyde ortaya koyabilmesi için belirli motivasyon (güdüleme) düzeylerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu güdüleme süreçleri, doğrudan kaygı düzeyiyle ilişkilidir. Ancak yaygın bir yanılgı, antrenörlerin motivasyonu her zaman olumlu bir etken olarak görmesidir. Oysa ki, sporcularda gözlenen performans düşüklüğü, yalnızca motivasyon eksikliğinden değil; aşırı motivasyon ya da yetersiz uyarılma düzeyinden de kaynaklanabilmektedir. Bu nedenle önemli olan, sporcunun içinde bulunduğu spor dalına ve gerçekleştireceği fiziksel aktiviteye uygun, dengeli bir uyarılma düzeyine sahip olmasıdır. Uyarılma düzeyi ile performans arasındaki bu denge, başarı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Saripek, 2010).

Egzersiz ve spor psikolojisinde ortaya çıkabilecek sorunları tespit edebilmek ve uygun çözümler geliştirebilmek için, sporcunun kaygı düzeyine bağlı olarak tutumlarının doğru bir şekilde analiz edilmesi büyük önem taşır (Altıntaş ve ark., 2020). Kaygı, sporcunun yanlış tercihler yapmasına ve bu tercihler doğrultusunda davranışlar sergilemesine neden olabilir. Özellikle kaygı düzeyinin aşırıya kaçması, sporcunun hedeflenen performans gerekliliklerinden saparak farklı kararlar almasına yol açabilir. Bu durum, moral ve motivasyon kaybına neden olabileceği gibi, zaman zaman maddi kayıplara da zemin hazırlayabilir. Öte yandan, sporcularda moral ve motivasyon düşüklüğüne hatta ekonomik zararlar doğurabilen en önemli etkenlerden biri yaralanmalardır. Yaralanmaya bağlı kaygı düzeyi, katılım gösterilen sportif etkinliklerin sayısına ve bu etkinliklerin amacına göre değişkenlik gösterir. Dolayısıyla, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan sağlıklı bir sürecin işletilebilmesi adına sporcunun maruz kaldığı yaralanmaların neden olduğu kaygının niteliği ve şiddeti dikkatle izlenmeli ve yönetilmelidir.

Yaralanma kaygısının sıklığı ve uzunluğu spor yaralanma kaygısına etkisi olan farklı etmenlerden biridir. Ancak spor yaralanma kaygısı yaşayan sporcu bir öncesinde yaşadığı sakatlığın düzeyi, spora döndükten sonra ne kadar sakatlanma yaşadığı ve başka bazı unsurların etkisi altında kalabilir.

Spor yaralanma kaygısında görüldüğü gibi bir sporcuda yaralanma kaygısı meydana gelebilmesi için yapılacak çok farklı değerlendirmeler vardır. Sporcunun sürekli yaralanma yaşayabileceğini düşünmesi veya ihtimalinin varlığını bilmesi sporcu açısından kendisini risk altında hissetmesine neden olur (Cassidy, 2006). Sporcunun yaralanma yaşadığı sırada olumsuz sonuçlar çıkarması ve yaralanma kaygısının çoğalması halinde işine umursamaz yöntemlerle cevap vereceği düşünülebilir.

Spor yaralanmasını önceden yaşayan sporcular kaçınma şeklinde davranışlar ortaya koyabilir. Örneğin, bunlardan bazıları yapılacak hareketi takip etmede duyarsızlık, agonist ve antagonist kasları birlikte harekete geçirmemek veya ikilem yaşamak, faaliyette bulunmak için acele etmemektir. Verilen bu tepkiler sadece sporcu performansını olumsuz etkilemekle kalmaz sporcuyu da başka bir yaralanma için açık hedef haline getirebilir (Williams ve ark., 2001). Varolan yaralanma korkusu veya kaygısına engel olma kısıtlamaları güçlü bir spor yaralanma kaygısını ölçmeye gereksinim olduğu manasına gelebilir. Bahsedilen bu ölçüm, biraz daha net bir bilişsel değerlendirme duygu teorilerine dayanmalıdır (Cassidy, 2006).

Bu alışma, üniversite eğitimi alan ve farklı branşlarda spor yapan bireylerin spor yaralanmasıyla ilgili kaygı düzeylerini betimleyici bir yaklaşımla incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, katılımcıların spor kaygı düzeyleri; cinsiyet, branş, öğrenim gördükleri sınıf, haftalık antrenman süresi ve spor yapma amaçlarındaki farklılıklar gibi değişkenler göz önünde bulundurularak kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma betimleyici nitelikte olup, bireysel ve takım sporu yapan kişilerin spor yaralanmasıyla ilgili kaygı seviyeleri incelenmiştir. Bu çalışmada “tarama modeli” esas alınarak araştırmanın modeli belirlenmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu gibi tanımlamayı amaçlayan araştırma türüdür. Araştırmanın konusu olan olay, kişi ya da nesne, kendi şartları içinde ve gerçek haliyle aktarılmaya çalışılır. Bu şartlar üzerinde değişiklik yapma ya da etkileme amacı yoktur (Karasar, 2009).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Çalışmanın evreni, 2023 yılında Kırgızistan’da üniversite öğrenimi gören, bireysel ve takım sporu yapan sporculardan oluşmaktadır. Çalışma grubunun örneklemini ise randomizasyon yöntemiyle seçilen 284’ü kadın, 270’i erkek toplamda 554 sporcudan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veriler, Google Formlar yoluyla toplanmıştır. Araştırmada iki farklı veri toplama yöntemi kullanılmıştır.

**Tanılayıcı Bilgi Formu*

Araştırmaya katılanların demografik bilgilerini toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgiler Formu” kullanılmıştır. Bu formda (cinsiyet, spor dalı, sınıf, haftalık antrenman süresi ve spor yapma amacınız) soru maddelerinden oluşmaktadır.

**Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ)*

Katılımcıların spor yaralanmasıyla ilgili kaygı düzeylerini ölçmek için; Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen ve Caz ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, 21 maddeden ve 6 alt bölümden oluşmaktadır. Bu alt bölümler şunlardır:

- Yeteneğini kaybetme kaygısı (YKK) (3 madde: 10, 14, 21),
- Zayıf algılanma kaygısı (ZAK) (3 madde: 5, 8, 13),
- Acı çekme kaygısı (AÇK) (3 madde: 11, 16, 20),
- Hayal kırıklığına uğratma kaygısı (HKUK) (3 madde: 6, 18, 19),
- Sosyal desteği kaybetme kaygısı (SDKK) (3 madde: 1, 3, 7),
- Yeniden yaralanma kaygısı (YYK) (4 madde: 4, 9, 12, 17).

Değerlendirme, 1 ile 5 arasında puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan ise 95’tir.

Verilerin Analizi

Veri analizi IBM SPSS Statistic 25 programı ile yapılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri (cinsiyet, spor dalı, okudukları sınıf, haftalık antrenman süresi ve spor yapma nedeni) için yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır

Araştırmada kullanılan verilerin normallik varsayımı öncelikle çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kullanılarak test edilmiştir. Tabachnick ve Fidel (2007) kriterlerine uygun olarak, bu değerlerin +1.5 ile -1.5 aralığında yer alması nedeniyle, verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. (Tablo 1). Normallik varsayımı sağlandığı için, verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. İki grup arasındaki farkları belirlemek amacıyla t testi, üç veya daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise ANOVA testi (Varyans Analizi) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı bir fark çıktığında, gruplar arasındaki spesifik ayrımı tespit etmek için Post Hoc Tukey çoklu karşılaştırma testi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, tespit edilen farkların etki büyüklüğü (pratik önemi) belirlenmiştir. Bu amaçla, Cohen's d ve Eta Kare (η^2) değerleri hesaplanmıştır. Cohen's d için; 0.20 altı küçük, 0.50 orta ve 0.80 üzeri büyük etki olarak yorumlanmıştır. Eta Kare (η^2) için ise; 0.01 küçük, 0.06 orta ve 0.14 yüksek etki büyüklüğü sınırları kullanılmıştır (Cohen, 1988; Büyüköztürk, 2011). Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1. Normallik Testi

Ölçek	Skewness	Kurtosis
<i>Yeteneğini Kaybetme Kaygısı</i>	,070	-,380
<i>Zayıf Algılanma Kaygısı</i>	,091	-,289
<i>Acı Çekme Kaygısı</i>	-,075	-,322
<i>Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı</i>	-,093	-,348
<i>Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı</i>	,182	-,244
<i>Yeniden Yaralanma Kaygısı</i>	,007	-,310
SPOR YARALANMASI GENEL KAYGI	-,386	1,487

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'ne tam olarak riayet edilerek kaleme alınmıştır. Çalışmanın yürütülmesi sırasında bilimsel, etik ve atıf prensiplerine uyulmuş, toplanan verilerde herhangi bir değişiklik yapılmamış ve veri toplama aşamasından önce Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 21.03.2024 tarih ve 2024/03/31 numaralı etik onay belgesi alınmıştır.

Bulgular**Tablo 2.** Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Demografik Değişenler		Frekans	Yüzde(%)	
Cinsiyet	Kadın	284	51,3	
	Erkek	270	48,7	
	Toplam	554	100	
Spor Branşı	Takım Sporü	Basketbol	131	23,6
		Voleybol	122	22
		Futbol	94	17
	Toplam	347	62,6	
	Bireysel Sporlar	Güreş	102	11,5
		Atletizm	105	13,2
		Toplam	207	37,4
Öğrenim Gördüğünüz Sınıf	1. Sınıf	134	24,2	
	2. Sınıf	147	26,5	
	3. Sınıf	136	24,5	
	4. Sınıf	137	24,7	
	Toplam	554	100	
Haftalık Antrenman Süresi	1 Saat	142	25,6	
	2-3 Saat	150	27,1	
	4-5 Saat	143	25,8	
	6 Saat ve Üzeri	119	21,5	
	Toplam	554	100	
Spor Yapma Amacınız	Sağlık	160	28,9	
	Sosyal Çevre	113	20,4	
	Ekonomik Kazanç	122	22,0	
	Boş Zaman Etkinliğı	159	28,7	
	Toplam	554	100,0	

Tablo 2’ de veriler incelendiğinde, çalışmaya % 51,3’ünün 284 kişi ile kadın, % 48,7’sinin 270 kişi ile erkek ve toplamda 554 bireysel ve takım sporlarında görev alan kişilerden oluşturmaktadır. Spor branşına göre katılımcılardan %23,6’si basketbol, %22’si voleybol ve %17’si futbol olmak kaydı ile takım sporlarında görev aldıklarını belirtirken; %11,5’i güreş ve %13,2’si toplamda %37,4’ü de bireysel sporlarda görev aldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar en fazla; %26,5 ile ikinci sınıf öğrencilerden oluşurken %28,9 ile sağlık ve %28,7 ile boş zaman etkinliği olarak spor yapmayı hedefledikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların %27,1’i haftada en fazla 2-3 saat antrenman yapmayı tercih etmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete göre spor yaralanması kaygı düzeyinin t-testi ile incelenmesi

Ölçek Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<i>Yeteneğini kaybetme kaygısı</i>	Kadın	284	8,77	2,51	-1,369	552	,175
	Erkek	270	9,06	2,42			
<i>Zayıf Algılanma Kaygısı</i>	Kadın	284	8,68	2,47	-,640	552	,552
	Erkek	270	8,81	2,36			
<i>Acı Çekme Kaygısı</i>	Kadın	284	8,88	2,33	,234	552	,814
	Erkek	270	8,83	2,70			
<i>Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı</i>	Kadın	284	9,19	2,47	1,845	552	,066
	Erkek	270	8,79	2,55			
<i>Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı</i>	Kadın	284	8,70	2,39	-,687	552	,493
	Erkek	270	8,84	2,41			
<i>Yeniden Yaralanma Kaygısı</i>	Kadın	284	12,09	2,94	,568	552	,570
	Erkek	270	11,95	3,00			
Spor Yaralanması Genel Kaygı	Kadın	284	62,16	7,09	-,320	552	,749
	Erkek	270	62,36	7,69			

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre spor yaralanmaları kaygı düzeyi puanları ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların spor yaralanması kaygı puanlarına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde ($\bar{x}=62,36$) değer ile erkekler, kadınlara ($\bar{x}=62,16$) göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Spor türüne göre spor yaralanması kaygı düzeyinin t-testi ile incelenmesi

Ölçek Boyutları	Spor Türü	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<i>Yeteneğini kaybetme kaygısı</i>	Bireysel	347	8,94	2,43	,287	552	,774
	Takım	207	8,87	2,54			
<i>Zayıf algılanma kaygısı</i>	Bireysel	347	8,78	2,49	,398	552	,691
	Takım	207	8,69	2,29			
<i>Acı Çekme Kaygısı</i>	Bireysel	347	8,95	2,35	1,042	552	,298
	Takım	207	8,71	2,77			
<i>Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı</i>	Bireysel	347	9,07	2,60	,938	552	,349
	Takım	207	8,86	2,38			
<i>Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı</i>	Bireysel	347	8,74	2,36	-,277	552	,782
	Takım	207	8,80	2,47			
<i>Yeniden Yaralanma Kaygısı</i>	Bireysel	347	11,86	2,87	-1,645	552	,101
	Takım	207	12,29	3,12			
Spor Yaralanması Genel Kaygı	Bireysel	347	62,29	7,91	,128	552	,898
	Takım	207	62,21	6,42			

Katılımcıların spor türü değişkenine göre spor yaralanmaları kaygı düzeyi puanları ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların spor yaralanması kaygı puanlarına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde ($\bar{x}=62,29$) değer ile bireysel sporla ilgilenen bireylerin kaygı düzeyi, takım ($\bar{x}=62,21$) sporu ile ilgilenen bireylere göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Sınıf derecesine göre spor yaralanması kaygı düzeyinin ANOVA ile incelenmesi

Ölçek Boyutları	Sınıf	N	$\bar{x}$	ss	F	p
<i>Yeteneğini kaybetme kaygısı</i>	1.Sınıf	134	8,81	2,35	,325	,808
	2.Sınıf	147	8,82	2,65		
	3.Sınıf	136	9,01	2,47		
	4.Sınıf	137	9,02	2,38		
	Toplam	554	8,91	2,47		
<i>Zayıf algılanma kaygısı</i>	1.Sınıf	134	8,66	2,49	,542	,654
	2.Sınıf	147	8,78	2,45		
	3.Sınıf	136	8,60	2,39		
	4.Sınıf	137	8,94	2,34		
	Toplam	554	8,74	2,42		
<i>Acı Çekme Kaygısı</i>	1.Sınıf	134	8,90	2,44	,217	,885
	2.Sınıf	147	8,88	2,68		
	3.Sınıf	136	8,71	2,36		
	4.Sınıf	137	8,94	2,59		
	Toplam	554	8,86	2,52		
<i>Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı</i>	1.Sınıf	134	9,41	2,45	1,701	,166
	2.Sınıf	147	8,93	2,58		
	3.Sınıf	136	8,78	2,54		
	4.Sınıf	137	8,87	2,47		
	Toplam	554	8,99	2,52		
<i>Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı</i>	1.Sınıf	134	8,50	2,22	1,309	,271
	2.Sınıf	147	8,75	2,53		
	3.Sınıf	136	9,07	2,38		
	4.Sınıf	137	8,74	2,42		
	Toplam	554	8,77	2,40		
<i>Yeniden Yaralanma Kaygısı</i>	1.Sınıf	134	11,72	2,99	1,214	,304
	2.Sınıf	147	11,90	2,86		
	3.Sınıf	136	12,38	2,87		
	4.Sınıf	137	12,08	3,15		
	Toplam	554	12,02	2,97		
<i>Spor Yaralanması Genel Kaygı</i>	1.Sınıf	134	62,00	7,79	,134	,940
	2.Sınıf	147	62,15	7,31		
	3.Sınıf	136	62,37	6,67		
	4.Sınıf	137	62,53	7,78		
	Toplam	554	62,26	7,38		

Araştırmaya katılan bireylerin sınıf derecesine göre spor yaralanması kaygı düzeyi puanlarında ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Sporcuların spor yaralanmasına dair kaygı düzeyi genel ortalama değerleri incelendiğinde sınıfı; 4 olan grubun ($\bar{x}=62,53$) en yüksek, 1 olan grubun ($\bar{x}=62,00$) en düşük değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Haftalık antrenman süresine göre Spor yaralanması kaygı düzeyinin ANOVA ile incelenmesi

Ölçek Boyutları	Haftalık Antrenman Süresi	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Anlamlılık	Eta Kare (η^2)
Yeteneğini kaybetme kaygısı	1 Saat (a)	142	9,06	2,21	,469	,704		
	2-3 Saat (b)	150	8,75	2,50				
	4-5 Saat (c)	143	8,99	2,48				
	6 Saat ve Üzeri (d)	119	8,84	2,70				
	Toplam	554	8,91	2,47				
Zayıf algılanma kaygısı	1 Saat (a)	142	9,15	2,38	2,953	,032*	a>d	,016
	2-3 Saat (b)	150	8,45	2,29				
	4-5 Saat (c)	143	8,90	2,34				
	6 Saat ve Üzeri (d)	119	8,44	2,63				
	Toplam	554	8,74	2,42				
Acı Çekme Kaygısı	1 Saat (a)	142	8,90	2,57	,227	,877		
	2-3 Saat (b)	150	8,94	2,46				
	4-5 Saat (c)	143	8,71	2,52				
	6 Saat ve Üzeri (d)	119	8,88	2,54				
	Toplam	554	8,86	2,52				
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	1 Saat (a)	142	8,85	2,68	,693	,557		
	2-3 Saat (b)	150	8,87	2,34				
	4-5 Saat (c)	143	9,08	2,51				
	6 Saat ve Üzeri (d)	119	9,23	2,56				
	Toplam	554	8,99	2,52				
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	1 Saat (a)	142	8,65	2,23	,281	,839		
	2-3 Saat (b)	150	8,89	2,27				
	4-5 Saat (c)	143	8,71	2,53				
	6 Saat ve Üzeri (d)	119	8,82	2,59				
	Toplam	554	8,77	2,40				
Yeniden Yaralanma Kaygısı	1 Saat (a)	142	12,35	3,15	1,123	,339		
	2-3 Saat (b)	150	11,77	2,98				
	4-5 Saat (c)	143	12,10	2,81				
	6 Saat ve Üzeri (d)	119	11,84	2,91				
	Toplam	554	12,02	2,97				
Spor Yaralanması Genel Kaygı	1 Saat (a)	142	62,84	6,57	1,115	,343		
	2-3 Saat (b)	150	61,53	7,26				
	4-5 Saat (c)	143	62,77	6,98				
	6 Saat ve Üzeri (d)	119	61,88	8,79				
	Toplam	554	62,26	7,38				

* $p<0,05$

Katılımcıların haftalık antrenman süresine göre spor yaralanması kaygı düzeyi puanlarında ve alt boyutlarında zayıf algılanma kaygısı alt boyutu hariç farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Sporcuların spor yaralanmasına dair kaygı düzeyi genel ortalama değerleri incelendiğinde antrenman süresi; 4-5 saat olan grubun ($\bar{x}=62,77$) en yüksek, 2-3 saat olan grubun ($\bar{x}=61,53$) en düşük değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların antrenman süreleri incelendiğinde, Zayıf Algılanma Kaygısı alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gruplar arası testler sonucunda bu anlamlı ayrımın, antrenman süresi 1 saat olan sporcular ($\bar{x}=9,15$) ile 6 saat ve üzeri olan sporcular ($\bar{x}=8,44$) arasında bulunduğu görülmüştür. Ayrıca, bu alt boyutta en yüksek ortalama değere sahip olan grubun, antrenman süresi 1 saat

olan sporcular olduğu gözlemlenmiştir. Tespit edilen bu farkın etki büyüklüğü $\eta^2 = ,032$ olarak belirlenmiş olup, bu değer düşük düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

Tablo 7. Spor yapma amacına göre spor yaralanması kaygı düzeyinin ANOVA ile incelenmesi

Ölçek Boyutları	Spor Yapma Amacı	N	$\bar{x}$	ss	F	p
<i>Yeteneğini kaybetme kaygısı</i>	Sağlık	160	8,76	2,52	,322	,809
	Sosyal Çevre	113	8,95	2,43		
	Ekonomik Kazanç	122	9,04	2,35		
	Boş Zaman Etkinliği	159	8,94	2,54		
	Toplam	554	8,91	2,47		
<i>Zayıf algılanma kaygısı</i>	Sağlık	160	8,39	2,51	2,100	,099
	Sosyal Çevre	113	9,11	2,33		
	Ekonomik Kazanç	122	8,75	2,42		
	Boş Zaman Etkinliği	159	8,84	2,34		
	Toplam	554	8,74	2,42		
<i>Acı Çekme Kaygısı</i>	Sağlık	160	8,78	2,42	,689	,559
	Sosyal Çevre	113	9,03	2,81		
	Ekonomik Kazanç	122	9,04	2,25		
	Boş Zaman Etkinliği	159	8,69	2,60		
	Toplam	554	8,86	2,52		
<i>Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı</i>	Sağlık	160	8,76	2,55	,797	,496
	Sosyal Çevre	113	9,20	2,37		
	Ekonomik Kazanç	122	8,98	2,53		
	Boş Zaman Etkinliği	159	9,09	2,58		
	Toplam	554	8,99	2,52		
<i>Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı</i>	Sağlık	160	8,73	2,46	1,347	,258
	Sosyal Çevre	113	9,09	2,36		
	Ekonomik Kazanç	122	8,47	2,36		
	Boş Zaman Etkinliği	159	8,81	2,38		
	Toplam	554	8,77	2,40		
<i>Yeniden Yaralanma Kaygısı</i>	Sağlık	160	11,91	3,05	,532	,661
	Sosyal Çevre	113	12,00	3,15		
	Ekonomik Kazanç	122	11,88	3,10		
	Boş Zaman Etkinliği	159	12,26	2,66		
	Toplam	554	12,02	2,97		
<i>Spor Yaralanması Genel Kaygı</i>	Sağlık	160	61,09	8,32	2,451	,063
	Sosyal Çevre	113	63,48	7,46		
	Ekonomik Kazanç	122	62,36	6,80		
	Boş Zaman Etkinliği	159	62,50	6,62		
	Toplam	554	62,26	7,38		

Tablo 7'nin analizi, sporcuların spora katılım amaçlarının, spor yaralanmasına yönelik genel kaygı düzeylerini ve bu kaygının bileşenlerini (alt boyutlarını) istatistiksel açıdan anlamlı biçimde değiştirmediklerini ortaya koymuştur. ($p > 0,05$).

Sporcuların spor yaralanmasına dair kaygı düzeyi genel ortalama değerleri incelendiğinde; sosyal çevre edinmek amacıyla spor yapan grubun ($\bar{x}=63,48$) en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu, sağlık için spor yapan grubun ise ($\bar{x}=61,09$) en düşük kaygı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Spor branşına göre spor yaralanması kaygı düzeyinin ANOVA ile incelenmesi

Ölçek Boyutları	Spor Yapma Amacı	N	$\bar{x}$	ss	F	p
<i>Yeteneğini kaybetme kaygısı</i>	Basketbol	131	9,14	2,43	,690	,599
	Voleybol	122	8,69	2,29		
	Futbol	94	8,98	2,58		
	Güreş	102	8,75	2,50		
	Atletizm	105	9,00	2,58		
	Toplam	554	8,91	2,47		
<i>Zayıf algılanma kaygısı</i>	Basketbol	131	8,64	2,48	1,453	,215
	Voleybol	122	8,82	2,67		
	Futbol	94	8,90	2,28		
	Güreş	102	9,07	2,35		
	Atletizm	105	8,32	2,17		
	Toplam	554	8,74	2,42		
<i>Acı Çekme Kaygısı</i>	Basketbol	131	8,75	2,39	1,462	,212
	Voleybol	122	9,30	2,35		
	Futbol	94	8,77	2,27		
	Güreş	102	8,90	2,36		
	Atletizm	105	8,53	3,13		
	Toplam	554	8,86	2,52		
<i>Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı</i>	Basketbol	131	9,20	2,55	,655	,624
	Voleybol	122	9,02	2,66		
	Futbol	94	8,97	2,59		
	Güreş	102	9,06	2,56		
	Atletizm	105	8,68	2,19		
	Toplam	554	8,99	2,52		
<i>Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı</i>	Basketbol	131	8,62	2,37	,327	,860
	Voleybol	122	8,76	2,46		
	Futbol	94	8,89	2,20		
	Güreş	102	8,92	2,49		
	Atletizm	105	8,69	2,45		
	Toplam	554	8,77	2,40		
<i>Yeniden Yaralanma Kaygısı</i>	Basketbol	131	11,69	3,01	1,707	,147
	Voleybol	122	12,02	2,69		
	Futbol	94	11,89	2,90		
	Güreş	102	11,91	3,28		
	Atletizm	105	12,66	2,92		
	Toplam	554	12,02	2,97		
Spor Yaralanması Genel Kaygı	Basketbol	131	62,13	7,82	,053	,995
	Voleybol	122	62,46	8,70		
	Futbol	94	62,34	6,99		
	Güreş	102	62,31	5,92		
	Atletizm	105	62,10	6,90		
	Toplam	554	62,26	7,38		

Katılımcıların haftalık spor branşına göre spor yaralanması kaygı düzeyi puanlarında ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Sporcuların spor yaralanmasına dair kaygı düzeyi genel ortalama değerleri incelendiğinde branşı; Voleybol olan grubun ($\bar{x}=62,46$) en yüksek, Atletizm olan grubun ($\bar{x}=62,10$) ise en düşük değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Bireysel ve takım sporu yapan bireylerin spor yaralanma kaygı düzeyleri

Ölçek Boyutları	N	Min- Max	$\bar{x}$	s.s	Medyan
<i>Yeteneğini Kaybetme Kaygısı</i>	554	1-5	2,97	0,82	3
<i>Zayıf algılanma kaygısı</i>	257	1-5	2,91	0,81	3
<i>Acı Çekme Kaygısı</i>	257	1-5	2,95	0,84	3
<i>Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı</i>	257	1-5	3,00	0,84	3
<i>Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı</i>	257	1-5	2,92	0,80	3
<i>Yeniden Yaralanma Kaygısı</i>	257	1-5	3,01	0,74	3
Spor Yaralanması Genel Kaygı	257	1-5	2,96	0,35	2,95

Ölçekte yer alan maddeler 5’li Likert tipi derecelendirme ölçeğine göre hazırlanmıştır. Bu derecelendirme ölçeğinde dört aralık yer aldığından her bir aralığın $4/5=0.80$ puanı kapsaması ve böylelikle aşağıdaki gibi olması gerekmektedir (Yenilmez, 2008):

- 1.00 ile 1.80 aralığı: Kesinlikle Katılmıyorum;
- 1.81 ile 2.60 aralığı: Katılmıyorum;
- 2.61 ile 3.40 aralığı: Kararsızım;
- 3.41 ile 4.20 aralığı: Katılıyorum;
- 4.21 ile 5.00 aralığı: Kesinlikle katılıyorum.

Buradan hareketle spor yaralanması kaygı düzeyi ölçeği ve alt boyutlarının toplam puan ortalamaları (2,91-3,01) aralığında yer aldığı tespit edilmiştir. Bu bulguya dayalı olarak bireysel ve takım sporu yapan bireylerin spor yaralanma kaygı seviyelerinin orta düzeyde olduğu yorumu yapılabilir.

Tartışma

Yapılan araştırma, dikkate alınan değişkenler açısından, alandaki bilimsel çalışmaların ışığında değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre spor yaralanmaları kaygı düzeyi puanları ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların spor yaralanması kaygı puanlarına yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde değer ile erkekler, kadınlara göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Karayol ve Eroğlu (2020) bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor yaralanma kaygı düzeylerini incelediği çalışmada, cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulamamıştır. Namli ve Buzdağlı (2020) aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi” başlıklı çalışmalarında, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farkın olmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmalar çalışmamızla paralellik gösterirken literatürde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalarda bulunmaktadır. Tanyeri (2019) farklı branş sporcuları üzerine yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğunu, erkek sporcuların kadın sporculardan spor yaralanması kaygılarının yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Yalçınkaya ve ark., (2020) spor yüksekokulu öğrencilerine uyguladıkları çalışmada, spor yaralanma kaygısının her alt boyutunda erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek spor yaralanması kaygı düzeyine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Ekin ve Bülbül (2020) Badminton sporcularının yaralanma kaygılarını inceledikleri çalışmalarında, erkek sporcuların kadınlara göre spor yaralanması kaygılarının yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Correia ve Rasoda (2019) sporcuların kaygı düzeylerini cinsiyet ve yapılan spor branşı açısından incelediği çalışmasında, kadın sporcuların daha yüksek somatik kaygı düzeylerine ve konsantrasyon bozulma seviyelerine sahip olduğunu saptamışlardır.

Araştırmaya katılan bireylerin spor türü değişkenine göre spor yaralanmaları kaygı düzeyi puanları ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Katılımcıların spor yaralanması kaygı çalışmasının genel ortalama puanları incelendiğinde, bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların kaygı düzeylerinin, takım sporlarıyla ilgilenen katılımcılara kıyasla daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak bu bulgu, Namlı ve Buzdağlı'nın (2020) "aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi" başlıklı çalışmasıyla çelişmektedir. Namlı ve Buzdağlı, takım ve bireysel sporcuların yaralanma kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir. Karayol ve Eroğlu (2020), bireysel ve takım sporları yapan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, takım sporcularının acı çekme ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarında bireysel sporculara göre daha yüksek kaygı taşıdığını saptamıştır. Buna karşın, Kayhan ve ark. (2019) sadece kadın sporcuları kapsayan bir araştırmada, bireysel sporcuların yalnızca yeniden yaralanma kaygısında anlamlı bir fark gösterdiğini bulmuştur. Tanyer (2019) ise farklı branşlardaki sporcular arasında, spor türü (bireysel/takım) açısından yaralanma kaygısının anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşarak, literatürdeki görüş ayrılığını pekiştirmiştir. Araştırmanın sonuçları, katılımcıların sınıf düzeylerinin spor yaralanması kaygısı toplam puanları ve alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. Ancak, ortalama kaygı puanları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın 4. sınıf grubunda, en düşük ortalamanın ise 1. sınıf grubunda olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, Karayol ve Eroğlu'nun (2020) sporcuların kaygılarını sınıf değişkenine göre incelediği ve anlamlı bir fark bulamadığı çalışmasının sonuçlarıyla örtüşmektedir..

Araştırmaya katılan bireylerin haftalık antrenman süresi değişkenine göre spor yaralanma kaygı düzeyi puanlarında ve alt boyutlarında zayıf algılanma kaygısı alt boyutu hariç farklılık anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların spor yaralanmasına dair kaygı düzeyi genel ortalama değerleri incelendiğinde antrenman süresi; 4-5 saat olan grubun en yüksek, 2-3 saat olan grubun en düşük değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Bireysel ve takım sporlarında görev alan sporcuların antrenman süresine göre Zayıf algılanma kaygısı alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gruplar arası farklılık testleri sonucunda antrenman süresi; 1 saat olan ($\bar{x}=9,15$) sporcu grubu ile 6 saat ve üzeri olan katılımcı grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2=,032$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer düşük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda antrenman süresi 1 saat olan sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Budak ve ark., (2020) yapmış oldukları çalışmada haftada 1-2 gün antrenman yapan katılımcıların 3-4 gün antrenman katılımcılara göre yeteneğini kaybetme kaygısı daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun sebebi az antrenman sayısının katılımcıların kendilerini daha güçsüz hissetmesi, hazır olamamaları, sportif performanslarının geriye düşmesi olarak görülmüştür. Koç (2004) Futbolcular üzerinde yapılan başka bir araştırmada çalışmamıza benzer olarak spor yapma süresinin araştırmanın bulgularına göre, yeniden yaralanmaya ilişkin duyulan endişe düzeyi ile genel spor yaralanması kaygısı ölçümleri arasında önemli bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma amacına göre spor yaralanmaları kaygı düzeyi puanları ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Katılımcıların spor yaralanmasına dair kaygı düzeyi genel ortalama değerleri incelendiğinde; sosyal çevre edinmek amacıyla spor yapan grubun en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu, sağlık için spor yapan grubun ise en düşük kaygı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. İnan ve ark. (2018) araştırması, ortaokul ve lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı arasında orta ila düşük düzeyde bir ilişki veya etki bulmuştur.. Bu durum, sosyal çevre edinmek için spor yapanların hayata bakış açıları katı hedefler doğrultusunda gerçekleşmekten ziyade daha esnek, rahatlatıcı, huzur verici ve maddi kaygıların olmadığı bir yapı üzerinde şekillendiği için herhangi bir yaralanma anında

aşırı tepkinin söz konusu olmayacağından hareketle çevresine karşı hayal kırıklığının kendisini sınırlı oranda etkileyeceği düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin haftalık spor branşına göre spor yaralanması kaygı düzeyi puanlarında ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Sporcuların spor yaralanmasına dair kaygı düzeyi genel ortalama değerleri incelendiğinde branşı; Voleybol olan grubun en yüksek, Atletizm olan grubun ise en düşük değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Ünver ve ark. (2020), üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmada; sporcuların spor yaralanma kaygı puanlarını branşlara göre karşılaştırmışlar ve zayıf algılanma kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeteneğini kaybetme kaygısı alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

Katılımcıların spor yaralanma kaygı düzeyi ölçeği ve alt boyutlarının toplam puan ortalamaları (2,91-3,01) aralığında yer aldığı tespit edilmiştir. Bu bulguya dayalı olarak bireysel ve takım sporu yapan bireylerin spor yaralanmasına dair kaygı seviyelerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Öneriler

Bu araştırmada spor yaralanması kaygı düzeylerinin çeşitli demografik ve sportif değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüş, ancak bazı değişkenlerde ortalama puanlar açısından dikkat çekici eğilimler belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Araştırma bulguları doğrultusunda sporcuların yaralanma kaygılarını azaltmaya yönelik psikolojik destek ve bilinçlendirme programlarının uygulanması önerilmektedir. Antrenörlerin özellikle antrenman süresi düşük sporculara yönelik güven artırıcı ve koruyucu antrenman stratejileri geliştirmesi yararlı olacaktır. Eğitim kurumları ve kulüplerin, spor yaralanmalarını önleme ve stres yönetimi konularında düzenli seminerler ve eğitimler sunması önem taşımaktadır. Gelecek araştırmalarda daha geniş örneklemeler ve farklı branşlar ele alınarak kaygıyı etkileyen değişkenlerin daha kapsamlı incelenmesi önerilir. Ayrıca nitel çalışmalarla sporcuların kaygı kaynaklarının derinlemesine ortaya konulması bilimsel literatüre katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Altıntaş, A., Yıldırım, S. ve Elmas, A.G. (2020). “Spor Psikolojisi II”. Yıldırım, İ. (ed.). *Sporda Psikososyal Alanlar II*. (s.68-90). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A., & Öz, B. (2020). Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-47.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cassidy, C. M. (2006). *Development of a measure of sport injury anxiety: The Sport Injury Appraisal Scale*. The University of Tennessee.
- Caz, Ç. Kayhan, R.F. & Bardakçı, S.(2018). Spor yaralanması kaygı ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 52-63.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Correia, M. & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.
- Coşkun, Y. & Günbey, A. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10(1).
- Ekin, H. & Bülbül, R. (2020). Badminton oyuncularının spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 1(1), 1-10.
- İnan, M., İnan, S. A., Varol, Y. K., Çolakoğlu, F. F. & Çolakoğlu, T. (2018). Ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 12(3), 258-265.
- Karasar, N. (2009). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karayol, M. & Eroğlu, S.Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1). 137-144.
- Kayhan, R. F., Yapıcı, A. & Üstün, D. Ü. (2019). Kadın sporcuların yaralanma kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sportif bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(S11), 276-287.
- Koç, H. (2004). Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Namlı, S. & Buzdağlı, Y. (2020). Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 469-480.
- Rex, C. C., & Metzler, J. N. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(3), 146-158.
- Sarıpek, T. (2010). Basketbolcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Lig Sıralamasına Göre Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Pearson.
- Tanyeri, L. (2019). Farklı branş sporcularında yaralanma kaygısının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 579.

- Tezer, N. (2018). Dağcılık antrenörlerinin kaygı düzeyleri incelemesi. *International Journal Mountaineering and Climbing*, 1(1), 54-56.
- Ünver, Ş., Şimşek, E., İslamoğlu, İ., & Arslan, H. (2020). Üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 400-410.
- Williams, J. M., R. N. Singer, H. A. Hausenblas, ve C. M. Janelle (Eds.). (2001). *Psychology of injury risk and prevention*. New York: John Wiley.
- Yalçınkaya, A., Demirci, M. ve Kızılyar, G. N. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spor yaralanmalarındaki kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-51.
- Yenilmez, K. (2008). Open primary education school students' opinions about mathematics television programmes. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 9(4), 176-189.

BÖLÜM 2

BİREYSEL SPORCULARIN ZAMAN ALGILARINI VE YAŞAM KALİTELERİNİ ANLAMAK

Tansu KURTULDU¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi Tansu KURTULDU, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0002-2525-2277

GİRİŞ

Zaman kavramı tanımlanması en zor olgulardan birkaçıdır ve günümüzde ise özellikle insanların çok fazla üzerinde ifade söyledikleri bu kavram ile ilgili değişik tanımlar yapılmaktadır (Üstün, 2013). Türk Dil Kurumu zamanı “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2025) Toplumlar işlerini etkili bir şekilde yürütülebilmeleri için kişiler bireysel olarak kazanılmış ortak bir zaman algısına ihtiyaç vardır. Çünkü insanlar, zamana bağlı olarak günlük yaşantılarını ve hayatlarını düzenlerler (Safran ve Şimşek, 2009). Zaman kavramı üzerine yapılan tanımlara baktığımız zaman; “duyu organlarımız tarafından art arda gelişen belirli birtakım olaylar neticesinde hissedilen, tarifi ve tanımı son derece güç olan bir tür algı” olarak tanımlamak mümkündür (Üstün ve diğ., 2013). Araştırmacılar zaman kavramını psikolojik zaman, biyolojik zaman ve fiziksel zaman olmak üzere toplam üç türün olduğunu ifade etmektedirler. Bunlardan bazıları ise fiziksel zaman; saat ve takvim ile belirlenen zaman olup, geçmişten gelip şimdiki zaman ve geleceğe giden liner bir süreç olarak devam etmektedir (Passing, 2003). Geçmiş, şimdiki ve gelecek olarak adlandırılan farklı zaman çerçeveleri bireylerin tecrübeleri ve deneyimlerini anlamlandırmaları büyük ölçüde etkilidir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Her ne kadar birbirleri ile bağlantılı oldukları düşünülse de geçmiş bilinmektedir fakat geleceği bilmek ise gibi söz konusu değildir (Hazzlett, 2011). Bundan dolayı geleceğimiz hakkında ki planlarımızın önemini daha da artırmaktadır. İşte bu noktada karşımıza çıkan gelecek zaman kavramı ve zaman algısı kavramları ortaya çıkmaktadır. Gelecek zaman algısı bireyin, yakın ve uzak gelecekteki beklentilerini, hedeflerini şimdiki eylemleri üzerine etkisi olarak ifade edilmektedir (Simons ve diğ. 2004; Avcı ve Erden, 2013). Gelecek zaman kavramı her ne kadar fiziksel zaman türünde karşımıza çıksa da gelecek zaman algısı, bireye ait özel bir yapıya sahip olan psikolojik zamandır. Bu nedenle, bireyler arasında geleceğe yönelik zamansal algılama farklılıklar bulunmaktadır. Yani kısacası zaman algısı sahip olan bireyler, uzun zaman algısına sahip bireylere göre, on yıllık süreci psikolojik olarak daha uzak algılamaktadırlar. Bu algılama farkından dolayı uzun gelecek zaman algısına sahip bireyler, hem gelecekleri için daha fazla sayıda hedefe sahiplerdir hem de daha uzun süreli plan yapmaktadırlar (Avcı ve Erden, 2009; Avcı ve Erden, 2013). Zaman algısı, zamanın geçişine ilişkin farkındalığımız ve tecrübe ile ilgilidir; bu deneyim çevresel, psikolojik ve fizyolojik süreçlerle iç içedir (Wittmann ve van Wassenhove, 2009; Wittman, 2013; Allman vd., 2014). Örneğin, bir kişi sıkıldığında zamanın daha yavaş geçtiği veya yetişkinlerde çocuklara göre daha hızlı geçtiği yaygın bir algıdır (Burdick, 2017) Zaman algısının sinirsel temeli hala bilinmemekle birlikte (Wittmann ve van Wassenhove, 2009; Wittman, 2013), zaman algısı sürecini tanımlamak için kullanılan iki baskın model vardır; skaler beklenti teorisi, sıklıkla kalp pili akümülatör modeli ve striatal atım frekansı modeli olarak adlandırılır (Allman ve Meck, 2012; Allman ve diğerleri, 2014) Bu modeller, uyarılmanın (fizyolojik veya psikolojik) zamanın bozulması üzerindeki etkilerini vurgulamak için kullanılır (Lambourne, 2012; Jakubowski ve diğerleri, 2015; Droit-Volet ve Berthon, 2017). Egzersiz, fizyolojik uyarılmanın bir biçimidir (Duncan vd., 2016), ancak egzersiz kaynaklı uyarılmanın zaman algısı üzerindeki etkilerine dair sınırlı araştırma mevcuttur.. Ayrıca, çift görevli egzersiz aktiviteleri ve zaman algısı konusunda bir fikir birliği yoktur. Örneğin, obez çocuklar üzerinde yapılan bir çalışma, çift görevli koşulların (koşarken müzik dinlemek ve sessizce koşmak) iç saati yavaşlattığını ve daha uzun süre koşmalarına izin verdiğini (De Bourdeaudhuij vd., 2002) bulurken, yüzücülerin çift görevli aktiviteler sırasında zaman algısı üzerinde hiçbir etki göstermediği görülmüştür (Tobin ve Grondin, 2012) Ayrıca, zaman tasavvurumuz üzerinde çeşitli sıcaklık etkilerini izleyen çalışmalarda tutarsızlıklar bulunmuştur. Bazı çalışmalarda ise, sıcaklıktaki artışın zamanın sıkışmasına neden olduğunu belirtirken, diğerleri bu etkinin yalnızca algılanan yorgunluk seviyesine ulaşıldığında meydana geldiğini savunmaktadır (Tamm vd., 2014 (Tamm vd., 2015)) Şu anda izometrik,

konsantrik veya eksantrik kasılmaların veya maksimal egzersizin zaman algısı üzerindeki etkilerine dair hiçbir araştırma yoktur. Ayrıca, zaman algısının değiştiği belirli bir süre veya yoğunluk olup olmadığı veya zamanlama ve zaman algısı açısından egzersiz yapmak için optimum bir seviye olup olmadığı da belirlenmemiştir. Ek olarak, egzersiz algılanan zaman bozulmasında yaş, cinsiyet, vücut sıcaklığı, sağlık ve zindelik durumu, zihinsel konsantrasyon ve yoğunluk seviyesi dahil olmak üzere çeşitli diğer faktörlerle etkileşime girebilir. Egzersizde zaman algısıyla ilgili yaş farklılıkları henüz daha araştırılmamıştır. Aynı şekilde, zindelik seviyesi egzersiz sırasında iyileştirilmiş veya bozulmuş zaman algısına ait söylenebilecek bir faktör olarak henüz araştırılmamıştır. Yine de görev bilgisi iyileştirilmiş zaman algısıyla ilişkilendirilmiştir ve daha yüksek bir görev bilgisi genellikle yüksek eğitim görmüş bireylerde tarafından edinilir (Tobin ve Grondin, 2012) Yaşam kalitesi, son zamanlarda sıkça araştırmalara konularına yer verilmiştir, disiplinler arası bir çalışma alanıdır. Özellikle yaşam kalitesi üzerine sağlık bilimleri ve sosyal bilimler alanında çalışma yapan araştırmacılar tarafından oldukça daha ilgi görmüştür. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), kriterlerine göre yaşam kalitesi, kişinin kendi durumu, kültürü ve değerler sistemi bağlamında, kişinin beklentileri, standartları ve içinde bulundukları çevresel ortamlar ve hedefleri ile ilgili olarak yaşantılarını algılayış biçimi olarak tanımlamaktadır. Abrams (1973), yaşam kalitesini ve standartını insanların yaşamlarının çeşitli alanlarından doyum ya da doyumsuzluk hissetme seviyesi olarak tanımlamış, Andrews (1974) ise, bireyin yaşamını doyum ve haz ile ilişkilendirmesini yaşam kalitesi olarak belirtmiştir. Yaşam kalitesi, bireyin arzularını isteklerini gerçekleştirmesi, kişisel gelişim olanaklarından faydalana bilmesi, çeşitli etkinliklere katılması, nitelik ve özgünlük açısından yeterli kaynaklara ulaşabilmesi ve bu kaynakların yeterli olduğunu düşünmesidir (Shin ve Johnson, 1978). Birey açısından kaliteli ve iyi bir standart bir yaşam, için gereksinimlerini ve ihtiyaçlarını zorluk çekmeden ulaşabilme, çevresi üzerine denetim kurabilme, özgür iradesi ile seçimler yapabilme, kendini geliştirme olanakları bulma ve hayatını anlamlı bir şekilde yaşamını sürdürmektir (Cılga, 1994). Yaşam kalitesinde asıl amaçlanmak istenen, bireyin kendi psikolojik, sosyal, fiziksel ve ekonomik durumlar arasında ne derece kadar memnun olduğunun belirlenmesidir. Taekwondo 1994 yılında olimpiik spor dalları arasına judo, boks ve güreş gibi mücadele sporlarında sonra 4. olarak girmiştir. Taekwondonun geleceği açısından bu tarihi bir olaydır (WTF, 1995:2). Taekwondo Dünya'da 150 ülkede ve 40 milyon kişi tarafından yapılmaktadır. Uzakdoğu'ya has bir spor dalı olan taekwondo bugün tüm dünya ülkelerince kabul edilmektedir (Türkmen, 2004:565). Taekwondo sporunun böyle gelişmesinin nedenlerinden birisi alt ve üst ekstremiteleri kullanarak çeşitli hareketlerle bireyleri fiziksel uygunluğa kavuşturmasıdır (Gil, 1978:104). Ülkemizde bu spor dalı lisanslı sporcu, antrenör, hakem ve mevcut kulüp sayısına bakıldığında halkın sevdiği bir spor dalı haline geldiğini görmek mümkündür. Bugün Türkiye'de en fazla özel spor okulu olan bir spor dalı görünümündedir (Tel ve Ark., 2001:123). Pehlivan tarafından yapılan bir araştırmada ülkemizde Uzakdoğu sporlarına yoğun bir ilginin olduğunu belirtmiştir (Pehlivan, 1992:99-104).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik araştırmalarda gündelik yaşamda farkında olunan ancak hakkında derinlemesine ve ayrıntılı bilgi, görüş, anlayış ya da kavrayış sahibi olunmayan olgulara odaklanma söz konusudur (Yıldırım, Şimşek, 2013).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; Yozgat ilinde aktif spor yapan 8 sporcu katılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır.

Katılımcılara çalışma ile ilgili detaylı bilgi sunulmuş, çalışma gönüllü katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin yalnızca bilimsel hedefler için kullanılacağı belirtilmiştir. Veri toplama tekniği olarak yarı-yapılandırılmış görüşme kullanılmıştır. Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin kullanılmasının amacı, katılımcıların vermiş oldukları cevaplara ek sorular sorarak konuyu derinlemesine incelemektir. Görüşme, nitel araştırmada kullanılan en yaygın veri toplama yöntemlerinden birisidir. Bunun nedeni, konuşmayı temel alarak, katılımcıların duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini ortaya çıkarmada güçlü olmasıdır.

Görüşmeler salon üyeleri ile bireysel olarak ve toplam 10 defa yapılmıştır. Görüşmeler mekân olarak Bozok Zinde Spor Salonu'nda 10.05.2025 ile 15.08.2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin süresi 12-15 dakika arasında değişmektedir. Görüşme soruları hazırlanırken öncelikle alanyazın taraması yapılmıştır. Alanyazındaki bilgiler ışığında görüşme soruları oluşturulmuştur. Bu görüşme soruları alan uzmanları görüşüne sunulmuştur. Alan uzmanlarının önerileri doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapıp son hali verilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Görüşmede katılımcılara genel olarak şu sorular yöneltilmiştir;

Taekwondo ile geçirdiğiniz süreçte yaşadığınız deneyimler (örneğin antrenmanlar, müsabakalar, başarılar/başarısızlıklar), şu anki spor ve yaşam tercihlerinizi nasıl şekillendirdi? Bu süreçte 'zaman' kavramına dair farkındalığınız nasıl değişti?"

Antrenman veya müsabaka esnasında 'anı yaşama' hissini ne ölçüde deneyimliyorsunuz? Bu süreçte zamanın akışına dair algınız (hızlanma/yavaşlama) nasıl değişiyor? Bu durum performansınızı ve duygusal durumunuzu nasıl etkiliyor?"

Taekwondo kariyerinizin geleceğine dair hedefleriniz, günlük yaşamınızda zaman yönetiminizi ve hayata bakış açınızı nasıl etkiliyor? Sporun gelecekte sizin için ne ifade edeceğini düşünüyorsunuz?"

Geçmiş, şimdi ve gelecek arasında Taekwondo üzerinden kurduğunuz bağlantılar neler? Bu bağlantılar, zamanı bir bütün olarak algılamanızda ne tür bir rol oynuyor?"

"Taekwondo'nun fiziksel, duygusal ve sosyal yaşam kaliteniz üzerindeki etkilerini nasıl tanımlarsınız? Zamanla bu etkilerin olumlu/olumsuz yönleri değişti mi? Örneklerle açıklayabilir misiniz?"

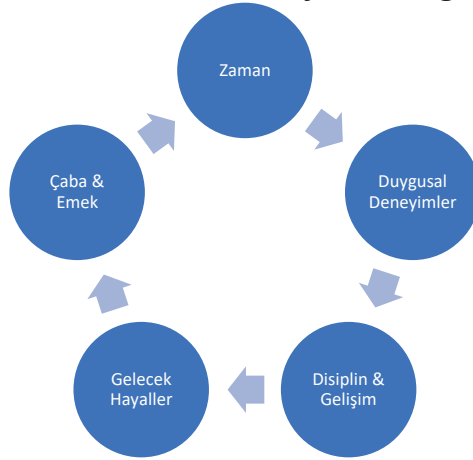
Verilerin Analizi

Betimleyici fenomenoloji deseniyle gerçekleştirilen araştırmada, desen araştırmacının önbilgisi ve deneyimleri ile yorumlama yapmasından ziyade araştırmacı tarafsızlığını ortaya koyar (Ersoy, 2016). Betimleyici fenomenolojide bilinen şey nedir? sorusuna yanıt aramaya çalışılır. Betimleyici fenomenolojide veri analizi genellikle deneyimlerin temalandırılarak betimlenmesi üzerine odaklanmaktadır (Ersoy, 2016). Bu araştırmada veri analizi için içerik analizi tercih edilmiştir. İçerik analizinde temel mantığında birbirine benzeyen verileri belirli temalar ve kavramlar çerçevesinde bir araya getirip, bunları anlaşılır biçimde düzenleyip ve yorumlamaktır. İçerik analizi dört aşamada yapılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Bu araştırmada veri analiz aşamasında ilk olarak katılımcılardan elde edilen veriler tek tek okunarak kodlanmıştır. İkinci olarak kodlar benzerlikler ve farklılıklarına göre sınıflandırılmış, ve temalara oluşturulmuştur. Üçün'cü olarak temaların ve kodların uygunluğu gözden geçirilmiştir. Son olarak ise temalara son hali verilmiştir ve temalar yorumlanmıştır

BULGULAR

Taekwondo ile geçirdiğiniz süreçte yaşadığınız deneyimler (örneğin antrenmanlar, müsabakalar, başarılar/başarısızlıklar), şu anki spor ve yaşam tercihlerinizi nasıl şekillendirdi? Bu süreçte 'zaman' kavramına dair farkındalığınız nasıl değişti?"

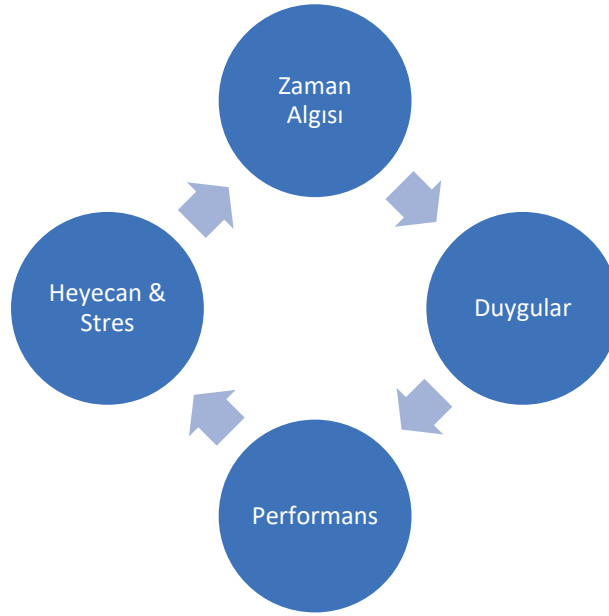


Şekil 1: Taekwondo Süreç Anlamı

K1: Taekwondo bana disiplinli bir yaşam tarzı kazandırdı. Müsabakalar sayesinde zamanımı daha planlı kullanmamı sağladı. Başarılarım bana özgüven kazandırırken, başarısızlıklarım bana zaman yönetiminin önemini öğretti. Bu spora ilk başladığımda da zaman daha yavaştı. Müsabakalar ve antrenmanlar arttıkça zamanın hızlı geçtiğini fark ettim. Bu da bana zamanın önemini anlamamda yardımcı oldu. **K2:** Antrenmanlar maça yaklaştıkça geçmez. Maç esnasında zaman yavaşlar ama son saniyeler geçmez. Başarılar çok hızlı geçer ama başarısızlıklar uzun zaman sürer. **K3:** Taekwondo sürecim sadece sporla değil ilgili değil, hayatla da ilgili pek çok şeyi öğrenmemi sağladı. Antrenmanlar, müsabakalar, başarılar ve başarısızlıklar zamanla sadece fiziksel değil; zihinsel ve duygusal bir dönüşüm sürecine dönüştü. **K4:** Birçok zamanımızı, antrenman yaparak deneyimler kazanıyoruz. Günlük aktivitelerimiz yapmadan spora öncelik vererek kaliteli zaman geçiriyoruz. Başarı ve başarısızlık hırs yapmamı sağladı. **K5:** Sporla birlikte ilerideki meslek hedefim şekillendi. Şu anki müsabakada sonuçları daha da umutlandırıyor ama şu ana kadar ilgilendiğim zaman çok uzun ve boş gibi. **K6:** Antrenmanlarda başarıma ve başarısızlığıma takılmam çünkü başarılı olduğumda bir hatayı çözmüş olurum ama bana başarısızlığım bir hatamı çözmeye çalıştığım an olur. **K7:** Bazen modumu düşürdü bazen taekwondo'yu bırakmayı bile düşündüm. Ama bazen ise taekwondoya gelmek bana iyi geliyor. **K8:** Zamanı daha planlı geçirmemi sağladı. **E1:** Bazen kazanmanın verdiği coşku basende yenilginin verdiği üzüntü hissederim. Spora başladığımda zaman hayatım biraz daha şekillendi, hiç tatmadığım duyguları tattım. Çoğu zaman da psikolojik olarak yıprandım, çok şey kattı da fakat, geriye dönüp baktığım zaman çok şey kaybettiğimi, onları geri getiremeyeceğimi anladım, zamanın çok kıymetli olduğunu anladım. **E2:** Spor benim için şahsen çok ön plandadır, taekwondo yaptığım süreçte izlediğim abiler ve ablalar başarılar kazandıklarını görünce benim için bu sporda daha ilgi çekici oldu. İlk maç deneyimim ise normal olarak bir başarı elde edemedim ama tecrübe kazandım ve mutluyum. Zaman konusunda dair ise çok zorlanıyorum, maç içerisindeki zaman benim için biraz karmaşık. **E3:** Zamanın daha değerli olduğu. Taekwondo ya daha da önce başlasaydım diye içimden geçmektedir. **E4:** Taekwondo ahlakı, disiplini vb. şeyleri etkisi vardır. Zamanın nasıl geçirmeyi ve zaman algısında ise güzel bir duygu veriyor. Kaybettiğinde ise pes etmemeyi öğretti. **E5:** Teknikleri nerde ne zaman atacağıma bile etkiliyor, ilk antrenman ve

son antrenman arasında çok büyük farklar vardır. Bu durum beni çok etkiliyor. **E6:** Başarılarım veya başarısızlıklarımın veya sporda başarılı olduğumda kendimi çok değerli hissediyorum, başarısız olduğumda ise kendimi geliştirmem gerektiğini fark ediyorum. **E7:** Zamanımı daha verimli daha hızlı karar verebiliyorum. Taekwondo spor yapmamla birlikte hatalardan ders çıkartıp hatayı tekrar etmemeye çalışırım. **E8:** Taekwondo sporuna başladığımdan beri hem geleceğim hem hayallerim hem de süreç ve zamanım değişti. Antrenmanlarımı hiçbir zaman boş bahanelerle kaçırmadım. Hocamla tanıştığımdan beri bana çok faydası oldu. Tevekkül edip sonuna kadar çalışıp hayallerimi başaracağım.

Antrenman veya müsabaka esnasında 'anı yaşama' hissini ne ölçüde deneyimliyorsunuz? Bu süreçte zamanın akışına dair algınız (hızlanma/yavaşlama) nasıl değişiyor? Bu durum performansınızı ve duygusal durumunuzu nasıl etkiliyor?"



Şekil 2: Anı Yaşama Hissi

K1: Anı yaşama hissi çoğu zaman oluyor. Bir tekniği düşündüğümde o tekniği atarsam ne olur, kafama yer miyim diye düşünmüyorum, direkt atıyorum. Zaman hızlanıyor gibi geliyor. Yani düşünmeye vaktim yokmuş gibi. Bu durum beni biraz strese sokuyor. Bu da performansımın düşmesine sebep olabiliyor. **K2:** Heyecan ve stres, duygularıma göre hızlanıyor. Maçta “anı yaşama” hissi çok fazla kaçırdığımı hissediyor. Anı yaşama konusunda yeni yeni alışkanlık kazanıyorum. **K3:** Müsabakadan müsabakaya zaman algısı, duygu durumu ve anı yaşama seviyesi büyük ölçüde değişebiliyor daha az baskı hissettiğim zaman daha rahat oluyorum ve anı yaşayabiliyorum. **K4:** “Anı yaşama”da” çevremdeki kişilere bağlı, hal ve hareketlerine göre değişiyor. Herkes de bir mutluluk varsa yaptığımız antrenman daha verimli oluyor, bunun yanı sıra zaman algısında değişiyor. **K5:** Antrenmanın hızlı değişse de müsabakalar aşırı hızlı geçiyor, performansına çok çok iyi gelse de maçtan sonra fazla zorluyor (duygusal olarak kafam çok karışıyor) **K6:** Anı yaşadığımda içime kapanıyorum elime ne geçerse mücadele ederim. Hocanın ne söylediğini duymam. **K7:** Müsabakada çok yavaş geçiyor yavaş geçerken bu benim biraz moralimi bozuyor çünkü yavaş geçtiği için belki saniyeler sonrasında maçı kaybedeceğimi için bu beni performansımı düşürüyor. **K8:** Müsabakadaki performansına göre zaman algım değişiyor başarılı olduğumda zamanı nasıl geçtiğini anlayamıyorum, başarısız olduğumda zaman çok uzun hissediyorum. **E1:** Maçlarda maç ruhunu aldığım zaman yani hissettiğim zaman maç esnasında süre çok çabuk geçiyor. Sanki o maçı yapmıyorum da terapi alıyorum gibi. Bu beni

mutlu ediyor ve maç sonrası antrenman performansım artıyor. **E2:** Antrenman ve müsabaka süreçlerinde ayrı duygular içerisindeyim. Antrenman esnasında bazı hayaller ve düşünceler ile rahat seviyede güzel vakit geçiyor. Müsabaka içerisinde ise hırs, başarıma hissi vb. şeyler ve de başarısız olsam bile en azından denedim hissi ve benim için çok güzel bir his. **E3:** Kimi zaman sanki zaman durur. Bazı müsabakalar esnasında süre çok hızlı geçiyor. Bu anlık performansına bağlıdır. **E4:** Anı yaşamak heyecan veya korku yaşatmıyor. Zaman normal olarak geçiyor ve tecrübe olarak duygum ise normal. **E5:** Anı yaşadığım süreç bayağa hızlandırılmış bir şekilde etki ediyor. **E6:** Müsabaka esnasında kendimi heyecanlı ve yüksek duygular içerisindeyim, zaman benim için zaman hızlı geçmiyor maalesef. **E7:** Zaman akışı benim için hızlı geçiyor. Performans açısından benim için artıyor, duygusal olarak ise daha güçleniyorum. **E8:** Antrenman esnasında anlık akışım o anki yaptığım tekniklere göre değişiyor. Örnek; müsabaka esnasında tamamen yaptığım müsabakaya, rakibime göre odaklanırım, nerde ne zaman vuracağımı, hızımı veya sakinliğimi korurum.

Taekwondo kariyerinizin geleceğine dair hedefleriniz, günlük yaşamınızda zaman yönetiminizi ve hayata bakış açınızı nasıl etkiliyor? Sporun gelecekte sizin için ne ifade edeceğini düşünüyorsunuz?"

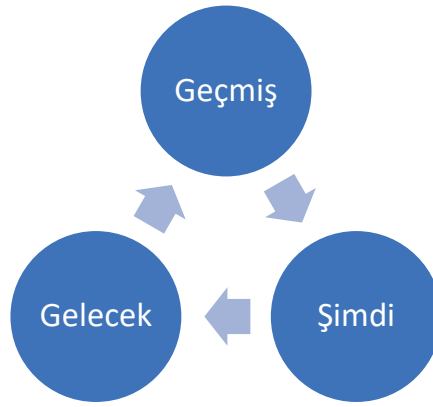


Şekil 3: Hedefler

K1: Geleceğe dair hedeflerim, zamanımı daha verimli planlamamı sağlıyor. Günlük rutinimi antrenmanlarıma ve hedeflerime göre şekillendiriyorum. Gelecekte sporun hayatımın merkezinde olacağına düşünüyorum. Çünkü bu spor bana sabrı ve özgüveni öğretti. **K2:** Hayatımda bana disiplin ve zaman yönetimi, günlük planlama açısından bana çok fazla şey ekledi. Sporun bana disiplinlili ve hayatın amaç ve hedeflere odaklanma tek bir şeye odaklanma tek bir tutkuyu öğretti ve kattı. **K3:** Taekwondo kariyerimin geleceğine dair hedeflerim, günlük yaşamımda zaman yönetimi (öncelik belirlemeyi, daha programlı bir yaşam) ve hayata bakış açım (sürekli gelişim fikri, disiplin ve sabır odağım oldu. Yenilgiyi kişisel başarısızlık değil, geri bildirim olarak görme alışkanlığı üzerinde oldukça güçlü ve yönlendirici bir etkiye sahip. **K4:** Günlük planlarımda öncelik yeri spora veriyorum, geri kalan zamanımda ona göre yönetiyorum. Durum böyle oluncada geleceğe daha da motive oluyorum. Böylelikle disiplin odaklı bir yaşam sürüyorum. **K5:** Taekwondo; yaşamımı, hedefimi, zaman yönetimimi büyük açıdan düzenledi. Spor ileride kendi ailem ve mesleğim için hem çok işe yarayacağını ve sporu ileri nesillere aktarabileceğimi düşünüyorum. **K6:** Her antrenmana gelerek yorulmadan çalışırım. Çünkü bana yorulmadan çalışmak emek vermek azimli çalışma benim için ilerlemek ve zamanı tanımadır. **K7:** Spor ileride belki benim için iyi yerlere gelemezsem zaman kaybı belki de değildir. **K8:** Sporla birlikte bedensel ve zihinsel gelişimim arttı zamana bağlı olarak kendime yeni hedefler belirlememi sağladı. **E1:** Yaşadığım sür 'antreneler yüzünden pek bir hedefim kalmadı. Antrenman saatlerinin belli olduğu için gün içinde kişisel zamanımın antrenmana göre yönetiyorum. Sporun gelecekte bir

ifade ettiğini hissetmiyorum. **E2:** Taekwondo veyahut bir spor dalı şahsi olarak çok ciddi bir meslektir. Spor benim için meslek rolündedir. Antrenman sonrası veya müsabaka, turnuva gibi şeylerde ben başardım hissi bana süper bir duygu yaşıyor. **E3:** İleri zamanlarda geçmişe bakınca sporla geçen zamanın daha kaliteli olduğunu ve güzel bir geçmişim hissi olduğunu düşünürüm. **E4:** Kariyer olarak tabi ki de ileri gidip başarı elde etmek günlük hayata dair neşe ve mutluluk ve güzel bir bakış sergiliyor. Meslek için düşünüyorum gelecek için. **E5:** Geleceğe dair hedeflerine olmazsa olmazıdır. Sporla gelecekte yaşam tarzımıza etki eder ve değiştirir. **E6:** Gelecekte beni spor hayatımda güzel yerlere getireceğini umuyorum. **E7:** Daha deneyimli bir bakış açısı katıyor ve her şeye karşı daha tedbirli bir yaklaşımda bulunuyorum. **E8:** Spor benim geleceğim, hayal ederek Üniversiteye hazırlanmak. Hocalarımın izinden gidebilmektir, hayalim...

Geçmiş, şimdi ve gelecek arasında Taekwondo üzerinden kurduğunuz bağlantılar neler? Bu bağlantılar, zamanı bir bütün olarak algılamanızda ne tür bir rol oynuyor?"

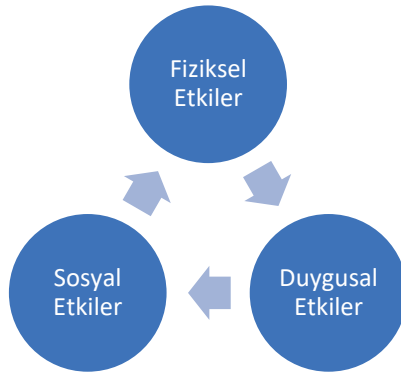


Şekil 4: Bağlantı

K1: Geçmişte yaşadığım zorluklar, sakatlıklar, bugünüme ve geleceğimde ki başarılarıma zemin hazırladı. Taekwondo sayesinde geçmiş, şimdi, ve geleceği bir bütün olarak algılıyorum, çünkü her bir zaman dilimi birbirini besliyor. **K2:** Geçmişim, şimdiki zamanımı, şimdiki zamanımı gelecek zamanımı şekillendiriyor. Şimdiki çalışmam ve azmim gelecek ve geleceğimi şekillendirir. **K3:** Geçmiş, şimdi ve gelecek arasında bağlantı kurmak, zamanı bir çizgi olarak değil; bir bütün ya da iç içe geçmiş halkalar olarak algılamama yardımcı olur sonuç olarak Taekwondo geçmişi unutmadan bugünü yaşamak ve geleceği sorumlulukla şekillendirmek demektir. Bu farkındalık, zamanı sadece geçen bir şey değil, içinde bulunduğumuz ve şekillendirdiğimiz canlı bir bütün olarak kavramamıza katkı sağlar. **K4:** Geçmiş ve şimdiyi kıyasladığımda daha çok geliştiğimi her antrenmanda daha da geliştiğimin farkına varıyorum. Aynı zamanda yeni deneyimler elde ediyorum. **K5:** Geçmişe göre daha bilinçli ve gelecek için geride hissediyorum. **K6:** Antrenmanlara isteğim ile gelirim çalışmadan ve emek vermeden bir anlam kalmaz. Zamanı bu şekilde düşünürüm. **K7:** Geçmişte müsabakada yaptıklarımı düşününce ise şu an bunu yapsaydım diyorum. Şimdi ise şu an ne yaptığımı düşünüyorum Taekwondo hakkında olumlu düşünce oluyor. Ama bir yandan da tereddüt ediyorum ileri de bir yere gelememekten. **K8:** Zamana bağlı olarak bilgim arttı ve bunları pratiğe dönüştürme fırsatı buldum. **E1:** Geçmişteki gibi sıcak bakmıyorum ve daha önceki yıllarım gittiği için şu an için gelecekte bir şey düşünmüyorum. Sosyal hayatımda zamanın kısıtlı olduğunu düşünüyorum. **E2:** Geçmiş, şimdiki, gelecek arasında bağlantı kurmak benim için geçmiş yılları arasındaki tecrübelerim ile pes etmeyen zorluklara katlanmaya çalışan biri olarak görüyorum. Kısacası hatalarım ders çıkararak tecrübelerimi zaman bağlantısı içerisinde bir daha yapmamaya çalışırım. **E3:** Geçmişte Taekwondo ciddiye

almazdım şimdi ise çok pişmanım. Zaman bağlantısı olarak bunun eksikliğini ve pişmanlığımı yaşıyorum. Bu sebeple antrenmanlara daha hırslı oluyorum. **E4:** Geçmişini unutup şimdiye odaklanıp ve başarı elde etmek istiyorum ve asla geçmişe odaklanmıyorum bu zaman bağlantıları benim için geleceğe bakış açımı rol oynuyor. **E5:** Geçmişte yaptığımız hatalar şimdi yapmamayı gelecekte ise daha iyi olmamızı. Bu da zaman algımıza daha iyi bir rol oynuyor. **E6:** Kendimi geliştirip Avrupa veya Olimpiyatlarda derece yapmayı düşünüyorum. Gelecek hakkında zamansal planlamam bu şekildedir. **E7:** Zaman bağlantısı olarak ise bende gelecekte meslek şu anda ise bir aktivite ve sporda başarı olarak bakıyorum. **E8:** Tamamen geleceğimi bu spora odaklayarak devam ediyorum. Zaman olarak bütün dikkatimi bir şeye vermemi odaklanmamı sağladı.

"Taekwondo'nun fiziksel, duygusal ve sosyal yaşam kaliteniz üzerindeki etkilerini nasıl tanımlarsınız? Zamanla bu etkilerin olumlu/olumsuz yönleri değişti mi? Örneklerle açıklayınız?"



Şekil 5: Taekwondonun Yaşam Kalitesine Etkileri

K1: Taekwondo kesinlikle hayatımı değiştirdi. Şu anda hayatımın merkezi diyebilirim. Fiziksel olarak beni güçlendirdi. Duygusal olarak özgüvenimi artırdı. Sosyal olarak yeni arkadaşlar tanımamı sağladı. Zamanla bazı zorluklar yaşasam da sakatlıklar da motivasyonumu gibi şeyler etkileri hep olumlu oldu. **K2:** Şimdi çevreme baktığım zaman insanların çeşitli bağımlılıkları var ama ben kendimi sürekli sporcu olduğumu ve böyle bir şeyin benim performansımı etkilediğini hatırlıyorum. Bu yüzden böyle bir arayışa girme çabam yok. Fiziksel dayanıklılık sosyal hayatımda daha aktif ve enerjik olma. Ruhsal dalgalanmam daha sakin... **K3:** Olumlu olarak kondisyon ve dayanıklılığı artırıyor. Ayrıca esneklik kas gücü, kilo kontrolü. Olumsuz olarak çok fazla düşük motivasyon sakatlık riski ağrılar ve morluklar... **K4:** Sosyal yaşamımıza olumlu ve olumsuz etkilediği de oluyor. Olumlu olarak en başta özgüven, kilo kontrolü ve kas gücüne etkiliyor. Olumsuz ise bazen çevrendekilerden dolayı düşük motivasyon fiziksel olacakta; sakat, morluklar vb. şeyler... **K5:** Kafamı antrenmanlarda topluyorum ve gerçekten iyi geliyor zamanımı da böyle iyi değerlendirdiğimi düşünüyorum. Zamanımı doğru kullandığımı düşünüyorum... **K6:** Yenildiğimde kabullenemiyorum bir şeyi başaramayınca kafamda çok büyütüyorum ben bu hatayı nasıl yaparım diyerekten ve etkiler beni. Olumlu yön olarak... **K7:** Taekwondo benim duygum açısından bazen iyi geliyor bazen kötü etkiliyor ama duygularım gittikçe iyiye gidiyor daha çok özgüvenimi kazandığımı düşünüyorum... **K8:** Taekwondo ile birlikte olaylar ve kişileri daha farklı değerlendirebiliyorum sporla birlikte insanların bana da ilgileri değişti olumlu izlenimler aldım... **E1:** Fiziksel olarak güçlendim, kas gücüm arttı ve bunu bildiğim için duygusal olarak kendimi motive ediyorum. Bana göre hayatım olumlu bir

şekilde yönlendirdi, fakat, zamanla yaşadığım olumsuzluklar duygusal olarak beni yıprattı. **E2:** Taekwondo'nun fiziksel açıdan bana gelişimi çok iyi. Kondisyon ve esnekliğim arttı. Duygusal açıdan ise bana iyi hissettiriyor. Spor arkadaşlarımla vakit geçirmek salonda bana çok iyi geliyor. **E3:** Taekwondo gibi sporlar kişinin sosyal ilişkilerini özellikle geliştirir. Öz güvenimi arttırdı, duygusal olaraktan geliştirdi. **E4:** Taekwondo fizikselimi geliştirdi. Duygusal olaraktan geliştirdi ve sosyal iletişimime etkiledi. **E5:** Duygusal açıdan, fiziksel açıdan beni geliştirdi. Sosyal yaşam kaliteme ise olumlu yönde etkileri oldu. **E6:** Fiziksel ve duygusal olarak beni güçlendirdi. Kendime güvenim arttı. **E7:** Fiziksel olarak ise vücudum daha dinç oluyorum ve de duygularım ise daha da güçleniyor. Sosyal yaşamıma çok büyük katkısı oldu. **E8:** Özellikle özgüven ve sosyal hayatta olumlu anlamda etkiledi. Daha sağlıklı bir vücuda sahip oldu.

TARTIŞMA

Bulgulara bakıldığı zaman Taekwondo'nun sporcuların öznel zaman deneyimlerini belirgin biçimde etkilediğini göstermektedir. Katılım sağlayan sporcuların ifadelerine göre, antrenman ve müsabaka esnasında zamanın bazen hızlandığını, bazen de yavaşladığını ifade etmişlerdir. Örnek olarak; bir sporcu ise ifadesinde antrenmanın yoğunluğu arttıkça “zamanın hızlı geçtiğini” yani zaman akış algısının hızlı aktığı gözlenmiş, bir diğeri sporcu ise de müsabaka anında son saniyelerin geçmediğini belirterek zaman algısında yavaşlama yaşadığını ifade etmiştir. Bu duruma bakıldığı zaman, zaman algısının bireysel olarak farklılık arz ettiğini söyleyebiliriz. Zamanın madde-dışı yani somut olarak ve de soyut bir algısal bir olgu olarak dikkat çeken Üstün'ün ifadesi ile tutarlıdır; Üstün (2013) zamanın “duyu organlarımız tarafından hissedilen, algılanan ve duygunun tam olarak, son derece güç bir tür algı” olgu olduğunu vurgulamıştır. Diğer ifadelerle baktığımız zaman, Wittmann ve Van Wassenhove (2009), dikkat odağı, hafıza, uyarılmışlık düzeyi, bilişsel, zihinsel olarak duyguların zaman algısını önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Bu tanım etrafında bakıldığı zaman yoğun odaklanma ve yüksek heyecan düzeyi, sporcuların “anı yaşama” deneyimlerinde zamanın sıkışmış gibi algılanmasına neden olabilmektedir. Katılımcı adaylar ayrıca Taekwondo sayesinde geçmiş deneyimleri ve tecrübelerinden ders çıkardıklarını ve geleceğe yönelik hedefler ve planlar oluşturdıklarını ifade etmişlerdir. Bu gözlemlere baktığımız zaman geçmiş, şimdi ve gelecek zaman dilimlerinin deneyimleri anlamlandırmada kritik rol oynadığını belirten Zimbardo ve Boyd'un (1999) çalışmalarındaki zaman perspektifi kuramıyla uyumludur.

Zaman algısındaki bu değişimler ve farklılıklar hem spor performansına hem de günlük yaşam rutinlerini etkilemektedir. Bulgularımıza göre sporcular, Taekwondo'nun disiplinli yapısı sayesinde günlük işlerini zamana bağlı olarak daha planlı yürütmeye başlamıştır. Safran ve Şimşek (2009) da insanların “zamana bağlı olarak günlük yaşantılarını düzenlediklerini” vurgulamaktadır; katılan sporcular da antrenman programlarını sıkı bir zaman çizelgesine göre zamanlarını düzenlediklerini ifade etmişlerdir. Bir başka önemli olan ise sporcuların “anı yaşama” odaklı konsantrasyon seviyesinin yükseldiği anlarda performans artışı gözlenmiştir. Wittmann ve Van Wassenhove (2009) zaman algısının bilişsel dikkat ve duygusal durumlarla bağlantısını modellemiş; dikkat dağınıklığı veya stres anlarında zamanın öznel olarak yani bireysel olarak uzayabileceğini ileri sürmüştür. Katılımcılarımızdan bazıları ise yarışma anındaki heyecan ve stres altında zamanın yavaşladığını, rahat ve kendinden emin olduklarında ise zamanın hızlandığını bildirmiştir. Bu verilere baktığımız, sadece antrenman sırasında değil, antrenman-sonrası günlük hayatta da zaman yönetiminin ve psikolojik durumun performansı şekillendirmede önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Sporun bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkileri zaten bilinmektedir. Katılımcı adaylarımız Taekwondo sporu sayesinde fiziksel dayanıklılık ve kas gücü vb. etkileri, başarılarının

özgüvenlerini ve mutluluklarını artırdığını, yenilgi ve başarısızlıklardan ise ders çıkartarak duygusal dayanıklılık ve zihinsel olarak mental dayanıklılık seviyelerinin arttığını ifade etmişlerdir. Var, Cihan ve Araç Ilgar (2024). bireylerin sportif etkinlikler ile fiziksel olarak geliştiği gibi zihinsel olarak dinlenmiş bir şekilde hayatlarına devam ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar sosyal açıdan ise antrenör ve takım arkadaşlarıyla etkileşim aracılığıyla aidiyet ve sosyal bağlılık bulduklarını ve destek bulduklarını vurgulamışlardır. Bu sonuçlar, yaşam kalitesinin bireyin “duygusal, toplumsal ve fiziksel doyumunu” içerdiğini belirten Demirkaya ve Aghaei vd. gibi çalışmalarla örtüşmektedir. (Shin ve Johnson (1978) da yaşam tatminini “bireyin yaşamının tümünü kapsayan bilişsel ve zihinsel bir değerlendirme süreci” olarak tanımlamıştır; sporcularımızın antrenman sonrası artan yaşam tatmini ifadeleri bu tanımla uyumludur. Ayrıca Cılga (1994), gelir düzeyi yüksek olan bireylerin bile zaman veya enerjiden yoksun olmaları durumunda yüksek yaşam kalitesine ulaşamayacaklarını vurgulamıştır. Bizim bulgularımızda da sporcular, düzenli fiziksel aktivite ve doğru zaman yönetimi sonucu elde ettikleri fiziksel ve psikolojik kazançların, parasal gelirin ötesinde yaşam kalitelerini yükselttiğini göstermektedir. Genel olarak baktığımız zaman, elde edilen bulgular mevcut literatürle çalışmaları ile tutarlı görünmektedir. Üstün (2013) zamanın psikolojik ve algısal bir süreç olduğunu vurgulayarak, günlük yaşamın zamansal bir çerçeve üzerine kurulu olduğunu belirten Safran ve Şimşek (2009) çalışmaları, bulgularımızın temelini oluşturan zaman algısı değişikliklerini desteklemektedir. Wittmann ve Van Wassenhove’un (2009) zaman algısı ile duygusal-uğraş durum arasındaki ilişkiye dikkat çeken modeli, katılımcılarımızın rekabet esnasındaki heyecan veya stres seviyelerine bağlı zaman deneyimleriyle örtüşmektedir. Benzer biçimde, Zimbardo ve Boyd (1999) zaman perspektiflerinin bireylerin deneyimlerini şekillendirmede rol oynadığı görüşü, Taekwondo sürecinde sporcuların geçmiş deneyimlerinden öğrenip geleceğe yönelik hedefler geliştirmeleriyle paralellik göstermektedir. Yaşam kalitesi açısından ise Shin ve Johnson (1978)’in yaşam tatminini genel yaşam değerlendirmesi olarak tanımlaması ve Cılga (1994) ile Demirkıran (2012)’nın gelirin tek başına yaşam kalitesini belirlemediği savı ve görüşü, elde ettiğimiz yaşam kalitesindeki artış ve tatmin duygusunu anlamlandırmamıza yardımcı ve destek olmaktadır. Sonuç olarak, bu çalışmanın fenomenolojik bulguları hem zaman algısı hem de yaşam kalitesi literatüründeki çalışmalara genel ilke ve gözlem sonuçları ile uyumludur.

KAYNAKLAR

- Abrams, M. (1973). Subjective social indicators. *Social Trends* 4, London: HMSE, 35-50.
- Allman, M., Teki, S., Griffiths, T., Meck, W. (2014). Properties of the internal clock: first- and second-order principles of subjective time. *Annu. Rev. Psychol.* 65, 743–777.
- Andrews, F.vM. (1974). Social indicators of perceived life quality. *Social Indicators Research* I, 279-299.
- Avcı, S., Erden M. (2009). Gelecek zaman algısı ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(37), 1-12.
- Burdick, A. (2017). *Why Time Flies. A Mostly Scientific Investigation*. Toronto: Simon and Shuster Publishers.
- Cılga, İ. (1994). Gençlik ve yaşam niteliği. *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları*, Ankara.
- Duncan, M., Smith, M., Bryant, E., Eyre, E., Cook, K., Hankey, J., et al. (2016). Effects of increasing and decreasing physiological arousal on anticipation timing performance during competition and practice. *Eur. J. Sport Sci.* 16, 27–35. doi: 10.1080/17461391.2014.979248
- Hazlett A. (2011). How the past depends on the future. *Blackwell Publishing Ltd Ratio (new series)*, 24, 167-175.
- Lambourne, K. (2012). The effects of acute exercise on temporal generalization. *Q. J. Exp. Psychol.* 65, 526–540. doi: 10.1080/17470218.2011.605959
- Passing, D. (2003). Future time span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-47.
- Safran M., Şimşek A. (2009). Çocuklarda zaman algısının gelişimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(6), 542-548.
- Shin, D., Johnson, D. (1978). Avowed happiness as an overall assesment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492.
- Simons J, Vansteenkiste M, Lens W, Lacante M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review*, 16(2), 121- 139.
- Tamm, M., Jakobson, A., Havik, M., Timpmann, S., Burk, A., Oopik, V., et al. (2014). The compression of perceived time in a hot environment depends on physiological and psychological factors. *Q. J Exp. Psychol.* 67, 197–201.
- TDK (Türk Dil Kurumu). (2025). www.tdk.gov.tr. (erişim tarihi: 13.03.2025).
- Tobin, S., Grondin, S. (2012). Time perception is enhanced by task duration knowledge: evidence from experienced swimmers. *Mem. Cogn.* 40, 1339–1351. doi: 10.3758/s13421-012-0231-3
- Üstün Ü. D, Kalkavan A, Demirel M. (2013). Investigating free time motivation scores of physical education and faculty of education students according to different variables. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 2(1), 18-26.

- Üstün Ü. D. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Var L, Cihan B. B, Araç Ilgar E. (2024). İlkokullarda beden eğitimi dersi işlevselliğini okul yöneticileri gözüyle keşfetmek: Nitel araştırmalar. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 194-201.
- Wittmann, M., and van Wassenhove, V. (2009). The experience of time: neural mechanisms and the interplay of emotion, cognition and embodiment. *Philos. Trans. R. Soc. B* 364, 1809–1813. doi: 10.1098/rstb.2009.0025.
- Zimbardo, P. G, Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences-metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1271-1288.

BÖLÜM 3

ULUSLARARASI İLİŞKİLERDE SPORUN ROLÜ

Hasan Aykut AYSAN¹

¹ Doç.Dr. Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Orcid 0000-0001-9542-3716

Giriş Ve Amaç

Spor, tarihsel süreç içerisinde yalnızca bir rekreasyon ve yarışma alanı olmaktan çıkarak, uluslararası ilişkilerde etkili bir iletişim, etkileşim ve güç unsuru haline gelmiştir. Modern devletler, spor organizasyonlarını politik imaj inşası, uluslararası meşruiyet arayışı, kültürel aktarım ve diplomatik temasların geliştirilmesi amacıyla stratejik bir araç olarak kullanmaktadır. Küreselleşme, medya etkisi ve ulus-üstü kurumların yükselişi, sporun uluslararası arenadaki görünürlüğünü ve etki kapasitesini daha da artırmış; böylece spor, devletlerarası rekabetten işbirliğine uzanan geniş bir yelpazede diplomatik bir enstrüman olarak konumlanmıştır. Bu çalışmanın amacı, sporun uluslararası ilişkilerdeki çok yönlü rolünü incelemek, sporun diplomasi, kamuoyu oluşturma, yumuşak güç, kültürel etkileşim ve uluslararası politik süreçler üzerindeki etkilerini literatür temelli olarak analiz etmek ve sporun devletler için nasıl stratejik bir araç haline geldiğini ortaya koymaktır. Ayrıca çalışma, uluslararası spor organizasyonlarının politik sonuçlarını değerlendirmeyi ve sporun küresel sistemdeki güncel önemine ilişkin akademik bir çerçeve sunmayı hedeflemektedir.

Spor, bireylerin fiziksel, psikolojik ve fizyolojik sağlık bütünlüğünü koruyarak sağlıklı bir yaşam ve fonksiyonel kapasitelerini uzun vadede sürdürebilmelerine önemli katkılar sağlayan temel bir unsurdur. Gözaçık, Y. (2022). Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte insan gücüne duyulan ihtiyaç azalırken, hareketsiz yaşam tarzı ortaya çıkmaktadır. Spor, bu duruma karşı hareketli bir yaşam tarzı sunarak sağlıklı bir yaşam tarzı kazandırır ve koruyucu tıbbi destekler. Ayrıca sosyal ve psikolojik açıdan da bireylere olumlu etkiler sağlar. Bu nedenle gelişmiş ülkelerde spora büyük önem verilmekte, çocuklardan itibaren spor programları uygulanmaktadır. Ülkemizde de son yıllarda spor sektörü büyük yatırımlar almakta ve sportif etkinlikler daha önemli hale gelmektedir. Esmer, Ö., & (2024). Sanayi devrimi sonrası spor, elit bir grubun eğlencesi olmaktan çıkarak kitlelere yayılmış ve önemi artmıştır. Devletler ve bazı diktatörler, spor alanlarını ideolojilerinin üstünlüğünü göstermek ve siyasi popüleritelerini artırmak amacıyla kullanmıştır. Şahin, M. Y. , & İmamoğlu, A. F. (2011). Spor, uluslararası diplomatik ilişkilerde giderek daha fazla önem kazanan, olumlu yönde etkili bir yaptırım aracı olmuştur ve bu rolünü günümüzde de sürdürmektedir. Uluslararası siyaset arenasında geleneksel diplomatik araçların sonuç vermediği durumlarda spor, alternatif bir diplomatik araç olarak öne çıkmaktadır. Bu çerçevede spor, özellikle uluslararası sistemde kendilerini güçsüz veya dışlanmış hisseden devletler ve gruplar tarafından, seslerini duyurmak

ve meşruiyet kazanmak amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır Algün Doğu, G. , & Sunay, H. (2010).

Tarihe Damgasını Vuran uluslararası Politik Spor Olayları

1936 Berlin Yaz Olimpiyatları ve Mexico City Yaz Olimpiyatları da sporcuların ABD ve SSCB rejimlerini protesto etmesi, Uluslararası diplomaside pingpong diplomasisi terimini kazandıran, ABD-Çin ilişkileri yumuşama dönemine sokan 1971 Nagoya Dünya Masa Tenisi Şampiyonası, 1971 Münih Yaz Olimpiyatları. ABD-SSCB ilişkilerinin Küba bunalımı, 21 Haziran 1998 tarihinde oynanan ABD-İran Futbol maçı, Türkiye-Azerbaycan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen 6 Eylül 2008 tarihli Ermenistan-Türkiye futbol maçı vb. Akdemir, B. (2017).

Spor, ülkeler arasında diyalogu güçlendiren, kültürel farklılıkları aşmayı sağlayan ve küresel iletişimi destekleyen önemli bir araçtır. Aynı zamanda siyasi iktidarlar tarafından toplumsal kontrol ve meşruiyet aracı olarak da kullanılmaktadır. Ülkelerin spor politikaları hem halkın spora katılımını artırmayı hem de uluslararası başarı elde etmeyi hedefler.

Spor, hükümetler açısından sadece sağlık ve rekabet alanı değil, siyasi ve diplomatik amaçlara hizmet eden stratejik bir unsurdur. Bu bağlamda spor diplomasisi, sporun yumuşak güç aracı olarak ülkeler arasında iyi niyet, barış ve iş birliğini geliştirmede önemli bir rol üstlendiğini göstermektedir Sunay, H. , & Ayverdi, B. (2025).

Antik Yunan dönemine uzanan köklerine rağmen modern spor, 19. yüzyıl ortalarında gelişmiş ve 20. yüzyılda uluslararası düzeyde etkisini artırmıştır. Olimpiyat Oyunları ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi, sporun küresel alandaki önemini güçlendirmiştir. Spor, ev sahibi ülkelerin tanıtımında, kültürel farklılıkların aşılmasında ve uluslararası ilişkilerin gelişmesinde etkili bir araç olmuştur. Ancak spor her zaman olumlu sonuçlar doğurmamış; bazı durumlarda ülkeler arasındaki gerginlikleri artırmıştır. Örneğin 1969’da El Salvador ile Honduras arasında yaşanan “Futbol Savaşı”, sporun diplomatik krizleri tetikleyebileceğini göstermiştir. Öte yandan spor, siyasi protesto aracı olarak da kullanılmaktadır. 2020 Tokyo Olimpiyatları’nda Cezayirli judocu Fethi Nourine’nin Filistin’e destek amacıyla maça çıkmama kararı, bu duruma güncel bir örnektir. Tarihte ise 1956 Olimpiyatları’nda yaşanan çeşitli boykotlar, sporun uluslararası politik tepkilerin bir ifadesi olarak da işlev görebileceğini ortaya koymaktadır. Ayverdi, B. , & Sunay, H. (2023).

Düşünürlerin uluslararası ilişkilerde sporun rolü hakkındaki düşünce ve sözleri:

Spor-siyaset ilişkisi üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan Vassort'un, **"Sporun devletin ideolojik aygıtı olmak gibi bir işlevi bulunmaktadır. Domine edilen kitleye, politik ve ekonomik çıkarlarını unutturur. Dolayısıyla güçlü bir uyuşturucu güce sahiptir"**

Spor, ülkelerin uluslararası alanda tanınırlık ve varlık göstermek için kullandığı önemli bir araçtır. Filistin örneğinde olduğu gibi, siyasi olarak tam tanınmasa da FIFA ve IOC üyelikleri sayesinde "ben de varım" mesajı verilmiştir. Boniface'ın **"Cezayir Milli Futbol Takımı nasıl ki Cezayir devletinden önce var olduysa, Filistin Milli Takımı da Filistin devletinden önce var olmuştur."**, ifadesi sporun devletlerin kimlik ve meşruiyet mücadelesinde stratejik bir rol oynadığını göstermektedir.

Güney Afrika'da Nelson Mandela, 27 yıllık hapis hayatından sonra 1994'te Cumhurbaşkanı olduktan sonra Apartheid sonrası toplumsal uzlaşmayı sağlamak için ragbiyi stratejik bir araç olarak kullanmıştır. Ragbi, beyazlar arasında popüler bir spor olmasına rağmen Mandela'nın bu spora yönelmesi, siyah ve beyazlar arasında güven ve birliği pekiştiren bir sembol olmuştur.

"Machiaveli'ye göre korku salmak sevimli olmaktan daha önemliydi; korku gücün bir parçasıydı. " ancak Boniface "Günümüzde korku hala bir güç unsurudur ama imaj, popülerlik ve cazibe de gücün yeni unsurlarıdır ve çok büyük önem arz etmektedir. " diyerek özetlemektedir.

Sönmezoğlu yumuşak gücü, **"Dış politikada istenilen bir etkinin, karşı tarafı cezalandırarak, ona baskı uygulayarak değil de; onu ikna ederek, öneriyi ona cazip hale getirerek, dolayısıyla ona meşru görülmesini sağlayarak elde edilmesi anlamını taşımaktadır. " şeklinde tanımlamaktadır.**

Amerikalı iktisatçı Veblen'in, **"Zenginliğe ve güce sahip olmak tek başına yeterli değil. Bunları bir şekilde açığa vurmak gerekmektedir. " (Arrondel&Duhautois, 2018, s. 49)** ifadesi, ABD'nin Olimpiyat Oyunları'nda neden mutlak surette sportif başarıyı hedeflediğini anlamlı kılmaktadır. Çetin, C. (2022). Eski birleşmiş milletler Genel Sekreteri Ban Ki-moon sporun bu işlevini şu sözlerle özetlemiştir: **"Spor, hepimizin konuşabileceği bir lisandır. "** Taş, İ. , Şemşit, S. ve Eylemer, S. (2016).

Ülkelerin Algı ve itibar gelişimi için yatırımları:

ABD, sahip olduğu bütün artı değerleri Olimpiyatlar için ülkesine gelen yabancıların önlerine koyup, onların hayranlığını kazanarak uluslararası platformda Amerikan algısını ve itibarını geliştirmektedir.

Katar'ın spor hakkındaki ifadesi "Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından tanınmak, Birleşmiş Milletler tarafından tanınmaktan çok daha önemli. Çünkü spor aracılığıyla, mesajınızı hızlı bir şekilde kitlelere ulaştırabiliyorsunuz, Yakın Doğu denildiğinde, insanların akıllara gelen ilk şey teröristler oluyor, biz Katar'ın daha iyi bir imajının olmasını arzu ediyoruz." şeklindedir.

Katar'ın Ulusal Olimpiyat Komitesi Başkanı Şeyh Abdulrahman Al Thani, "Sporun getirisinin siyasetten daha fazla olduğunu düşünüyoruz. Öyle ki, marka değeri yüksek spor organizasyonlarını kendi topraklarımızda düzenleyerek, 20 yılda gerçekleştirilecek ilerlemeyi birkaç yıl içinde sağlamak mümkün." görüşünü dillendirmektedir.

beIN Sports, Fransa ve ABD'de 2012'de yayın hayatına başlamış ve kısa sürede popülerlik kazanmıştır. 2016'da Digitürk'ü satın alarak Türkiye pazarına giren beIN Group, uluslararası spor organizasyonlarının yayın haklarını elinde bulundurmakta ve önde gelen spor federasyonlarıyla iş ortaklıkları kurmaktadır. Bu durum, Katar'ın uluslararası spor ilişkilerindeki etkisini güçlendirmektedir. beIN Group, 5 kıtada 43 ülkede izlenmekte ve 60 kanal üzerinden 40 milyon aboneye ulaşmaktadır. Çetin, C. (2022).

Spor ve kamu Diplomasisi

Günümüzde spor ve siyaset birbirinden ayrılamaz olgular olarak kabul edilmektedir. Sporun uluslararası ilişkilerdeki rolü yaygın biçimde tanınmış olsa da, spor-siyaset ilişkisi akademik olarak 1990'ların sonlarına kadar sistematik biçimde ele alınmamıştır. Bu ilişkiyi açıklayan görüşlerden biri, sporun devletin düzenlemelerine tabi olması nedeniyle doğal olarak politik bir boyut kazandığıdır Seval, H.F. , & Kodaman, T.(2015). Kamu diplomasisi "bir ulusun düşüncelerini, hedeflerini, ideallerini, güncel politikalarını, kurumlarını ve kültürünü yabancı ülkelerin kamuoyuna anlatma amacıyla uygulanan politika" şeklinde tanımlanmaktadır. Yağmurlu, A. (2019).

Küreselleşme Ve Spor Etkileşimi

Spor, toplumsal yaşamda kültürün oluşumuna ve toplumsal etkileşimin sağlanmasına katkıda bulunan bir alandır. Küreselleşme, sporun üretim süreçlerinden, uluslararası organizasyonlara, sporcu transferlerinden medya ve reklam faaliyetlerine kadar birçok alanda etkisini göstermektedir. Teknolojinin hızlı gelişimi ve kitle iletişim araçları, kültürel etkileşimi artırarak homojen bir küresel kültür oluşumuna katkı sağlamıştır Çeyiz, S. , & Özbek, O. (2016).

Küreselleşme, kapitalist üretim biçimi ve sınıfsal yapılar bağlamında ele alınmalıdır. 1987’de SSCB’nin dağılması ve 1989’da Berlin Duvarı’nın yıkılmasıyla serbest piyasa ekonomisi yaygınlaşmış, ABD hegemonik gücünü IMF, DB ve DTÖ gibi uluslararası kurumlar aracılığıyla pekiştirmiştir. Küreselleşme, gelir eşitsizliklerini artırırken, spor da 20. yüzyılın son çeyreğinden itibaren ekonomik açıdan devasa bir sektör hâline gelmiş, popüler kültürle iç içe geçerek çeşitli endüstri dallarına ile bütünleşmiştir. Çırka, S. (2017).

Küreselleşme Ve Spor Endüstrisi

Yeni teknolojik sportif malzemeler, rekor kırmayı kolaylaştırmakta ve sporun medyada geniş şekilde vurgulanmasını sağlamaktadır. Bu durum, spor endüstrisinin büyümesini ve ticari kazancın artmasını desteklemektedir. Küreselleşme, sporcuların yüksek transfer ücretlerinden küresel kulüplerin oluşumuna, milyarlarca izleyiciye ulaşan organizasyonlardan reklam ve destekleyici gelirlerine kadar ekonomik etkilerini göstermektedir. Dünya Kupaları gibi büyük etkinlikler, çokuluslu şirketler için önemli yatırımlar ve ticari fırsatlar sunmaktadır. Ekmekçi, A. , Ekmekçi, R. , & İrmiş, A. (2013).

Sporun Siyasi Bir Unsur Olarak Liderler Tarafından Kullanılması

Türkiye, uluslararası başarı ve devlet imajını güçlendirmek amacıyla bazı yabancı sporcuları ülke adına yarışmaya ikna etmiştir. Bunun en bilinen örneği, Turgut Özal döneminde Bulgaristan’dan getirtilen halterci Naim Süleymanoğlu’dur. Süleymanoğlu’nun başarıları hem Türkiye’nin uluslararası itibarını artırmış hem de Özal’ın siyasi imajını güçlendirmiştir. Günümüzde de “devşirme sporcu” politikası, çeşitli dallarda uygulanmaktadır. Spor, tarih boyunca sadece oyun olmamış, kitleler üzerindeki etkisi nedeniyle politik amaçlarla kullanılmıştır. Türkiye’de 2020 Olimpiyatları’nı ülke adına düzenleme çabası, sporun siyasi ve itibar amaçlı kullanımına güncel bir örnek teşkil etmektedir. Bingöl, H. , & Polat, S. (2021). Spor, dinlerin inançların, her çeşit insani özelliklerin ayrılıklarını ortadan kaldıran ve insanları birleştiren bir semboldür. Bir ülkede kazanılan uluslararası sportif başarılar toplum için yüksek bir öneme sahiptir. Bu nedenle uluslararası sportif başarıların ulusal kimlik üzerinde çok önemli bir etkisi vardır.

Sonuç

Spor, geleneksel anlamda yalnızca fiziksel performansın sergilendiği bir rekabet alanı olmaktan çıkarak küreselleşen dünya düzeninde stratejik, politik ve sosyo-kültürel bir güç aracına dönüşmüştür. Modern uluslararası ilişkiler perspektifi, sporun devletler arasındaki ilişkileri doğrudan ve dolaylı etkileyebilen bir “yumuşak güç” unsuru olduğunu göstermektedir. Devletler, sportif başarıları ve uluslararası organizasyonları dış politika hedefleriyle uyumlu bir şekilde konumlandırarak ulusal prestijlerini artırmakta, uluslararası arenada olumlu imaj oluşturmakta ve dış politikada manevra alanlarını genişletmektedir.

Sporun kültürlerarası etkileşim yaratma kapasitesi, diplomatik ilişkilerde güven inşası ve diyalog ortamı oluşturma açısından kritik bir değer taşımaktadır. Farklı kültür ve toplumları bir araya getirerek ortak bir platformda buluşturan uluslararası spor etkinlikleri; siyasi, dilsel ve ideolojik farklılıkların ötesinde bir iletişim kanalı oluşturmaktadır. Bu yönüyle spor, devletlerin uzun yıllar boyunca siyasi yollarla kurmakta zorlandığı ilişkileri yumuşatarak, çatışma yaşayan toplumlar arasında bile bir yakınlaşma zemini yaratabilmektedir.

Öte yandan spor, yalnızca olumlu diplomatik temasların değil, aynı zamanda küresel ölçekte protesto, tepki ve politik mesaj iletme faaliyetlerinin de bir sahnesi hâline gelmiştir. Tarihte birçok kez spor organizasyonlarının boykotlarla, gösterilerle veya diplomatik gerilimlerle kesiştiği görülmektedir. Bu durum, sporun uluslararası politikadan bağımsız olmadığını, aksine dış politika söylemlerinin de spor üzerinden yeniden şekillendiğini ve spor alanının ulusal çıkarların bir uzantısı hâline geldiğini ortaya koymaktadır.

Ekonomik açıdan bakıldığında ise spor endüstrisinin son yıllarda hızlı bir büyüme göstermesi, devletlerin bu alanı yalnızca kültürel ve diplomatik bir araç olarak değil, aynı zamanda ciddi bir ekonomik rekabet ve yatırım alanı olarak gördüğünü göstermektedir. Küresel medya ağı, sponsorluk anlaşmaları, profesyonel ligler ve uluslararası organizasyonlar, ülkelerin ekonomik kalkınma stratejilerinde spor sektörünün belirgin bir yer edinmesine katkıda bulunmuştur. Bu yönüyle spor, uluslararası ilişkilerin ekonomik boyutlarını da güçlendiren çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Tüm bu değerlendirmeler ışığında spor, uluslararası ilişkiler literatüründe yalnızca sosyo-kültürel bir etkinlik değil; diplomasi, propaganda, kamu diplomasisi, ekonomik kalkınma ve ulusal prestij gibi birçok farklı alanda etkileri bulunan kapsamlı bir stratejik güç aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Modern devletler, sporun bu çok yönlü etkilerinden yararlanarak ulusal çıkarlarını genişletmekte, dış politika hedeflerine yeni kanallar

oluşturmakta ve küresel rekabet ortamında daha görünür bir konum elde etmektedir. Bu nedenle sporun uluslararası ilişkilerdeki rolünün önümüzdeki süreçte daha da artacağı, devletlerin spor politikalarını daha bilinçli ve daha stratejik bir çerçevede şekillendirecekleri öngörülebilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akdemir, B. (2017). *Uluslararası ilişkiler ve spor*. Aurum Sosyal Bilimler Dergisi, 2(2), 79–81.
- Algün Doğu, G., & Sunay, H. (2010). *Uluslararası ilişkiler ve spor*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(3), 93–100.
- Ayverdi, B., & Sunay, H. (2023). *Spor diplomasisi ve spor yoluyla yumuşak güç*. Spor & Bilim, 2023(II), 19–39.
- Bingöl, H., & Polat, S. (2021). *Sporun siyasi bir unsur olarak liderler tarafından kullanılması*. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5(2), 111–117.
- Çetin, C. (2022). *Uluslararası ilişkilerde bir kamu diplomasisi aracı olarak spor: ABD ve Katar örnekleri*. Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 35–46.
- Çeyiz, S., & Özbek, O. (2016). *Küreselleşme ve spor etkileşimi*. International Journal of Sport Culture and Science, 2(Special Issue 1), 487–495.
- Çırka, S. (2017). *Küreselleşme sürecinde sporun genel bir değerlendirmesi*. Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi, 45, 127–146.
- Ekmekçi, A., Ekmekçi, R., & İrmiş, A. (2013). *Küreselleşme ve spor endüstrisi*. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(1), 91–117.
- Esmer, Ö. Ü. O., Esmer, Ö. G. K., Yardımcı, F. Ç., & Ergün, U. D. T. (2024). *Devlet hastanesine sakatlanma şikâyeti ile gelen sporcuların sakatlık türleri ve nedenlerinin incelenmesi*. The Journal of Academic Social Science, 105, 227–235.
- Gözaçık, Y. (2022). *Hareketsiz yaşam davranışları ile fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerine etkileri*. In V. Kavak, Y. K. Haspolat, & S. Ertuğrul (Eds.), *Sağlıklı yaşam ve spor* (ss. 460–469). Orient Yayınları.
- Seval, H. F., & Kodaman, T. (2015). *Sporun uluslararası politikadaki etkisi / The impact of sport on international politics*. MAKÜ İktisadi ve İdari Bilimler Fakóltesi Dergisi, 2(4), 52–64.
- Sunay, H., & Ayverdi, B. (2025). *Spor yönetiminde uluslararası ilişkiler ve diplomasi*. Türkiye Klinikleri Sports Sciences – Special Topics, 1(1), 63–68.
- şahin, M. Y., & İmamoğlu, A. F. (2011). *Akademisyenlerin ve milletvekillerinin spor–siyaset etkileşimine yönelik görüşleri*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 25–44.
- Taş, İ., şemşit, S., & Eylemer, S. (2016). *Avrupa Birliği örneğinde uluslararası spor politikasının gelişimi: Ekonomik, sosyal ve siyasal boyut*. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 4(9), 136–151.

Yağmurlu, A. (2019). *Kamu diplomasisi bakımından spor diplomasisi*. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(4), 1367–1380.

BÖLÜM 4

TENİS SPORU İLE İLGİLENEN BİREYLERİN STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Mehmet YAZICI¹, Hakan KILINÇ²

¹ Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: myazici@erzincan.edu.tr, ORCID:0000-0002-3210-714X

² Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, E-mail: hk.hakan.kilinc@gmail.com.tr, ORCID:0009-0000-9304-7673

Giriş

Spor ve stres arasındaki ilişki oldukça karmaşıktır. Düzenli spor yapmak genellikle stresi azaltmakta ve psikolojik iyi oluşu desteklemektedir. Ancak bu ilişkinin yönü; sporun türü, düzeyi ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebilmektedir. Düzenli spor yapmak, hem fizyolojik (örneğin kortizol seviyelerinde azalma) hem de psikolojik olarak (örneğin algılanan stresin azalması) stres seviyelerini düşürmektedir (Guerriero et al., 2025). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, düzenli spor yapan bireylerin yapmayanlara göre daha düşük stres düzeyine ve daha iyi vücut kompozisyonuna sahip olduğunu göstermektedir. Takım sporlarının bireysel sporlara kıyasla daha fazla sosyal destek ve aidiyet hissi sağladığı, bu nedenle stresle başa çıkmada daha etkili olabildiği belirtilmektedir (Eather, Wade, Pankowiak & Eime, 2023). Bununla birlikte sporun türü ve kişisel uyumu da önem taşımaktadır. Her birey için tek tip spor önerisi uygun değildir. Örneğin, yürüyüş ve meditasyon temelli sporlar kadınlarda; top oyunları ve su sporları ise erkeklerde stresle başa çıkmada daha etkili bulunmuştur (Asztalos et al., 2012). Bununla birlikte, rekabetçi ve profesyonel spor ortamlarında sporun kendisi de önemli bir stres kaynağı olabilmektedir. Yarışma baskısı, sakatlıklar, başarısızlık korkusu ve sosyal değerlendirme gibi faktörler sporcuların stresini artırabilmektedir (Tossici, Zurloni & Nitri, 2024; Ward et al., 2023; Idefonso, Jones & Arvinen-Barrow, 2017; De Francisco et al., 2016). Aşırı stresin tükenmişlik (burnout) ve depresyon riskini yükselttiği görülmektedir. Nitekim stres, tükenmişliğin temel nedenlerinden biri olarak değerlendirilmekte ve bu durumun depresyona yol açabileceği belirtilmektedir (De Francisco et al., 2016, Lin et al., 2021). Orta düzeyde stresin performans üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği, ancak aşırı stresin performansı düşürdüğü bulgular arasında yer almaktadır (Ward et al. 2023; Németh & Balogh, 2021; Xia, 2024). Genel anlamda stresi azaltıcı ve psikolojik sağlığı destekleyici bir etkiye sahiptir. Ancak sporun türü, düzeyi ve bireysel farklılıklar bu ilişkiyi önemli ölçüde şekillendirmektedir. Özellikle rekabetçi ortamlarda sporun kendisi de bir stres kaynağına dönüşebilmektedir. Bu nedenle kişiye uygun spor seçimi ve stres yönetimi stratejilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Tenis hem fiziksel hem de zihinsel açıdan yüksek talepler içeren bireysel bir spordur. Oyuncuların başarısı yalnızca teknik ve fiziksel becerilere değil, aynı zamanda stres yönetimi, odaklanma, özgüven ve dayanıklılık gibi psikolojik faktörlere de bağlıdır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, tenis performansında mental dayanıklılığın ve psikolojik hazırlığın kritik rolünü vurgulamaktadır. Tenis; depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltma, özgüveni artırma ve dayanıklılığı geliştirme gibi psikolojik faydalar sunarken, özellikle rekabetçi düzeyde yüksek stres ve olumsuz başa çıkma davranışları riskini de beraberinde getirmektedir (Konstantinou, Kloiber & Blumberger, 2025; Cowden, Meyer-Weitz & Asante, 2016; Mamassis & Doganis, 2004; Muhaemin M et al., 2023). Mental yorgunluk, oyuncuların dikkatini ve vuruş doğruluğunu olumsuz etkileyerek özellikle yoğun turnuva dönemlerinde performans düşüşüne yol açabilmektedir (Öztürker, Şahan & Erman, 2025; Ding et al., 2023; Predoiu et al., 2020). Başarılı tenisçilerde özgüven, stresle başa çıkma ve konsantrasyon becerilerinin ön plana çıktığı; kaybeden sporcularda ise anksiyete ve kortizol düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Filaire et al., 2009, Muhaemin M et al., 2023). Bu noktada mental antrenman ve psikolojik müdahaleler büyük önem taşımaktadır. Bilişsel-davranışçı terapi, farkındalık ve imgeleme çalışmaları, tenisçilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve performanslarını artırmaktadır (Konstantinou, Kloiber & Blumberger, 2025; Mamassis & Doganis, 2004; Dohme et al., 2020; Robin & Dominique, 2022; Levillain et al., 2023). Uzun süreli mental beceri eğitim programlarının ise özellikle genç ve elit sporcularda odaklanma, duygusal kontrol ve özgüven gelişimini desteklediği belirtilmektedir (Dohme et al., 2020; Cécé, Guillet-Descas & Martinet, 2020; Xue, 2023). Ayrıca çevrim içi duygusal yetkinlik eğitimleri de sporcuların duygusal zekâsını ve psikolojik dayanıklılığını artırabilmektedir (Levillain et al.,

2023). Mental dayanıklılık, stresle başa çıkma kapasitesi ve motivasyonla yakından ilişkili olup; sosyal destek, geleceğe yönelik olumlu algı ve öz-yeterlik faktörleri tarafından güçlendirilmektedir (Cowden, Meyer-Weitz & Asante, 2016; Gucciardi et al., 2015). Bununla birlikte, motivasyonel unsurların etkisi de dikkat çekicidir. Uyumlu tutku ve ilham gibi faktörler mental dayanıklılığı artırırken; başarısızlık korkusu ve obsesif tutkunun olumsuz etkiler yarattığı görülmektedir (Gucciardi et al., 2015). Aile, antrenör ve çevresel destek de özellikle genç sporcuların psikolojik gelişiminde ve performansında belirleyici bir role sahiptir (Konstantinou, Kloiber & Blumberger, 2025; Cécé, Guillet-Descas & Martinet, 2020). Tenis, bireysel ve mental yönlerin ön planda olduğu, başarı için yalnızca fiziksel değil psikolojik hazırlığın da gerekli olduğu bir spordur. Mental dayanıklılık, stres yönetimi, odaklanma ve özgüven hem rekreasyonel hem de elit düzeyde sporcuların performansını belirleyen kritik faktörlerdir. Psikolojik müdahaleler ve mental antrenman programları, tenisçilerin hem sağlığını hem de performansını optimize etmek için vazgeçilmez araçlar olarak değerlendirilmektedir. Tenis sporcuları üzerine yapılan araştırmalar; fiziksel performans, sakatlık riskleri, teknik-taktik yeterlilikler ve mental antrenman gibi çok çeşitli alanları kapsamaktadır. Fiziksel performans açısından özellikle pliometrik antrenmanların tenisçilerde hız, çeviklik ve servis hızı gibi parametreleri geliştirdiği görülmektedir. Sistemik derlemeler, bu antrenmanların özellikle genç ve elit sporcular üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Hendrawan, Nasurulloh & Shuba, 2024; Deng et al., 2022; Lambrich & Muehlbauer, 2023; Lambrich & Muehlbauer, 2022; Deng et al., 2023). Atletik antrenmanların ise çeviklik, denge, kas gücü ve esneklik gibi fiziksel uygunluk bileşenleri üzerinde küçükten büyüğe değişen etkiler gösterdiği; yaş ve cinsiyet gibi faktörlerin ise antrenman etkinliğini belirgin biçimde etkilediği ifade edilmektedir (Lambrich & Muehlbauer, 2023; Lambrich & Muehlbauer, 2022; Deng et al., 2023). Tenis sporunda sık görülen bir diğer alan ise sakatlıklar ve bunların önlenmesine yönelik stratejilerdir. Tenisçilerde en sık rastlanan sakatlıkların alt ve üst ekstremitelerde ve bel bölgesinde yoğunlaştığı görülmektedir. Sakatlık riskini artıran faktörler arasında haftalık antrenman süresi, önceki sakatlık öyküsü ve düşük boyun lateral fleksiyonu öne çıkmaktadır (Myers et al., 2024; Halim & Putera, 2023; Fu et al., 2018; Hjelm, Werner & Renström, 2012; Oosterhoff et al., 2018). Özellikle genç sporcularda haftada 6 saatten fazla tenis oynamanın ve geçmişte yaşanan sakatlıkların yeni sakatlık gelişimi için önemli risk faktörleri oluşturduğu belirtilmektedir (Hjelm, Werner & Renström, 2012; Oosterhoff et al., 2018). Sakatlık sonrası spora dönüş sürecinde ise hareket açıklığı, kas gücü ve teknik antrenmanın aşamalı olarak artırılması önerilmektedir. Bununla birlikte, bu süreç için daha fazla kanıta dayalı protokolün geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Martín-Castellanos et al., 2025).

Tenis sporcularının performansını etkileyen bir diğer boyut ise teknik, taktik ve mental faktörlerdir. Tenisçilerde teknik ve taktik yeterlilikleri değerlendirmek için güvenilir testler geliştirilmiş olup, elit ve alt seviye oyuncular arasında çeviklik, dayanıklılık ve vuruş hızı gibi parametrelerde belirgin farklılıklar saptanmıştır (Crespo, Martínez-Gallego & Filipic, 2024; Lambrich & Muehlbauer, 2022). Mental antrenman yöntemlerinden motor imgelemenin (zihinsel antrenman), servis isabeti ve tekniğini geliştirdiği; ancak servis hızı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ortaya konmuştur (Deng et al., 2024). Ayrıca göz hareketleri ve bilişsel-motor çift görev çalışmalarının, tenis uzmanlığının bilişsel yük altında motor performansı koruma konusunda sporculara avantaj sağladığı bildirilmektedir (Makino et al., 2020; Amico & Schaefer, 2022; Yang, Yang & Yang, 2017).

Çalışmanın Önemi

Bu araştırma, tenis sporunda performans ve mental sağlık arasındaki ilişkiyi anlamaya katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bulgular, sporcuların stres yönetimi stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olacak ve antrenörler ile spor psikologlarına uygulamada yol gösterecektir.

Araştırma Soruları

Bu çalışmanın temel amacı, tenis sporu ile uğraşan bireylerin stres düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemek ve bu faktörlerin stres algısı üzerindeki etkilerini belirlemektir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Cinsiyete göre katılımcıların algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Eğitim durumuna göre katılımcıların algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Yaş gruplarına göre katılımcıların algılanan stres düzeyleri arasından anlamlı bir farklılık var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tenis sporu ile uğraşan bireylerin stres düzeylerini demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçladığından, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, mevcut bir durumun olduğu şekliyle ortaya konulmasını ve bu duruma ilişkin değişkenlerin etkilerinin analiz edilmesini sağlayan bir yaklaşımdır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017, s. 184). Çalışmada cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi demografik faktörlerin stres düzeyleri üzerindeki farklılıkları incelenmiştir. Bu nedenle araştırma, aynı zamanda genel tarama modeli özellikleri de taşımaktadır. Genel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak test edilmesine olanak tanır. Dolayısıyla, araştırmada kullanılan model hem bireylerin mevcut stres düzeylerini betimleyici hem de demografik değişkenlerin etkilerini karşılaştırmacı bir yapıya sahiptir (Gay, 1987; Karasar, 2024).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, aktif olarak tenis sporu ile uğraşan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplam 231 tenis sporcusu katılmıştır. Katılımcıların 70'i kadın, 161'i erkek sporcudan oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan bireyler, farklı yaş gruplarından ve eğitim düzeylerinden seçilmiştir. Bu çeşitlilik, araştırmanın stres düzeylerini demografik değişkenler açısından karşılaştırabilmesine olanak sağlamıştır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre araştırmaya dahil edilmiştir. Farklı spor kulüplerine üye olan, üniversite takımlarında oynayan veya bireysel olarak tenis ile ilgilenen sporcularla iletişim kurulmuş ve ölçme araçları uygulanmıştır. Çalışma grubunun seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme tekniği tercih edilmiştir. Bu yöntem, araştırmacının ulaşabileceği ve gönüllü olarak katılım göstermeye istekli bireylerden oluşan bir örneklem belirlemesine imkân tanımaktadır.

Veri Toplama Aracı

Veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen bir kişisel bilgi formu ve Eskin ve diğerleri tarafından (2013) Türkçeye uyarlanmış olan “Algılanan Stres Ölçeği-14 (ASÖ-14)” kullanılarak toplanmıştır. Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, tenis oynama süresi, haftalık antrenman süresi ve spor geçmişi gibi bilgilerini içermektedir. Ölçek, “Yetersiz Özyeterlilik Algısı” ve “Stres/Rahatsızlık Algısı” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) orijinali Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde

değerlendirmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 56 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha yüksek düzeyde algılanan stresi göstermektedir. Her bir alt boyut 7 maddeden oluşmaktadır.

Tablo 1. ASÖ-14 İç Tutarlılık Katsayıları

ASÖ-14	Madde Sayısı (N)	Orijinal Ölçek	Mevcut Uygulama
Yetersiz özyeterlilik algısı	7	0.81	0.812
Stres/Rahatsızlık algısı	7	0.76	0.850
Toplam	14	0.87	0.859

Tablo 1’de, ASÖ-14 (Algılanan Stres Ölçeği-14)’nin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) verilmiştir. Ölçeğin alt boyutları ve toplamı için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları, ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla önemli bir göstergedir. Ölçeğin alt boyutlarından Yetersiz Özyeterlilik Algısı (7 madde) için orijinal ölçekten elde edilen Cronbach's Alpha katsayısı 0.81 iken, mevcut uygulamada bu değer 0.812 olarak hesaplanmıştır. Bir diğer alt boyut olan Stres/Rahatsızlık Algısı (7 madde) için orijinal ölçekten elde edilen Cronbach's Alpha katsayısı 0.76 iken, mevcut uygulamada bu değer 0.85’dir. Toplamda, ASÖ-14 ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı orijinal uygulamada 0.87, mevcut uygulamada ise 0.859 olarak belirlenmiştir. Bu yüksek değerler, ölçeğin genel olarak yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ve algılanan stresin ölçülmesinde güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırma problemleri doğrultusunda gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular ayrıntılı biçimde sunulmuştur. Verilerin analizi, araştırmanın temel amacı ve alt problemleriyle ilişkili olarak yapılmış, elde edilen sonuçlar sistematik bir şekilde tablolar halinde yorumlanmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14) puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyete göre ASÖ-14 puanları için bağımsız örneklem sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	df	t	p
Kadın	70	40.143	5.328	229	2.854	.005*
Erkek	161	37.441	7.094			

*p < .01

Tablo 2, katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14) puanlarına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını göstermektedir. Bu analiz, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ASÖ-14 ve ASÖ-10 puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, kadın ve erkek katılımcıların ASÖ skorları karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, kadın katılımcıların ASÖ-14 puanlarının (kadın ort.=40.143, ss=5.328; erkek ort.=37.441, ss=7.094, t(229)=2.854, p<0.05) ve ASÖ-10 puanlarının (kadın ort.=26.686, ss=3.843; erkek ort.=24.360, ss=4.837, t(229)=2.4, p<0.001) erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bulgular, cinsiyet değişkeninin katılımcıların algılanan stres düzeylerinde farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek açısından önemli bir veri seti sunmaktadır.

Tablo 3. Eğitim Düzeyine göre katılımcıların ASÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Mann-Whitney U
1- Lise	33	173,67	3	36,412	,000*	1 > 3;
2- Ön Lisans	13	127,85				1 > 4;
3- Lisans	159	99,94				4 > 3
4- Lisansüstü	26	135,08				

*p < .001

Eğitim düzeyine göre katılımcıların ASÖ puan sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü ANOVA testi yerine, veri setinin parametrik test koşullarını sağlamaması sebebiyle non-parametrik alternatifi olan Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Tablo 3'te katılımcıların eğitim düzeyine göre ASÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, en yüksek sıra ortalaması lise mezunlarına aittir (173,67). Bunu sırasıyla lisansüstü (135,08), ön lisans (127,85) ve lisans (99,94) mezunlarının sıra ortalamaları takip etmektedir. Kruskal-Wallis H testi sonuçları katılımcıların eğitim durumuna göre ASÖ puan sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir ($X^2 = 36,412$, $p < .001$). Farkın kaynağını belirlemek için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Test sonuçları anlamlı farkın lise ve lisansüstü program mezunları ($1 > 3$; $4 > 3$) ile lisans mezunları arasında ve lise mezunu ile önlisans mezunu ($1 > 4$) olan sporcular arasında olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Yaşa göre katılımcıların ASÖ puanlarının tanımlayıcı istatistikleri

Eğitim	N	$\bar{X}$	Ss
1- 18-22 Yaş	42	44.691	6.237
2- 23-27 Yaş	109	49.220	6.007
3- 28-30 Yaş	27	47.482	5.206
4- 30 Yaş ve üstü	53	48.076	5.221
Toplam	231	47.931	5.987

Tablo 4'te katılımcıların yaş gruplarına göre ASÖ puanlarının tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir. Verilere göre en düşük ortalama puan, 18–22 yaş grubuna aittir ($\bar{X} = 44.691$, $Ss = 6.237$). Buna karşın en yüksek ortalama ASÖ puanı 23–27 yaş grubunda gözlemlenmiştir ($\bar{X} = 49.220$, $Ss = 6.007$). Diğer yaş grupları incelendiğinde, 28–30 yaş grubunun ortalaması 47.482 ($Ss = 5.206$) ve 30 yaş ve üzeri grubun ortalaması ise 48.076 ($Ss = 5.221$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Yaşa göre ASÖ puanları için tek yönlü ANOVA sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p	Tukey
Grup içi	628.761	3	209.587	6.248	.000*	2 > 1, 4 > 1
Gruplar arası	7614.131	227	33.542			
Toplam	8242.892	230				

*p < .001

Tablo 5’te, katılımcıların yaş gruplarına göre ASÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, yaş grupları arasında ASÖ puanları açısından anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($F_{(3, 227)} = 6.248$, $p < .001$). Bu bulgu, algılanan stres düzeylerinin yaşa göre değiştiğini ortaya koymaktadır. Farklılığın hangi gruplar arasında bulunduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, 18–22 yaş grubu ile 23–27 yaş grubu (1-2) ve 18–22 yaş grubu ile 30 yaş ve üzeri grup (1-4) arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, 18–22 yaş aralığındaki bireylerin algılanan stres düzeylerinin diğer yaş gruplarına kıyasla anlamlı biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Özellikle 23–27 yaş grubunda en yüksek stres puanının gözlenmiş olması, bu dönemin akademik ve kariyer baskılarının en yoğun yaşandığı evre olabileceğine işaret etmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, tenis sporu ile ilgilenen bireylerin algılanan stres düzeylerinin cinsiyet, eğitim düzeyi ve yaş gibi demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, bu değişkenlerin her birinin algılanan stres üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu ve bu etkilerin mevcut literatürle büyük ölçüde uyum içinde olduğunu göstermiştir. Öncelikli olarak, kullanılan ölçüm aracının güvenilirliği değerlendirilmiş ve ASÖ-Araştırmanın en belirgin bulgularından biri, cinsiyet değişkeni ile ilgilidir. Kadınların algılanan stres puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek çıkması, bu alandaki yaygın literatür bulgularıyla örtüşmektedir. Matud (2004), çalışmasında kadınların erkeklere kıyasla daha fazla stresörle karşılaştığını ve stres tepkilerinin daha yoğun olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Remor (2006)’ın İspanyol popülasyonunda yaptığı çalışma da kadınların PSS-14 puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rolleri, duygusal ifade farklılıkları, çoklu rol yükümlülükleri ve biyolojik faktörlerle açıklanabilir.

Eğitim düzeyi açısından bakıldığında, stres düzeylerinin doğrusal bir seyir izlemediği, bunun yerine U-şeklinde bir dağılım gösterdiği görülmüştür. Lisans mezunlarının en düşük stres düzeyine sahip olmasına karşılık, lise ve lisansüstü mezunlarının daha yüksek stres bildirmesi dikkat çekicidir. Bu bulgu, eğitim ve stres arasındaki ilişkinin karmaşık doğasını yansıtmaktadır. Yüksek eğitimin genellikle daha iyi başa çıkma kaynakları ve daha düşük stres ile ilişkili olduğu düşünülse de Duru ve Balkıs (2016)’ın da belirttiği gibi, lisansüstü eğitim sırasında artan akademik baskı, tez stresi, gelecek kaygısı ve finansal sıkıntılar bu grubun stres düzeyini artırabilmektedir. Lise mezunlarındaki yüksek stres ise, Aypay (2015)’in vurguladığı gibi, iş bulma, geleceği planlama ve sosyo-ekonomik statü kaygılarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaş değişkeni ile ilgili bulgular, algılanan stresin yaşam döngüsüne bağlı olarak değiştiğini açıkça ortaya koymuştur. 18-22 yaş grubundaki nispeten düşük stresin, 23-27 yaş grubunda anlamlı bir sıçrama yapması, Arnett (2007)'nin tanımladığı "beliren yetişkinlik" (emerging adulthood) döneminin karakteristik özelliklerini yansıtmaktadır. Bu dönem, kimlik arayışı, kararsızlık, kendine odaklanma ve istikrar arayışının yoğun olduğu, dolayısıyla stresin de en yüksek seviyelere ulaşabildiği bir evredir. Kaya et al. (2017)'nin üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışma da mezuniyet öncesi dönemdeki (ki bu genellikle 23-27 yaş aralığına denk gelir) öğrencilerin en yüksek akademik ve kariyer kaygısına sahip olduğunu belirlemiştir. 30 yaş üstü grupta stresin halen yüksek olması, Geng ve diğ. (2018)'nin işaret ettiği gibi, iş-yaşam dengesi, aile sorumlulukları ve orta yaş geçişleri gibi farklı baskıların devreye girmesiyle açıklanabilir.

Bu çalışmamızda algılanan stresin tek bir faktörle değil, cinsiyet, eğitim ve yaş gibi birbiriyle iç içe geçmiş demografik değişkenlerden etkilenen çok boyutlu bir yapı olduğunu tespit edilmiştir. Özellikle 23-27 yaş aralığındaki bireylerin, lisansüstü eğitim yapanların ve kadınların stres açısından daha kırılgan bir grup olabileceği düşünüldüğünde, bu gruplara yönelik psiko-sosyal destek mekanizmalarının ve stres yönetimi programlarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Gelecekteki çalışmalar, bu demografik ilişkilerin altında yatan aracı değişkenleri (örn., başa çıkma stilleri, sosyal destek, ekonomik güvence) inceleyerek konuya daha derinlemesine bir bakış açısı getirebilir. Çalışmamızın bulguları, algılanan stresin belirleyicileri hakkında önemli bilgiler sunmakta olup, elde edilen sonuçlara dayalı olarak uygulayıcılara ve gelecekte bu konuda araştırma yapacak bilim insanlarına yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Bu kapsamda öneriler iki ana başlık altında ele alınmıştır. Öncelikle uygulayıcılar ve politika yapıcılar açısından değerlendirildiğinde, hedefli stres yönetimi programlarının geliştirilmesi öncelikli bir gerekliliktir. Araştırma bulguları, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde stres yaşadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, tenis kulüplerinin, üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezleri, sağlık birimleri ve yerel yönetimler tarafından özellikle kadınlara yönelik stresle başa çıkma, zaman yönetimi ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik programların düzenlenmesi önerilmektedir. Ayrıca, 23-27 yaş aralığındaki bireyler (özellikle lisansüstü öğrenciler ve kariyerinin başındaki genç tenis severler) için “Kariyer Kaygısı ve Stresle Başa Çıkma”, “Gelecek Planlama” ve “İş-Yaşam Dengesi” gibi atölye çalışmaları düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu konuda üniversitelerin kariyer planlama merkezleri aktif rol üstlenebilir. Eğitim kurumlarında destek mekanizmalarının güçlendirilmesi de bir diğer önemli öneri alanıdır. Lisansüstü eğitim gören öğrencilerin yüksek stres düzeyleri, danışmanlık süreçlerinin iyileştirilmesi, tez yazım destek gruplarının oluşturulması ve bu öğrencilere yönelik maddi ve manevi desteklerin artırılması gerektiğini göstermektedir. Benzer şekilde, lise mezunlarına yönelik olarak mezuniyet sonrası döneme hazırlık amacıyla yürütülecek rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerine stres yönetimi ve kariyer rehberliği bileşenlerinin entegre edilmesi önerilmektedir.

Stresin yaşamın doğal bir parçası olduğu ancak etkili yöntemlerle yönetilebileceği konusunda bilgilendirme kampanyaları düzenlenebilir. Özellikle yüksek risk grubundaki bireylerin (kadınlar ve genç yetişkinler) bu hizmetlere erişimi teşvik edilmelidir. Ayrıca aile hekimliği birimlerinde rutin sağlık kontrolleri sırasında basit stres tarama anketleri uygulanarak yüksek stres düzeyine sahip bireylerin psikolog veya psikiyatrist gibi uzman birimlere yönlendirilmesi sağlanabilir. Bundan sonraki araştırmalar açısından değerlendirildiğinde, nitel araştırma yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir. Mevcut çalışma, stres düzeylerinin “ne olduğunu” ortaya koymakta; ancak bu stresin “neden” kaynaklandığını derinlemesine anlamak için görüşmeler veya odak grup tartışmaları gibi nitel yöntemlere başvurulması gerekmektedir. Özellikle 23–27 yaş aralığındaki bireylerle yapılacak detaylı görüşmeler, stres kaynaklarının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Çalışmamız kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan,

nedensellik ilişkilerini ortaya koymakta sınırlıdır. Bu nedenle, aynı bireylerin stres düzeylerini belirli dönemlerde izleyen boylamsal (longitudinal) çalışmaların yapılması önerilmektedir. Böylece lisans eğitiminden iş hayatına geçiş gibi yaşam olaylarının stres üzerindeki etkisi daha net bir şekilde analiz edilebilir. Bunun yanı sıra, stres düzeyleri üzerinde etkili olabilecek aracı (mediatör) ve düzenleyici (moderatör) değişkenlerin de incelenmesi önemlidir. Örneğin, sosyal desteğin kadınlarda stresi azaltmada erkeklere göre daha etkili olup olmadığı ya da başa çıkma stratejilerinin eğitim düzeyi ile stres arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediği gibi sorular gelecekteki çalışmalar için yol gösterici olabilir.

Sonuç olarak, araştırmanın bulgularının genellenebilirliğini artırmak amacıyla farklı meslek gruplarını (örneğin sağlık çalışanları veya öğretmenler), farklı sosyo-ekonomik düzeyleri veya farklı coğrafi bölgelerde yaşayan bireyleri kapsayan çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca kültürlerarası karşılaştırmalar da stresin demografik belirleyicilerinin kültürel bağlama göre değişip değişmediğini anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Türkiye örneklemiyle benzer özellikteki başka ülkelerin örneklemelerinin karşılaştırılması, kültürel faktörlerin stres üzerindeki rolünü daha net biçimde ortaya koyacaktır. Bu öneriler ışığında, hem uygulama alanında stresle başa çıkmaya yönelik daha etkili müdahalelerin geliştirilmesi hem de akademik alanda algılanan stres konusundaki bilgi birikiminin derinleştirilmesi mümkün olacaktır.

Kaynakça

- Amico, G., & Schaefer, S. (2022). Tennis expertise reduces costs in cognition but not in motor skills in a cognitive-motor dual-task condition.. *Acta psychologica*, 223, 103503 . <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103503>.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., Thomis, M., Lefevre, J., & Cardon, G. (2012). Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 466-483. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2012.01.003>.
- Aypay, A. (2015). İş arayan lise mezunlarının iş arama davranışlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(177), 35-51.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cécé, V., Guillet-Descas, E., & Martinet, G. (2020). Mental training program in racket sports: A systematic review. , 2, 55-71. <https://doi.org/10.30827/DIGIBUG.63721>.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Cowden, R., Meyer-Weitz, A., & Asante, O. (2016). Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships with Resilience and Stress. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>.
- Crespo, M., Martínez-Gallego, R., & Filipcic, A. (2024). Determining the tactical and technical level of competitive tennis players using a competency model: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1406846>.
- De Francisco, C., Arce, C., Vílchez, M., & Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology : IJCHP*, 16, 239 - 246. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.04.001>.
- Deng, N., Soh, K., Abdullah, B., & Huang, D. (2024). Does Motor Imagery Training Improve Service Performance in Tennis Players? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*, 14. <https://doi.org/10.3390/bs14030207>.
- Deng, N., Soh, K., Abdullah, B., Huang, D., Sun, H., & Xiao, W. (2023). Effects of physical training programs on female tennis players' performance: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1234114>.

- Deng, N., Soh, K., Huang, D., Abdullah, B., Luo, S., & Rattanakoses, W. (2022). Effects of plyometric training on skill and physical performance in healthy tennis players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1024418>.
- Ding, C., Soh, K., Sun, H., Roslan, S., Cao, S., & Zhao, Y. (2023). Does mental fatigue affect performance in racket sports? A systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00963-w>.
- Dohme, L., Bloom, G., Piggott, D., & Backhouse, S. (2020). Development, Implementation, and Evaluation of an Athlete-Informed Mental Skills Training Program for Elite Youth Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32, 429 - 449. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1573204>.
- Duru, E., & Balkis, M. (2016). The roles of academic procrastination and tendency on predicting undergraduates' academic stress. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 31-45.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>.
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.022>.
- Fu, M., Ellenbecker, T., Renstrom, P., Windler, G., & Dines, D. (2018). Epidemiology of injuries in tennis players. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 11, 1-5. <https://doi.org/10.1007/s12178-018-9452-9>.
- Gay, L.R. (1987). *Educational research competencies for analysis and application*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Geng, G., Geng, Y., & Wang, K. (2018). Perceived stress and life satisfaction among Chinese mobile game players: The mediating role of rumination and the moderating role of age. *Frontiers in Psychology*, 9, 2622.
- Gucciardi, D., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis.. *Journal of science and medicine in sport*, 18 1, 67-71 . <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.11.009>.
- Guerriero, M., Dipace, A., Monda, A., De Maria, A., Polito, R., Messina, G., Monda, M., Di Padova, M., Basta, A., Ruberto, M., Capasso, E., Moscatelli, F., & Limone, P. (2025). Relationship Between Sedentary Lifestyle, Physical Activity and Stress in University Students and Their Life Habits: A Scoping Review with PRISMA Checklist (PRISMA-ScR). *Brain Sciences*, 15. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010078>.

- Halim, V., & Putera, H. (2023). The Most Common Injuries in Tennis Players and Prevention Strategies: A Literature Review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 11. <https://doi.org/10.1177/2325967121s00874>.
- Hendrawan, B., Nasurulloh, A., & Shuba, V. (2024). Effect plyometric training increase speed and agility on tennis player: Literature Review. *Health, sport, rehabilitation*. <https://doi.org/10.58962/hsr.2024.10.2.72-82>.
- Hjelm, N., Werner, S., & Renström, P. (2012). Injury risk factors in junior tennis players: a prospective 2-year study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01129.x>.
- Karasar, N. (2024). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler* (39.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, Ç., Bilgic, D., & Akdemir, D. (2017). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve etkileyen faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2), 128-135.
- Konstantinou, G., Kloiber, S., & Blumberger, D. (2025). The Mental Game of Tennis: A Scoping Review and the Introduction of the Resilience Racket Model. *Sports*, 13. <https://doi.org/10.3390/sports13050130>.
- Lambrich, J., & Muehlbauer, T. (2022). Physical fitness and stroke performance in healthy tennis players with different competition levels: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269516>.
- Lambrich, J., & Muehlbauer, T. (2023). Effects of athletic training on physical fitness and stroke velocity in healthy youth and adult tennis players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.1061087>.
- Idefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205 - 212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>.
- Levillain, G., Martinet, G., Laborde, S., Vacher, P., Saby, Y., & Nicolas, M. (2023). Emotional competencies training for tennis players: effectiveness of an online individualised psychological support program. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 1298 - 1316. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2193957>.
- Lin, C., Lu, F., Chen, T., & Hsu, Y. (2021). Relationship between athlete stress and burnout: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 1295 - 1315. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1987503>.
- Makino, M., Odaka, T., Kuroiwa, J., Suwa, I., & Shirai, H. (2020). Feature Selection to Win the Point of ATP Tennis Players Using Rally Information. *International Journal of Computer Science in Sport*, 19, 37 - 50. <https://doi.org/10.2478/ijcss-2020-0003>.

- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118 - 137. <https://doi.org/10.1080/10413200490437903>.
- Martín-Castellanos, A., Barba-Ruíz, M., Herrera-Peco, I., Amor-Salamanca, M., Rodríguez-González, E., & Hermosilla-Perona, F. (2025). A systematic review of the best-practice return to play programs in tennis players. *PLOS One*, 20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317877>.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- Muhaemin M, I., , M., Syaiful, A., Kardi, I., & , I. (2023). Psychology of Sian Soor Tennis Junior Athletes in Competition. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i1.485>.
- Myers, N., Farnsworth, J., Kennedy, S., & Knudson, D. (2024). Upper Extremity Musculoskeletal Profiles in Tennis Players: A Systematic Review. *Sports Health*, 16, 931 - 937. <https://doi.org/10.1177/19417381231223540>.
- Németh, K., & Balogh, L. (2021). The Relationship Between Arousal Zone, Anxiety, Stress And Sports Performance. *Stadium - Hungarian Journal of Sport Sciences*. <https://doi.org/10.36439/SHJS/2020/2/8603>.
- Oosterhoff, J., Gouttebarga, V., Moen, M., Staal, J., Kerkhoffs, G., Tol, J., Pluim, B., & Vrouwe, L. (2018). Risk factors for musculoskeletal injuries in elite junior tennis players: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37, 131 - 137. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1485620>.
- Öztürker, C., Şahan, A., & Erman, K. (2025). Impact of mental fatigue on tennis players' attention and groundstroke performance. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1544785>.
- Predoiu, R., Itu, R., Curcă, C., Tüdös, Ş., Stănescu, R., Predoiu, A., & Ciuntea, L. (2020). PSYCHOMOTOR AND COGNITIVE SKILLS THAT MAKE A DIFFERENCE IN TENNIS PLAYERS AT NATIONAL LEVEL. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.4.6>.
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93.
- Robin, N., & Dominique, L. (2022). Mental imagery and tennis: a review, applied recommendations and new research directions. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*. <https://doi.org/10.1051/sm/2022009>.
- Szmodis, M., Zsákai, A., Blaskó, G., Fehér, P., Annár, D., Sziráki, Z., Almási, G., & Kemper, H. (2022). Effects of regular sport activities on stress level in sporting and non-

- sporting university students.. *Physiology international*, 109 2, 293-304 .
<https://doi.org/10.1556/2060.2022.00096>.
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771>.
- Ward, T., Stead, T., Mangal, R., & Ganti, L. (2023). Prevalence of stress amongst high school athletes (v2).. *Health psychology research*, 11, 70167 .
<https://doi.org/10.52965/001c.70167>.
- Xia, E. (2024). The Relationships Between Stressors, Emotion and Sport Performance of Adolescents. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*.
<https://doi.org/10.54097/1peecd12>.
- Xue, Y. (2023). The impact of mental training on learning and satisfaction of beginner college students in tennis. *Applied & Educational Psychology*. <https://doi.org/10.23977/appep.2023.040917>.
- Yang, A., Yang, B., & Yang, C. (2017). A Review of the Study on the Eye Movement of Tennis Players on Return of Service, *Advances in Physical Sciences*, 5(1), 1-4.
<https://doi.org/10.12677/aps.2017.51001>

BÖLÜM 5

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN OKUL TERCİH SÜREÇLERİ VE EĞİTİM DENEYİMLERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet Vahap DENİZ¹

¹ Ar. Gör. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir/Türkiye E-mail: ahmet.deniz@ahievran.edu.tr

GİRİŞ

Türkiye’de beden eğitimi ve sporun kurumsal gelişimi, cumhuriyetin ilanından sonra eğitim sisteminin önemli bir parçası olarak planlanmıştır. 1930’lu yıllarda beden eğitiminin okullarda zorunlu hale getirilmesi, genç nüfusun fiziksel gelişimine yönelik ilk ciddi adımlardan biri olarak kabul edilmektedir. Bu süreçte beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumlar açılmış, zamanla üniversitelerde beden eğitimi bölümleri ve spor akademileri oluşturulmuştur. Böylelikle spor eğitimi, yalnızca bireysel becerilerin geliştirilmesini değil, aynı zamanda toplumsal bir politika alanını da temsil etmiştir (Civil, 2024).

Spor liseleri, bu tarihsel sürecin devamında ortaya çıkan ve ortaöğretim düzeyinde öğrencilerin sporla sistemli biçimde buluşturulmasını amaçlayan kurumlar olmuştur. Spor liselerinin resmi açılışı 2004–2005 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilmiş olup, İstanbul’daki ilk spor liseleri ile süreç başlamıştır (MEB Spor Liseleri Kılavuzu, 2018). 2018–2019 döneminde toplam 74 spor lisesi faaliyet göstermekte; bu okullardan 10’u tematik spor lisesi olarak branşlaşmış öğrenci alımı yapmaktadır (MEB Spor Liseleri Kılavuzu, 2018). Bu durum, spor liselerinin sayısal yaygınlığının ve branş odaklı yapılanmanın son yıllarda öne çıkan yönü olduğunu göstermektedir. 2004 yılından itibaren bağımsız bir okul türü olarak açılan spor liseleri, Türkiye’de genç sporcuların hem akademik eğitim almasını hem de profesyonel spor kariyerine hazırlanmasını sağlayan bir model olarak işlev görmektedir (Civil, 2024). Bu kurumların açılması, sporda erken yönlendirme stratejilerinin bir parçası olarak görülmekte ve yetenekli öğrencilerin sistematik biçimde yetiştirilmesini hedeflemektedir.

Spor liselerinin temel misyonu, öğrencilerin eğitim-öğretim süreçlerini sportif gelişimleriyle uyumlu hâle getirmektir. Ders programlarında yer alan kültür dersleri ile spor branşlarına yönelik yoğunlaştırılmış antrenmanlar birlikte yürütülmekte; böylece gençler hem akademik açıdan desteklenmekte hem de spor yaşamlarını sürdürebilmektedir (Göktaş ve Şentürk, 2019). Bu yönüyle spor liseleri, yalnızca bireysel kariyer planlamasına katkı sunmamakta; aynı zamanda Türkiye’nin spor politikaları kapsamında elit sporcu yetiştirilmesine de hizmet etmektedir.

Öğrenci kabul süreci, spor liselerinin yapısını belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Bu liselere giriş, merkezi puanların yanı sıra yapılan özel yetenek sınavlarıyla gerçekleşmektedir. Yetenek sınavlarında öğrencilerin dayanıklılık, sürat, kuvvet ve koordinasyon gibi fiziksel özellikleri ile branşlarına özgü teknik becerileri ölçülmektedir (Çakır, Dalkıran ve Aslan, 2019). Bu süreç, spor liselerinin yalnızca spora ilgi duyan değil, aynı zamanda yüksek potansiyel taşıyan bireyleri seçerek eğitime yönlendirmesini mümkün kılmaktadır.

Spor liseleri yalnızca sportif bir eğitim kurumu olarak görülmemektedir; aynı zamanda öğrencilerin sosyal ve kültürel gelişimlerini de destekleyen ortamlar sunmaktadır. Spor disiplini, sorumluluk bilinci, özdenetim ve takım ruhu gibi değerler, spor liselerinde öğrencilerin günlük yaşamlarının parçası hâline gelmektedir. Bu durum, spor liselerinin kişilik gelişimi açısından da önemli bir işlev üstlenmesini sağlamaktadır (İlgar ve Yıldırım, 2024). Ayrıca, bu kurumlarda verilen eğitim, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanılması ve öğrencilerin geleceğe yönelik mesleki yönelimlerinin şekillendirilmesi açısından da destekleyici bir rol oynamaktadır.

Türkiye’de spor liselerinin sayısı her geçen yıl artmakta ve farklı illerde yeni okullar açılmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı, spor liselerinin yaygınlaştırılmasını, bölgesel ihtiyaçlar ve spor altyapısına göre planlamakta; böylece ülke genelinde spor kültürünün güçlendirilmesi ve tabana yayılması amaçlanmaktadır. Bu yaklaşım, hem ulusal spor politikalarıyla hem de genç nüfusa yönelik stratejilerle uyumludur (Yaşın, 2023). Özellikle son yıllarda spor

liselerinin açıldığı bölgelerde öğrencilerin sportif faaliyetlere katılım oranlarında artış gözlemlenmesi, bu okulların yerel ölçekte de işlevsel olduğunu göstermektedir (Karacan, 2024).

Spor liseleri, aynı zamanda yükseköğretim kurumlarıyla da doğrudan bağlantılıdır. Bu okullardan mezun olan öğrenciler, Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümlerine yönelerek eğitim yaşamlarını sürdürebilmektedir. Böylece spor liseleri, ortaöğretimden yükseköğretime uzanan bir geçiş köprüsü işlevi görmektedir ve spor alanında nitelikli insan kaynağı yetiştirmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca bu kurumların spor kulüpleri, federasyonlar ve yerel yönetimlerle işbirliği içinde olması, öğrencilere profesyonel kariyer imkânlarını daha erişilebilir kılmaktadır (Berkant ve Hekimoğlu, 2021).

Genel olarak değerlendirildiğinde spor liseleri, Türkiye’de sporun kurumsallaşması sürecinde ortaöğretim düzeyinde önemli bir yapı taşı oluşturmaktadır. Bu kurumlar, öğrencilerin hem akademik hem sportif becerilerini geliştirmekte; disiplinli yaşam tarzı, sorumluluk bilinci ve sosyal uyum gibi değerleri kazandırmaktadır. Ayrıca, ülke spor politikaları ve gençlik stratejileriyle doğrudan ilişkilendirilerek, toplumsal düzeyde spor kültürünün gelişmesine katkı sağlamaktadır.

Bu çalışma, spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin spor lisesini tercih etme süreçlerini ve eğitim deneyimlerine ilişkin görüşlerini nitel bir araştırma yaklaşımıyla derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, öğrencilerin okul tercihlerinde rol oynayan bireysel ilgi ve hedefler, aile desteği veya yönlendirmesi ile sosyal çevrenin etkisi gibi faktörlerin bütüncül bir bakış açısıyla ortaya konulması hedeflenmektedir. Bununla birlikte çalışma, spor lisesi eğitiminin öğrencilerin akademik, sportif ve mesleki gelişimlerine nasıl yansıdığını anlamaya yönelik önemli veriler sağlamayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulguların, öğrencilerin tercih motivasyonlarını daha iyi açıklayarak karar verme süreçlerine ışık tutması, aynı zamanda spor liselerinin eğitim politikalarının, rehberlik hizmetlerinin ve program içeriklerinin geliştirilmesine katkı sunması beklenmektedir.

MATERYAL VE METOD

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi tanıtılacaktır.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nitel yöntemlerden olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Fenomenoloji, bireylerin belirli bir olguya ilişkin yaşantıları sırasında oluşturdukları anlamları inceleyen bir yaklaşım olarak tanımlanır (Creswell, 2021; Tekindal, 2021). Temel amacı, bireyin deneyimlediği yaşantıların özüne ulaşmaktır. Edmund Husserl’in insanların dünyayı algılama biçimlerinin evrensel yapısını incelemeye yönelik düşünceleri fenomenolojinin gelişimine öncülük etmiş ve bu yaklaşım zamanla sosyal bilimlerde önemli bir araştırma modeli hâline gelmiştir. Fenomenoloji, bilginin kaynağını bireyin bilinçli algılarında ve duyuşal deneyimlerinde görür; dolayısıyla olgulara dair öznel yaşantıları araştırmanın merkezine alır (Edmonds ve Kennedy, 2017). Bu desen, bireylerin bir olguyu nasıl deneyimlediklerini ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını ortaya koymaya; yaşantılar ile bu yaşantıların bireylerce kavranışı arasındaki ilişkiyi açıklamaya; belirli bir olgunun özünü ve bu özü katılımcılar arasındaki ortak temeller üzerinden keşfetmeye çalışan araştırmalar için oldukça uygundur (Swanborn, 2010).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2025-2026 eğitim- öğretim yılında Kayseri Spor Lisesi'nde öğrenim gören 15 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunun seçilmesinde tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmış olup daha sonra örneklem grupları basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Tabakalı örnekleme yönteminde farklı özellikleri içeren evren, kendi içerisinde homojen tabakalara (alt gruplara, alt evrenlere) ayrılır. Evreni oluşturan tabakaların her birinin evren içerisindeki oranları tespit edilir. Daha sonra örneklem büyüklüğü 'n' hesaplanır ve her alt tabakanın evren içerisindeki temsil oranlarına göre, örneklem grupları basit ya da sistematik tesadüfi örnekleme yöntemine göre seçilir (Ural ve Kılıç, 2011). Çalışma grubu, her sınıf kademesi için ikişer olmak üzere 8 erkek ve 9.10,11. sınıf kademelerinden ikişer ve 12. sınıf kademesinden bir öğrenci olmak üzere 7 kadın bireysel ve takım sporları yapan toplam 15 öğrenciden oluşmakta ve yaşları 14-17 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, nitel araştırmalarda en sık başvurulan yöntemlerden biridir. Bunun en önemli nedeni, sözlü iletişime dayanması sayesinde katılımcıların duygu, düşünce ve deneyimlerini derinlemesine ortaya çıkarmada oldukça etkili olmasıdır. Bu teknikte araştırmacı, önceden hazırladığı soru formuna bağlı kalmakla birlikte, katılımcıların verdikleri yanıtlara göre yeni sorular yönelterek konuyu ayrıntılı biçimde genişletebilmektedir. Böylece hem belirli bir yapı korunmakta hem de katılımcıların kendi yaşantılarını esnek bir şekilde ifade etmelerine fırsat tanınmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, esneklik ve sistematiklik arasındaki uyumu sağlayarak araştırmacıya hem karşılaştırılabilir veriler hem de zengin ve derinlemesine bilgiler sunar (Merriam, 2009). Araştırma çerçevesinde çalışma grubuyla yüz yüze bireysel görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler 04.10.2025–08.10.2025 tarihleri arasında Gençlik ve Spor Bakanlığı Kayseri Gençlik Merkezi'nde gerçekleştirilmiş olup, her bir görüşme ortalama 10–15 dakika sürmüştür. Katılımcılara yöneltilen ana sorular şu şekilde oluşturulmuştur:

- 1- Spor lisesini tercih etme sürecinizde hangi kişi, kurum veya çevresel faktörler belirleyici rol oynamıştır?
- 2- Spor lisesinde öğrenim görmenin, spor alanındaki geleceğe yönelik hedeflerinizle ne ölçüde örtüşüğünü düşünüyorsunuz?
- 3- Spor lisesi eğitiminin, meslek edinme süreciniz veya yükseköğretime hazırlık açısından size ne tür avantajlar sağladığını değerlendiriyorsunuz?
- 4- Spor lisesinde oluşan arkadaşlık ilişkilerinin ve sosyal çevrenin, spor yapma motivasyonunuza etkilerini nasıl tanımlarsınız?
- 5- Spor lisesindeki öğretmenlerin ve antrenörlerin niteliklerinin, spor lisesi tercihiniz üzerindeki etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

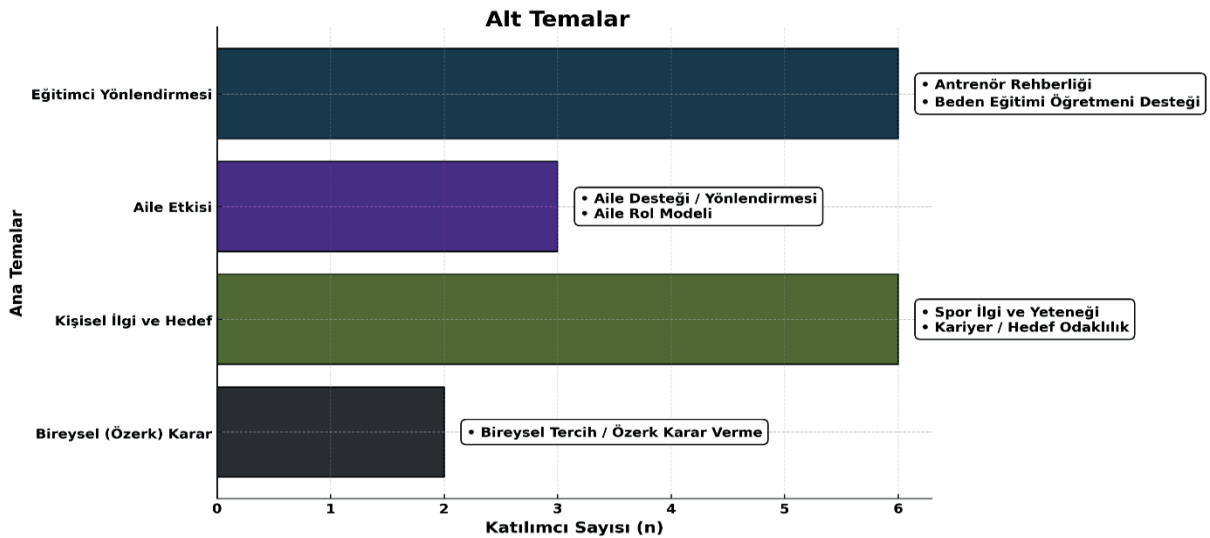
Verilerin Analizi

Katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak çözümlenmiştir. Bu yöntemde amaç, verilerde saklı olan anlamları ortaya çıkarmak ve elde edilen bilgileri daha anlaşılır bir şekilde sunmaktır. Bu süreçte, benzer özellikler gösteren veriler belirli kavramlar ve temalar etrafında toplanmış, ardından sistematik bir biçimde düzenlenerek yorumlanmıştır. Nitel araştırmalarda veri analizi, genellikle dört temel aşamada gerçekleştirilir. Bu araştırmada da içerik analizi süreci kapsamında şu adımlar izlenmiştir: verilerin kodlanması, temaların belirlenmesi, temaların düzenlenmesi ve bulguların değerlendirilmesi (Corbin ve Strauss, 2007). Araştırma bağlamında, katılımcıların verdiği yanıtlar, araştırma soruları ve amaç doğrultusunda kodlanmış, bu kodlar üzerinden anlamlı temalar türetilmiştir. Araştırmada katılımcılar Ö1, Ö2... (Öğrenci 1, Öğrenci 2...) şeklinde kodlanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde spor lisesinde öğrenim gören çalışma grubunun spor lisesini tercih etme motivasyonları ve deneyimledikleri sorunlara ilişkin görüş ve algılarına yönelik bulgular kategoriler halinde verilmiştir.

Soru 1- Spor lisesini tercih etme sürecinizde hangi kişi, kurum veya çevresel faktörler belirleyici rol oynamıştır?



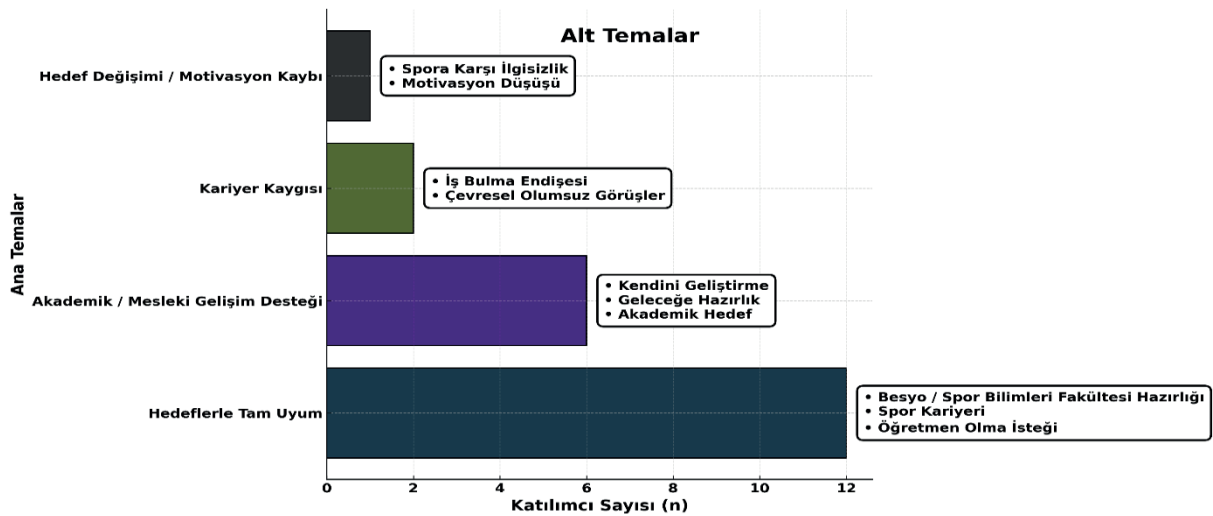
Ö1: “Antrenörüm A. K. sayesinde spor lisesini seçtim. Beni o yönlendirdi ben de istediğim için seçtim.” Ö2: “Kulüp hocamın aynı okulda olması ve sporla ilgileniyor olmam etkili oldu.” Ö3: “Babam etkili oldu. Çünkü kendisi beden eğitimi öğretmenidir.” Ö4: “Antrenörüm G. K. sayesinde daha iyi bir meslek edineceğimi düşündüm.” Ö5: “Kendi kararım ile seçtim kimse etkili olmadı.” Ö6: “Spor kulübünden sevdiğim hocamın önerisi üzerine seçtim.” Ö7: “Ortaokulda atletizme seçilince sporla ilerlemeye karar verdim.” Ö8: “Kendi araştırmam ve spora olan ilgim, yeteneğim sonucunda seçtim.” Ö9: “Branşımı sevmem ve babamdır.” Ö10: “Hayallerim doğrultusunda seçtim.” Ö11: “Branşım ve öğretim modelini merak etmem etkili oldu.” Ö12: “Sporcuların olduğu bir ortamda okuma isteğim tercihim nedeniyle oldu.” Ö13: “Teşvik edici hocaların olması etkili olmuştur.” Ö14:

“Bilmediğim branşları tanımak ve sporda eğitim almak istedim.” Ö15: “Ortaokuldaki beden eğitimi öğretmenlerim teşvik etti.”

Katılımcıların spor lisesini tercih etme süreçlerine ilişkin görüşleri incelendiğinde, karar verme sürecinde özellikle antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri gibi sporla ilişkili kişilerin belirleyici bir rol oynadığı görülmüştür. Öğrencilerin önemli bir kısmı, kulüp antrenörlerinin veya okulda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yönlendirmesiyle spor lisesine başvurduklarını ifade etmişlerdir (Ö1, Ö2, Ö4, Ö6, Ö13, Ö15). Bu durum, spor liselerine geçişte profesyonel spor çevresinin güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında, bazı öğrenciler tercih sürecinde ailelerinin, özellikle de baba figürünün etkili olduğunu belirtmiştir (Ö3, Ö9). Ailesinde sporla ilgilenen ya da beden eğitimi öğretmeni olan bireylerin bulunması, öğrencilerin spor lisesine yönelmesini kolaylaştıran önemli bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Öte yandan bazı öğrenciler, kararlarında kendi ilgi, yetenek ve hedeflerinin belirleyici olduğunu belirtmişlerdir (Ö7, Ö8, Ö10, Ö11, Ö12, Ö14). Bu öğrenciler, spora duydukları tutkuyu, dallarında ilerleme isteğini, spor ortamında bulunma arzusunu veya meslek edinme hedeflerini gerekçe göstererek spor lisesini bilinçli bir tercih olarak değerlendirmiştir. Bu durum, öğrencilerin içsel motivasyonlarının da tercih sürecinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlara ek olarak, az sayıda öğrenci spor lisesini tamamen kendi kararıyla, herhangi bir dış yönlendirme olmaksızın tercih ettiğini ifade etmiş (Ö5) ve bu durum bireysel özerklik ve bağımsız karar verme eğilimini yansıtmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde, spor lisesi tercih sürecinde dışsal faktörlerin (antrenör, öğretmen, aile) güçlü bir etkisi olduğu, buna karşın kişisel ilgi, yetenek ve gelecek hedeflerinin de karar verme sürecine anlamlı katkı sağladığı söylenebilir. Bazı öğrenciler ise süreci tamamen kendi öz dürtüsüyle yönetmiş ve özerk bir tercih yapmıştır.

Bu bulgular, spor lisesine yönelimin çok boyutlu bir yapı taşıdığını; hem sosyal çevre ve destek mekanizmalarının hem de bireysel motivasyon ve kariyer beklentilerinin bu süreçte önemli rol oynadığını göstermektedir.

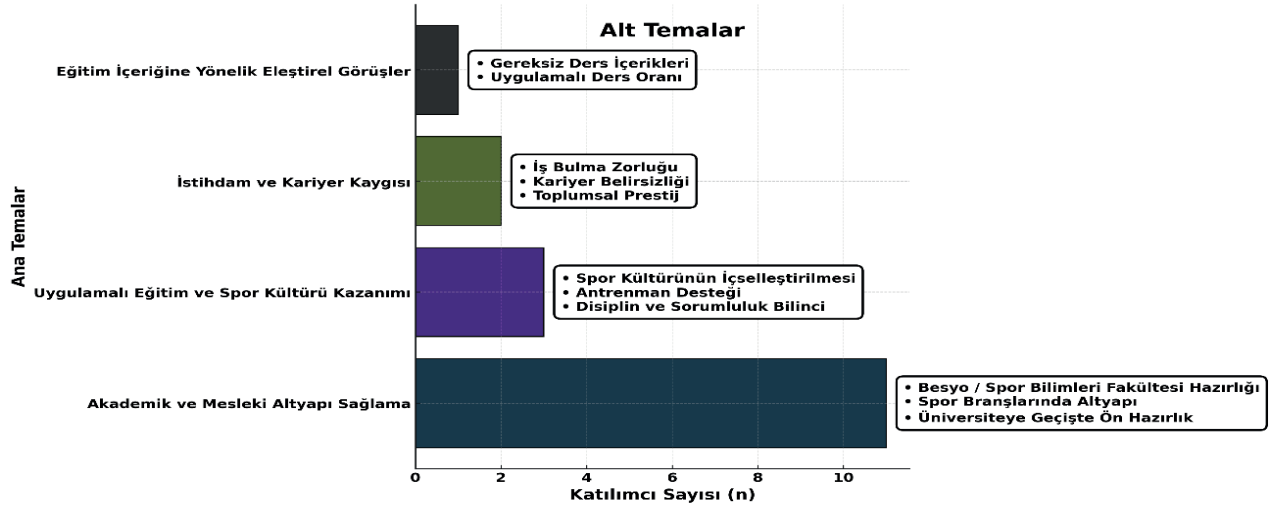
Soru 2- Spor lisesinde öğrenim görmenin, spor alanındaki geleceğe yönelik hedeflerinizle ne ölçüde örtüştüğünü düşünüyorsunuz?



Ö1: “Gelecekte ki hedefim ‘Besyo’ okumak olduğu için spor lisesini kendime uygun gördüm.
Ö2: “Hep spor ile ilgili bir iş yapmayı hayal ettim. O yüzden kendimi geliştirmek için buradayım ancak herkes iş bulmak çok zor diyor.” Ö3: “Evet çünkü gelecekte ‘Besyo’ okumak istiyorum.” Ö4: “‘Besyo’ okumak için uyumlu. Hedefim bu yönde. Ö5: “Evet çünkü gelecekte ‘Besyo’ okumak hayalim. ” Ö6: “Evet beden eğitmi öğretmenliği istiyorum zaten.” Ö7: “‘Besyo’ için yararlı olacağını düşündüm.” Ö8: “Hayır çünkü maalesef artık sporla ilgilenmiyorum. İş bulma ile ilgili kaygılar soğuttu beni” Ö9: “‘Besyo’ okumak istediğim için uyumludur.” Ö10: “Sporcu olduğum için uygun ama şu an üniversitedeki abiler ‘Besyo’ okuyup, spor yapıp ne yapacaksınız’ diyorlar” Ö11: “Akademik düşüncelerim için iyi. Spor alanında bir hoca olmak istiyorum” Ö12: “Evet uyumlu olduğunu düşünüyorum.” Ö13: “Uyumludur ileriye de düşünerek geldim buraya.” Ö14: “Benim hedeflerim zaten hep sporla ilgili” Ö15: “Sporla ilgili bir bölüm düşündüğüm için bana göreler.”

Verilen yanıtlar incelendiğinde, öğrencilerin büyük çoğunluğu spor lisesinde eğitim görmesinin gelecekteki sporla ilgili hedefleriyle uyumlu olduğunu ifade etmiştir. Özellikle Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda (Spor Bilimleri Fakóltesi) öğrenim görmek, beden eğitimi öğretmeni olmak veya spor alanında akademik kariyer yapmak isteyen öğrenciler, spor lisesini bu hedeflere ulaşmak için uygun bir basamak olarak değerlendirmiştir (Ö1, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö9, Ö11, Ö12, Ö13, Ö14, Ö15). Bu durum, spor liselerinin öğrenciler tarafından mesleki yönelim ve kariyer hazırlığı açısından destekleyici bir ortam olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bazı öğrenciler spor lisesini yalnızca spor becerilerini geliştirmek için değil, aynı zamanda akademik anlamda kendilerini spor alanında konumlandırmak için fırsat olarak değerlendirmiştir. Örneğin, Ö11 “spor alanında hoca olmak istiyorum” ifadesiyle akademik kariyer bilincine sahip olduğunu göstermektedir. Bu da spor liselerinin yalnızca pratik spor eğitimi değil, akademik hedeflere de zemin hazırlayabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte az sayıda öğrenci, spor alanındaki iş bulma kaygıları veya spora olan ilgisinin azalması nedeniyle spor lisesinin artık hedefleriyle tam örtüşmediğini ifade etmiştir (Ö2, Ö8, Ö10). Bu öğrenciler, çevresel etkiler (örneğin üniversitedeki öğrencilerin olumsuz yorumları) ve sporun geleceğine dair belirsizlikler nedeniyle motivasyon kaybı yaşadıklarını belirtmiştir. Bu bulgu, spor liselerindeki öğrenciler arasında kariyer belirsizliği ve mesleki kaygıların da var olduğunu göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük bir kısmı spor lisesini hedefleriyle uyumlu bir eğitim ortamı olarak görmekte; spor liseleri öğrencilerin kariyer planlarıyla örtüşen yapılar olarak konumlanmaktadır. Ancak az sayıda öğrenci, spor alanındaki istihdam olanaklarına dair olumsuz algılar sebebiyle hedeflerinde değişiklik yapmış ya da motivasyon kaybetmiştir. Bu durum, spor liselerinin kariyer rehberliği ve gelecek planlaması konusunda daha fazla destek sunması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Soru 3- Spor lisesi eğitiminin, meslek edinme süreciniz veya yükseköğretime hazırlık açısından size ne tür avantajlar sağladığını değerlendiriyorsunuz?



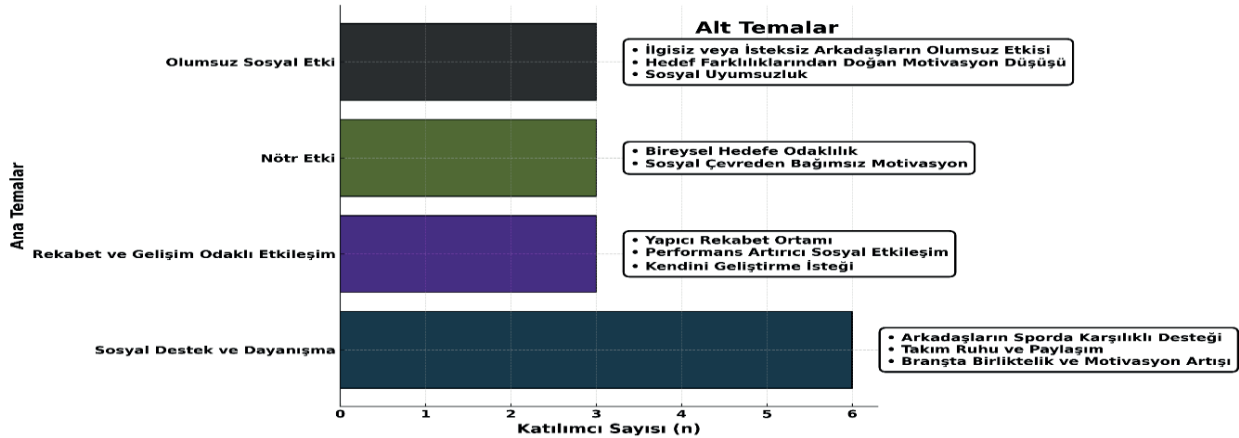
Ö1: “Burada gördüğüm spora yönelik dersleri başka okullarda diğer öğrenciler görmüyor. Bu sebeple avantajlı olduğumu düşünüyorum.” Ö2: “Üniversitede sporla ilgili bir bölüm okumak istiyorum ve bu nedenle spor lisesinin müfredatı bana fayda sağlayacaktır.” Ö3: “Evet, ‘Besyo’ okuyacağım için altyapıyı burada kazanıyorum.” Ö4: “Üniversitede spor ağırlıklı bir fakülte düşünüyorum o yüzden tabi ki burası avantajlı.” Ö5: “Üniversite hedefim ‘Besyo’ olduğu için avantaj sağlayacağını düşünüyorum.” Ö6: “Aldığım eğitim ve dersler diğer okullardan farklı.. Spor lisesinin kendine has bir kültürü var. Bu da beni sporculuk ve antrenörlük anlamında geliştirecek.” Ö7: “Üniversite için burada ön hazırlık alıyoruz. Hemen hemen hepimiz spor bilimleri alanında ilerlemek istiyoruz.” Ö8: “Tabi ki spor ile ilgili bir gelecek için avantajı olsa da bu ülkede zaten iş bulmak çok zor.” Ö9: “Hocalarımızın fiziki kondisyonumuza destek olmasının avantaj sağlayacağını düşünüyorum.” Ö10: “Birçok dersin mesleki olarak bize faydası var fakat bazı derslerin olmaması gerektiğini düşünüyorum.” Ö11: “‘Besyo’da göreceğim derslerin temelleri burada anlatıldığı için avantajlı olduğumu düşünüyorum.” Ö12: “Meslek hayatımda katkısı olacağını düşünüyorum. İleride ya antrenör olmak ya da beden eğitimi öğretmeni olmak istiyorum.” Ö13: “Mesleki gelecekte bize katkı sağlayacağını düşünüyorum. Diğer liselere göre spor alanında kendimizi daha çok geliştiriyoruz.” Ö14: “Meslek edinmeye avantaj sağlayacağını düşünüyorum. Sonuçta alanda ne kadar bilgili olursam o kadar iyi.” Ö15: “Spor alanında yardımcı olacağını düşünüyorum tabi ki. İşimiz bu olduğundan meslek edinirken ya da üniversiteye giderken katkısı olacak.”

Katılımcı ifadeleri incelendiğinde, spor lisesi eğitiminin öğrencilerin meslek edinme ve yükseköğretime hazırlık süreçleri açısından genel olarak olumlu ve destekleyici bir unsur olarak görüldüğü belirlenmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu, spor lisesinde aldıkları eğitim ve ders içeriklerinin, özellikle ‘Besyo’ (Spor Bilimleri Fakültesi) ve spor odaklı lisans programlarına geçişte kendilerine önemli bir altyapı kazandırdığını ifade etmiştir (Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö7, Ö11, Ö12, Ö13, Ö14, Ö15). Bu durum, spor liselerinin yalnızca ortaöğretim düzeyinde değil, yükseköğretime geçişte de hazırlayıcı ve mesleki olarak temellendirici bir işlev üstlendiğini göstermektedir. Öğrenciler özellikle spor lisesi müfredatının, diğer okul türlerinden farklı olarak spor dallarına ve fiziksel gelişime dayalı dersleri içermesini büyük bir

avantaj olarak değerlendirmiştir (Ö1, Ö6, Ö9, Ö13). Bu farklılık, onların hem akademik bilgi hem de pratik beceri açısından yükseköğretim sürecine daha hazır hale gelmelerine katkı sağlamaktadır. Bazı katılımcılar, spor lisesinin “kendine has bir kültür” oluşturduğunu ve bu kültürün bireyleri disiplin, sorumluluk ve profesyonellik açısından geliştirdiğini belirtmiştir (Ö6). Bu vurgu, okul ortamının öğrenciler üzerinde mesleki sosyalleşme etkisi yarattığını göstermektedir. Diğer yandan birkaç öğrenci, spor lisesinin sağladığı avantajlara rağmen ülkedeki istihdam olanaklarının sınırlı olması nedeniyle bu avantajların tam anlamıyla işe dönüşmeyebileceğini dile getirmiştir (Ö8, Ö10). Bu öğrenciler, sporla ilgili alanlarda mezun olduktan sonra iş bulma zorluğuna dikkat çekmiş, dolayısıyla avantajların potansiyel düzeyde kaldığını ifade etmiştir. Ayrıca bazı katılımcılar, spor lisesi ders programında “gerekli olmayan derslerin bulunması” gibi eleştirel değerlendirmelerde bulunarak eğitim içeriklerinin zaman zaman verimlilikten uzak olduğunu belirtmiştir (Ö10).

Sonuç olarak, bulgular spor lisesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunun bu okulları, gelecekteki mesleki yönelimleriyle doğrudan ilişkili bir eğitim ortamı olarak gördüğünü ortaya koymaktadır. Spor liselerinde verilen derslerin üniversiteye hazırlık açısından güçlü bir temel oluşturduğu, mesleki yeterlik kazandırdığı ve bireylerin spor alanındaki kariyer hedeflerini desteklediği ifade edilmiştir. Ancak az sayıda öğrenci, bu avantajların iş piyasasına yansımaları konusunda karamsar bir bakış açısı sergilemiştir. Bu durum, spor liselerinde mesleki rehberlik, kariyer planlaması ve sektörel bilgilendirme faaliyetlerinin artırılmasının önemine işaret etmektedir.

Soru 4- Spor lisesinde oluşan arkadaşlık ilişkilerinin ve sosyal çevrenin, spor yapma motivasyonunuza etkilerini nasıl tanımlarsınız?

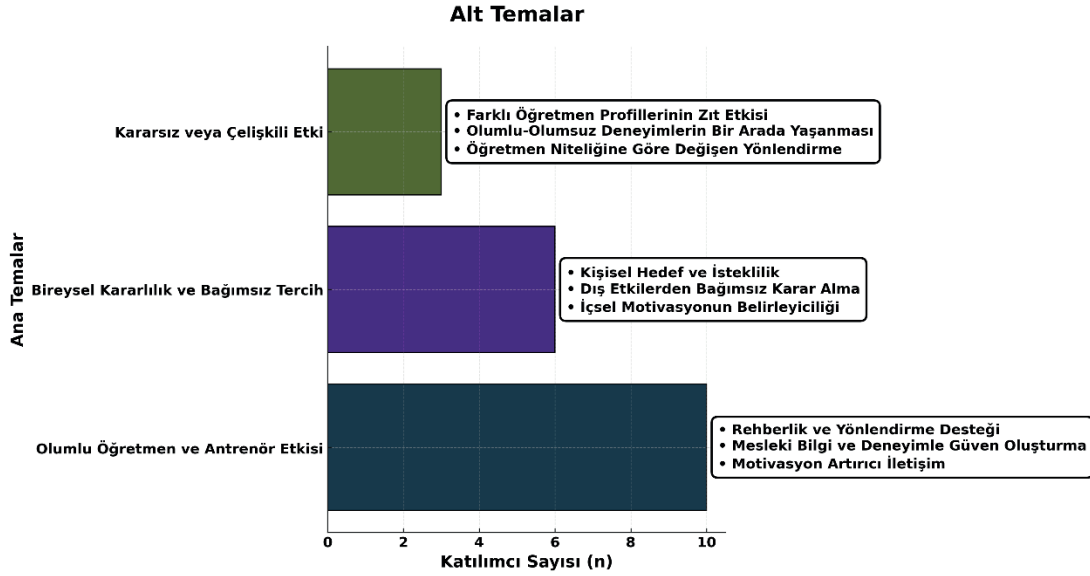


Ö1: “Kendi dalımda arkadaşlarım olduğu için bu ortam beni daha da motive etti.” Ö2: “Evet hem kendi arkadaşlarımdan sporcu olması hem de aynı branştan arkadaşlarımla birbirimizi destekliyor olmamız motivasyonumu arttırdı.” Ö3: “Bir etkisi olduğunu düşünmüyorum.” Ö4: “Evet beni desteklemeleri hoşuma gidiyor.” Ö5: “Sosyal çevrem sporculardan oluşması bana keyif veriyor.” Ö6: “Rekabet ortamını seviyorum. Burada o duyguyu yaşamam beni isteklendiriyor” Ö7: “Evet herkesin bir sporla ilgilenmesi güzel oluyor. Eksi ya da artı yönlerimi görebiliyorum.” Ö8: “Arkadaş ortamı iyi ama spora etkisi olmadığını düşünüyorum.” Ö9: “Okuldaki öğrencilerin buraya gelme amaçlarının farklı olduğunu düşünüyorum bu yüzden motivasyonu arttırmıyor.” Ö10: “Olumsuz yönde etkilediğini düşünüyorum. Bazı öğrenciler sporda ya da derslerde isteksiz. Bu beni kötü etkiliyor.”

Ö11: “Bazı spor branşlarında etkili olsada sosyal anlamda çok etkili değil arkadaş ortamımız.” Ö12: “Evet düşünüyorum genel olarak ilişkilerimiz sahada iyi.” Ö13: “Beni olumlu yönde etkiliyor. Antrenmanda, maçta birlikteyiz.” Ö14: “Herhangi bir etkisi olmadığını düşünüyorum ben hedeflerime odaklıyım.” Ö15: “Farklı branşlara ilgi duymama neden oluyor. Bu açıdan iyi.”

Katılımcı ifadeleri incelendiğinde, spor lisesinde oluşan arkadaşlık ilişkileri ve sosyal çevrenin öğrencilerin spor yapma motivasyonu üzerinde çoğunlukla olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Özellikle öğrenciler, benzer spor dallarından gelen arkadaşlarıyla aynı ortamı paylaşmanın, karşılıklı destek ve rekabet duygusunu artırdığını belirtmiştir (Ö1, Ö2, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö12, Ö13, Ö15). Bu bulgu, spor liselerinde sosyal çevrenin öğrencilerin motivasyon kaynaklarından biri olduğunu göstermektedir. Sporcu arkadaşlarla birlikte bulunmak, öğrenciler arasında dayanışma, birlikte çalışma alışkanlığı ve takım ruhunun gelişmesine katkı sağlamaktadır. Nitekim Ö2 ve Ö13 numaralı katılımcıların ifadelerinde, takım içinde birlikte mücadele etmenin, antrenmanlarda dayanıklılığı artırdığı ve bireysel motivasyonu yükselttiği açıkça vurgulanmıştır. Bu bağlamda arkadaş çevresi, öğrencilerin hem psikolojik hem de fiziksel olarak spora daha fazla yönelmesini desteklemektedir. Bazı öğrenciler, spor lisesindeki sosyal çevrenin sadece destek değil, aynı zamanda rekabet ortamı oluşturduğunu ve bu durumun kendilerini daha iyi performans göstermeye yönelttiğini ifade etmiştir (Ö6, Ö7). Bu tür rekabetin yapıcı nitelikte olduğu ve öğrencilerde kendini geliştirme isteğini pekiştirdiği görülmektedir. Ayrıca öğrenciler, sporla ilgilenen arkadaş çevresinin farklı branşlara ilgilerini artırdığını, bu durumun da spor kültürünü genişlettiğini belirtmiştir (Ö15). Öte yandan az sayıda öğrenci, arkadaşlık ilişkilerinin motivasyon üzerinde nötr veya olumsuz bir etkisi olduğunu dile getirmiştir (Ö3, Ö8, Ö9, Ö10, Ö11, Ö14). Bu öğrencilerden bazıları, çevresindeki öğrencilerin ilgisiz ya da hedef odaklı olmamasının kendi motivasyonlarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir (Ö10). Diğerleri ise sosyal ilişkilerin kendi hedefleri üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığını, motivasyonlarını bireysel hedef ve disiplinlerinin şekillendirdiğini ifade etmiştir (Ö3, Ö14). Genel olarak değerlendirildiğinde, spor liselerinde arkadaşlık ilişkileri ve sosyal çevre öğrencilerin motivasyon süreçlerinde çoğunlukla pozitif bir faktör olarak görülmektedir. Paylaşılan branşlar, ortak hedefler ve destekleyici ortam öğrencilerin spora yönelik bağlılıklarını artırmaktadır. Bununla birlikte, çevresel farklılıklar ve bazı olumsuz sosyal dinamikler, az da olsa motivasyon kaybına yol açabilmektedir. Bu nedenle, spor liselerinde takım içi etkileşim, sosyal destek ve grup dinamiklerini güçlendiren faaliyetlerin artırılması, öğrencilerin içsel motivasyonlarını daha da geliştirecektir.

Soru 5- Spor lisesindeki öğretmenlerin ve antrenörlerin niteliklerinin, spor lisesi tercih ve hazırlık süreciniz üzerindeki etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?



Ö1: “Kararımda bir etkileri olmadı. Ne olursa olsun spor lisesini istiyordum” Ö2: “İyi ki yazmışım diye düşünüyorum kararım etkilenmedi öğretmenlerden dolayı.” Ö3: “Herhangi bir konuda etkilemedi.” Ö4: “Daha iyi konularda etkiledi. Tanıdığım birkaç öğretmenin spor lisesinde olması olumlu etkiledi.” Ö5: “Aksine daha teşvik edici olduklarını düşünüyorum.” Ö6: “Ben geldiğime memnun oldum hocalarımız çok iyi.” Ö7: “Kararımda herhangi bir değişiklik olmadı.” Ö8: “Bazı öğretmenler olumlu etkiledi bazıları ise olumsuz. Genç, sporcu olanlar daha teşvik edici oluyorlar.” Ö9: “Branşımda motivasyon kaynağı oldular. İlgiliydiler.” Ö10: “Olumlu yönde büyük çapta etkili oldular.” Ö11: “Hiç hazırlık kursuna gitmediğim için etkilemediler.” Ö12: “Hocalarım beni olumlu etkiledi.” Ö13: “Nitelikli olarak etkileyen bazı hocalarım vardır. Ama tabi ki ‘spor lisesine uygun mu’ diye soru işaretim olan hoca da oldu. Sporda gerçekten iyi olan ve samimi yaklaşan hocalar benim için motivasyon kaynağıydı.” Ö14: “Her birinden farklı yönde etkilendiğimi düşünüyorum. Kararımı olumlu yönde etkileyenler de oldu etkisi olmayanlar da.” Ö15: “Geleceğe dair olumlu etkilediklerini düşünüyorum.”

Katılımcıların görüşleri incelendiğinde, öğretmen ve antrenörlerin niteliklerinin spor lisesi tercihi ve hazırlık süreci üzerindeki etkisinin bireyden bireye farklılaştığı, ancak genel olarak olumlu yönde değerlendirildiği görülmektedir. Katılımcıların bir kısmı, öğretmenlerin yönlendirmesinin veya kişisel özelliklerinin karar süreçlerinde belirleyici olduğunu ifade ederken, bazıları da kendi kararlılıklarının daha baskın olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin bir bölümü, öğretmen ve antrenörlerin rehberlik edici ve motive edici tutumlarının spor lisesine yönelimlerini olumlu etkilediğini vurgulamıştır (Ö4, Ö5, Ö6, Ö8, Ö9, Ö10, Ö12, Ö13, Ö14, Ö15). Bu öğrenciler, özellikle spor geçmişi olan, iletişimi güçlü ve öğrencileri destekleyen öğretmenlerin tercihlerini pekiştirdiğini belirtmiştir. Örneğin, Ö9 “branşımda motivasyon kaynağı oldular” ifadesiyle öğretmenlerin mesleki bilgi ve yaklaşımlarının öğrencinin spora yönelik motivasyonunu güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Buna karşın bazı öğrenciler, öğretmenlerin kararları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını, kendi kişisel isteklilikleri doğrultusunda spor lisesini tercih ettiklerini belirtmiştir (Ö1, Ö2, Ö3, Ö7, Ö11). Bu

öğrenciler, spor liseline yönelme kararlarının önceden netleştiğini ve çevresel faktörlerden çok bireysel hedeflerin etkili olduğunu dile getirmiştir. Bu bulgu, spor liselerine giriş sürecinde içsel motivasyonun önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Diğer yandan az sayıda katılımcı, öğretmenlerin etkisinin hem olumlu hem olumsuz yönlerinin bulunduğunu belirtmiştir (Ö8, Ö13, Ö14). Bu öğrenciler, bazı öğretmenlerin rehberlik yönünün güçlü, bazılarının ise yetersiz olduğunu; özellikle iletişimi zayıf veya ilgisiz öğretmenlerin karar süreçlerinde kararsızlık yarattığını ifade etmiştir. Bu durum, öğretmen niteliğindeki farklılıkların öğrencilerin algısında çeşitliliğe neden olduğunu göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, öğretmenlerin ve antrenörlerin nitelikleri spor lisesi öğrencilerinin karar ve hazırlık süreçlerinde önemli fakat tek belirleyici olmayan bir rol oynamaktadır. Olumlu öğretmen-öğrenci etkileşimi, öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarını ve okul bağlılıklarını artırmaktadır. Ancak bireysel hedeflerin güçlü olduğu durumlarda öğretmenlerin etkisi sınırlı kalabilmektedir. Bu bulgular, spor liselerinde görev yapan öğretmenlerin ve antrenörlerin rehberlik, iletişim ve mesleki motivasyon konularında sürekli desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin okul tercih süreçleri, eğitim deneyimleri ve spora ilişkin algıları nitel bir bakış açısıyla incelenmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin spor liselerini tercih etme nedenlerinin bireysel ilgi, aile ve antrenör yönlendirmesi ile spor alanında kariyer yapma isteği etrafında şekillendiğini göstermektedir. Ayrıca, spor lisesinde öğrenim görmenin öğrencilerin mesleki hedefleriyle büyük ölçüde örtüştüğü; sosyal çevre, arkadaşlık ilişkileri ve öğretmen-antrenör desteğinin ise spor yapma motivasyonunu güçlendiren önemli unsurlar olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırma, spor liselerinin yalnızca sportif eğitim veren kurumlar olmanın ötesinde, öğrencilerin kimlik gelişimi, mesleki yönelimi ve psikososyal uyum süreçlerinde belirleyici bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Araştırmada, çalışma grubunun ifadeleri, spor liselerini tercih etme sürecinde en belirleyici etkenlerin antrenör, beden eğitimi öğretmeni ve aile yönlendirmesi olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, genç sporcuların eğitim tercihlerini genellikle çevresel destek mekanizmaları ve rol modeller üzerinden şekillendirdiklerini ortaya koymaktadır. Nitekim benzer araştırmalarda da antrenörlerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin sporla ilgili okul ve meslek seçimlerinde önemli yönlendirici figürler olduğu belirtilmiştir (Yalçınkaya ve Yıldız, 2021; Uslu ve Karacan, 2023; Cihan vd., 2025). Benzer şekilde, beden eğitimi öğretmenlerinin ve kulüp antrenörlerinin öğrenciler üzerinde “mesleki model” ve “başarıya giden yol gösterici kişi” olarak konumlandığı; özellikle liseye geçiş döneminde öğrencilerin kararlarını etkileyebildiği vurgulanmaktadır (Demir ve Aydoğan, 2018; Yıldız ve Sunay, 2020). Bu durum, öğrencilerin spora ilişkin farkındalıklarının çoğunlukla okul ortamında veya kulüp ilişkileri aracılığıyla geliştiğini göstermesi bakımından literatürle örtüşmektedir. Bununla birlikte, bazı öğrencilerin kararlarını kendi ilgi, yetenek ve hedefleri doğrultusunda aldıklarını ifade etmeleri, bireysel farkındalık ve içsel motivasyonun da spor lisesi tercihinde etkili olduğunu göstermektedir. Benzer biçimde, O’Neil ve ark. (2020) ile Kristiansen (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda da sporcu öğrencilerin karar alma süreçlerinde kişisel tutku, öz belirleme ve spor kimliği algısının önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Ulusal literatürde yer alan nitel çalışmalar da, özellikle performans sporuna erken yönelmiş ergen sporcularda “kendi kapasitesini kanıtlama isteği” ve “spor üzerinden kimlik kurma arzusunun okul tercihinine doğrudan etki ettiğini bildirmektedir (Çetin ve Koca, 2017; Arslan ve Genç, 2020).

2022). Bu sonuç, bireysel motivasyonun küresel ölçekte de öğrencilerin spor eğitimi yönelimlerinde temel bir unsur olduğunu göstermesi bakımından mevcut bulgularla örtüşmektedir. Diğer yandan, bazı araştırmalarda ise spor okuluna yönelimde dışsal yönlendirmeden çok ekonomik ve akademik beklentilerin belirleyici olduğu bildirilmiştir (Chatzisarantis ve Hagger, 2019; Altun ve elik, 2020). Bu açıdan değerlendirildiğinde, mevcut araştırma bulguları, sosyoekonomik güdülerden ziyade sosyal vre ve psikolojik destek faktörlerinin daha baskın olduğunu göstermesi bakımından bu çalışmalarla kısmen örtüşmemektedir. Bunun yanında, spor liselerinin kimi öğrenciler tarafından “daha ulaşılabilir bir niversite yolu” olarak algılandığı, kimileri tarafından ise “sporda profesyonelleşme basamağı” olarak değerlendirildiği bildirilmiştir; bu durum sosyoekonomik ve statü temelli beklentilerin bireyler arasında farklılaştığına işaret eden çalışmalarla paraleldir. (Korkmaz ve Yıldırım, 2016; Güler ve Usluca, 2021).

Mevcut alışma grubunun büyük çoğunluğu, spor lisesinde öğrenim görmenin gelecekteki sporla ilgili hedefleriyle uyumlu olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin spora dayalı kariyer bilincine erken yaşta sahip olduklarını ve eğitim süreçlerini bu doğrultuda şekillendirdiklerini göstermektedir. Spor liseleri, öğrenciler için yalnızca fiziksel beceri kazandıran kurumlar değil, aynı zamanda kariyer planlamasında bir geçiş aşaması olarak değerlendirilmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar, spor liselerinde eğitim alan gençlerin önemli bir kısmının spor bilimleri fakültesine yönelme eğiliminde olduğunu ve bu okulların sporla ilgili meslekleri daha ulaşılabilir kıldığını ortaya koymaktadır (Göktaş ve şentürk, 2019; Ilgar ve Yıldırım, 2024; Weiss vd., 2020; Knight, 2022). Benzer biçimde, spor liselerinin “Besyo’ya hazırlık” işlevinin öğrenciler tarafından açık biçimde fark edildiği ve bu okulların, beden eğitimi ğretmenliği, antrenörlük veya performans sporculuğu gibi mesleklere yönelik bir özdeşleşme zemini sunduğu ifade edilmektedir (Karaca ve Demir, 2022; Yaşın, 2023). Bu yönüyle araştırmanın bulguları, spor liselerinin öğrencilerin mesleki hedefleriyle uyumlu bir eğitim zemini sunduğu yönündeki literatürle örtüşmektedir. Bulgular aynı zamanda, spor alanında kariyer yapma isteğiyle birlikte akademik hedeflerin de ön plana çıktığını göstermektedir. Bazı ğrencilerin “spor alanında hoca olmak” veya “spor bilimlerinde akademik ilerleme” gibi ifadeler kullanması, spor liselerinin yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda bilişsel ve mesleki gelişimi destekleyen bir eğitim ortamı sunduğunu göstermektedir. Bu sonuç, spor eğitimi kurumlarının mesleki özdeşleşme sürecinde bireyin kendini akademik anlamda da konumlandırmasına yardımcı olduğunu ileri süren çalışmalarda belirtilen görüşlerle örtüşmektedir (Kristiansen, 2022; Balyı ve Hamilton, 2020). Türkiye’de yapılan güncel çalışmalar da, spor liselerinin “ileride spor bilimleri fakültesinde akademik ilerleme” fikrini meşrulaştırdığını ve öğrenciyi spor alanında uzmanlık sahibi, yetkin ve tanınabilir bir figür olarak konumlandırıdığını göstermektedir (Ilgar ve Yıldırım, 2024; Karacan, 2024). Diğer taraftan az sayıda öğrencinin, spor alanında iş bulma güçlükleri veya spora ilgisinin azalması nedeniyle hedeflerinden uzaklaştığını ifade etmesi dikkat çekicidir. Bu durum, genç sporcular arasında kariyer belirsizliği ve mesleki kaygıların yaygın olabileceğini göstermektedir. Literatürde de spor alanında istihdam olanaklarının sınırlılığı ve geleceğe yönelik güvencesizlik algısının, öğrencilerin motivasyonunu olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir (Pavlidis ve Fullagar, 2019; McMahon vd., 2021). Benzer şekilde, spor bilimleri ğrencilerinde mesleğin geleceğine ilişkin belirsizlik algısının giderek arttığı ve bu durumun motivasyonel kırılmalara yol açtığına dair bulgular Türkiye’de de rapor edilmiştir (Altun ve elik, 2020; Karaca ve Demir, 2022). Bu bulgu, spor lisesi ğrencilerinin

hedefleriyle eğitim süreci arasındaki uyumun zamanla dışsal faktörler (özellikle iş piyasası algısı ve sosyal çevre etkileri) tarafından zayıflatılabileceğini düşündürmektedir.

Diğer bir yandan çalışma grubunun büyük çoğunluğu, spor lisesi eğitiminin hem meslek edinme hem de yükseköğretime geçiş sürecinde kendilerine önemli avantajlar sağladığını ifade etmiştir. Bu bulgu, spor liselerinin yalnızca fiziksel beceri kazandıran kurumlar değil, aynı zamanda öğrencilerin gelecekteki akademik ve mesleki yönelimlerini şekillendiren temel eğitim alanları olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin “sporla ilgili bölümlere hazırlık”, “branş temelli altyapı kazanma” ve “disiplinli spor kültürü içinde yetiştirme” vurguları, bu okulların yükseköğretim öncesi dönemde profesyonel kimlik gelişimine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, spor odaklı eğitim kurumlarının, bireylerin spor alanında öz yeterlik, mesleki farkındalık ve motivasyon düzeylerini artırdığını belirten araştırmalarla örtüşmektedir (İlgar ve Yıldırım, 2024; Weiss vd., 2020; Balyi ve Hamilton, 2020). Yine, spor liseleri üzerine yapılan araştırmalarda bu kurumların, öğrencilere alan bilgisi, uygulamalı deneyim ve spor kültürü kazandırarak diğer lise türlerinden ayrıştığı; bu yolla öğrencilerin kendilerini “mesleğe hazırlanıyor” konumunda gördükleri bildirilmiştir (Göktaş ve Şentürk, 2019; Yaşın, 2023). Katılımcıların spor lisesi müfredatını diğer okul türlerine göre avantajlı bulmaları, ders içeriklerinin doğrudan mesleki alanla ilişkili olmasının yarattığı farkındalıkla açıklanabilir. Nitelikli fiziksel eğitim programlarının, genç sporcuların hem bilişsel hem motor gelişimlerini desteklediği, aynı zamanda meslekle özdeşleşme düzeylerini artırdığı yönünde bulgular mevcuttur (Knight, 2022; Pavlidis ve Fullagar, 2019). Bu doğrultuda, öğrencilerin spor lisesinde aldıkları branş dersleri ve uygulamalı eğitimlerin, yükseköğretimdeki spor bilimleri müfredatına uyum sağlamalarını kolaylaştırdığı söylenebilir. Dolayısıyla, spor liseleri hem akademik hem de pratik düzeyde mesleki yeterlik kazandıran bir “hazırlık alanı” olarak işlev gördüğü düşünülmektedir. Bununla birlikte, bazı katılımcılar spor lisesi eğitiminin sunduğu avantajlara rağmen istihdam alanlarının sınırlı olması ve mezuniyet sonrası belirsizlikler nedeniyle bu avantajların tam olarak işe dönüşmediğini dile getirmiştir. Bu bulgu, daha önce de değinildiği gibi, genç sporcular arasında mesleki kaygı ve ekonomik güvencesizlik algısının yaygın olabileceğine işaret etmektedir. Literatürde de sporla ilgili mesleklerin istihdam kapasitesi ve toplumsal değer algısındaki sınırlılıkların, gençlerin kariyer beklentilerini olumsuz etkileyebildiği vurgulanmaktadır (McMahon vd., 2021; Altun ve Çelik, 2020). Bunun yanında yine, özellikle beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük gibi alanlarda mezun arzının hızla arttığı; buna karşın istihdam sahalarının aynı hızda genişlememesinin öğrencilerde gelecek kaygısını beslediği vurgulanan çalışmalar yerel literatürde vurgulanmaktadır (Karaca ve Demir, 2022; Demir ve Aydoğan, 2018). Bu yönüyle, mevcut bulgular, eğitim sürecinde kazanılan avantajların sürdürülebilir bir mesleki başarıya dönüşebilmesi için rehberlik ve kariyer planlaması desteğinin güçlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırma bulguları, spor liselerinde oluşan arkadaşlık ilişkilerinin ve sosyal çevrenin öğrencilerin spor yapma motivasyonunda önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Katılımcıların çoğu, benzer branşlardan gelen arkadaşlarıyla aynı ortamda bulunmanın karşılıklı destek, paylaşım ve rekabet duygusunu artırdığını vurgulamıştır. Bu bulgu, sporda sosyal etkileşim ve aidiyet duygusunun motivasyon üzerindeki belirleyici etkisini ortaya koymaktadır. Sosyal bağların güçlendiği ortamlarda bireylerin spora yönelik içsel motivasyonlarının arttığı, akademik ve sportif performanslarının da daha yüksek olduğu literatürde sıkça belirtilmektedir (Weiss vd., 2020; Ryan ve Deci, 2017; Adie vd., 2018). Ulusal literatürde, lise düzeyinde spor yapan gençlerle yapılan çalışmalar da takım içi aidiyet ve akran desteğinin sporun sürdürülmesinde kritik bir koruyucu faktör olduğunu, özellikle

ergenlik döneminde sporu bırakma riskini azalttığını göstermektedir (Yıldız ve Sunay, 2020; Çetin ve Koca, 2017). Cihan ve Ilgar Araç (2018)’a göre gençlerin yaşam becerilerini arttırmak açısından spor aktivitelerinin önemi büyük olduğunu belirtmişlerdir. Bu açıdan mevcut bulgular, *öz belirleme kuramı* (Ryan ve Deci, 2017) çerçevesinde değerlendirildiğinde, arkadaşlık ilişkilerinin bireylerin “ilişki kurma” ve “ait olma” ihtiyaçlarını karşılayarak motivasyonel süreçleri güçlendirdiği yönündeki çalışmalarla örtüşmektedir. Spor liselerinde paylaşılan ortak hedefler, rekabet duygusunu yapıcı bir biçimde yönlendirmekte ve öğrencilerin kendilerini geliştirme isteğini artırmaktadır. Katılımcı ifadelerinde görülen “rekabet ortamını seviyorum” veya “arkadaşlarım beni destekliyor” gibi vurgular, bu pozitif rekabetin öğrencilerde öz yeterlik ve başarı yönelimi oluşturduğunu göstermektedir. Grup üyeliğinin, bireylerin spor kimliği algısını güçlendirirken, aynı zamanda disiplin ve dayanıklılık gibi kişisel özelliklerin gelişimini de desteklediği literatürde vurgulanmaktadır (Harwood vd., 2019; Allen vd., 2021). Bu durum, spor liselerinin yalnızca akademik veya fiziksel değil, psikososyal gelişim açısından da işlevsel bir yapı sunduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşın az sayıda katılımcı, çevresindeki öğrencilerin ilgisiz veya hedef odaklı olmamasının kendi motivasyonlarını olumsuz etkilediğini dile getirmiştir. Bu bulgu, sosyal çevrenin destekleyici olmadığı durumlarda motivasyon kaybı yaşanabileceğini göstermekte ve “sosyal karşılaştırma” süreçlerinin öğrenciler üzerinde çift yönlü bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim araştırmalar, takım içi ilişkilerde olumsuz sosyal etkileşimlerin ve statü farklılıklarının, özellikle ergenlik dönemindeki sporcularda stres ve tükenmişlik riskini artırabileceğini belirtmektedir (Appleton ve Curran, 2016; Isoard-Gauthier vd., 2020). Benzer şekilde, Türkiye’de yapılan saha çalışmalarında da takım içi çatışma, adaletsizlik algısı veya pasiflik hâlinin sporcularda motivasyon kaybını ve performans düşüşünü tetikleyebildiği bildirilmektedir (Arslan ve Gençler, 2022; Karacan, 2024).

Araştırma bulguları, öğretmen ve antrenör niteliklerinin spor lisesi tercihi ve hazırlık süreci üzerinde genel olarak olumlu bir etki yarattığını, ancak bu etkinin bireysel motivasyon düzeylerine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların önemli bir kısmı, spor geçmişi olan, iletişim becerileri güçlü ve öğrenciyle etkileşimi yüksek öğretmenlerin kendilerini spora daha fazla yönlendirdiğini ve kararlarını pekiştirdiğini belirtmiştir. Bu durum, eğitim ortamında model alma, rehberlik ve destekleyici öğretmen tutumlarının öğrencilerin sporla ilgili kariyer yönelimlerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Nitekim yapılan araştırmalarda da öğretmen ve antrenörlerin tutum, bilgi düzeyi ve iletişim tarzının, genç sporcuların mesleki benlik algısını ve motivasyonunu doğrudan etkilediği vurgulanmaktadır (Jowett ve Arthur, 2019; Cushion vd., 2020; Weiss vd., 2020). Ulusal literatürde yer alan çalışmalar, özellikle spor liselerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin “kılavuz figür” olarak algılandığını, öğrencilerin akademik ve sportif beklentilerinin bu figürler üzerinden anlam kazandığını göstermektedir (Karacan, 2024; Ilgar ve Yıldırım, 2024). Bu açıdan bulgular, öğretmen niteliği ile öğrenci motivasyonu arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koyan literatürle örtüşmektedir. Buna karşın bazı öğrenciler, öğretmenlerin karar süreçlerinde belirleyici bir rol oynamadığını, spor lisesine yönelme kararlarını kişisel hedefleri ve içsel istekleri doğrultusunda aldıklarını ifade etmiştir. Bu sonuç, spor eğitimi bağlamında özerklik ve içsel motivasyonun önemini vurgulayan çalışmaları destekler niteliktedir. *Öz belirleme kuramına* göre (Ryan ve Deci, 2017), bireylerin kendi değer ve hedefleriyle uyumlu kararlar almaları, uzun vadeli bağlılık ve performans açısından dışsal yönlendirmelere kıyasla daha sürdürülebilirdir. Dolayısıyla

öğretmenlerin etkisi, öğrencilerin özerklik düzeyleriyle birlikte anlam kazanmaktadır. Bununla birlikte, bazı katılımcılar öğretmenlerin nitelikleri açısından farklı deneyimler yaşadıklarını; bazı öğretmenlerin motive edici, bazılarının ise yetersiz iletişim kuran veya ilgisiz tutumlar sergilediğini dile getirmiştir. Bu bulgu, öğretmen niteliğinde ve pedagojik yaklaşımlarda yaşanan farklılıkların öğrenciler üzerinde değişken etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Eğitim ortamında öğretmenlerin rol model işlevi, öğrencinin spora ve okula yönelik tutumunu şekillendiren temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Harwood vd., 2019; Karacan, 2024). Türkiye’de özellikle ergen sporcularda öğretmen ve antrenörle kurulan ilişkinin niteliğinin, okula bağlılık ve sporda kalma niyeti üzerinde belirleyici olduğu da rapor edilmiştir (Demir ve Aydoğan, 2018; Yıldız ve Sunay, 2020).

Bu araştırma, spor lisesi öğrencilerinin okul tercihleri, eğitim deneyimleri ve spora yönelik algılarını nitel bir yaklaşımla incelemiş; elde edilen bulgular, spor liselerinin hem mesleki yönelim hem de kişisel gelişim açısından çok boyutlu bir işlev üstlendiğini ortaya koymuştur. Katılımcıların ifadeleri, spor lisesine yönelme kararında antrenör, öğretmen ve aile gibi dışsal etkenlerin belirleyici olduğunu, ancak içsel motivasyon, kişisel hedefler ve spora duyulan ilginin de sürecin temel unsurlarından biri hâline geldiğini göstermiştir. Bu durum, spor liselerinin yalnızca bir eğitim kurumu değil, aynı zamanda sosyal etkileşim ve mesleki yönlendirme alanı olarak da işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin kariyer hedefleriyle yüksek düzeyde örtüştüğü belirlenmiştir. Öğrenciler bu okulları, sporla ilgili mesleklere geçişte hazırlayıcı bir zemin olarak değerlendirmiştir. Ancak bazı katılımcılar, spor alanındaki istihdam olanaklarının sınırlı olması nedeniyle mesleki kaygı yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu durum, öğrencilerin gelecek planlarını şekillendirirken rehberlik ve yönlendirme desteğine ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Spor liselerinde oluşan arkadaşlık ilişkileri ve sosyal çevre, öğrencilerin spor yapma motivasyonunu artıran en önemli unsurlardan biri olarak öne çıkmıştır. Paylaşılan branşlar, rekabet duygusu ve takım ruhu, öğrencilerin içsel motivasyonlarını güçlendirmekte; spor kültürünü destekleyici bir sosyal yapı oluşturmaktadır. Bununla birlikte, bazı öğrenciler çevresel farklılıklar veya ilgisiz öğrenci profillerinin motivasyonlarını olumsuz etkileyebildiğini belirtmiştir. Dolayısıyla spor liselerinde sosyal etkileşimi, takım çalışmasını ve psikolojik dayanıklılığı artıran etkinliklerin güçlendirilmesi önem taşımaktadır. Öğretmen ve antrenör nitelikleri ise öğrencilerin karar ve hazırlık süreçlerinde destekleyici ancak tek başına belirleyici olmayan bir etkiye sahiptir. Spor geçmişine sahip, iletişimi güçlü ve öğrenciyle etkileşimi yüksek öğretmenlerin, öğrencilerin motivasyon ve okul bağlılıklarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda, öğretmenlerin rehberlik, iletişim ve mesleki gelişim alanlarında desteklenmesi; öğrenci merkezli, motive edici bir eğitim ortamının yaygınlaştırılması önemlidir. Genel olarak, spor liseleri öğrencilerin akademik, sportif ve sosyal gelişimlerini bütüncül biçimde destekleyen kurumlardır. Ancak bu etkinin sürdürülebilirliği, eğitim ortamındaki psikososyal iklimin niteliği, kariyer yönlendirme sistemlerinin etkinliği ve öğretmen-öğrenci etkileşiminin gücü ile yakından ilişkilidir. Bu doğrultuda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Kariyer Rehberliği ve Danışmanlık: Spor liselerinde öğrencilerin mesleki yönelimlerini destekleyecek bireysel ve grup temelli rehberlik hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır.

2. Öğretmen ve Antrenör Eğitimi: Öğrenci motivasyonunu artırmak için öğretmen ve antrenörlerin iletişim, liderlik ve rehberlik becerilerini geliştirmeye yönelik hizmet içi eğitim programları düzenlenmelidir.

3. Sosyal Destek ve Etkileşim Programları: Takım alışması, branşlar arası işbirliği ve sosyal dayanışmayı güçlendiren etkinlikler artırılarak öğrencilerin içsel motivasyonu desteklenmelidir.

4. İstihdam ve Politika Desteği: Spor alanındaki mezun istihdamını artırmaya yönelik ulusal politikalar geliştirilerek, spor liselerinin yükseköğretim ve iş dünyasıyla bağlantıları güçlendirilmelidir.

Sonuç olarak, spor liseleri Türkiye'nin spor kültürünün gelişiminde stratejik öneme sahip kurumlardır. Bu kurumların yalnızca sportif performansa değil, aynı zamanda gençlerin psikolojik dayanıklılık, sosyal beceri ve yaşam doyumunu gibi çok yönlü gelişim alanlarına katkı sağlayacak biçimde yapılandırılması, sürdürülebilir bir spor eğitimi sistemi açısından gereklidir.

KAYNAKLAR

- Adie, J. W., Duda, J. L., ve Ntoumanis, N. (2018). Perceived coach–athlete relationship quality and athlete motivation across the season: The mediating roles of psychological needs satisfaction and thwarting. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 16–33. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1183220>
- Allen, J. B., Vella, S. A., ve Laborde, S. (2021). Sport participation, motivation and psychosocial outcomes in youth: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 227–241. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.010>
- Altun, M., ve Çelik, A. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mesleki kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 17(3), 750–762. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i3.5987>
- Appleton, P. R., ve Curran, T. (2016). The dark side of perfectionism in sport: A motivational perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 75–96. <https://doi.org/10.1037/spy0000058>
- Araç Ilgar, E., & Yıldırım, C. (2024). Spor Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Kavramına Yönelik Düşünceleri ve Spor Liselerini Tercih Etmelerinin Nedenlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 151-163.
- Arslan, B., ve Genç, R. T. (2022). Genç sporcularda takım içi etkileşim, aidiyet ve performans motivasyonu ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(4), 289–304.
- Balyi, I., ve Hamilton, A. (2020). *Long-Term Athlete Development (2nd ed.)*. Human Kinetics.
- Berkant, H. G., ve Hekimoğlu, S. (2021). Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin eğitim sürecine ilişkin yaşadıkları sorunlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 55–72.
- Chatzisarantis, N. L. D., ve Hagger, M. S. (2019). Influences of socio-economic factors and perceived autonomy support on intentions to participate in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.02.009>
- Cihan, B. B., Ilgar Araç, E. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan (Sedanter) Lise Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1649-1660. DOI:10.29299/kefad.2018.19.02.016
- Cihan, B. B., Kurtuldu, T., İnan, M., ve Var, L. (2025). Farklı Branş Öğretmenlerinin Sportif Faaliyetlere Katılan Öğrencilere Bakış Açılarını Anlamak. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 13-26.
- Civil, T. (2024). Spor liseleri spor alanı öğretim programlarının öğretmen görüşleri açısından incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 112–130.
- Corbin, J., Strauss, A. (2007). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Creswell, J.W. (2021). Nitel araştırma yöntemleri- Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni. (Çev.: M. Bütün ve S. B. Demir). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Cushion, C. J., Harvey, S., Muir, B., ve Nelson, L. J. (2020). Developing the coach: Professional learning in sports coaching. *Routledge Handbook of Sports Coaching (2nd ed.)*, Routledge.
- Çakır, F., Dalkıran, O., ve Aslan, C. S. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin öğrenim süreci ve akademik başarı ilişkilerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 45–58.
- Demir, M., ve Aydoğan, H. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin yönlendirici rolü ve sporcu öğrencilerin kariyer algısı üzerine nitel bir inceleme. *Uluslararası Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 112–128.
- Edmonds, W.A. ve Kennedy, T.D. (2017). Phenomenological perspective. In an applied guide to research design: Quantitative, qualitative, and mixed method. USA: Sage. <https://dx.doi.org/10.4135/9781071802779>.
- Göktaş, N., ve Şentürk, H. E. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin okul iklimi algıları ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişki. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 121–134.

- Güler, H., ve Uslu, S. (2021). Spor liselerinde eğitim gören öğrencilerin okul tercihleri ve beklentileri. *Spor Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 45–61.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. J., ve Raine, A. S. (2019). A systematic review of the intrapersonal correlates of coach autonomy-supportive and controlling behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 79–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.05.006>
- İlgar, E., ve Yıldırım, C. (2024). Spor lisesi öğrencilerinin beden eğitimi ve spor kavramına yönelik düşünceleri ve spor liselerini tercih etmelerinin nedenlerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 25–44.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P., ve Chanal, J. (2020). Development of burnout perceptions during adolescence: A sport context perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(2), 114–125. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0049>
- Jowett, S., ve Arthur, C. A. (2019). Effective coaching relationships in sport: A coach's perspective. *Sport Coaching Review*, 8(2), 137–155. <https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1509167>
- Karaca, F., ve Demir, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinde mesleki gelecek algısı ve istihdam kaygısı. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 201–218.
- Karacan, E. (2024). Spor liselerinin etkinlik düzeylerinin veri zarflama analizi ile incelenmesi. *Uluslararası Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 77–94.
- Karacan, H. (2024). Spor liselerinde öğretmen-öğrenci ilişkilerinin öğrenci motivasyonu üzerindeki etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 52–69.
- Knight, C. J. (2022). Psychological and social aspects of talent development in sport: A review and recommendations. *European Journal of Sport Science*, 22(3), 379–392. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1865461>
- Korkmaz, M., ve Yıldırım, A. (2016). Spor liselerinin tercih edilme nedenleri ve öğrencilerin beklentileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 73–88.
- Kristiansen, E. (2022). Young athletes' motivation and identity development in sports schools: A longitudinal qualitative study. *Sport, Education and Society*, 27(5), 471–486. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1815198>
- McMahon, J., Penney, D., ve Dinan-Thompson, M. (2021). Pathways and prospects: Young athletes' career concerns in sport-focused education. *Journal of Vocational Education and Training*, 73(4), 581–601. <https://doi.org/10.1080/13636820.2020.1796439>
- MEB Spor Liseleri Kılavuzu. (2018). Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Yayınları. Ankara.
- Merriam, S. B. (2009). Qualitative research: A guide to design and implementation: Revised and expanded from qualitative research and case study applications in education. San Francisco, USA: Jossey-Bass.
- O'Neil, M., Lund, J., ve Culver, D. (2020). Self-determination and sport career choices in youth: A narrative exploration. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(4), 459–474. <https://doi.org/10.1037/spy0000215>
- Pavlidis, A., ve Fullagar, S. (2019). *Sport, gender and power: The rise of roller derby*. Routledge.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Swanborn, P. (2010). Case study research: What, Why and How?. London: Sage Publications.
- Tekindal, S. (2021). Nicel, nitel, karma yöntem araştırma desenleri ve istatistik. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Uslu, A., ve Karacan, H. (2023). Spor lisesi öğrencilerinin okul seçimi motivasyonlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 34(2), 215–232. <https://doi.org/10.5152/sbd.2023.2245>
- Weiss, M. R., Kipp, L. E., ve Bolter, N. D. (2020). The development of sport motivation and self-determination in youth athletes: Implications for talent identification and development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 86–103. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1616823>
- Yalçınkaya, M., ve Yıldız, N. (2021). Spor lisesi öğrencilerinin mesleki yönelimleri ve okul tercih nedenlerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 34–49.

- Yaşın, İ. (2023). Spor lisesi öğrencilerinin sosyal destek algıları ile geleceğe yönelik tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 65–83.
- Yıldız, N., ve Sunay, H. (2020). Genç sporcularda öğretmen ve antrenör etkisi: Kariyer yönelimi ve sporda kalma niyeti üzerine bir inceleme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 210–224.

BÖLÜM 6

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN HİPERMOBİLİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Abdurrahman DEMİR¹

¹ Doç. Dr., Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID: 0000-0002-3944-4085

GİRİŞ

Eklem hipermobilitesi, eklem normal hareket aralığının ötesine geçebilme yetisinin artması olarak tanımlanmaktadır. Bu durum yaş, cinsiyet ve etnik köken gibi faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir (Seçkin ve ark. 2005). Şahin ve Kavuncu, (2020), hipermobilitayı eklemlerin normalin üzerinde hareket açıklığına sahip olmasıyla karakterize edilen ve herhangi bir sistemik romatizmal hastalıkla ilişkilendirilmeyen klinik bir sendrom olarak tanımlamışlardır. Jindal ve ark. (2016) ise eklem hipermobilitasını yaş, cinsiyet ve etnik köken dikkate alındığında, çoğu sinovyal eklemdaki hareket açıklığının normal sınırların üzerinde olması olarak tanımlamaktadır. Eklem hipermobilitesi küçük ve büyük eklemlerde hareket aralığını aşan, anormal düzeyde artmış esneklik ile karakterize edilmektedir. Bu durum genetik kökenli olup, sağlıklı erişkin popülasyonda yaklaşık %5 oranında gözlemlenmektedir. Ancak bazı topluluklarda görülme sıklığı %40'a kadar çıkabilmektedir (Hudson ve ark., 1998). Genellikle eklem hipermobilitesi sağlıklı bireylerin önemli bir kısmında gözlemlenmektedir. Bu durum, çocukluk döneminden itibaren yaş aldıkça hızla azalmakta ve ileri yaşlarda da azalmaya devam etmektedir. Ayrıca egzersiz yapan öğrencilerinin esneklik performanslarının önemli ölçüde geliştiğini bildirilmektedir (Çifçi, 2022). Kadınlar, erkeklere göre daha yüksek eklem mobilitasına sahip olup, Asya kökenli bireyler beyaz ırktan bireylere kıyasla daha yüksek eklem hareketliliği sergilemektedir (Jessee ve ark., 1980). Benzer şekilde, kadınların dirsek fleksiyon değerlerinin daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Chapleau, 2013). Bu sonucu destekleyen başka bir çalışmada da kadınların dirsek ekleminde erkeklere göre daha geniş bir hareket aralığı sergileme eğiliminde olduğu gösterilmiştir (Ndou, 2018).

Eklem hipermobilitesine ilişkin bilgiler Hipokrat dönemine, yani M.S. 4. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Fakat eklemlerdeki aşırı esneklik ilk defa 1916 yılında Finkelstein tarafından tanımlanmış, genetik belirleyicilerine dikkat verilecek familial hypotonia terimi kullanılmıştır. Sonraki yıllarda yapılan çalışmalar, eklem hipermobilitasının (EHM) çeşitli kas-iskelet sistemi problemleriyle ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur. 1967 yılında Kirk ve arkadaşları, kas-iskelet sistemi semptomlarının eşlik ettiği EHM durumunu tanımlamak üzere “hipermobilite sendromu” terimini literatüre kazandırmıştır (Ercolani ve ark., 2008). Daha sonraki dönemde ise bu terminolojinin yerine “benign eklem hipermobilitate sendromu” ifadesi kullanılmaya başlanmıştır (Grahame ve Child, 2000).

Bireylerde eklem hipermobilitasının varlığını belirlemek amacıyla çeşitli değerlendirme yöntemleri kullanılmaktadır (Pacey ve ark., 2010). Bu yöntemler arasında en yaygın ve güvenilir olanı, İngiliz Romatoloji Derneği tarafından onaylanıp önerildiği için Beighton Ölçeği'dir (Bulbena ve ark., 1992). Beighton Ölçeği'nde bireyler beşinci parmak, başparmak, dirsek, diz ve gövde gibi anatomik bölgelerdeki aşırı eklem gevşekliliği açısından toplam 9 puan üzerinden değerlendirilmektedir (Konopinski ve ark., 2012). Hipermobilitenin sınıflandırılmasında, İngiliz Romatoloji Derneği 4 ve üzeri puanları hipermobilitate göstergesi olarak kabul etmektedir (Remvig ve ark., 2007). Bununla birlikte, Hakim ve arkadaşları (2010), erkeklerde dört veya daha fazla, kadınlarda ise beş veya daha fazla puan alınmasının hipermobilitate varlığını gösterdiğini belirtmişlerdir.

Bu açıklamalar ışığında, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim sürdüren üniversite öğrencilerinin hipermobilitate durumunun cinsiyet, bölüm, branş ve aktif spor yapma değişkenlerine göre farklılık gösterdiği, hipermobilitate ile boy uzunlukları arasında pozitif bir

ilişki olduğu, yaşları ve kiloları arasında da negatif bir ilişki olduğu bu araştırmanın hipotezleri olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda mevcut bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin hipermobilite düzeylerinin cinsiyet, okudukları bölüm, branş ve aktif spor yapma değişkenlerine göre karşılaştırılması, hipermobilite ile yaş, boy uzunlukları ve kiloları arasındaki ilişkinin incelenmesidir

YÖNTEM

Bu araştırmanın amaçları doğrultusunda araştırmada betimsel tarama modelinden yararlanılmıştır. Betimsel tarama modeli, bir olayın niteliklerini ve özelliklerini ayrıntılı bir şekilde tanımlamak, belgelemek ve açıklamak amacıyla yürütülen bir araştırma türüdür. Bu araştırma modeli, bir konu hakkında mevcut bilgileri derinleştirmek, olayın doğasını anlamak ve bir problemi tanımlamak için kullanılmaktadır (Karasar, 2007). Dolayısıyla bu model, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin hipermobilite durumlarının cinsiyet, okudukları bölüm, branş ve aktif spor yapma değişkenine göre karşılaştırılması ve hipermobilite ile yaş, boy uzunlukları ve kiloları arasındaki ilişkinin incelenmesi için uygun bir yöntemdir.

Araştırma Grubu

Araştırmaya yaş ortalaması 20,62 ($\pm 2,4$), boy uzunlukları ortalaması 172,81 cm ($\pm 7,1$), vücut ağırlıkları 67,17 kg ($\pm 11,55$) olan, Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan toplam 148 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Frekans Bilgileri

		<i>n</i>	%	Ss
Cinsiyet	Kadın	62	41.9	.495
	Erkek	86	58.1	
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	74	50	.501
	Spor Yöneticiliği	74	50	
Branş	Bireysel Sporlar	70	47.3	.500
	Takım Sporları	78	52.7	
Aktif Spor Yapma	Evet	78	52.7	.500
	Hayır	70	47.3	

Tablo 1’de katılımcıların cinsiyet, bölüm, branş ve aktif spor yapma durumlarına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları sunulmuştur. Katılımcıların %41,9’u kadın, %58,1’i erkektir. Katılımcıların yarısı (%50) Antrenörlük Eğitimi bölümünde, diğer yarısı ise Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim görmektedir. Branş değişkenine göre katılımcıların %47,3’ü bireysel sporlarla, %52,7’si takım sporlarıyla ilgilenmektedir. Ayrıca katılımcıların %52,7’si aktif olarak spor yaptığını, %47,3’ü ise aktif spor yapmadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada katılımcıların hipermobilite durumlarını belirlemek için ‘Beighton Kriterleri’nden yararlanılmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Beighton Kriterleri

Hipermobilitenin tanısında farklı skarlama yöntemleri geliştirilmiştir. Ancak, çoğu araştırmada en yaygın olarak kullanılan skarlama sistemi Beighton kriterleridir. Carter ve Wilkinson, 1964 yılında genel eklem esnekliği ile ilgili bir yöntem geliştirmiştir. Bu yöntemin değer aralığı 0–5 olarak belirlenmiştir. Daha sonra, 1973 yılında Beighton, bu yöntemi modifiye etmiştir. Günümüzde bu yöntem dünya genelinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Simmonds, 2017). Eklemler, başlıca elastin ve kolajen gibi bağ dokularından oluşmaktadır. Eklem hipermobilitesinin temel nedenlerinden biri, eklem yapısını oluşturan bağ dokusundaki değişikliklerdir. Bu nedenle, bireyin bağ dokusu kalitesini değerlendirmede en yararlı yöntemlerden biri Beighton Skarlama Sistemi’dir (Kannus, 2000). Tablo 2’de 9 puanlık Beighton hipermobilite skoru sunulmuş olup, Şekil 1’de görsel olarak gösterilmiştir.

Tablo 2. 9 Puanlık Beighton Hipermobilite Skoru

Kriterler	Sağ	Sol
1- Beşinci metacarpal eklem el içi zeminde olacak şekilde dorsifleksiyonu ≥ 90	1	1
2- Baş parmağın pasif olarak ön kol iç yüzüne değmesi	1	1
3-Dirseğin hiperekstansiyonu ≥ 10	1	1
4-Dizin Hiperekstansiyonu ≥ 10	1	1
5- Ayakta ve dizler ekstansiyonda iken el içinin yere değmesi		1
Toplam		9

2. 3. Ve 4. maddeler her iki taraf için değerlendirilir ve her taraf için 1 puan verilir. 5. Madde 1 puan olarak değerlendirilir. Eğer tüm maddeler pozitif olursa maksimum 9 puan olur (Hakim ve Grahame, 2003).

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formunda, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşları, boy uzunlukları, cinsiyetleri, branşları ve aktif spor yapma durumlarına yönelik bilgilere ulaşmak amacıyla önceden belirlenen sorular yer almaktadır.

İşlem Yolu

Bu araştırma Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerle yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçümleri alınmadan önce verilerin sağlıklı bir şekilde elde edilmesi için çalışmanın amacı, ölçümlerin nasıl yapılacağı, elde edilecek olan bilgilerin hangi amaçla kullanılacağı ve etik ilkeler doğrultusunda gizli olacağı anlatılmıştır. Yapılan açıklamalardan sonra araştırmaya katılımın gönüllülük ilkesine göre olduğu ifade edilmiştir. Daha sonra kendilerinden izin alınarak sadece gönüllü olan öğrencilerin

ölçümleri araştırmacı tarafından alınmıştır. Ölçümler yaklaşık yaklaşık on dakika sürmüştür. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılıp analizleri yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler normal dağıldığı için katılımcıların cinsiyet, okudukları bölüm, branş ve aktif spor yapma durumları gibi kategorik değişkenler arasındaki farklar t-testi ile analiz edilmiştir. Katılımcıların hipermobilite durumları ile yaşları, boy uzunlukları ve kiloları arasındaki korelasyonu incelemek amacıyla pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Veriler SPSS for Windows 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin hipermobilite durumlarının belirlenmesi, cinsiyet, branş, okunulan bölüm, aktif spor yapma durumları arasındaki farklar ile yaş ve boy arasındaki ilişkiye yönelik bulgular sunulmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların Hipermobilite Durumlarının Yüzdelik Oranları

	Gruplar	n	%	Ss
Genel Toplam	Hipermobil	16	10.8	.311
	Non-Hipermobil	132	89.2	
Erkekler	Hipermobil	10	11.6	.322
	Non-Hipermobil	76	88.4	
Kadınlar	Hipermobil	8	12.9	.337
	Non-Hipermobil	54	87.1	

Tablo 2'ye bakıldığında katılımcıların %10,8 oranında hipermobil oldukları, erkek katılımcıların %11, kadın katılımcıların %12,9 oranında hipermobil oldukları görölmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Hipermobilitate Durumlarının Cinsiyet, Branş, Bölüm ve Aktif Spor Yapma Değişkenine Göre T-testi Analizi

		n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Cinsiyet	Erkek	86	1,790	1,347	1,228	,221
	Kadın	62	1,548	1,050		
Branş	Takım Sporları	78	1,923	1,374	2,477	,014
	Bireysel Sporlar	70	1,428	1,001		
Bölüm	Antrenörlük	74	1,973	1,313	2,866	,005
	Spor Yöneticiliği	74	1,405	1,084		
Aktif Spor Yapma	Evet	78	1,846	1,300	1,655	,100
	Hayır	70	1,514	1,138		

Tablo 3’te katılımcıların hipermobilitate düzeylerinin cinsiyet, branş, bölüm ve aktif spor yapma değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonucunda branş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < .014$). Takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların hipermobilitate puanları, bireysel sporlarla ilgilenen katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bölüm değişkenine göre de anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p < .005$). Buna göre Antrenörlük Eğitimi bölümündeki katılımcıların hipermobilitate puanları, Spor Yöneticiliği bölümündekilere göre daha yüksektir. Cinsiyet ve aktif spor yapma değişkenleri açısından ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 4: Katılımcıların Hipermobilitate Durumları ile Yaş, Boy ve Kiloları Arasındaki İlişki Analizi

	Hipermobilitate	
Yaş	r	-,187*
	p	,023
	n	148
Boy	r	.111
	p	.178
	n	148
Kilo	r	.146
	p	.077
	n	148

Tablo 4’te bakıldığında katılımcıların yaşlarıyla hipermobilitate düzeyleri arasında hafif düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.187$, $p = .023$). Bu, yaş arttıkça hipermobilitate durumunun azaldığını göstermektedir. Katılımcıların hipermobilitate durumları ile boy uzunlukları ve kiloları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

TARTIşMA

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin hipermobilite düzeylerinin cinsiyet, okudukları bölüm, branş ve aktif spor yapma değişkenlerine göre karşılaştırılması, hipermobilite ile yaş, boy uzunlukları ve kiloları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında katılımcıların %10,8 oranında hipermobil oldukları, erkek katılımcıların %11, kadın katılımcıların %12,9 oranında hipermobil oldukları, takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların hipermobilite puanları, bireysel sporlarla ilgilenen katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, antrenörlük eğitimi bölümündeki katılımcıların hipermobilite puanları, spor yöneticiliği bölümündekilere göre daha yüksek olduğu, cinsiyet ve aktif spor yapma değişkenleri açısından ise anlamlı bir farklılık olmadığı, katılımcıların yaşlarıyla hipermobilite düzeyleri arasında hafif düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu, hipermobilite durumları ile boy uzunlukları ve kiloları arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde Zhong ve ark. (2021), 489 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında katılımcıların %11 oranında hipermobil olduklarını bulmuşlardır. Dünya genelinde ise yetişkin popölasyonda genel eklem hipermobilite yaygınlığı %12 ile %51 arasında değiştiği bildirilmiştir (Reuter ve Fichthorn, 2019). Reuter ve ark. (2018), Amerikan üniversite öğrencileri arasında genel eklem hipermobilite prevalansını %20,8 olarak bildirmiştir. Bu oran kadınlarda %23,9, erkeklerde ise %12,2 olarak saptanmıştır. Antonio ve Magalhaes. (2018), yaş ortalaması 23 olan toplam 388 katılımcı ile yaptığı araştırmasında genel eklem hipermobilitesi %26,8 olarak gözlemlemiştir. Kwon ve ark. (2013), Koreli kızlar ve kadınlar üzerinde geręekleřtirdikleri araştırmada, katılımcıların %50'sinde genel eklem hipermobilitesinin bulunduğunu, bu oranın kızlarda %59, yetişkin kadınlarda ise %36,5 olduğunu bildirilmiştir. Bulgular, hipermobilite belirtilerinin yaşla ters orantılı olarak azaldığını göstermektedir. Russek ve Errico. (2016), genç yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmalarında katılımcıların %26,2'sinde, kadınların %36,7'sinde ve erkeklerin %13,7'sinde genel hipermobilite yaygınlığı bulmuşlardır. Bu bulgular, ortalama yaşı 20 olan 310 Amerikalı üniversite lakros oyuncusu üzerinde yapılan bir çalışmayla benzerlik göstermektedir. Söz konusu çalışmada da genel hipermobilite yaygınlığı kadınlarda %33,1 ve erkeklerde %13,6 oranında bulunmuştur (Decoster ve ark., 1999). Mevcut bu araştırma sonuçlarına bakıldığında katılımcıların %10,8 oranında hipermobil oldukları, erkek katılımcıların %11, kadın katılımcıların %12,9 oranında hipermobil oldukları sonucu vardır. Bizim araştırmamızdaki erkek katılımcıların hipermobil durumları literatürdeki diğer araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermekte fakat kadın katılımcıların diğer araştırmalardaki kadınlara göre daha az hipermobil oldukları görölmektedir. Buna göre çalışma grubumuzda genel eklem hipermobilitesinin literatürde bildirilen oranlara benzerlik gösterdiğini, ancak kadın katılımcılarda hipermobilite düzeyinin görece daha düşük olabileceğini söylenebilir.

Mevcut bu araştırmanın bir diğer sonucu da takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların hipermobilite puanlarının, bireysel sporlarla ilgilenen katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğudur. Benzer şekilde Tokat ve Keskin. (2023), spor bilimleri faköltesi erkek öğrencilerinden bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerin esneklik durumlarının takım sporuyla ilgilenen öğrencilerden daha iyi olduğunu bildirmişlerdir. Farklı olarak Mohd Shamsul ve ark. (2024), bireysel ve takım sporları sporcuları arasında esneklik açısından anlamlı bir fark bulunmadığını bildirmiştir. Bu bulgular, takım sporlarına katılan sporcuların bireysel sporlarla

ilgilenen sporculara kıyasla daha yüksek hipermobilite puanlarına sahip olmasının, söz konusu sporların doğası gereği ortaya çıkan fizyolojik ve mekanik taleplerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Takım sporları, hızlı yön değiştirme, ani durma ve başlatma hareketleri, sıçrama, dönüşler ve çarpışmalar gibi yüksek yoğunluklu ve çok yönlü hareketler içerir. Bu durum, eklemlerin geniş hareket açıklığına ve esnekliğe uyum sağlamasını gerektirir. Bu sürekli tekrar ve adaptasyon süreci, zamanla eklem bağlarında ve çevresindeki yumuşak dokularda belirli bir gevşeme ve esneklik artışına yol açarak sporcuların hipermobilite skorlarının yükselmesine katkıda bulunmuş olabilir.

Mevcut bu araştırmada katılımcıların yaşlarıyla hipermobilite düzeyleri arasında hafif düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, Decoster ve ark. (1999), inceledikleri araştırmalarda araştırmacıların hipermobilite açısından okul çocukları, üniversite öğrencileri, fabrika çalışanları, romatoloji kliniği hastaları, farklı etnik kökenlerden bireyler ve sporcular dâhil olmak üzere 10.000'den fazla kişiyi taradıklarını ve genel eklem hipermobilitesinin yaşla birlikte azaldığını bildirilmektedir. El-Garf ve ark. (1998), Mısırlı çocuklar üzerinde yaptıkları incelemelerinde eklem hipermobilite farklılıklarının yaş gibi değişkenle de açıklanabileceği belirtmişlerdir. Blajwjs ve ark. (2023) de yaptıkları derleme araştırmalarında yaştan genel eklem hipermobilitesi ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yani yaş ilerledikçe, özellikle daha büyük çocuklarda genel eklem hipermobilite görülme sıklığının azaldığı tespit edilmiştir. Bu durum, büyüme sürecinde eklem yapılarının olgunlaşması ve bağ dokusunun esnekliğinin zamanla azalmasıyla ilişkilendirilebilir.

SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın bulguları, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin hipermobilite düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda ileride yapılacak araştırmalarda daha geniş ve farklı yaş gruplarını içeren örneklemlemlerle çalışılması, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Ayrıca, farklı spor branşlarının dahil edilmesiyle hipermobilite üzerindeki branşa özgü etkilerin daha ayrıntılı biçimde değerlendirilebilir. Gelecek çalışmalarda, hipermobilite ile performans, sakatlık riski, denge, propriosepsiyon ve motor kontrol gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi, sporcularda eklem stabilitesi ve koruyucu antrenman programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bunun yanında, antrenman sıklığı, antrenman yılı ve spor geçmişi gibi faktörlerin de analize dâhil edilmesi hipermobilite düzeylerini etkileyen unsurların daha bütüncül şekilde değerlendirilmesini sağlayacaktır.

Bu araştırma, yalnızca bir üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır. Bundan dolayı elde edilen bulguların farklı yaş, kültür ve eğitim düzeylerindeki bireylere genellenmesi kısıtlıdır. Katılımcıların hipermobilite düzeyleri Beighton skoru ile değerlendirilmiş olup, bu ölçüm yöntemi eklem esnekliğini değerlendirirken subjektif unsurlar içerebilir. Ayrıca, çalışmada öz-bildirim verilerinin kullanılması, bireylerin spor geçmişlerini ve aktif spor yapma durumlarını hatırlama yanlılığı nedeniyle etkileyebilir. Araştırmada yalnızca cinsiyet, branş, bölüm ve aktif spor yapma gibi değişkenler incelenmiş olup, genetik faktörler, bağ dokusu özellikleri, hormonal durum ve yaralanma geçmişi gibi diğer olası değişkenler değerlendirilmemiştir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalarda bu değişkenlerin de dikkate alınması sonuçların daha derinlemesine yorumlanmasına olanak sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Antonio, D. H., & Magalhaes, C. S. (2018). Survey on joint hypermobility in university students aged 18-25 years old. *Advances in rheumatology*, 58, 3.
- Blajwajs, L., Williams, J., Timmons, W., & Sproule, J. (2023). Hypermobility prevalence, measurements, and outcomes in childhood, adolescence, and emerging adulthood: a systematic review. *Rheumatology international*, 43(8), 1423-1444.
- Bulbena, A., Duro, J. C., Porta, M., Faus, S., Vallescar, R., & Martin-Santos, R. (1992). Clinical assessment of hypermobility of joints: assembling criteria. *The Journal of rheumatology*, 19(1), 115-122.
- Chapleau, J., Canet, F., Petit, Y., Sandman, E., Laflamme, G. Y., & Rouleau, D. M. (2013). Demographic and anthropometric factors affecting elbow range of motion in healthy adults. *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*, 22(1), 88-93.
- Çifçi, F. (2022). The Effect of exercise log on health-related physical fitness parameters of secondary school students. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(16), 269-300.
- Decoster, L. C., Bernier, J. N., Lindsay, R. H., & Vailas, J. C. (1999). Generalized joint hypermobility and its relationship to injury patterns among NCAA lacrosse players. *Journal of athletic training*, 34(2), 99.
- El-Garf, A. K., Mahmoud, G. A., & Mahgoub, E. H. (1998). Hypermobility among Egyptian children: prevalence and features. *The Journal of rheumatology*, 25(5), 1003-1005.
- Ercolani, M., Galvani, M., Franchini, C., Baracchini, F., & Chattat, R. (2008). Benign joint hypermobility syndrome: psychological features and psychopathological symptoms in a sample pain-free at evaluation. *Perceptual and motor skills*, 107(1), 246-256.
- Grahame, R., Bird, H. A., & Child, A. (2000). The revised (Brighton 1998) criteria for the diagnosis of benign joint hypermobility syndrome (BJHS). *The Journal of rheumatology*, 27(7), 1777-1779.
- Hakim, A. J., Malfait, F., & De Paepe, A. (2010). The heritable disorders of connective tissue: epidemiology, nosology and clinical features. In *Hypermobility, fibromyalgia and chronic pain* (pp. 3-17). Churchill Livingstone/Elsevier.
- Hakim, A., & Grahame, R. (2003). Joint hypermobility. Best practice & research Clinical rheumatology, 17(6), 989-1004.
- Hudson, N., Fitzcharles, M. A., Cohen, M., Starr, M. R., & Esdaile, J. M. (1998). The association of soft-tissue rheumatism and hypermobility. *British journal of rheumatology*, 37(4), 382-386.
- Jessee, E. F., Owen JR, D. S., & Sagar, K. B. (1980). The benign hypermobile joint syndrome. *Arthritis & Rheumatism: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 23(9), 1053-1056.

- Jindal, P., Narayan, A., Ganesan, S., & MacDermid, J. C. (2016). Muscle strength differences in healthy young adults with and without generalized joint hypermobility: a cross-sectional study. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 8(1), 12.
- Kannus, P. (2000). Structure of the tendon connective tissue. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 10(6), 312-320.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Konopinski MD, Jones GJ, Ed C, Johnson MI. (2012). The Effect of Hypermobility on the Incidence of Injuries in Elite-Level Professional Soccer Players. *The American Journal of Sports Medicine*, 40(4):763-769.
- Kwon, J. W., Lee, W. J., Park, S. B., Kim, M. J., Jang, S. H., & Choi, C. K. (2013). Generalized joint hypermobility in healthy female koreans: prevalence and age-related differences. *Annals of rehabilitation medicine*, 37(6), 832-838.
- Mohd Shamsul, N., Shari, M., Mazaulan, M., Syed Mud Puad, S. M., Abu Kasim, N. A., & Raja Hussain, R. N. J. (2024). Comparison between individual and team sports in physical fitness during the pre-competition phase. In *Proceedings of the 1st International Summit Conference on Exercise Science, Sports Management, Outdoor Recreation, and Physical Education, ExSPORT 2024, 28th-29th August, Malaysia* (pp. 47-50).
- Ndou, R. (2018). The significance of the supratrochlear aperture (STA) in elbow range of motion: an anatomical study. *Anatomical Science International*, 93(1), 88-97.
- Pacey, V., Nicholson, L. L., Adams, R. D., Munn, J., & Munns, C. F. (2010). Generalized joint hypermobility and risk of lower limb joint injury during sport: a systematic review with meta-analysis. *The American journal of sports medicine*, 38(7), 1487-1497.
- Remvig, L., Jensen, D. V., & Ward, R. C. (2007). Are diagnostic criteria for general joint hypermobility and benign joint hypermobility syndrome based on reproducible and valid tests? A review of the literature. *The Journal of rheumatology*, 34(4), 798-803.
- Reuter, P. R., & Fichthorn, K. R. (2019). Prevalence of generalized joint hypermobility, musculoskeletal injuries, and chronic musculoskeletal pain among *American university students*. *PeerJ*, 7, e7625.
- Russek, L. N., & Errico, D. M. (2016). Prevalence, injury rate and, symptom frequency in generalized joint laxity and joint hypermobility syndrome in a “healthy” college population. *Clinical rheumatology*, 35(4), 1029-1039.
- Seçkin, Ü., Tur, B. S., Yılmaz, Ö., Yağcı, İ., Bodur, H., & Arasil, T. (2005). The prevalence of joint hypermobility among high school students. *Rheumatology international*, 25(4), 260-263.
- Simmonds, J. (2017). Generalized joint hypermobility: a timely population study and proposal for Beighton cut-offs. *Rheumatology*, 56(11), 1832-1833.

- şahin, S., & Kavuncu, V. (2001). Hiper mobilite sendromunun klinik özellikleri. *Archives of Rheumatology*, 16(3), 169-176.
- Tokat, F., & Keskin, K. (2023). Bireysel Sporcuların ve Takım Sporcularının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 126-135.
- Zhong, G., Zeng, X., Xie, Y., Lai, J., Wu, J., Xu, H., ... & Zhang, Y. (2021). Prevalence and dynamic characteristics of generalized joint hypermobility in college students. *Gait & posture*, 84, 254-259.

BÖLÜM 7

AKIŞ DENEYİMİ İLE SABIR DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: TENİS İLE İLGİLENEN BİREYLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Mehmet YAZICI¹, Recep ÖZ²

¹ Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: myazici@erzincan.edu.tr, ORCID:0000-0002-3210-714X

² Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, E-mail:recepöz@erzincan.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9974-0022

1. Giriş

Spor, yalnızca fiziksel performansa dayalı bir etkinlik olmanın ötesinde; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerin karşılıklı etkileşim içinde olduğu çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Araştırmalar, düzenli spor katılımının dikkat, bellek, problem çözme ve yürütücü işlevler gibi bilişsel becerileri desteklediğini, öğrenme ve karar verme süreçleriyle ilişkili beyin bölgelerinde işlevsel ve nörokimyasal değişimlere yol açtığını göstermektedir (Martín-Rodríguez et al., 2024; Passarello et al., 2022; Loprinzi et al., 2020). Bununla birlikte spor, duygu düzenleme, stresle başa çıkma, özsaygı ve psikolojik dayanıklılığı artırarak depresyon ve anksiyete belirtilerinin azalmasına katkı sağlamaktadır (Martín-Rodríguez et al., 2024; Forte et al., 2024; Pasquerella et al., 2025). Rekabetçi spor ortamında duyguların, fizyolojik tepkiler ve bilişsel değerlendirmelerle birlikte performansı dinamik ve doğrusal olmayan bir biçimde etkilediği belirtilmektedir (Jekauc et al., 2021). Davranışsal ve sosyal boyutta ise spor; teknik-taktik uygulamalar, motor beceriler, oyun içi kararlar ve sosyal etkileşimler yoluyla gözlemlenebilir çıktılar üretmekte, aynı zamanda bireyin kimlik, aidiyet ve kültürel değerlerle ilişkisini şekillendiren önemli bir sosyal bağlam sunmaktadır (Martín-Rodríguez et al., 2024; Smith, 2006; Galily & Tenenbaum, 2025; Neledva & Yachsie, 2024).

Literatürde akış (flow) deneyimi, yalnızca belirli önkoşulların sağlanmasıyla ortaya çıkan bir durum olarak değil; aynı zamanda bireyin yaşantısal özelliklerini içeren çok boyutlu bir deneyim olarak ele alınmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Araştırmalar, akışı zorluk-beceri dengesi, açık hedefler ve anlık geri bildirim gibi önkoşullar ile yoğun dikkat, eylem-farkındalık bütünleşmesi, kontrol duygusu, benlik farkındalığında azalma, zaman algısında değişim ve yüksek içsel haz gibi deneyim boyutları olmak üzere iki ana grupta toplam dokuz boyut üzerinden tanımlamaktadır (Van Der Linden et al., 2020; Hintze & Yee, 2022; Oliveira et al., 2023). Bu bağlamda, açık hedefler, anlık geri bildirim, zorluk-beceri dengesi ve yoğun dikkatin, akış deneyiminin hem oluşumunu kolaylaştıran temel koşullar hem de deneyimin merkezinde yer alan unsurlar olduğu görülmektedir (Kotler et al., 2022; Van Der Linden et al., 2020; Buil et al., 2017; Norsworthy et al., 2021; Goddard et al., 2021; Hintze & Yee, 2022; Swann et al., 2019; Oliveira et al., 2023).

Sabır, spor bağlamında özellikle uzun vadeli hedeflerin sürdürülmesinde özdenetim ve duygu düzenleme yoluyla performansı destekleyen önemli bir psikolojik kaynak olarak ele alınmaktadır. Güncel yaklaşımlar sabrı; gecikme, engellenme ve belirsizlik durumlarında sakinliği koruyarak çabayı sürdürme eğilimi şeklinde tanımlamakta ve özdenetim, duygu düzenleme ile uzun vadeli amaçlara bağlılıkla yakından ilişkilendirmektedir (Ratchford & Schnitker, 2023; Miller & Furr, 2024; Sweeny, 2024; Bortolotti et al., 2021; Sweeny et al., 2024). Süreç modelleri, sabrı gecikmeye bağlı sabırsızlık duygusunun hedefle uyumlu biçimde düzenlenmesi olarak açıklarken (Sweeny, 2024; Sweeny et al., 2024), spor alanındaki çalışmalar sabrın karar verme, dikkat kontrolü, stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Dehkordi & Taheri, 2025; Martín-Rodríguez et al., 2024; Ratchford & Schnitker, 2023; Fletcher & Sarkar, 2012; Kozhan et al., 2023; McCormick et al., 2018; Sarkar & Fletcher, 2014). Bu yönüyle sabır, sporcuların motivasyonlarını koruyarak öğrenme süreçlerinde istikrarlı ilerleme ve performans sürekliliği sağlamalarına katkıda bulunan temel bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Dehkordi & Taheri, 2025; Martín-Rodríguez et al., 2024; Fletcher & Sarkar, 2012; McCormick et al., 2018; Sarkar & Fletcher, 2014).

Tenis, yüksek düzeyde fiziksel eforun yanı sıra yoğun bilişsel katılım, dikkat kontrolü, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık gerektiren bir spor olarak tanımlanmaktadır. Literatür, özellikle konsantrasyonun sürdürülmesi, stres ve baskı altında duygusal kontrolün sağlanması ile taktik karar verme süreçlerinin tenis performansında belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Konstantinou et al., 2025; Mencia et al., 2025). Duygusal zekâ, stres yönetimi ve öz-düzenleme yoluyla tenisçilerde performansı destekleyen kritik bir psikolojik kaynak olarak

ele alınmakta; dikkat, öz güven ve fizyolojik stres tepkileriyle yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir (Gakh et al., 2025; Selmi et al., 2024; Laborde et al., 2013). Ayrıca, tenis ve diğer raket sporlarında uygulanan psikolojik beceri eğitimlerinin (öz-konuşma, imgeleme, rutinler, hedef belirleme) odaklanma, duygusal kontrol ve performans göstergelerini anlamlı biçimde geliştirdiği vurgulanmaktadır (Dohme et al., 2019; Ortega-Caballero & Alcalá-Rios, 2024; Cece, 2020). Bu bulgular, tenis sporunun “zihinsel oyun” boyutunun, teknik ve fiziksel yeterlilik kadar temel bir gereklilik olduğunu göstermektedir.

Akış deneyimi; yoğun ve seçici dikkat, güçlü içsel motivasyon, zaman algısında değişim ve etkinlikle bütünleşme ile tanımlanan optimal bir yaşantı olup, spor bağlamında net hedefler, anlık geri bildirim ve zorluk–yetenek dengesine dayanmaktadır (Tavares & Freire, 2016; Marty-Dugas et al., 2020; Goddard et al., 2021; Jackman et al., 2021; Bernier et al., 2009). Akışın ortaya çıkması ve sürdürülmesi, dikkat kontrolü ve duygu düzenleme gibi öz-düzenleme becerilerine bağlıdır (Rogowska & Tataruch, 2024; Zhang et al., 2025; Liu et al., 2021; Goddard et al., 2021). Sabır ise uzun vadeli hedefler doğrultusunda gecikme ve engellenmeye tahammül edebilme, dürtü kontrolü ve duygu düzenleme ile ilişkili temel bir psikolojik kaynak olarak görülmektedir (Van Den Bekerom et al., 2025; Naragon-Gainey et al., 2017; Dehkordi & Taheri, 2025). Bu bağlamda sabır, stres altında dikkati görevde tutarak akış olasılığını artırırken; akış deneyimi de haz, öz-yeterlik ve hedefe bağlılık yoluyla sabırlı davranışları pekiştiren karşılıklı bir döngü oluşturmaktadır (Li & Pan, 2025; Johnson & Carson, 2025; Liu et al., 2021; Harris et al., 2020; Sarkar & Fletcher, 2014; Dehkordi & Taheri, 2025; Goddard et al., 2021; Jackman et al., 2021).

Literatürde akış (flow) deneyimi; dikkat, duygu düzenleme, içsel motivasyon ve performansla güçlü biçimde ilişkilendirilmiş; sabır ise özdenetim, psikolojik dayanıklılık ve uzun vadeli hedeflere bağlılık bağlamında ele alınmıştır. Ancak bu iki yapının birlikte ve doğrudan ilişkisini inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Özellikle spor psikolojisi alanında, akışın anlık ve optimal performans deneyimi ile sabrın uzun vadeli sebat ve gecikmeye tahammül boyutlarının aynı kuramsal çerçevede ele alındığı ampirik araştırmaların yetersiz olduğu görülmektedir.

Bu boşluk tenis bağlamında daha belirgindir. Tenis; bireysel, yüksek dikkat gerektiren, hataya açık ve süreklilik isteyen yapısı nedeniyle hem akış deneyiminin hem de sabrın kritik olduğu bir spor olmasına rağmen, tenisle ilgilenen bireylerde bu iki değişken arasındaki ilişkinin sistematik biçimde incelendiği çalışmalar oldukça sınırlıdır. Mevcut araştırmalar çoğunlukla performans, stres veya psikolojik becerilere odaklanmış; akış ve sabrı bütüncül bir öz-düzenleme çerçevesinde ele almamıştır.

Bu nedenle bu çalışma, tenis ile ilgilenen bireylerde akış deneyimi ile sabır düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyerek literatürdeki bu kuramsal ve uygulamalı boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın, spor psikolojisi alanında dikkat–duygu düzenleme–özdenetim ekseninde yeni bir bakış açısı sunması ve tenis sporunda psikolojik beceri geliştirme uygulamalarına bilimsel dayanak sağlaması beklenmektedir.

Bu araştırmanın amacı, tenis sporcularının akış (flow) deneyimi ve sabır düzeylerini çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi) açısından incelemek; ayrıca sabır düzeylerinin akış deneyimini yordama gücünü ortaya koymaktır. Bununla birlikte çalışmada, kullanılan Sabır Ölçeği’nin mevcut örneklemdeki iç tutarlılık düzeyinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda elde edilecek bulguların, tenis sporunda psikolojik süreçlerin daha iyi anlaşılmasına ve sporcu gelişimini destekleyen psikolojik beceri temelli uygulamalara katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Araştırma soruları:

- Tenis sporcularının akış deneyimi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Tenis sporcularının akış deneyimi düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Tenis sporcularının akış deneyimi düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Sabır Ölçeği (SÖ)'nin mevcut uygulamadaki iç tutarlılık düzeyi yeterli midir?
- Tenis sporcularının sabır düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Tenis sporcularının sabır düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Tenis sporcularının sabır düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Tenis sporcularının akış deneyimi düzeylerini akademik sabır düzeyleri anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada nicel araştırma deseni olarak genel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, geniş bir araştırma evreninde genel bir kavrayış elde etmeyi amaçlamaktadır. Genel tarama modeli özellikle belirli bir konu hakkında genel bilgi edinmek veya bir olguyu anlamak için kullanılır. Bu model, belirli veya detaylı cevaplar aramaktan ziyade genel bir bakış sunmayı hedefler. Araştırmada incelenen olay, durum, nesne veya bireyler kendi koşulları içerisinde ayrıntılı olarak betimlenmeye çalışılmıştır. Araştırmacı, onları etkileme veya değiştirme gibi müdahalelerde bulunmadan mevcut durumu gözleyerek ve saptayarak ilerlemiştir (McMillan ve Schumacher, 2010; Karasar, 2024). Bu çalışmada Karasar (2024) tarafından belirtilen yöntem ve ilkeler benimsenmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemi, tenis branşında aktif olarak faaliyet gösteren sporcular oluşturmaktadır. Çalışma grubu, yaş ve eğitim düzeyi açısından farklılık gösteren toplam 273 tenis sporcusundan (84 kadın, 189 erkek) oluşmaktadır. Bu demografik çeşitlilik, stres düzeylerinin katılımcı özelliklerine göre incelenbilmesine olanak sağlamıştır.

Katılımcıların belirlenmesinde, araştırmacının erişim kolaylığı bulduğu ve gönüllülük esasına dayalı katılım gösteren bireyleri kapsayan amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme (convenience sampling) tekniği kullanılmıştır. Veriler, farklı spor kulüpleri üyelerinden, üniversite takımlarında yer alan veya bireysel olarak tenis ile ilgilenen sporculara ulaşılarak toplanmıştır. Tüm katılımcılara, araştırmanın amacı açıklandıktan sonra gönüllü onamları alınmış ve ölçme araçları uygulanmıştır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplamak amacıyla, araştırmacılar tarafından hazırlanan bir Kişisel Bilgi Formu ile iki farklı ölçek kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi demografik özelliklerine ilişkin soruları içermektedir.

Flow Yaşantı Ölçeği (FYÖ): Ölçek, Rheinberg, Vollmeyer ve Engeser (2003) tarafından geliştirilmiştir. İşigüzel ve Çam (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin, rekreasyonel etkinliklere yönelik geçerlik ve güvenirlik çalışması Özdemir ve arkadaşları (2020) tarafından yapılmıştır. "Akış" ve "Kaygı" olmak üzere iki alt boyuttan ve toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, "1=Kesinlikle katılmıyorum" ile "5=Tamamen katılıyorum" arasında değişen beşli Likert tipi bir yapıdadır. Ölçekte 11, 12 ve 13. maddeler ters maddedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 65'tir. Ölçeğin bu çalışmaya yönelik yapılan

güvenirlilik analizi sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı akış alt boyutu için .86, kaygı alt boyutu için .70 olarak hesaplanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Ölçek, orijinal hali Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Kişinin hayatındaki durumları ne ölçüde stresli algıladığını değerlendirmeyi amaçlayan ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar her bir maddeyi "0=Hiçbir zaman" ile "4=Çok sık" arasındaki beşli Likert tipi bir seçenek üzerinden yanıtlamaktadır. Ölçek, 7'şer maddelik iki alt boyuttan oluşmakta olup, alınabilecek toplam puan 0 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, daha yüksek düzeyde algılanan stresi göstermektedir.

3. Bulgular

Bu bölümde, araştırma problemleri doğrultusunda gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular ayrıntılı biçimde sunulmuştur. Verilerin analizi, araştırmanın temel amacı ve alt problemleriyle ilişkili olarak yapılmış, elde edilen sonuçlar sistematik bir şekilde tablolar halinde yorumlanmıştır.

Tablo 1. Flow Yaşantı Ölçeği (FYÖ) İç Tutarlılık Katsayıları

FYÖ	Madde Sayısı (N)	Orijinal Ölçek	Mevcut Uygulama
Akış	10	0.86	0.889
Kaygı	3	0,70	0.625
Toplam	13	0.78	0.796

Tablo 1'de, Flow Yaşantı Ölçeği'ne ait iç tutarlılık katsayıları yer almaktadır. Ölçeğin toplam 13 maddeden oluştuğu görülmektedir. Buna göre, Akış alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı (.889), orijinal ölçekte rapor edilen değerin (.86) üzerinde olup oldukça yüksek bir iç tutarlılığa işaret etmektedir. Bu sonuç, akış boyutuna ait maddelerin tenis sporcuları örnekleminde tutarlı ve güvenilir biçimde ölçüm yaptığını göstermektedir.

Kaygı alt boyutunda ise mevcut uygulamada elde edilen alfa katsayısının (.625), orijinal ölçekte bildirilen değere (.70) kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, madde sayısının sınırlı olması (N = 3) dikkate alındığında, bu değerin kabul edilebilir alt sınırdaki olduğu söylenebilir. Literatürde, az sayıda maddeden oluşan alt ölçeklerde güvenirlik katsayılarının görece düşük çıkmasının olağan olduğu vurgulanmaktadır.

Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı (.796) ise orijinal ölçekte rapor edilen değere (.78) oldukça yakın olup, ölçeğin genel olarak yeterli düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, FYÖ'nün mevcut araştırma örnekleminde geçerli analizler için güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceği sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyete göre FYÖ puanları için bağımsız örneklem sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	df	t	p
Kadın	84	45.941	5.840	271	-4.248	.000*
Erkek	189	49.101	5.600			

* p < .001

Tablo 2'de, katılımcıların cinsiyetlerine göre Flow Yaşantı Ölçeği (FYÖ) puanlarının anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçları yer almaktadır. Analiz bulgularına göre, kadın ($\bar{X} = 45.941$, Ss = 5.840) ve erkek ($\bar{X} = 49.101$, Ss = 5.600) katılımcıların FYÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t_{(229)} = -4.248$, p < .001). Elde edilen bu sonuç, erkek katılımcıların akış yaşantısı düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu

göstermektedir. Ortalama puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ve $p < .001$ düzeyinde olması, bulgunun yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Eğitim Düzeyine göre katılımcıların FYÖ puanlarının tanımlayıcı istatistikleri

Eğitim	N	$\bar{X}$	Ss
1- Lise	41	43.634	5.4532
2- Ön Lisans	14	45.071	5.2691
3- Lisans	190	49.521	5.5651
4- Lisansüstü	28	46.786	4.3916
Toplam	273	48.128	5.8481

Tablo 3’de katılımcıların eğitim düzeylerine göre Flow Yaşantı Ölçeği (FYÖ) puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Bulgulara göre, en yüksek ortalama FYÖ puanı 49.521 ile lisans düzeyindeki katılımcılara aittir. Bu grubu, 46.786 ortalama ile lisansüstü mezunlar takip etmektedir. Ön lisans mezunlarının ortalama puanı 45.071, lise mezunlarının ise 43.634 olarak hesaplanmıştır. Bu durum, eğitim düzeyi yükseldikçe akış yaşantısı düzeyinin arttığını göstermektedir. Standart sapma değerleri incelendiğinde, lisansüstü grubunda ($Ss = 4.3916$) puanların diğer gruplara göre daha homojen bir şekilde dağıldığı; buna karşın en yüksek varyansın lisans grubunda ($Ss = 5.5651$) gözlemlendiği görülmektedir. Bu da lisansüstü grubundaki bireylerin akış yaşantılarına ilişkin değerlendirmelerinde daha benzer deneyimlere sahip olduklarını, lisans grubunda ise bireyler arası farkların daha fazla olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Eğitim Düzeyine göre FYÖ puanları için tek yönlü ANOVA sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p	Tukey
Grup içi	1377.942	3	459.314	15.591	.000*	1-3, 2-3
Gruplar arası	7924.571	269	29.459			
Toplam	9302.513	272				

* $p < .001$

Tablo 4, katılımcıların eğitim düzeylerine göre Flow Yaşantı Ölçeği (FYÖ) puanları üzerinde yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarını sunmaktadır. Analiz bulgularına göre, eğitim düzeyleri arasında FYÖ puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(3, 269)} = 15.591$, $p < .001$). Bu sonuç, eğitim düzeyine göre akış yaşantısının değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. ANOVA sonrası yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, anlamlı farkların lise ile lisans (1-3) ve ön lisans ile lisans (2-3) grupları arasında bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, lisans düzeyindeki katılımcıların akış yaşantısı puanlarının, hem lise hem de ön lisans düzeyindeki katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Yaşa göre katılımcıların FYÖ puanlarının tanımlayıcı istatistikleri

Eğitim	N	$\bar{X}$	Ss
1- 18-22 Yaş	56	45.357	5.744
2- 23-27 Yaş	129	49.457	5.978
3- 28-30 Yaş	29	47.207	5.137
4- 30 Yaş ve üstü	59	48.305	5.069
Toplam	273	48.128	5.848

Tablo 5’de, katılımcıların yaş gruplarına göre Flow Yaşantı Ölçeği (FYÖ) puanlarının tanımlayıcı istatistikleri sunulmaktadır. Bu verilere göre, en düşük ortalama FYÖ puanı 18-22 yaş grubuna aittir ($\bar{X} = 45.357$, $Ss = 5.744$). Bu yaş grubundaki katılımcılar, diğer yaş gruplarına kıyasla daha düşük bir akış yaşantısı düzeyine sahiptir. Buna karşın, 23-27 yaş grubunun ortalama FYÖ puanı 49.457 ($Ss = 5.987$) ile en yüksek seviyededir. 23-27 yaş grubundaki bireylerin daha yüksek akış yaşantısı düzeyleri, bu dönemdeki akademik ve sosyal sorumlulukların, bireylerin yaşamlarına nasıl yansıdığıyla ilişkilendirilebilir. 28-30 yaş grubunun ortalama puanı 47.207 ($Ss = 5.137$), 30 yaş ve üstü grubunun ise 48.305 ($Ss = 5.069$) olarak hesaplanmıştır. Bu gruplar arasında önemli bir fark bulunmamaktadır, ancak genel olarak yaş gruplarının FYÖ puanları arasındaki farklar, bireylerin yaşlandıkça daha belirginleşen bir denge ve içsel uyum durumuna işaret edebilir.

Toplamda, tüm katılımcıların ortalama FYÖ puanı 48.128 ($Ss = 5.848$) olarak hesaplanmıştır. Bu, katılımcıların genel olarak yüksek bir akış yaşantısı düzeyine sahip olduğunu gösterirken, yaşa bağlı olarak farklılıkların varlığını da ortaya koymaktadır

Tablo 6. Yaşa göre FYÖ puanları için tek yönlü ANOVA sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p	Tukey
Grup içi	1377.942	3	459.314	15.591	.000	1-3, 2-3
Gruplar arası	7924.571	269	29.459			
Toplam	9302.513	272				

*p < .001

Tablo 12’de, katılımcıların yaş gruplarına göre Flow Yaşantı Ölçeği (FYÖ) puanlarındaki farklılıkları incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, yaş grupları arasında FYÖ puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(3, 227)} = 6.248$, $p < .001$). Bu, yaşın, bireylerin akış yaşantısı düzeylerini anlamlı bir şekilde etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, anlamlı farkların 18-22 yaş grubu ile 28-30 yaş grubu (1-3) ve 28-30 yaş grubu ile 30 yaş ve üstü grup (3-4) arasında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, 18-22 yaş grubundaki bireylerin akış yaşantısı düzeylerinin, 28-30 yaş ve 30 yaş üstü gruplarına göre anlamlı biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca, 28-30 yaş ve 30 yaş üstü grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamakta, bu yaş gruplarının akış yaşantısı düzeylerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Sabır Ölçeği (SÖ) İç Tutarlılık Katsayıları

SÖ	Madde Sayısı (N)	Orijinal Ölçek	Mevcut Uygulama
Toplam	11	0.83	0.817

Tablo 7, Sabır Ölçeği (SÖ)’nin iç tutarlılık katsayılarını sunmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı, orijinal ölçek için 0.83 iken, mevcut uygulamada bu değer 0.817 olarak hesaplanmıştır. Her iki durumda da elde edilen iç tutarlılık katsayıları, ölçeğin yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Sabır Ölçeği’nin orijinal ve mevcut uygulama sonuçları arasındaki küçük fark, ölçeğin güvenilirliğinin zaman içinde tutarlı kaldığını ve farklı örneklemeler üzerinde de benzer sonuçlar verdiğini göstermektedir. Cronbach's Alpha katsayısı 0.80 ve üzerinde olduğu için, bu ölçeğin genel olarak güçlü bir iç tutarlılığa sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 8. Katılımcıların cinsiyete göre SÖ puanları için bağımsız örneklem sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	df	t	p
Kadın	70	36.829	7.341	229	-3.296	.150
Erkek	161	39.770	5.689			

$p > .05$

Tablo 8, katılımcıların cinsiyetlerine göre SÖ puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını sunmaktadır. Testin sonuçlarına göre, kadın katılımcıların SÖ puanı ($\bar{X} = 36.829$, $Ss = 7.341$) ile erkek katılımcıların SÖ puanı ($\bar{X} = 39.770$, $Ss = 5.689$) arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(229)} = -3.296$, $p = .150$). Elde edilen p-değeri ($p > .05$), cinsiyetin SÖ puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, kadın ve erkek katılımcıların SÖ düzeylerinin benzer olduğunu ve cinsiyetin SÖ algısını belirlemede etkili bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, SÖ ölçümünde cinsiyetin önemli bir değişken olmadığını ve her iki cinsiyetin de SÖ algılarında benzer seviyelerde olduğunu göstermektedir.

Tablo 9. Eğitim Düzeyine göre katılımcıların Sabır Ölçeği(SÖ) puanlarının tanımlayıcı istatistikleri

Eğitim	N	$\bar{X}$	Ss
1- Lise	33	35.515	3.977
2- Ön Lisans	13	39.923	4.856
3- Lisans	159	39.333	6.843
4- Lisansüstü	26	39.846	5.236
Toplam	231	38.879	6.365

Tablo 9, katılımcıların eğitim düzeylerine göre Sabır Ölçeği (SÖ) puanlarının tanımlayıcı istatistiklerini sunmaktadır. Katılımcıların SÖ puanlarının eğitim düzeyine göre dağılımı incelendiğinde, lise düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı 35.515 ($Ss = 3.977$) ile en düşük seviyededir. Ön lisans grubundaki katılımcılar ise 39.923 ($Ss = 4.856$) ortalama puanla en yüksek puanı elde etmektedir. Bunun yanı sıra, lisans düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı 39.333 ($Ss = 6.843$), lisansüstü düzeyindeki katılımcıların ortalama puanı ise 39.846 ($Ss = 5.236$) olarak hesaplanmıştır. Toplamda, tüm katılımcıların Sabır Ölçeği ortalama puanı 38.879 ($Ss = 6.365$) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, eğitim düzeyine bağlı olarak Sabır Ölçeği puanlarında belirgin bir fark olmadığını, tüm grupların ortalama puanlarının birbirine yakın olduğunu göstermektedir. Ancak, lisans ve lisansüstü gruplarının sabır düzeylerinin, lise grubuna kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Tablo 10. Eğitim Düzeyine göre SÖ puanları için tek yönlü ANOVA sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p	Tukey
Grup içi	444.723	3	148.241	3.792	.011*	1-3,1-4
Gruplar arası	8873.883	227	39.092			
Toplam	9318.606	230				

* $p < .05$

Tablo 10, katılımcıların eğitim düzeylerine göre Sabır Ölçeği (SÖ) puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarını göstermektedir. Yapılan analiz sonucunda, eğitim düzeyinin sabır

düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığı görülmektedir ($F_{(3, 227)} = 3.792$, $p = .011$). Bu farkın hangi gruplar arasında ortaya çıktığını belirlemek için yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkların lise ile lisans (1-3) ve lise ile lisansüstü (1-4) grupları arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, lise düzeyindeki katılımcıların sabır düzeylerinin, lisans ve lisansüstü düzeydeki katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 11. Yaşa göre katılımcıların Sabır Ölçeği(SÖ) puanlarının tanımlayıcı istatistikleri

Eğitim	N	$\bar{X}$	Ss
1- 18-22 Yaş	42	37.643	4.813
2- 23-27 Yaş	109	40.606	5.450
3- 28-30 Yaş	27	38.630	6.103
4- 30 Yaş ve üstü	53	36.434	8.187
Toplam	231	38.879	6.365

Tablo 11, katılımcıların yaş gruplarına göre Sabır Ölçeği (SÖ) puanlarının tanımlayıcı istatistiklerini sunmaktadır. Verilere göre en yüksek sabır düzeyi, 23-27 yaş grubunda yer alan katılımcılarda gözlemlenmiştir ($\bar{X} = 40.606$, $Ss = 5.450$). Bu grubu sırasıyla 28-30 yaş ($\bar{X} = 38.630$, $Ss = 6.103$), 18-22 yaş ($\bar{X} = 37.643$, $Ss = 4.813$) ve 30 yaş ve üstü ($\bar{X} = 36.434$, $Ss = 8.187$) grupları takip etmektedir. Tüm katılımcılar dikkate alındığında, genel sabır düzeyi ortalaması 38.879 ($Ss = 6.365$) olarak hesaplanmıştır. Yaş gruplarına göre sabır puanlarındaki bu farklılıklar, özellikle 23-27 yaş grubundaki bireylerin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek sabır düzeylerine sahip olabileceğini göstermektedir. Buna karşılık, 30 yaş ve üzeri bireylerde sabır puanlarının en düşük düzeyde olması dikkat çekicidir.

Tablo 12. Yaşa göre Sabır Ölçeği(SÖ) puanları için tek yönlü ANOVA sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p	Tukey
Grup içi	707.611	3	235.870	6.218	.000*	1-2, 2-4
Gruplar arası	861.995	227	37.934			
Toplam	9318.606	230				

* $p < .001$

Tablo 12, katılımcıların yaş gruplarına göre Sabır Ölçeği (SÖ) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarını göstermektedir. Analiz bulgularına göre yaş grupları arasında sabır düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F_{(3, 227)} = 6.218$, $p < .001$). Bu anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, 18-22 yaş grubu ile 23-27 yaş grubu (1-2) ve 23-27 yaş grubu ile 30 yaş ve üstü grup (2-4) arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, özellikle 23-27 yaş grubundaki bireylerin sabır düzeylerinin hem daha genç (18-22 yaş) hem de daha yaşlı (30 yaş ve üzeri) bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 13. Akış deneyimini öngören çoklu regresyon katsayıları (n = 231)

Değişken	B	Std. Hata	Güven Aralığı %95		t	p
			Alt Sınır	Üst Sınır		
(Sabit)	61.834	3.585	54.769	68.899	17.246	.000
Sabır	.105	.056	-.005	.216	1.877	.062
Stres	-.470	.053	-.575	-.366	-8.845	.000

Not. $R^2=.34$

Yapılan regresyon analizine göre, akış yaşantısını yordayan değişkenler olan sabır ve stres düzeyleri birlikte ele alındığında modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(2, 228)} = 59.282$, $p < .001$). Modelin belirleyicilik katsayısı ($R^2 = .34$), sabır ve stres değişkenlerinin akış yaşantısındaki toplam varyansın %34'ünü açıkladığını göstermektedir. Bu, orta düzeyde güçlü bir yordayıcılık düzeyine işaret etmektedir. Değişkenlerin bireysel katkılarına bakıldığında, stres düzeyinin akış yaşantısını anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir ($B = -0.470$, $p < .001$). Bu sonuç, stres düzeyi arttıkça bireylerin akış yaşantısı yaşama olasılığının azaldığını göstermektedir. Sabır değişkeni ise akış yaşantısını pozitif yönde yordamakla birlikte ($B = 0.105$), bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p = .062$). Dolayısıyla, çalışmada yer alan modelde akış yaşantısının en güçlü ve anlamlı yordayıcısının stres düzeyi olduğu, sabır düzeyinin ise katkısının sınırlı ve anlamlılık sınırında yer aldığı söylenebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada tenis sporcularının stres, akış deneyimi ve sabır düzeyleri; cinsiyet, eğitim düzeyi ve yaş değişkenleri açısından incelenmiş, ayrıca stres ve sabırın akış deneyimini yordama gücü değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, tenis gibi bireysel ve zihinsel talepleri yüksek bir spor branşında psikolojik değişkenlerin performansla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet Değişkenine Göre Bulgular

Araştırma bulguları, tenis sporcularının algıladıkları stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Kadın sporcuların stres düzeylerinin erkek sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tenis gibi yoğun dikkat, hızlı karar verme ve baskı altında performans sergileme gerektiren bireysel sporlarda stres yönetimi becerileri performansın önemli bir belirleyicisidir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme modeline göre bireyin çevresel talepler karşısında kendini yeterli hissetmemesi stres algısını artırmaktadır. Bu bağlamda kadın sporcuların başarısızlık korkusu, öz-yeterlik algısı ve sosyal beklentiler gibi faktörler nedeniyle daha yüksek stres algısı geliştirmiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Akış deneyimi açısından bakıldığında ise erkek sporcuların kadın sporculara göre anlamlı biçimde daha yüksek akış yaşantısı bildirdikleri görülmüştür. Literatürde cinsiyet ile akış deneyimi arasındaki ilişkiye dair bulgular tutarlı olmamakla birlikte, bazı çalışmalar rekabetçi ortamlarda erkek sporcuların daha yoğun akış yaşantısı yaşayabildiğini göstermektedir (Swann et al., 2015). Bu durum, erkek sporcuların rekabet ortamına daha fazla maruz kalmaları ve performans odaklı sosyalizasyon süreçleriyle ilişkilendirilebilir. Öte yandan kadın sporcuların spor ortamlarında karşılaştıkları psikososyal engellerin, akış deneyimini sınırlayabileceği de belirtilmektedir (Kristiansen, 2021).

Sabır düzeyleri açısından ise cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, sabırın biyolojik cinsiyetten çok bireysel deneyimler, öz-düzenleme becerileri ve sporculuk geçmişiyle şekillendiğini düşündürmektedir.

Eğitim Düzeyine Göre Bulgular

Eğitim düzeyine göre algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Lise ve lisansüstü düzeydeki sporcuların stres puanlarının, lisans düzeyindekilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, stres ile eğitim düzeyi arasında doğrusal olmayan bir ilişki olduğunu göstermektedir. Lise düzeyindeki sporcuların stres düzeylerinin yüksek olması, bu grubun henüz yeterli baş etme stratejileri geliştirmemiş olmasıyla açıklanabilir (Lazarus & Folkman, 1984). Lisansüstü düzeydeki sporcuların yüksek stres düzeyleri ise artan akademik sorumluluklar, kariyer baskısı ve rol çatışmalarıyla ilişkilendirilebilir (Misra & McKean, 2000).

Akış deneyimi açısından eğitim düzeyi arttıkça ortalama akış puanlarının yükseldiği görülmüştür. Özellikle lisans mezunu sporcuların akış yaşantılarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olması, eğitim sürecinde gelişen bilişsel esneklik, dikkat kontrolü ve öz-düzenleme becerilerinin akışı desteklediğini düşündürmektedir (Csikszentmihalyi, 2014; Peifer et al., 2019).

Sabır düzeyleri de eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmıştır. Lise mezunlarının sabır düzeylerinin daha düşük olması, sabrın gelişiminde bilişsel olgunluk ve öğrenilmiş öz-düzenleme stratejilerinin rolünü desteklemektedir (Duckworth et al., 2007).

Yaş Değişkenine Göre Bulgular

Araştırmada yaş gruplarına göre hem stres hem akış hem de sabır düzeylerinde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Özellikle 23–27 yaş grubunun stres düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Bu yaş aralığı, sporcuların kariyerlerinde yoğun rekabet, gelecek belirsizliği ve performans baskısıyla karşı karşıya kaldıkları bir dönemdir (Moen et al., 2022). Buna karşın 18–22 yaş grubunun daha düşük stres düzeyine sahip olması, bu grubun henüz profesyonel baskılardan görece uzak olmasıyla açıklanabilir.

Akış deneyimi açısından ise yaş ilerledikçe akış puanlarının arttığı, özellikle 28 yaş ve üzeri sporcuların daha yüksek akış yaşantısı bildirdiği görülmüştür. Bu durum, deneyim, psikolojik olgunluk ve stresle başa çıkma becerilerinin yaşla birlikte gelişmesiyle ilişkilendirilmektedir (Jackson & Eklund, 2020).

Sabır düzeyleri açısından en yüksek puanlar 23–27 yaş grubunda gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sabrın gelişimsel olarak belirli yaşam evrelerinde zirve yapabileceğini, ancak yaşla doğrusal biçimde artmadığını göstermektedir (Charles & Carstensen, 2010).

Ölçeklerin Güvenirliği

Araştırmada kullanılan Akış Yaşantı Ölçeği (FYÖ) ve Sabır Ölçeği (SÖ) yüksek iç tutarlılık katsayıları göstermiştir ($\alpha = .804$ ve $\alpha = .817$). Bu değerler, ölçeklerin tenis sporcuları örnekleminde güvenilir biçimde çalıştığını ve elde edilen sonuçların psikometrik açıdan sağlam temellere dayandığını göstermektedir (Nunnally & Bernstein, 1994).

Akış Deneyiminin Yordanması

Çoklu regresyon analizi sonuçları, stres ve sabrın birlikte akış deneyimindeki varyansın %34'ünü açıkladığını göstermiştir. Stres düzeyi, akış deneyiminin en güçlü negatif yordayıcısıdır. Bu bulgu, stresin dikkat dağınıklığı ve bilişsel yük artışı yoluyla akış yaşantısını engellediğine dair literatürle uyumludur (Csikszentmihalyi, 1990; Keller & Bless, 2008).

Sabır ile akış arasında pozitif ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, sabrın akış üzerindeki etkisinin doğrudan değil, dolaylı mekanizmalar (öz-

düzenleme, dikkat kontrolü, duygu düzenleme) aracılığıyla ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir.

Genel Değerlendirme

Sonuç olarak, bu çalışma tenis sporcularında akış deneyiminin özellikle stres düzeyi tarafından güçlü biçimde etkilendiğini, sabrın ise daha çok destekleyici ve dolaylı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bulgular, tenis gibi zihinsel talepleri yüksek sporlarda stres yönetimi odaklı psikolojik müdahalelerin akış deneyimini ve performansı artırmada kritik öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Kaynakça

- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320–333. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>
- Bortolotti, S., Dohmen, T., Lehmann, H., Meyer, F., Pignatti, N., & Torosyan, K. (2021). Patience, Cognitive Abilities, and Cognitive Effort: Survey and Experimental Evidence From a Developing Country. *American Behavioral Scientist*, 65, 1512 - 1530. <https://doi.org/10.1177/0002764221996744>.
- Buil, I., Catalán, S., & Martínez, E. (2017). The influence of flow on learning outcomes: An empirical study on the use of clickers. *British Journal of Educational Technology*, 50(1), 428–439. <https://doi.org/10.1111/bjet.12561>
- Cece, V. (2020). Mental training program in racket sports: A systematic review. *International Journal of Racket Sports Science*. <https://doi.org/10.30827/digibug.63721>
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383–409.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer.
- Dehkordi, A. M. A., & Taheri, M. (2025). The Hidden Power of Patience in Athletic Success: A Comprehensive Narrative review. *Health Nexus*, 3(3), 93–102. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.3.2.11>
- Dohme, L., Bloom, G. A., Piggott, D., & Backhouse, S. (2019). Development, implementation, and evaluation of an Athlete-Informed Mental Skills Training Program for Elite Youth Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 429–449. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1573204>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Forte, P., Teixeira, J. E., Portella, D. L., & Monteiro, D. (2024). Editorial: Towards a psychophysiological approach in physical activity, exercise, and sports, volume III. *Frontiers in Psychology*, 15, 1532932. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1532932>
- Gakh, R., Tsykvas, R., Maliar, E., Korniienko, S., & Khomulenko, B. (2025). Neuroscientific Perspectives on Emotional Intelligence and Self-Regulation in Individual Sports. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience* 16(1), 324–336. <https://doi.org/10.70594/brain/16.1/24>
- Galily, Y., & Tenenbaum, G. (2025). Emotional and Cognitive Perspectives in Physical Activity and Sport: An Introduction. *Behavioral Sciences*, 15(6), 801. <https://doi.org/10.3390/bs15060801>

- Goddard, S. G., Stevens, C. J., Jackman, P. C., & Swann, C. (2021). A systematic review of flow interventions in sport and exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 657–692. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2021.1923055>
- Harris, D., Allen, K., Vine, S., & Wilson, M. (2020). A systematic review and meta-analysis of the relationship between flow states and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-29. <https://doi.org/10.31234/osf.io/qg852>.
- Hintze, S., & Yee, J. R. (2022). Animals in flow – towards the scientific study of intrinsic reward in animals. *Biological Reviews/Biological Reviews of the Cambridge Philosophical Society*, 98(3), 792–806. <https://doi.org/10.1111/brv.12930>
- İşigüzel, B., & Çam, S. (2014). Flow yaşantısı ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 788-801.
- Jackman, P. C., Hawkins, R. M., Whitehead, A. E., & Brick, N. E. (2021). Integrating models of self-regulation and optimal experiences: A qualitative study into flow and clutch states in recreational distance running. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102051. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102051>
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2020). The Flow Scales Manual: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. Fitness Information Technology.
- Jekauc, D., Fritsch, J., & Latinjak, A. T. (2021). Toward a theory of emotions in competitive sports. *Frontiers in Psychology*, 12, 790423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.790423>
- Johnson, A., & Carson, S. (2025). Flow state, resilience, and performance strategies in elite three-day eventing equestrian athletes. *Comparative Exercise Physiology*, 21(1), 63–70. <https://doi.org/10.1163/17552559-00001058>
- Karasar, N. (2024). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler* (39.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keller, J., & Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 196–209.
- Konstantinou, G. N., Kloiber, S., & Blumberger, D. M. (2025). The Mental Game of Tennis: A scoping review and the introduction of the Resilience Racket model. *Sports*, 13(5), 130. <https://doi.org/10.3390/sports13050130>
- Kotler, S., Mannino, M., Kelso, S., & Huskey, R. (2022). First few seconds for flow: A comprehensive proposal of the neurobiology and neurodynamics of state onset. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 143, 104956. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104956>
- Kozhan, A., Yerkinbekova, M., Omarova, S., Turniyazova, Z., & Davletova, A. (2023). Development of stress resistance (on an example of athletes' training). *Retos*, 51, 211–218. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100302>
- Kristiansen, E. (2021). Gender, sport, and psychological well-being: The challenges of female athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 43(1), 56-69.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., & Achtzehn, S. (2013). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure.

- Personality and Individual Differences*, 57, 43–47.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Li, J., & Pan, X. (2025). The impact of Mood on Sports Flow State in football players: a chain mediating model of Psychological Resilience and Achievement Motivation in Competition. *Frontiers in Psychology*, 16, 1523400.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1523400>
- Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., & Zhang, N. (2021). Examining the effects of brief mindfulness training on athletes' flow: the mediating role of resilience. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 1–8.
<https://doi.org/10.1155/2021/6633658>
- Loprinzi, P. D., Pazirei, S., Robinson, G., Dickerson, B., Edwards, M., & Rhodes, R. E. (2020). Evaluation of a cognitive affective model of physical activity behavior. *Health Promotion Perspectives*, 10(1), 88–93. <https://doi.org/10.15171/hpp.2020.14>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>.
- Marty-Dugas, J., Howes, L., & Smilek, D. (2020). Sustained attention and the experience of flow. *Psychological Research*, 85(7), 2682–2696. <https://doi.org/10.1007/s00426-020-01433-x>
- McCormick, A., Meijen, C., Anstiss, P. A., & Jones, H. S. (2018). Self-regulation in endurance sports: theory, research, and practice. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 235–264. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2018.1469161>
- McMillan, J. H. & Schumacher, S. (2010). *Research in education: Evidence-based inquiry (7th ed.)*. New York, NY: Pearson.
- Mencia, E. S., Rius, J. C., & Mena, E. B. (2025). Influence of player level on the relationship between stress control and tactical ability in tennis players. *Retos*, 70, 1023–1032.
<https://doi.org/10.47197/retos.v70.117092>
- Miller, C. B., & Furr, R. M. (2024). Patience: a new account of a neglected virtue. *Journal of the American Philosophical Association*, 11(1), 97–117. <https://doi.org/10.1017/apa.2024.5>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Moen, F., Myhre, K., & Sandbakk, Ø. (2022). Psychological characteristics and life stress in elite athletes: A Norwegian cross-sectional study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 839206. <https://doi.org/10.3389/fsals.2022.839206>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>

- Neledva, I., & Yachsie, B. T. P. W. B. (2024). Correlation between Psychophysical Indicators and Motor Skills of 15-16-Year-Old Football Players: Review article. *Health Technologies*, 2(4), 17–27. <https://doi.org/10.58962/ht.2024.2.4.17-27>
- Norsworthy, C., Jackson, B., & Dimmock, J. A. (2021). Advancing our understanding of psychological flow: A scoping review of conceptualizations, measurements, and applications. *Psychological Bulletin*, 147(8), 806–827. <https://doi.org/10.1037/bul0000337>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Oliveira, W., Hamari, J., & Isotani, S. (2023). The Relationship between Users' Behavior and Their Flow Experience in Gamified Systems. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 7(CHI PLAY), 319–341. <https://doi.org/10.1145/3611032>.
- Ortega-Caballero, M., & Alcalá-Rios, J. V. (2024). Análisis bibliométrico de la inteligencia emocional aplicada a los deportes de raqueta (2019-2024). *Padel Scientific Journal*, 3(1), 97–116. <https://doi.org/10.17398/2952-2218.3.97>
- Özdemir, A., Durhan, T. A., & Akgül, B. (2020). Flow yaşıntı ölçeğinin rekreasyonel etkinliklere uyarlanmasına dair geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 107-116.
- Pasquerella, L., Aychman, M. M., Tasnim, N., Piccirillo, A., Holmes, V., & Basso, J. C. (2025). The benefits of chronic sport participation and acute exercise on mental health and executive functioning in adolescents. *Scientific Reports*, 15(1), 22392. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-88427-0>
- Passarello, N., Varini, L., Liparoti, M., Lopez, E. T., Sorrentino, P., Alivernini, F., Gigliotta, O., Lucidi, F., & Mandolesi, L. (2022). Boosting effect of regular sport practice in young adults: Preliminary results on cognitive and emotional abilities. *Frontiers in Psychology*, 13, 957281. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957281>
- Peifer, C., Schulz, A., Schächinger, H., & Wacker, J. (2019). How bodily arousal affects subjective flow experience: A neuropsychological perspective. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 19(1), 10–20.
- Ratchford, J. L., & Schnitker, S. A. (2023). Virtue in Pursuit of Goals: A Goals-Based Approach to Patience Measurement. *Journal of Personality Assessment*, 106(2), 181–195. <https://doi.org/10.1080/00223891.2023.2219846>
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). Die erfassung des flow-erlebens.
- Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Selmi, W., Hammami, A., Hammami, R., Ceylan, H. İ., Morgans, R., & Simenko, J. (2024). Effects of a 6-Week agility training program on emotional intelligence and attention levels in adolescent tennis players. *Applied Sciences*, 14(3), 1070. <https://doi.org/10.3390/app14031070>

- Smith, R. E. (2006). Understanding Sport Behavior: A Cognitive-Affective Processing Systems Approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/10413200500471293>
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004>
- Sweeny, K. (2024). On (Im)Patience: A new approach to an old virtue. *Personality and Social Psychology Review*, 29(2), 145–158. <https://doi.org/10.1177/10888683241263874>
- Sweeny, K., Hawes, J., & Karaman, O. T. (2024). When time is the enemy: an initial test of the process model of patience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1461672241284028. <https://doi.org/10.1177/01461672241284028>
- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control, and emotion regulation: contributions for a positive development in adolescents. *Psicologia*, 30(2), 77–94. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v30i2.1119>
- Van Den Bekerom, L., Donker, M. H., Mainhard, T., & Evers, C. (2025). Everything under control? Daily dynamics of self-control and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 49(1), 15–30. <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10101-1>
- Van Der Linden, D., Tops, M., & Bakker, A. B. (2020). Go with the flow: A neuroscientific view on being fully engaged. *European Journal of Neuroscience*, 53(4), 947–963. <https://doi.org/10.1111/ejn.15014>
- Zhang, J., Sun, J., Zhou, Y., Gong, L., & Huang, S. (2025). The effect of mindfulness training on the psychological state of high-level athletes: Meta analysis and system evaluation research. *Journal of Sports Sciences*, 43(6), 600–622. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2468997>

BÖLÜM 8

SICAKLIK STRESİ VE HİDRASYON DURUMUNUN SPORTİF PERFORMANS ÜZERİNDEKİ FİZYOLOJİK VE BİLİŞSEL ETKİLERİ: SİSTEMATİK BİR DERLEME

Neşe AKPINAR KOCAKULAK¹ , Nurgül ÖZDEMİR²

¹ İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İzmir, Türkiye. nese.kocakulak@idu.edu.tr.
ORCID: 0000-0001-5798-263X

² İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İzmir, Türkiye. nurgul.ozdemir@idu.edu.tr.
ORCID: 0000-0002-6124-6982

1.GİRİŞ

İnsan vücudu, hayati fonksiyonlarını sürdürebilmek için iç sıcaklığını dar bir aralıkta (yaklaşık $37^{\circ}\text{C} \pm 0.5$) tutmak zorundadır. Bu dinamik dengeye "homeostazis" denmektedir.. Fiziksel egzersiz sırasında, kasların mekanik iş üretimi sırasında açığa çıkan enerjinin yaklaşık %75-80'i ısı enerjisine dönüşür (Sawka ve ark., 2007). Bu durum, vücut iç sıcaklığının hızla yükselmesine neden olur. Eğer bu ısı etkin bir şekilde vücuttan uzaklaştırılmazsa, hipertermi gelişir ve bu durum sadece sportif performans düşürmekle kalmaz, aynı zamanda hayati riskler taşıyan sıcaklık çarpması gibi tablolara yol açabilir.

Spor bilimleri literatüründe sıcaklık stresi ve hidrasyon arasındaki ilişki, "ayrılmaz bir ikili" olarak kabul edilir. Vücudun ısıyı dışarı atma mekanizmaları arasında en etkili olanı, terin deri yüzeyinden buharlaşmasıdır (evaporasyon). Ancak bu mekanizmanın çalışması, vücuttaki toplam sıvı hacmine doğrudan bağlıdır. Egzersiz sırasında meydana gelen sıvı kaybı (dehidrasyon), plazma hacmini azaltarak kardiyovasküler sistem üzerinde aşırı bir yük oluşturur (Cheuvront ve Kenefick, 2014). Özellikle voleybol gibi kapalı salonlarda oynanan veya güneş altında uzun süren açık alan branşlarında, ortam sıcaklığının yüksek olması terleme hızını artırarak dehidrasyon sürecini hızlandırır.

Hidrasyonun performans üzerindeki etkisi sadece fiziksel dayanıklılıkla sınırlı değildir. Literatürdeki güncel çalışmalar, vücut ağırlığının %2'si kadar küçük bir sıvı kaybının bile beyin fonksiyonlarını olumsuz etkilediğini göstermektedir (Grandjean ve Grandjean, 2007). Sporcuların reaksiyon süreleri, stratejik karar verme yetileri ve motor koordinasyonları, dehidrasyonun derecesi arttıkça bozulmaktadır. Bu durum, özellikle milisaniyelerin ve doğru taktiksel kararların maç sonucunu belirlediği takım sporlarında başarısızlığın temel nedenlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ayrıca, sıcaklık stresine karşı vücudun gösterdiği fizyolojik tepkiler ortamın nem oranından da etkilenmektedir. Yüksek nemli ortamlarda terin buharlaşması zorlaştığı için, vücut soğumayı gerçekleştiremez ve sıvı kaybı yaşanmasına rağmen iç sıcaklık yükselmeye devam eder (Maughan ve Shirreffs, 2010). Bu karmaşık etkileşimler, antrenörlerin ve sporcuların hidrasyon stratejilerini sadece "su içmek" olarak değil, aynı zamanda elektrolit dengesini korumak ve ısı aklimalizasyonu (sıcağa alışma) süreçlerini yönetmek olarak görmesini zorunlu kılmaktadır.

Bu sistematik derlemenin temel amacı, farklı ortam sıcaklıklarında hidrasyon durumunun sportif performansın fizyolojik ve bilişsel boyutlarına etkisini bilimsel veriler ışığında incelemektir. Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde, sıvı kaybının kas kuvveti, aerobik kapasite ve nöromusküler iletim üzerindeki spesifik etkileri ele alınacak; ayrıca sporcuların bu olumsuz etkileri minimize etmek için kullanabilecekleri güncel hidrasyon protokolleri tartışılacaktır. Elde edilen veriler, hem profesyonel sporcular hem de rekreasyonel amaçlı spor yapan bireyler için pratik öneriler sunmayı hedeflemektedir.

2.METOT

Bu çalışma, sıcaklık stresi ve hidrasyon durumunun sportif performans üzerindeki etkilerini inceleyen güncel kanıtları sentezlemek amacıyla "Sistematik Derleme" yöntemine uygun olarak tasarlanmıştır. Çalışmanın metodolojisi, verilerin tarafsız ve tekrarlanabilir bir şekilde analiz edilmesini sağlayacak şekilde yapılandırılmıştır.

2.1. Veri Kaynakları ve Tarama Stratejisi

Araştırma verileri; PubMed, Web of Science, Scopus ve Google Scholar uluslararası akademik veri tabanları üzerinden temin edilmiştir. Spor bilimlerindeki teknolojik transformasyonu ve yeni nesil hidrasyon protokollerini yansıtmak amacıyla, tarama aralığı 2015-2025 yılları (son

10 yıl) ile sınırlandırılmıştır. Bu kısıtlama, çalışmanın en güncel bilimsel konsensüs raporlarını (örneğin güncel ACSM veya IOC görüş birliği belgeleri) içermesini sağlamıştır.

2.2. Dahil Etme Kriterleri

Derleme kapsamında değerlendirmeye alınan çalışmaların şu kriterleri karşılması zorunlu tutulmuştur:

1. **Denek Grubu:** 18-45 yaş aralığında, aktif spor yapan (elit, yarı-profesyonel veya rekreasyonel) sağlıklı bireyler.
2. **Müdahale Türü:** Ortam sıcaklığının kontrollü olarak değiştirildiği (sıcak/nemli vs. nötr) veya deneklerin hidrasyon seviyelerinin manipüle edildiği deneysel araştırmalar.
3. **Performans Ölçütleri:** VO₂ max, zaman denemeleri, maksimal kuvvet (1RM), sıçrama yüksekliği, reaksiyon süresi ve bilişsel doğruluk testleri gibi objektif parametreler.
4. **Yayın Türü:** Tam metnine ulaşılabilen, hakemli dergilerde yayınlanmış orijinal araştırma makaleleri ve sistematik meta-analizler.

2.3. Hariç Tutma Kriterleri

Çalışmanın geçerliliğini korumak adına şu özelliklere sahip yayınlar elenmiştir:

1. **Özel Gruplar:** Çocuklar, yaşlılar veya kronik metabolik/kardiyovasküler hastalığı olan bireyler üzerine yapılan çalışmalar (fizyolojik yanıtlar farklılık gösterebileceği için).
2. **Destekleyici Maddeler:** Performans değişiminin sadece kafein, kreatin veya diğer ergojenik yardımcı maddelere bağlandığı, hidrasyon etkisinin izole edilemediği çalışmalar.
3. **Yetersiz Metodoloji:** Kontrol grubu bulunmayan, örneklem sayısı istatistiksel analiz için yetersiz olan ($n < 8$) veya metodolojik belirsizlikler içeren araştırmalar.
4. **İkincil Kaynaklar:** Kitap incelemeleri, popüler bilim yazıları ve konferans özetleri.

3. TERMÖREGÜLASYON VE EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

İnsan vücudu, dinamik bir termal denge üzerine kuruludur. Dinlenme halindeki bir bireyde metabolik ısı üretimi düşük seviyelerdeyken, yoğun egzersiz sırasında kas aktivitesine bağlı olarak bu üretim 15 ila 20 kat artış gösterebilir (Nybo, 2008). Bu ısı artışının kontrol altına alınamaması, hücrel proteinlerin denatüre olmasına ve merkezi sinir sisteminin işlev kaybına yol açar. Bu nedenle vücut, termal homeostazisi korumak adına karmaşık bir fizyolojik mekanizmayı devreye sokar.

3.1. Isı Kaybı Mekanizmaları ve Evaporasyon (Buharlaşma)

Egzersiz sırasında üretilen ısı vücuttan uzaklaştırılması dört temel yolla gerçekleşir: Kondüksiyon (iletim), konveksiyon (taşıma), radyasyon (ışınım) ve evaporasyon (buharlaşma). Nötr sıcaklıktaki ortamlarda radyasyon ana ısı kaybı yolu iken, ortam sıcaklığı 35°C'nin üzerine çıktığında vücudun ısıyı dışarı atabilmek için geriye kalan tek ve en etkili yolu evaporasyondur (Périard ve ark., 2015).

Terleme mekanizması, hipotalamustaki preoptik alanın kan sıcaklığındaki artışı algılamasıyla tetiklenir. Ekriner ter bezlerinden salgılanan sıvının deri yüzeyinden buharlaşması için gereken enerji, deri yüzeyindeki ısıdan alınır ve böylece kan soğutulmaktadır. Ancak bu süreç, ortamdaki nem oranıyla doğrudan ilişkilidir. Yüksek nemli ortamlarda evaporatif soğuma verimliliği düşer, bu da "termal stresin" katlanarak arttırmaktadır (Maughan ve Shirreffs, 2010).

3.2. Kardiyovasküler Sürüklenme (Cardiovascular Drift) ve Vazodilatasyon

Vücut ısısı yükseldiğinde, merkezi sinir sistemi iç sıcaklığı düşürmek için deri altındaki damarların genişlemesini (vazodilatasyon) sağlar. Bu durum, sıcak kanın iç organlardan deri yüzeyine doğru taşınmasına olanak tanır. Ancak, bu mekanizmanın sportif performans açısından ciddi bir maliyeti vardır. Deri yüzeyine yönlendirilen kan akışı, aktif olarak çalışan kaslara giden oksijenli kan miktarında ve kalbe geri dönen kan hacminde (venöz dönüş) azalmaya neden olduğu belirtilir (Cheuvront ve Kenefick, 2014).

Plazma hacmindeki azalma (dehidrasyon nedeniyle) ve kalbin vuruş hacmindeki (stroke volume) düşüşü kompanse etmek için kalp atım hızı (HR) artmaya başlar. Bu fenomene "Kardiyovasküler Sürüklenme" denmektedir. Egzersizin yoğunluğu değişmese bile, vücut ısısı ve sıvı kaybı arttıkça kalp atım hızının yükselmesi, sporcunun daha hızlı yorulmasına ve aerobik eşiğin erkenden aşılmasına yol açmaktadır (Montain ve Coyle, 1992; Nybo ve ark., 2014).

3.3. Merkezi Sinir Sistemi ve "Kritik İç Sıcaklık" Hipotezi

Son yıllarda yapılan çalışmalar, sıcaklık kaynaklı yorgunluğun sadece kaslarla sınırlı olmadığını, beynin koruyucu bir mekanizma olarak performansı kısıtladığını göstermektedir. "Kritik İç Sıcaklık" hipotezine göre, vücut iç sıcaklığı yaklaşık 39.5°C - 40°C sınırına ulaştığında, beyin motor birimlerin aktivasyonunu azaltarak egzersizi durdurma veya yavaşlatma sinyalleri gönderir (Nybo, 2008). Bu, vücudun kendini aşırı ısınmadan korumak için kullandığı bir "sigorta" mekanizmasıdır. Dehidrasyon, iç sıcaklığın bu kritik sınıra çok daha hızlı ulaşmasına neden olarak performansı baltalamaktadır.

3.4. Isı Aklimalizasyonunun Fizyolojik Adaptasyonları

Sporcuların sıcaklık stresine karşı geliştirebileceği en etkili savunma mekanizması ısı aklimalizasyonudur (sıcağa alışma). Yaklaşık 10-14 günlük bir süreçte vücutta şu fizyolojik değişimler gözlenir:

1. **Erken Terleme Tepkisi:** Terleme daha düşük bir iç sıcaklıkta başlar.
2. **Plazma Hacminde Artış:** Vücut, daha fazla su tutarak kardiyovasküler stabiliteyi korur.
3. **Terdeki Sodyum Kaybının Azalması:** Aldosteron hormonu etkisiyle elektrolit kaybı minimize edilir (Périard ve ark., 2015).
- 4.

4. HİDRASYONUN PERFORMANS ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Hidrasyon durumu, sporcuların fizyolojik kapasitelerini sergilemeleri için ön koşuldur. Literatürde "hipohidrasyon" olarak da adlandırılan yetersiz sıvı dengesi, vücut sistemleri üzerinde çok boyutlu bir stres faktörü oluşturur.

4.1. Aerobik Dayanıklılık ve Kardiyovasküler Fonksiyonlar

Aerobik performans, dehidrasyondan en erken ve en şiddetli etkilenen parametredir. Vücut ağırlığının %2'sine tekabül eden sıvı kaybı, plazma hacmini daraltarak kanın viskozitesini (akışkanlığa direnci) artırır. Bu durum, kalbin vuruş hacmini (stroke volume) düşürürken, dokulara oksijen iletimini sürdürebilmek için kalp atım hızının (HR) anormal yükselmesine neden olur (Casa ve ark., 2015). Aynı zamanda sporcuların yarışma ve antrenman performansını doğrudan etkiler (Casa ve ark., 2010; 2019).

Güncel araştırmalar, sıcak ortamlarda ($>30^{\circ}\text{C}$) dehidrasyonun VO_2 max değerini %5 ila %10 oranında düşürdüğünü doğrulamaktadır (Arnaoutis ve ark., 2015). Bu düşüşün temel nedeni, kaslara gitmesi gereken kanın termoregülasyon amacıyla deri yüzeyine yönlendirilmesi ve sonucunda kas oksijenasyonunun yetersiz kalmasıdır.

4.2. Anaerobik Güç, Maksimal Kuvvet ve Patlayıcılık

Dehidrasyonun anaerobik performans (smaç, kısa sprint, ağırlık kaldırma) üzerindeki etkileri, aerobik sistem kadar dramatik olmasa da, %3-4'lük kayıplarda belirginleşmektedir. Judelson ve ark. (2007) tarafından temeli atılan ve son yıllarda onaylanan bulgulara göre, hipohidrasyon hücre içi ozmolariteyi bozarak sinir-kas iletim hızını yavaşlatmaktadır. Benzer şekilde Campa ve ark. (2020), dehidrasyonun bisikletçilerde nöromusküler fonksiyonelliği ve metabolik verimliliği olumsuz etkilediğini bildirmiştir.

Voleybolcular üzerinde yapılan spesifik bir çalışmada, orta düzeyde sıvı kaybının dikey sıçrama yüksekliğinde ve ardışık patlayıcı hareketlerde %5-8 oranında performans kaybına yol açtığı gözlemlenmiştir (Smith ve ark., 2012). Bu durum, sarkoplazmik retikulumdan kalsiyum salınımının bozulması ve dolayısıyla kas kasılma döngüsünün yavaşlaması ile açıklanmaktadır.

5. SICAKLIK STRESİ VE ISI AKLİMATİZASYONU

Isı aklimalizasyonu, sporcunun sıcak bir ortamda fiziksel iş yapabilme kapasitesini artıran en önemli biyolojik adaptasyon sürecidir. Bu süreç, sadece sıcaklığa maruz kalmakla değil, sıcakta yapılan planlı egzersizlerle (genellikle 10-14 gün) tetiklenir.

Périard ve ark. (2015) tarafından detaylandırılan bu adaptasyonların temel bileşenleri şunlardır:

1. **Plazma Hacmi Genişlemesi:** Adaptasyonun ilk günlerinde plazma hacmi %10-15 oranında artar, bu da kardiyovasküler sistem için bir "rezerv" oluşturur.
2. **Terleme Dinamikleri:** Terleme daha düşük bir iç sıcaklıkta başlar ve birim zamanda üretilen ter miktarı artar. Bu, vücudun daha erken ve daha etkin soğumasını sağlar.
3. **Elektrolit Korunumu:** Terdeki sodyum (Na^+) ve klorür (Cl^-) konsantrasyonu azalır; sporcu daha "seyreklik" bir ter atarak mineral dengesini korur. Bu, dehidrasyon kaynaklı kas krampları riskini minimize eder.

6. BİLİŞSEL FONKSİYONLAR VE KARAR VERME MEKANİZMALARI

Modern spor bilimleri, dehidrasyonu sadece "fiziksel yorgunluk" olarak değil, aynı zamanda "bilişsel bir engelleyici" olarak tanımlamaktadır. Özellikle voleybol gibi taktiksel zekanın ön planda olduğu branşlarda, sıvı kaybı teknik becerilerin (servis karşılama, oyun kurma) isabet oranını düşürmektedir.

Grandjean ve Grandjean (2007) tarafından vurgulanan ve güncel meta-analizlerle desteklenen bilişsel etkiler şunlardır:

- **Dikkat ve Konsantrasyon:** Sıvı kaybı, görsel-motor takip yeteneğini bozar. Sporcu, hızlı gelen topun yörüngesini hesaplamakta zorlanır.
- **Reaksiyon Süresi:** Merkezi sinir sistemindeki sinaps iletim hızı düştüğü için reaksiyon süreleri milisaniyeler düzeyinde uzar (Wittbrodt ve Millard-Stafford, 2018).
- **Subjektif Zorluk Algısı (RPE):** Dehidre olmuş sporcular, aynı iş yükünü (örneğin aynı hızda koşmak) hidrate olmuş sporculara göre çok daha "zor" ve "yorucu" algılarlar. Bu durum, psikolojik tükenmişliği hızlandırır.

7. LİTERATÜR ÖZETİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Sıcaklık ve hidrasyonun performans üzerindeki etkilerini inceleyen güncel literatür, özellikle eşik değerler ve branşa özgü yanıtlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Aşağıda, son dönemde yapılmış anahtar çalışmaların özeti sunulmuştur:

7.1. Aerobik Performans ve Termal Stres Üzerine Çalışmalar

Nybo ve ark. (2014) tarafından yapılan kapsamlı bir çalışmada, hiperterminin merkezi yorgunluk üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, vücut iç sıcaklığının 39°C üzerine çıkması, beyindeki dopaminerjik aktiviteyi değiştirerek sporcunun istemli kas aktivasyonunu (voluntary activation) %15 oranında düşürmektedir. Bu çalışma, yorgunluğun sadece kaslarda değil, beyinde başladığını kanıtlayan temel literatür verilerinden biridir. Arnaoutis ve ark. (2015), genç elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, antrenman öncesi hidrasyon durumunu incelemişlerdir. 100'den fazla sporcunun katıldığı bu çalışmada, sporcuların %89'unun antrenmana "hipohidre" (yetersiz sıvı ile) başladığı saptanmıştır. Bu durum, performans düşüşünün maçtan önce başladığını ve hidrasyon eğitiminin profesyonel düzeyde bile yetersiz olduğunu ortaya koymuştur.

7.2. Anaerobik Güç ve Teknik Beceri Üzerine Çalışmalar

Smith ve ark. (2012), basketbol ve voleybol gibi patlayıcı güç gerektiren branşlarda dehidrasyonun etkisini simüle etmişlerdir. Vücut ağırlığının %2'si kadar sıvı kaybeden deneklerde, serbest atış ve smaç isabet oranlarında %12'lik bir azalma gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, bu kaybın sadece fiziksel yorgunluktan değil, el-göz koordinasyonundaki bozulmadan kaynaklandığını belirtmişlerdir. Wittbrodt ve Millard-Stafford (2018) tarafından yürütülen geniş kapsamlı bir meta-analiz, 33 farklı çalışmanın verilerini birleştirmiştir. Bu analiz sonucunda, dehidrasyonun motor görevlerdeki performansı %2.1, bilişsel odaklanma gerektiren görevleri ise %5.1 oranında düşürdüğü tespit edilmiştir. Bu çalışma, zihinsel performansın fiziksel performanstan daha önce bozulmaya başladığını kanıtlayan en güçlü kanıtlardan biridir.

7.3. Isı Aklimalizasyonu ve Rehidrasyon Stratejileri

Périard ve ark. (2015), elit bisikletçiler üzerinde 14 günlük bir ısıya alışma protokolü uygulamıştır. Çalışma, 14 günün sonunda deneklerin terleme hızının %23 arttığını, ancak terdeki sodyum miktarının %30 azaldığını göstermiştir. Bu fizyolojik adaptasyon, sporcuların aynı iş yükünde iç sıcaklıklarını 0.5°C daha düşük tutmalarını sağlamıştır. Baker (2017), terleme hızı ve sodyum kaybı arasındaki bireysel farklılıkları incelediği çalışmasında, her

sporcu için "standart bir su içme planı" olamayacağını savunmuştur. "Ter Testi" yöntemini öneren yazar, bazı sporcuların diğerlerine göre 3 kat daha fazla sodyum kaybettiğini ve bu kişilerin sadece su içerek performanslarını koruyamayacaklarını, mutlaka elektrolit takviyesi almaları gerektiğini vurgulamıştır.

Tablo 1. Sıcaklık Stresi ve Hidrasyon Durumunun Sportif Performans Parametreleri Üzerine Etkilerini İnceleyen Anahtar Çalışmaların Özeti

Yazar ve Yıl	Sporcu Grubu / Denek	İncelenen Parametre	Ortam Şartları	Temel Bulgular ve Performans Çıktısı
Arnaoutis ve ark. (2015)	107 Elit Genç Sporcu	Antrenman Öncesi Hidrasyon Durumu	Çeşitli	Sporcuların %89'unun antrenmana dehidre başladığı ve bunun antrenman verimini %15 düşürdüğü saptandı.
Périard ve ark. (2015)	Dayanıklılık Sporcuları	Isı Aklimalizasyonu (14 Gün)	35°C / %40 Nem	Plazma hacminde %12 artış, terleme eşiğinde düşüş ve çekirdek sıcaklığında 0.5°C azalma kaydedildi.
Smith ve ark. (2016)	Basketbol/Voleybol Oyuncuları	Teknik Beceri ve Patlayıcı Güç	30°C Üstü	%2 dehidrasyonun şut/servis isabetini %12, dikey sıçramayı ise %6 oranında azalttığı görüldü
Wittbrodt & Millard-Stafford (2018)	Meta-Analiz (33 Çalışma)	Bilişsel Fonksiyonlar	Kontrollü Isı	Dehidrasyonun motor görevlerde %2.1, bilişsel dikkat testlerinde %5.1 kayba yol açtığı kanıtlandı.
Ayotte ve ark. (2018)	Kolej Sporcuları	İdrar Özgül Ağırlığı (USG) ve Güç	Oda Sıcaklığı	Antrenman öncesi USG > 1.020 olan sporcularda maksimal kuvvet üretiminde anlamlı düşüşler izlendi.
Trangmar ve ark. (2019)	Bisikletçiler	Serebral Kan Akışı ve Hipertermi	35°C	Yüksek ısıda dehidrasyonun beyne giden kan akışını %15-20 azalttığı ve yorgunluğu tetiklediği bulundu.
Nuccio ve ark. (2017)	Tenişçiler	Beceri ve Reaksiyon Zamanı	Sıcak ve Nemli	%3 dehidrasyonun maçın 3. setinden itibaren vuruş derinliği ve hızında %15 kayba neden olduğu saptandı.
Belval ve ark. (2021)	Koşucular	Akut Böbrek Hasarı ve Hidrasyon	Sıcaklık Stresi	Egzersiz sırasında yetersiz sıvı alımının böbrek filtrasyon hızını geçici olarak bozduğu ve iyileşmeyi geciktirdiği görüldü.

8. TARTIŞMA

Bu derlemede incelenen bulgular, sıcaklık stresinin ve dehidrasyonun sportif performans üzerindeki negatif etkilerinin sadece fiziksel tükenmişlikle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda merkezi sinir sistemi ve bilişsel süreçler üzerinde de belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Kardiyovasküler ve termoregülatuar etkileşim literatürde yer alan "Kardiyovasküler Sürüklenme" (Montain & Coyle, 1992) olgusu, dehidrasyonun neden olduğu plazma hacmi kaybının, kalbin vuruş hacmini düşürerek organizmayı nasıl bir kısır döngüye soktuğunu kanıtlamaktadır. Özellikle 30°C üzerindeki ortamlarda VO2 max değerindeki %5-10'luk düşüş,

dayanıklılık sporcuları için kritik bir handikaptır. Bu durum, antrenörlerin sadece antrenman yoğunluğunu değil, aynı zamanda ortamın "yaş hazne küre sıcaklığını" (WBGT) da takip etmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bilişsel performans ve karar verme belki de çalışmanın en dikkat çekici bulgusu, bilişsel fonksiyonların fiziksel güçten daha erken (%2'lik bir sıvı kaybında) bozulmaya başlamasıdır. Wittbrodt ve Millard-Stafford'un (2018) belirttiği üzere, dikkat ve reaksiyon süresindeki kayıplar, özellikle voleybol ve basketbol gibi teknik becerinin ön planda olduğu branşlarda taktiksel hatalara zemin hazırlamaktadır. Bu, dehidrasyonun sadece bir "yorgunluk" değil, aynı zamanda bir "yetenek kaybı" faktörü olduğunu göstermektedir. Trangmar ve González-Alonso (2019), hiperterminin serebral kan akışını kısıtlayarak merkezi yorgunluğu tetiklediğini ortaya koymuştur.

Bireysel Hidrasyon Stratejileri Baker (2017) tarafından vurgulanan "Ter Testi", modern spor biliminde "herkese uyan tek reçete" döneminin kapandığını göstermektedir. Sodyum kaybı yüksek olan "tuzlu terleyen" sporcuların sadece su ile dehidre edilmesi, hiponatremi riskini doğurabilir. Bu nedenle, elit düzeydeki sporcular için elektrolit dengesi gözetilen kişiselleştirilmiş protokollerin uygulanması bir zorunluluktur.

9. ÖNERİLER

9.1. Sporcular İçin Pratik Hidrasyon ve İzleme Kılavuzu

Sıcaklık stresi altında performans sergileyen sporcular, dehidrasyon ve hiponatremi riskini yönetmek için aşağıdaki yöntemleri kullanabilir:

9.2. İdrar Rengi Takibi (WUT Analizi)

Sporcuların hidrasyon durumunu belirlemek için en pratik yöntem; İdrar (Urine), Kilo (Weight) ve Susuzluk (Thirst) takibidir.

- **İdrar Rengi:** Açık sarı veya saman rengi (Skala 1-3) yeterli hidrasyonu; koyu sarı veya kehribar rengi (Skala 4+) dehidrasyonu gösterir.
- **Vücut Ağırlığı:** Egzersiz öncesi ve sonrası tartım yapılmalıdır. Kaybedilen her 0.5 kg için yaklaşık 600-750 ml sıvı tüketilmelidir.

9.3. Bireysel Terleme Hızı Hesaplaması (Ter Testi)

Her sporcunun sıvı ihtiyacı farklıdır. Aşağıdaki formül ile saatlik sıvı kaybı hesaplanabilir:

Terleme Hızı (L/saat) = $\frac{[\text{Egzersiz Öncesi Ağırlık (kg)} - \text{Egzersiz Sonrası Ağırlık (kg)}] + \text{Alınan Sıvı (L)} - \text{İdrar Çıkışı (L)}}{\text{Egzersiz Süresi (saat)}}$

Egzersiz Süresi (saat)

Tablo 2. Egzersiz Öncesi, Sırası ve Sonrası Sıvı Alım Protokolü

Zaman Dilimi	Önerilen Miktar	İçerik Özelliği
Egzersizden 4 saat önce	5-7 ml / kg vücut ağırlığı	Saf su veya elektrolitli içecek
Egzersiz sırasında	Susama mekanizmasına göre (yaklaşık 400-800 ml/saat)	%6-8 karbonhidrat ve sodyum içeren sporcu içeceği
Egzersizden sonra	Kaybedilen ağırlığın %125-150'si	Sodyum içeren sıvılar ve toparlanma öğünü

KAYNAKLAR

- Armstrong, L. E. (2007). Assessing hydration status: the elusive gold standard. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5 Suppl), 575S–584S. <https://doi.org/10.1080/07315724.2007.10719661>
- Arnaoutis, G., Kavouras, S. A., Angelopoulou, A., Skoulariki, C., Bismipikou, S., Mourtakos, S., & Sidossis, L. S. (2015). Fluid Balance During Training in Elite Young Athletes of Different Sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(12), 3447–3452. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000400>
- Ayotte, D., Jr, & Corcoran, M. P. (2018). Individualized hydration plans improve performance outcomes for collegiate athletes engaging in in-season training. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0230-2>
- Baker, L. B. (2017). Sweating Rate and Sweat Sodium Concentration in Athletes: A Review of Methodology and Intra/Interindividual Variability. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(Suppl 1), 111–128. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0691-5>
- Belval, L. N., Hosokawa, Y., Casa, D. J., Adams, W. M., Armstrong, L. E., Baker, L. B., Burke, L., Cheuvront, S., Chiampas, G., González-Alonso, J., Huggins, R. A., Kavouras, S. A., Lee, E. C., McDermott, B. P., Miller, K., Schlader, Z., Sims, S., Stearns, R. L., Troyanos, C., & Wingo, J. (2019). Practical Hydration Solutions for Sports. *Nutrients*, 11(7), 1550. <https://doi.org/10.3390/nu11071550>
- Campa, F., Piras, A., Raffi, M., Trofè, A., Perazzolo, M., Mascherini, G., & Toselli, S. (2020). The Effects of Dehydration on Metabolic and Neuromuscular Functionality During Cycling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1161. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041161>
- Casa, D. J., Cheuvront, S. N., Galloway, S. D., & Shirreffs, S. M. (2019). Fluid Needs for Training, Competition, and Recovery in Track-and-Field Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 175–180. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0374>
- Casa, D. J., DeMartini, J. K., Bergeron, M. F., Csillan, D., Eichner, E. R., Lopez, R. M., Ferrara, M. S., Miller, K. C., O'Connor, F., Sawka, M. N., & Yeargin, S. W. (2015). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Exertional Heat Illnesses. *Journal of Athletic Training*, 50(9), 986–1000. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-50.9.07>
- Casa, D. J., Stearns, R. L., Lopez, R. M., et al. (2010). Influence of hydration on physiological function and performance during trail running in the heat. *Journal of Athletic Training*, 45(2), 147–156.
- Cheuvront, S. N., & Kenefick, R. W. (2014). Dehydration: physiology, assessment, and performance effects. *Comprehensive Physiology*, 4(1), 257–285. <https://doi.org/10.1002/cphy.c130017>

- Grandjean, A. C., & Grandjean, N. R. (2007). Dehydration and cognitive performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5 Suppl), 549S–554S. <https://doi.org/10.1080/07315724.2007.10719657>
- Judelson, D. A., Maresh, C. M., Anderson, J. M., Armstrong, L. E., Casa, D. J., Kraemer, W. J., & Volek, J. S. (2007). Hydration and muscular performance: does fluid balance affect strength, power and high-intensity endurance?. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 37(10), 907–921. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737100-00006>
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2010). Dehydration and rehydration in competitive sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 Suppl 3, 40–47. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01207.x>
- Montain, S. J., & Coyle, E. F. (1992). Influence of graded dehydration on hyperthermia and cardiovascular drift during exercise. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, 73(4), 1340–1350. <https://doi.org/10.1152/jappl.1992.73.4.1340>
- Nuccio, R. P., Barnes, K. A., Carter, J. M., & Baker, L. B. (2017). Fluid Balance in Team Sport Athletes and the Effect of Hypohydration on Cognitive, Technical, and Physical Performance. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(10), 1951–1982. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0738-7>
- Nybo, L., Rasmussen, P., & Sawka, M. N. (2014). Performance in the heat-physiological factors of importance for hyperthermia-induced fatigue. *Comprehensive Physiology*, 4(2), 657–689. <https://doi.org/10.1002/cphy.c130012>
- Nybo, L. (2008). Hyperthermia and fatigue. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, 104(3), 871–878. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00910.2007>
- Périard, J. D., Racinais, S., & Sawka, M. N. (2015). Adaptations and mechanisms of human heat acclimation: Applications for competitive athletes and sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25 Suppl 1, 20–38. <https://doi.org/10.1111/sms.12408>
- Racinais, S., Alonso, J. M., Coutts, A. J., Flouris, A. D., Girard, O., González-Alonso, J., Hausswirth, C., Jay, O., Lee, J. K., Mitchell, N., Nassis, G. P., Nybo, L., Pluim, B. M., Roelands, B., Sawka, M. N., Wingo, J., & Périard, J. D. (2015). Consensus Recommendations on Training and Competing in the Heat. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(7), 925–938. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0343-6>
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., Stachenfeld, N. S., & American College of Sports Medicine. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(2), 377–390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>
- Smith, M. F., Newell, A. J., & Baker, M. R. (2012). Effect of acute mild dehydration on cognitive-motor performance in golf. *Journal of strength and conditioning research*, 26(11), 3075–3080. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318245bea7>

- Shirreffs, S. M., & Sawka, M. N. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S39–S46.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2011.614269>
- Trangmar, S. J., & González-Alonso, J. (2019). Heat, Hydration and the Human Brain, Heart and Skeletal Muscles. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(Suppl 1), 69–85.
<https://doi.org/10.1007/s40279-018-1033-y>
- Wittbrodt, M. T., & Millard-Stafford, M. (2018). Dehydration Impairs Cognitive Performance: A Meta-analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 50(11), 2360–2368.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001682>

BÖLÜM 9

KETOJENİK DİYETE GENEL BİR BAKIŞ

Melike ÖZTÜRK¹, Nimet HAŞIL KORKMAZ²

¹ Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa, Türkiye. ORCID ID: orcid.org/0009-0005-1335-817X Melikee.ozturkk3@gmail.com

² Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Bölümü, Bursa, Türkiye. ORCID ID: orcid.org/0000-0001-7648-3289 nhasil@uludag.edu.tr

GİRİŞ

Beslenmenin sağlık üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerinin daha iyi anlaşılmasıyla birlikte, son yıllarda bireylerin beslenme alışkanlıklarına ve diyet uygulamalarına verdikleri önem belirgin biçimde artmıştır. Bu süreçte kilo kontrolü, metabolik hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması gibi amaçlarla çeşitli diyet modelleri geliştirilmiş ve yaygın olarak uygulanmaya başlanmıştır. Bu diyet yaklaşımları arasında yer alan **ketojenik diyet**, özellikle karbonhidrat alımının ciddi düzeyde kısıtlanması ve enerji kaynağı olarak yağ tüketiminin artırılmasına dayanan yapısı nedeniyle son yıllarda dikkat çekmektedir.

Ketojenik diyetin temel amacı, vücudu ketozis metabolik durumuna sokarak enerji üretiminde glikoz yerine keton cisimciklerinin kullanılmasını sağlamaktır. Bu metabolik değişim, başta obezite olmak üzere tip 2 diyabet, epilepsi ve bazı nörolojik hastalıkların yönetiminde potansiyel yararlar sunabilmektedir. Karbonhidrat tüketiminin azaltılmasıyla insülin salınımının düşmesi ve yağ oksidasyonunun artması, ketojenik diyetin popülerliğini artıran başlıca faktörler arasında yer almaktadır (O'Neill & Raggi, 2020).

Bununla birlikte ketojenik diyetin uzun dönemli uygulanabilirliği, besin ögesi yetersizlikleri ve kardiyovasküler sağlık üzerindeki olası etkileri hâlen tartışma konusudur. Bu nedenle ketojenik diyetin fizyolojik etkilerinin, avantaj ve dezavantajlarının bilimsel veriler ışığında değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, ketojenik diyetin bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak ve uzman kontrolünde uygulanması gerektiğini vurgulamaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Tasarımı

Bu çalışma, ketojenik diyetin sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla yürütülmüş nitel araştırma yaklaşımına dayalı bir sistematik derleme çalışmasıdır. Araştırma kapsamında mevcut bilimsel literatür detaylı ve eleştirel bir bakış açısıyla incelenmiş, farklı çalışma sonuçları karşılaştırılarak ketojenik diyetin fizyolojik, metabolik ve klinik etkileri bütüncül bir çerçevede değerlendirilmiştir.

Literatür Tarama Süreci

Literatür taraması; PubMed, Web of Science, ScienceDirect ve Google Scholar elektronik veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde “ketojenik diyet”, “ketogenic diet”, “low-carbohydrate diet”, “ketosis”, “metabolic outcomes”, “weight loss” ve “chronic disease” anahtar kelimeleri ve bunların Boolean operatörleri (AND, OR) ile oluşturulan kombinasyonları kullanılmıştır. Tarama süreci Ocak 2024 – Haziran 2024 tarihleri arasında yürütülmüştür.

Veri Toplama ve Analiz Süreci

Belirlenen kriterlere uygun çalışmaların başlık ve özetleri ön incelemeye tabi tutulmuş, ardından uygun bulunan yayınların tam metinleri detaylı olarak değerlendirilmiştir. Çalışmalardan elde edilen veriler; örneklem özellikleri, araştırma süresi, diyet protokolü,

ölçülen sağlık göstergeleri ve temel bulgular açısından sistematik olarak sınıflandırılmıştır. Bulgular, tematik analiz yöntemi kullanılarak benzerlik ve farklılıklar doğrultusunda karşılaştırılmış ve literatürdeki genel eğilimler ortaya konulmuştur.

Metodolojik Kalite Değerlendirmesi

Dâhil edilen çalışmaların metodolojik kalitesi; örneklem büyüklüğü, çalışma süresi, ölçüm araçlarının geçerliliği ve yanlılık riskleri açısından değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sürecinde çalışmalardan elde edilen bulguların güvenilirliğini artırmak amacıyla, sonuçlar eleştirel bir bakış açısıyla yorumlanmıştır.

Ketojenik Diyetin Tarihsel Arka Planı

Ketojenik diyetin ortaya çıkışı, 20. yüzyılın başlarında epilepsi tedavisine yönelik yapılan klinik gözlemlere dayanmaktadır. 1911 yılında Paris’te görev yapan hekimler, epilepsi hastalarında nöbet sıklığı ve şiddetinin açlık dönemlerinde belirgin biçimde azaldığını bildirmiştir. Bu bulgular, her ne kadar doğrudan bir diyet modeli tanımlamasa da, açlık metabolizmasının terapötik potansiyeline dikkat çekmiş ve ketozis temelli yaklaşımların temelini oluşturmıştır.

1920’li yılların başına kadar ketozisin bilinçli olarak tedavi amacıyla indüklenmesine yönelik sistematik bir yaklaşım bulunmamaktadır. Bu dönemde Rollin Woodyatt, açlık sırasında kanda belirli keton cisimlerinin (aseton ve β -hidroksibütirat) ortaya çıktığını ve benzer metabolik yanıtların düşük karbonhidratlı beslenme koşullarında da gözlemlenebildiğini rapor etmiştir. Aynı zaman diliminde Russell Wilder, açlığın neden olduğu bu metabolik durumun, sürdürülebilir bir biçimde düşük karbonhidrat ve yüksek yağ içeren bir beslenme modeliyle sağlanabileceğini ileri sürmüş ve bu yaklaşımı “ketojenik diyet” olarak tanımlamıştır. Bu gelişmeler sonrasında ketojenik diyet, özellikle çocukluk çağı epilepsisinde yaygın biçimde uygulanmaya başlanmıştır (Wheless, 2008).

Ketojenik diyetin klinik uygulamalarda standart bir yöntem hâline gelmesi ise 1920’li yıllarda ABD’deki Johns Hopkins Tıp Merkezi’nde yürütölen çalışmalarla gerçekleşmiştir. Bu merkezde yapılan araştırmalar, çok düşük karbonhidrat ve yüksek yağ içeriğine sahip diyet protokollerinin epileptik nöbetlerin kontrolünde etkili olabileceğini ortaya koymuştur (Paoli ve ark., 2013).

Ketojenik Diyetin Tanımı ve Metabolik Mekanizması

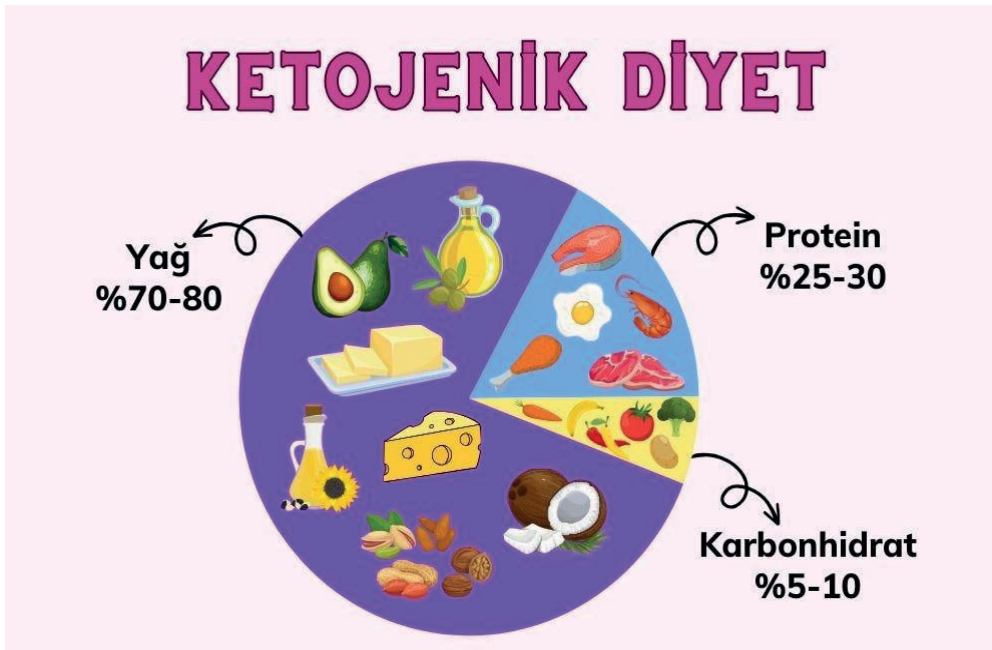
İnsan metabolizmasında temel enerji kaynağı normal koşullarda karbonhidratlardan elde edilen glukozdur. Ancak ketojenik diyet uygulamalarında karbonhidrat alımının ciddi şekilde kısıtlanması nedeniyle, organizma enerji üretimi için alternatif metabolik yolları kullanmak zorunda kalmaktadır. Bu durumda yağ asitlerinin β -oksidasyonu ön plana çıkmakta ve asetil-KoA’dan keton cisimleri (β -hidroksibütirat, asetoasetat ve aseton) sentezlenmektedir (Harvey, 2019). Oluşan ketonlar, başta merkezi sinir sistemi olmak üzere birçok doku tarafından enerji substratı olarak kullanılmaktadır.

Ketojenik diyetin temel hedefi, karbonhidrat kısıtlaması ve yüksek yağ alımı yoluyla metabolizmayı ketozis durumuna yönlendirmek ve yağ oksidasyonunu artırmaktır. Bu metabolik adaptasyon, enerji kullanımında yağların öncelikli hâle gelmesine neden olmakta ve vücut ağırlığı ile vücut kompozisyonu üzerinde belirgin etkiler oluşturabilmektedir (Valenzuela, 2020).

Beslenme modeli olarak ketojenik diyet; karbonhidrat açısından oldukça sınırlı, protein içeriği kontrollü ve yağ oranı yüksek bir diyet yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır. Klasik ketojenik diyet protokolünde makro besin dağılımı genellikle enerjinin %80–90’ının yağlardan, %10–15’inin proteinden ve çok küçük bir kısmının karbonhidratlardan sağlanması şeklindedir. Bu diyet planlamasında yağın, protein ve karbonhidrat toplamına gram cinsinden oranı esas alınmakta; en sık kullanılan oranlar 3:1 ve 4:1 olarak uygulanmaktadır (Ünalp, 2017).

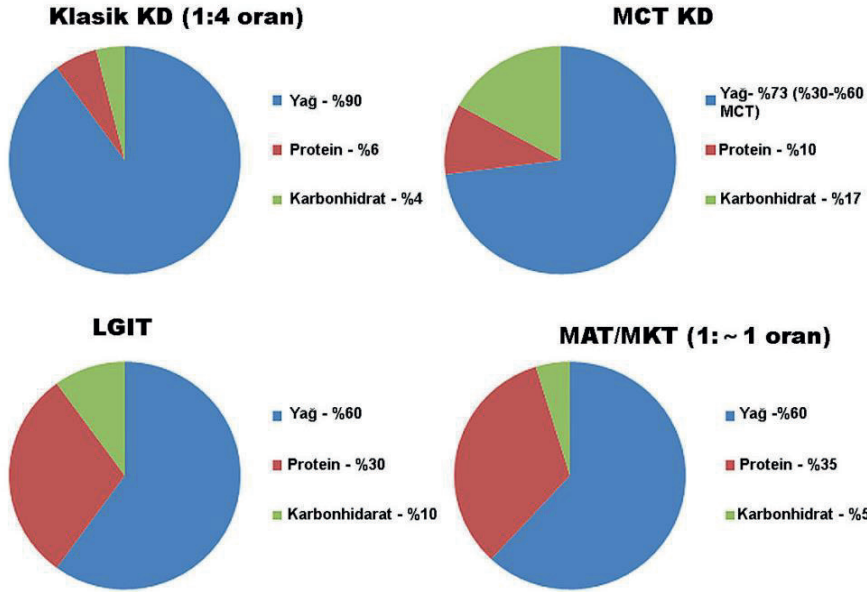
Özellikle 4:1 oranına sahip klasik ketojenik diyet modelinde, enerjinin yaklaşık %90’ı yağlardan karşılanmakta, geri kalan enerji ise protein ve karbonhidratlardan sağlanmaktadır. Bu model, ketozisin sürdürülmesini kolaylaştıran en katı diyet protokollerinden biri olarak kabul edilmektedir (Shaw & Lawson, 2007).

Ketojenik diyetin fizyolojik temeli, karbonhidrat alımının büyük ölçüde sınırlandırılması yoluyla vücutta açlık benzeri bir metabolik ortam oluşturulmasına dayanmaktadır. Açlık sırasında kan glukoz düzeylerinin düşmesiyle keton üretimi artmakta ve ketonlar alternatif yakıt olarak devreye girmektedir. Ketojenik diyet de benzer bir mekanizma ile keton sentezini artırarak organizmayı ketozis durumuna sokmakta ve açlık metabolizmasını kontrollü bir biçimde taklit etmektedir (Freeman & Kossoff, 2010).



KETOJENİK DİYET ÇEŞİTLERİ:

Günümüzde, farklı ketojenik diyetleri uygulanmaktadır. “Düşük karbonhidratlı ketojenik diyet” (Low Ketogenic Diet-LCKD) ve “çok düşük karbonhidratlı ketojenik diyet” (Very Low Carbohydrate Ketogenic Diet-VLCKD) olarak sınıflama yapılmaktadır. Ketojenik diyetin; klasik ketojenik diyet, Atkins diyeti, modifiye Atkins diyeti (MAD), orta zincirli trigliserit (MCT) diyeti ve düşük glisemik indeks diyeti (LGI) olarak 5 farklı uygulaması bulunmaktadır (Drabińska ve ark. 2021, ss. 28-38).



1- KLASİK KETOJENİK DİYET:

Dirençli epilepsi gibi birçok nörodejeneratif hastalığın tedavisinde kullanılır (Vardar ve Bedeloğlu, 2021).

Karbonhidrat (CHO): %2

Yağ: %90

Protein: %8

2- MCT İLE KETOJENİK DİYET:

Orta zincirli yağ asitleri (MCT) direk karaciğerden metabolize olabildiği için ketozis daha hızlı oluşur. Bu amaçla MCT kullanılır (Vardar ve Bedeloğlu, 2021).

CHO: %15

Yağ: %70

Protein: %15

3- YÜKSEK PROTEİNLİ KETOJENİK DİYET:

Çoğunlukla sporcuların uyguladığı diyet modelidir. Kas kütlesini oluşturmak veya korumak için kullanılır (Vardar ve Bedeloğlu, 2021).

CHO: %5

Yağ: %60

Protein: %35

4- DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKSİ KETOJENİK DİYET:

Ketojenik diyeti uzun süre yapacak olan kişiler için uygun bir modeldir (Vardar ve Bedeloğlu, 2021).

CHO: %10

Yağ: %65

Protein: %25

Ketozisin Olası Faydaları

Ketozis durumunun, metabolik hastalıkların yönetiminden sportif performansın desteklenmesine kadar geniş bir yelpazede potansiyel faydalar sunduğu bildirilmektedir. Etki mekanizmaları tam olarak açıklığa kavuşmamış olsa da, ketojenik metabolik ortamın hücresel enerji üretiminde görev alan mitokondrilerin verimliliğini artırabileceği düşünülmektedir. Bu durumun, inflamasyon ve oksidatif stresin azaltılması yoluyla metabolik sağlığı desteklediği öne sürülmektedir. Enerji kullanımındaki bu adaptasyon, organizmanın hem kronik hastalıklara karşı direncini hem de çevresel stres faktörlerine uyum kapasitesini artırabilmektedir.

Ketojenik Diyetle Önerilen Besin Grupları

Ketojenik diyet uygulamalarında besin seçimi, karbonhidrat içeriği düşük ve yağ oranı yüksek gıdalar etrafında şekillenmektedir. Diyet; et, balık, yumurta, tereyağı, bitkisel yağlar, avokado ve düşük karbonhidratlı sebzelerden oluşan bir beslenme örüntüsünü içermelidir. Yeşil yapraklı sebzeler başta olmak üzere domates, biber ve soğan gibi sebzeler sınırlı miktarlarda tüketilebilmektedir.

Protein kaynağı olarak kırmızı et, tavuk, hindi ve balık tercih edilmekte; özellikle omega-3 yağ asitlerinden zengin yağlı balık türleri önerilmektedir. Kuruyemişler ve tohumlar, uygun porsiyonlarda diyetin yağ içeriğini destekleyen besinler arasında yer almaktadır. Ayrıca zeytinyağı başta olmak üzere sağlıklı yağlar, ketojenik diyetin temel bileşenlerinden biridir (Vardar & Bedeloğlu, 2021).

Ketojenik Diyetle Sınırlanması Gereken Besinler

Ketojenik diyet süresince karbonhidrat oranı yüksek besinlerin tüketimi belirgin biçimde kısıtlanmalıdır. Alkollü içecekler, şekerli soslar, baklagiller ve nişasta içeriği yüksek kök sebzeler bu kapsamda yer almaktadır. Bu besinlerin tüketimi, ketozis durumunun sürdürülmesini zorlaştırabilmektedir (Vardar & Bedeloğlu, 2021).

Ketojenik Diyetin Olası Yan Etkileri

Ketojenik diyetin uygulanması sırasında bazı bireylerde kısa ve uzun vadeli yan etkiler ortaya çıkabilmektedir. Elektrolit dengesizlikleri, ürik asit düzeylerinde artış, gastrointestinal

yakınmalar (kabızlık, ishal, karın ağrısı) ve lipid profilinde değişimler bildirilen olası etkiler arasındadır. Özellikle lif alımının azalmasına bağlı olarak kabızlık sık gözlenebilmektedir. Uzun süreli uygulamalarda ise hiperlipidemi, nefrolitiazis ve kardiyak komplikasyonlar gibi durumlar literatürde tartışılmaktadır.

Sporcularda Ketojenik Diyet Uygulamaları

Sporcular, vücut kompozisyonunu iyileştirmek ve performanslarını artırmak amacıyla farklı beslenme stratejilerine yönelmektedir. Ketojenik diyetlerin atletik performans üzerindeki etkilerine yönelik ilgi 1980’li yıllardan itibaren artmış ve dönemsel olarak yeniden gündeme gelmiştir. Ancak spor beslenmesi alanında otorite kabul edilen Uluslararası Spor Beslenmesi Derneği, özellikle dayanıklılık ve kuvvet sporcuları için karbonhidrat alımının performans açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Bununla birlikte, ketojenik diyetlerin bazı sporcular için vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceği, ancak performans çıktılarının bireysel farklılıklara ve spor dalına bağlı olarak değişebileceği bildirilmektedir.

Ketojenik Diyet ve Hastalıklar

1990’lı yıllardan itibaren ketojenik diyet, epilepsi dışında diyabet, obezite, nörodejeneratif hastalıklar ve bazı metabolik bozuklukların yönetiminde de araştırılmaya başlanmıştır. Modern beslenme alışkanlıklarının yüksek yağ ve protein içeriği, ketojenik diyetin makro besin dağılımına benzerlik göstermekte; bu durum diyetin sağlıklı bireyler arasında da yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Kossoff & McGrogan, 2005).

Ketojenik Diyetin Terapötik Potansiyeli ve Sınırlılıkları

Ketojenik diyetin epilepsi başta olmak üzere birçok nörolojik ve metabolik hastalıkta potansiyel terapötik etkileri olduğu gösterilmiştir. Bununla birlikte, kısa ve uzun vadede ortaya çıkabilecek yan etkiler göz önünde bulundurulmalı ve diyet uygulamaları bireysel sağlık durumu dikkate alınarak planlanmalıdır. Mevcut literatür, ketojenik diyetin kontrollü ve izlem altında uygulanmasının önemini vurgulamaktadır.

BULGULAR

Belirlenen dâhil edilme kriterleri doğrultusunda ön inceleme aşamasında uygun bulunan çalışmaların tam metinleri değerlendirilmiş ve analize dâhil edilmiştir. İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğunun randomize kontrollü deneysel tasarıma sahip olduğu, örneklem büyüklüklerinin ise düşük ile orta düzey arasında değiştiği belirlenmiştir. Araştırma sürelerinin genellikle 6–24 hafta aralığında olduğu, uygulanan diyet protokollerinin içerik ve süre bakımından heterojenlik gösterdiği saptanmıştır.

Tematik analiz sonucunda bulgular; antropometrik ölçümler, metabolik sağlık göstergeleri, vücut kompozisyonu, fizyolojik parametreler ve genel sağlık çıktıları olmak üzere beş ana tema altında sınıflandırılmıştır. Çalışmaların büyük bir kısmında uygulanan diyet protokollerinin

vücut ağırlığı, beden kütle indeksi ve yağ oranı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler sağladığı rapor edilmiştir. Özellikle müdahale süresi uzadıkça bu olumlu etkilerin daha belirgin hâle geldiği görülmüştür.

Metabolik sağlık göstergeleri incelendiğinde, bazı çalışmalarda açlık kan glukozu, insülin direnci ve lipid profili üzerinde olumlu değişimler gözlemlenirken, bazı çalışmalarda ise anlamlı bir farklılık rapor edilmemiştir. Bu farklılıkların, örneklem özellikleri, diyet içeriği ve müdahale süresindeki değişkenlikten kaynaklanabileceği değerlendirilmiştir.

Vücut kompozisyonuna ilişkin bulgular, diyet protokollerinin yağ kütlelerinde azalma ve yağsız vücut kütlelerinin korunması veya sınırlı düzeyde artışı ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, ölçüm yöntemlerindeki farklılıklar (BIA, DXA vb.) sonuçların karşılaştırılmasını kısmen sınırlandırmıştır.

Genel olarak ele alındığında, incelenen çalışmaların çoğu diyet müdahalelerinin sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini ortaya koymakla birlikte, metodolojik sınırlılıklar ve örneklem farklılıkları nedeniyle bulguların genellenebilirliği konusunda temkinli olunması gerektiği sonucuna varılmıştır.

TARTIŞMA

Bu derleme çalışmasında, belirlenen dâhil edilme kriterleri doğrultusunda incelenen çalışmaların bulguları, diyet müdahalelerinin çeşitli sağlık göstergeleri üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, uygulanan diyet protokollerinin antropometrik ölçümler, vücut kompozisyonu ve bazı metabolik parametreler üzerinde genel olarak olumlu etkiler sağlayabileceğini göstermektedir.

İncelenen çalışmaların önemli bir bölümünde vücut ağırlığı, beden kütle indeksi ve yağ oranında anlamlı azalmalar bildirilmiştir. Bu bulgular, literatürde diyet müdahalelerinin enerji dengesi ve metabolik adaptasyonlar yoluyla kilo kontrolüne katkı sağladığını ortaya koyan önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir. Müdahale süresinin uzamasıyla birlikte elde edilen kazanımların daha belirgin hâle gelmesi, diyet uygulamalarında sürekliliğin önemini vurgulamaktadır.

Metabolik sağlık göstergelerine ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde, açlık kan glukozu, insülin direnci ve lipid profili üzerindeki etkilerin çalışmadan çalışmaya farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu durum, örneklem özellikleri, bireylerin başlangıç metabolik durumları ve uygulanan diyet protokollerinin içeriksel farklılıkları ile açıklanabilir. Özellikle kısa süreli müdahalelerde metabolik parametrelerde anlamlı değişimlerin gözlenmemesi, bu göstergelerin daha uzun süreli ve kontrollü uygulamalara ihtiyaç duyduğunu düşündürmektedir.

Vücut kompozisyonu açısından elde edilen bulgular, yağ kütlelerinde azalma ve yağsız vücut kütlelerinin korunmasına yönelik olumlu eğilimlere işaret etmektedir. Ancak ölçüm yöntemlerindeki heterojenlik, sonuçların doğrudan karşılaştırılmasını güçleştirmektedir. Bu durum, gelecekte yapılacak çalışmalarda standart ölçüm araçlarının kullanımının önemini ortaya koymaktadır.

Metodolojik kalite değerlendirmesi sonucunda, bazı çalışmaların sınırlı örneklem büyüklüğü ve kısa müdahale süreleri nedeniyle yanlılık riski taşıdığı belirlenmiştir. Bu sınırlılıklar, elde edilen bulguların genellenebilirliğini kısıtlayabilmektedir. Bununla birlikte, randomize kontrollü tasarıma sahip çalışmaların bulgularının daha tutarlı sonuçlar sunduğu dikkat çekmektedir.

Sonuç olarak, bu derleme çalışması, diyet müdahalelerinin sağlıkla ilişkili çeşitli parametreler üzerinde potansiyel faydalar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak mevcut literatürdeki metodolojik farklılıklar ve sınırlılıklar göz önünde bulundurulduğunda, daha geniş örneklemli, uzun süreli ve standartlaştırılmış protokollerle yürütülecek ileri araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ

Vücut kompozisyonu açısından değerlendirildiğinde, ketojenik diyetlerin vücut ağırlığı ve yağ kütlesinin azaltılmasında daha yüksek karbonhidrat içeren diyetlere kıyasla daha üstün olduğu görülmektedir. Ancak mevcut kanıtlar, bu diyetlerin yağsız vücut kütlesinin artırılması açısından optimal bir yaklaşım sunduğunu göstermemektedir. İncelenen çalışmaların hiçbirinde enerji ve protein alımının sıkı biçimde kontrol edildiği diyet kontrollü bir araştırma tasarımının kullanılmamış olması, vücut kompozisyonunda gözlenen farklılıkların ketojenik diyetin doğrudan etkisinden ziyade toplam enerji ve protein alımındaki değişkenlikten kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca ketojenik diyetin vücut kompozisyonu üzerindeki gerçek etkilerinin, yaygın olarak kullanılan ölçüm yöntemlerinde (DXA ve BIA gibi) yağsız kütle ve yağ kütlesi analizlerini etkileyebilen sıvı değişiklikleri nedeniyle olduğundan farklı yansıtılabileceği belirtilmektedir (Leaf A. ve ark., 2024).

Özellikle sporcular tarafından uygulanan bu tür diyet değişikliklerinin uzun vadeli etkilerine ilişkin bilimsel verilerin sınırlı olması dikkat çekmektedir. Ketojenik diyetlerin performans, toparlanma ve genel sağlık üzerindeki uzun dönemli etkilerinin yeterince aydınlatılmamış olması, bu diyetlerin sporcular açısından potansiyel riskler taşıyabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle sporcuların, uyguladıkları beslenme modellerinin yalnızca kısa vadeli performans ıktıları üzerindeki etkilerini değil, aynı zamanda sağlıklarını koruma açısından ortaya çıkabilecek olumlu ve olumsuz tüm sonuçlarını da bilinçli bir şekilde değerlendirmeleri büyük önem taşımaktadır (Mendes, 2023).

Bilimsel literatürde ketojenik diyet uygulamalarında yağ yüzdelerinin ketozis durumunu sağlamak açısından genellikle yeterli ve benzer olduğu görülse de, diyetlerin yağ bileşimi açısından (doymuş yağ asitleri, tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri gibi) nemli farklılıklar gösterdiği bildirilmektedir. Bu durum, ketojenik diyetlerin kardiyometabolik sağlık üzerindeki etkilerinin değişkenlik göstermesine ve araştırmalar arasında tutarsız sonuçlar elde edilmesine neden olabilmektedir. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak çalışmalarda ketojenik diyetin yalnızca makro besin dağılımına değil, aynı zamanda yağ bileşimine de odaklanması; bu diyetlerin etkinliği, güvenilirliği ve sürdürülebilirliğinin daha doğru biçimde değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır (Filiz ve ark., 2022).

KAYNAKÇA:

- Alex Leaf., Jeffrey A. Rothschild, Tim M. Sharpe, Stacy T. Sims, Chad J. Macias, Geoff G. Futch, Michael D. Roberts, Jeffrey R. Stout, Michael J. Ormsbee, Alan A. Aragon, Bill I Campbell, Shawn M. Arent, Dominic P. D'Agostino, Michelle T. Barrack, Chad M. Kerksick, Richard B. Kreider, Douglas S. Kalman, Jose Antonio. (2024) International society of sports nutrition position stand: ketogenic diets, *J Int Soc Sports Nutr.*;21(1):2368167.
- Aragon AA, Schoenfeld BJ, Wildman R, et al. (2017) International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. *J Int Soc Sports Nutr.*;14(1):16. doi: 10.1186/s12970-017-0174-y.
- Ashtary-Larky D., Bagheri R., Asbaghi O., Tinsley G.M., Kooti W., Abbasnezhad A., Afrisham R., Wong A. (2021) Effects of resistance training combined with a ketogenic diet on body composition: A systematic review and meta-analysis. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.*
- Burke LM, Hawley JA. (2002) Effects of short-term fat adaptation on metabolism and performance of prolonged exercise. *Med Sci Sports Exerc.*
- Choragiewicz, T., Zarnowska, I., Gasior, M., & Zarnowski, T. (2010). Anticonvulsant and neuroprotective effects of the ketogenic diet. *Przegląd Lekarski*, 67(3), 205-212.
- Drabińska, N., Wiczowski, W., & Piskula, M. K. (2021). Recent advances in the application
- Filiz C.,Yıldız E., Gürbüz O. (2022) “Ketojenik Diyet ve Sağlık” Izmir Democracy University Health Sciences Journal, 5(2):317-345.
- Freeman, J. M., & Kossoff, E. H. (2010). Ketosis and the ketogenic diet, 2010: advances in treating epilepsy and other disorders. *Advances in Pediatrics*, 57(1), 315-329.
- Harvey, K. L. (2019). Ketogenic Diets and Exercise Performance. *Nutrients*, 11, 2296; doi:10.3390/nu11102296, 1-16.
- <https://charlifoundation.org/learn-about-ketosis/> WEB sayfasına 13.01.2025 tarihinde 15.04 saatinde erişim sağlandı.
- <https://epilepsivehayat.com/epilepsi/epilepsi-ve-tedavisi/modifiye-atkins-diyeti/> WEB sayfasında yer alan görsele 13.01.2025 tarihinde 14.50 saatinde erişim sağlandı.
- <https://medium.com/yaz%C4%B1/ketojenik-diyet-nedir-d57921c6e26e> WEB sayfasında yer alan görsele 07.01.2025 tarihinde 23.10 saatinde erişim sağlandı.
- Husari K.S., Cervenka M.C. (2020) The ketogenic diet all grown up-Ketogenic diet therapies for adults. *Epilepsy Res.*
- Kang J., Ratamess N.A., Faigenbaum A.D., Bush J.A. (2020) Ergogenic Properties of Ketogenic Diets in Normal-Weight Individuals: A Systematic Review. *J. Am. Coll. Nutr.*
- Kang, H. C., Chung, D. E., Kim, D. W., & Kim, H. D. (2004). Early-and late-onset complications of the ketogenic diet for intractable epilepsy. *Epilepsia*, 45(9), 1116-1123.
- Keene, D. L. (2006). A systematic review of the use of the ketogenic diet in childhood epilepsy. *Pediatric Neurology*, 35(1), 1-5.

- Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, (2017) et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *J. Int. Soc. Sports Nutr.*;14(1):33.
- Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, et al. (2017) International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *J Int Soc Sports Nutr.*;14(1):33. doi: 10.1186/s12970-017-0189-4.
- Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, (2018) et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J. Int. Soc. Sports Nutr.*;15(1):38.
- Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, et al. (2018) ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J. Int Soc. Sports Nutr.* [Internet] ;15(1):38.
- Kossoff, E. H., & Hartman, A. L. (2012). Ketogenic diets: new advances for metabolism-based therapies. *Current Opinion in Neurology*, 25(2), 173.
- Kossoff, E. H., & McGrogan, J. R. (2005). Worldwide use of the ketogenic diet. *Epilepsia*, 46(2), 280-289.
- Liśkiewicz, A., Jędrzejowska-Szypułka, H., & Lewin-Kowalik, J. (2012). Characteristics of ketogenic diet and its therapeutic properties in central nervous system disorders. In *Annales, Academiae Medicae Silesiensis* (Vol. 6, No. 66, pp. 66-76).
- Ma S., Suzuki K. (2019) Keto-Adaptation and Endurance Exercise Capacity, Fatigue Recovery, and Exercise-Induced Muscle and Organ Damage Prevention: A Narrative Review. *Sports*.
- Martín-Moraleda E., Delisle C., Collado Mateo D., Aznar-Lain S.(2019) Weight loss and body composition changes through ketogenic diet and physical activity: A methodological and systematic review. *Nutr. Hosp.*
- McGaugh E., Barthel B. (2022) “A Review of Ketogenic Diet and Lifestyle” *The Journal Of The Missouri State Medical Association.*, 119(1):84–88.
- Mendes, B. (2023) “Sporcularda Ketojenik Diyetler” *İstanbul Rumeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1 (2): 59-65.
- Molina S. V., Gómez J. L., Romero J. G., Porres J. B., (2022) Effects of the Ketogenic Diet on Muscle Hypertrophy in Resistance-Trained Men and Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ Res. Public Health*. Oct 3;19(19):12629.
- Murphy N.E., Carrigan C.T., Margolis L.M. (2021) High-Fat Ketogenic Diets and Physical Performance: A Systematic Review. *Adv. Nutr.of a ketogenic diet for obesity management. Trends in Food Science & Technology*. 110, 28-38.
- O'Neill, B., & Raggi, P. (2020). The ketogenic diet: Pros and cons. *Atherosclerosis*, 292, 119-126.
- Paoli, A., Rubini, A., Volek, J. S., & Grimaldi, K. A. (2013). Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(8), 789-796.
- Paoli, A., Rubini, A., Volek, J. S., & Grimaldi, K. A. (2013). Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(8), 789-796.

- Performansına Etkisi” Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I., Gece Yayınları, Ankara.
- Phinney SD, Bistrian BR, Evans WJ, (1983) et al. The human metabolic response to chronic ketosis without caloric restriction: preservation of submaximal exercise capability with reduced carbohydrate oxidation. *Metabolism*.
- Sampath, A., Kossoff, E. H., Furth, S. L., Pyzik, P. L., & Vining, E. P. (2007). Kidney Stones and the ketogenic diet: risk factors and prevention. *Journal of Child Neurology*, 22(4), 375-378.
- Sharman, M. J., Kraemer, W. J., Love, D. M., Avery, N. G., Gómez, A. L., Scheett, T. P., & Volek, J. S. (2002). A ketogenic diet favorably affects serum biomarkers for cardiovascular disease in normal-weight men. *The Journal of Nutrition*, 132(7), 1879-1885.
- Shaw V, Lawson M.(2007), *Clinical Paediatric Dietetics*. 3rd ed. British Journal of Nutrition. pp. 604.
- Tonguç Vardar, Aziz Bedeloğlu, (2021) “Ketojenik Diyetin Sporcu Performansına Etkisi: Kitap Bölümü” Gece Kitaplığı / Gece Publishing, Eylül 2021, Ankara. S. 245.
- ÜNALP Aycan., (2017) ‘Çocukluk çağı epilepsilerinde ketojenik diyet uygulamaları’, SBÜ, Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İzmir, Derleme İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi; 7(3):169-177.
- Valenzuela, P. L.-G. (2020). Update on the Acute Effects of Ketone Supplements in Athletes. *Advances in Nutrition*, 11(4).
- Vargas M. S., Gómez-Urquiza J. L., García-Romero J., Benítez-Porres J., (2022) “Effects of the Ketogenic Diet on Muscle Hypertrophy in Resistance-Trained Men and Women: A Systematic Review and Meta-Analysis” *International Journal Of Environmental And Public Health Research*. 3;19(19):12629.
- Vargas-Molina S., Carbone L., Romance R., Petro J.L., Schoenfeld B.J., Kreider R.B., Bonilla D.A., Benitez-Porres J. (2021) Effects of a low-carbohydrate ketogenic diet on health parameters in resistance-trained women. *Eur. J. Appl. Physiol*.
- Wheless JW. History of the ketogenic diet. *Epilepsia*. 2008;49(s8):3–5. doi: 10.1111/j.1528-1167.2008.01821.x.
- Wibisono, C., Rowe, N., Beavis, E., Kepreotes, H., Mackie, F. E., Lawson, J. A., & Cardamone, M. (2015). Ten-year single-center experience of the ketogenic diet: factors influencing efficacy, tolerability, and compliance. *The Journal of Pediatrics*, 166(4), 1030-1036.
- Yeo WK, Carey AL, Burke L, (2011) et al. Fat adaptation in well-trained athletes: effects on cell metabolism. *Appl Physiol Nutr. Metab. Appl Physiol Nutr Metab.*; 36(1):12-22.

BÖLÜM 10

PİLATES BRANŞINI YAPIYORUM ÇÜNKÜ.... BİR FENOMONOLOJİK DESEN

Gülşah SEDEF¹

¹ Öğr. Gör Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı gulsah.sedef@bozok.edu.tr

GİRİŞ

Her ne kadar gelişen teknoloji insanların günlük hayatını kolaylaştırıp yaşam kalitesini yükseltse de aynı zamanda hareketsizliği artırarak sedanter yaşam tarzını beraberinde getirmektedir (Nieman 2007). Sedanter yaşam biçimi, günlük enerji harcamasının düşmesine yol açarak, vücut ağırlığı artışı gibi fiziksel olumsuzluklara sebep olabilmektedir (Uslu 2019, Şavkın 2014). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yayımlanan raporlarda, dünya genelinde bireylerin yaklaşık %60–85’inin önerilen düzeyde fiziksel aktiviteye katılmadığı, ayrıca yeni nesillerin fiziksel aktivite alışkanlıklarından giderek uzaklaştığı belirtilmektedir (Kaya, 2019). Düzenli spor etkinlikleri, bireyin fiziksel işlevlerini etkin biçimde kontrol edebilme becerisinin gelişmesine katkı sağlamakta (Civan, 2021) ve aynı zamanda kişilerin bedensel algılarının olumlu yönde şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Cusumano ve Thompson, 1997). Spor aktiviteleri çeşitli branşlara ayrılmaktadır.

Pilates egzersizi, Joseph Hubertus Pilates tarafından ortaya konulan ve beden ile zihnin bütüncül biçimde merkezlenmesini esas alan bir egzersiz yaklaşımıdır (Kloubec, 2010). Kendi soyadını taşıyan bu egzersiz yöntemi, Joseph Hubertus Pilates tarafından 1900’lü yılların başlarında geliştirilmiştir (Curnow vd., 2009). Pilates başlangıç dönemlerinde daha çok dansçılar tarafından tercih edilen bir uygulama iken, zamanla sağlığa yönelik olumlu etkilerinin anlaşılmasıyla birlikte temel bir egzersiz yöntemi olarak geniş bir kitle tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Kalkan, 2019; Ünal & Dizmek, 2014).

Pilates yönteminin temel hedefi; dolaşım sisteminin desteklenmesi, fiziksel uygunluk ve esneklik düzeyinin artırılması, postüral hizalanmanın sağlanması, beden farkındalığının geliştirilmesi ile motor koordinasyonun iyileştirilmesidir. Bunun yanı sıra pilates metodu, fiziksel egzersizin kas-iskelet sistemi sağlığına katkı sağlamasının ötesinde, bireylerin ruhsal iyilik hâli üzerinde de olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Pilates, nefes kontrolüyle beden dengesini sağlamayı hedefleyen ve omurgayı destekleyen temel kas gruplarını çalıştırmaya odaklanan bir egzersiz yaklaşımıdır (Herman, 2002). Bu özellikleri sayesinde, postür bozuklukları ile ağrı kaynaklı sorunların azaltılmasında hekimler tarafından da tamamlayıcı bir tedavi yöntemi olarak önerilmektedir (Anderson & Spector, 2000; Wells, Kolt & Bialocerkowski, 2012). Pilates egzersizlerinde hareketler yavaş ancak sürdürülebilir bir akış içinde uygulanır. Yoga ile benzer yönleri olsa da pilates daha ritmik ve akıcı bir yapıya sahiptir. Hareketlerin süresi ile hareketler arasındaki geçişlerin uyumlu olması önem taşır. Temel teknik korunmakla birlikte, farklı ekipmanların eklenmesi sayesinde pilates sürekli gelişen bir egzersiz sistemi hâline gelmiştir (Page, 2010). Uygulamalar mat üzerinde yapılabildiği gibi çeşitli ekipmanlarla da desteklenebilmektedir.

Aletli pilates, mat pilatese özgü temel prensip ve egzersizlerin çeşitli makinelerle desteklenmesiyle uygulanmakta olup, günümüzde mat pilatese kıyasla daha yaygın biçimde tercih edilmektedir (Kibar vd., 2015; Lim vd., 2011). Kullanılan ekipmanlar sayesinde egzersiz uygulamalarında, mat çalışmalarına göre daha geniş bir hareket çeşitliliği ve egzersiz seçeneği sunulabilmektedir.

Aletli pilates makineleri, ayarlanabilir yay dirençleri sayesinde hamile bireyler ile farklı düzeylerde engeli bulunan bireyler de dâhil olmak üzere geniş bir kullanıcı grubuna uygunluk göstermektedir (Çakmakçı, 2012; Byrnes vd., 2018; De Souza Cavina vd., 2020). Kayış ve makara sistemleri gibi yapısal özellikleri sayesinde reformer egzersizleri; hareketliliğin, esnekliğin ve eklem hareket açıklığının artırılmasını destekleyecek şekilde tasarlanmıştır. Bununla birlikte denge ve koordinasyonun gelişimine katkı sağlarken, kas kuvveti ve kas gelişimini de desteklemektedir. Her ne kadar aletli pilatesin çıkış noktasının rehabilitasyon

amaçlı olduğu belirtilse de, yapılan çalışmalar bu egzersiz yönteminin yağ yakımı ve kalori harcamasını artırıcı etkiler sunduğunu da göstermektedir (Akpınar Kocakulak & Özdemir, 2024).

Bu bağlamda spor salonlarında pilates branşının seçilme nedenlerinin keşfedilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu araştırmada, spor salonlarında pilates branşının tercih edilme nedenlerini belirlemek amacıyla nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Fenomenolojik araştırmalar, bireylerin günlük yaşamlarında deneyimledikleri ancak derinlemesine farkında olmadıkları olguların anlamını ortaya koymayı amaçlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu desen kapsamında bireylerin öznel yaşantıları ve algıları temel alınarak, söz konusu olguya ilişkin deneyimlerin yapısı ve anlamı incelenmiştir (Creswell, 2015). Fenomenolojik yaklaşımda temel amaç, herhangi bir kuramsal sınırlamaya bağlı kalmaksızın ele alınan fenomenin özünü gerçekçi ve açık bir biçimde ortaya koymaktır (Groenewald, 2004). **Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubunu Yozgat'ta bir spor salonuna gelen ve özellikle pilates branşını tercih eden 15 kadın oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Fenomenolojik araştırmalarda veri toplama süreci; gözlem, doküman incelemesi ve görüşme gibi farklı teknikler aracılığıyla gerçekleştirilebilmektedir. Bu çalışmada, incelenen olgunun niteliği ve katılımcıların özellikleri dikkate alınarak veri toplama aracı olarak görüşme tekniği tercih edilmiştir. Araştırmacının temel amacı, katılımcıların ele alınan olguya ilişkin deneyim ve algılarına derinlemesine ulaşabilmektir (Ersoy, 2016). Bu doğrultuda araştırmanın verileri, spor salonlarında pilates egzersizi yapan üyelerden yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, araştırmanın amacına uygun olarak önceden hazırlanan sorular katılımcılara yöneltilmiştir. Görüşmeler 15 katılımcı ile yapılmış ve elde edilen kayıt altına alınmıştır. Verilerin toplanması kapsamında görüşme sürecinde araştırmacılar katılımcılara soruları yöneltmiştir.

Görüşmelerde katılımcılara genel olarak şu sorular yöneltilmiştir;

Tablo 1: Katılımcılara Yöneltilen Sorular

Sorular	
1-	Spor salonuna gelmenizdeki amaç nedir?
2-	Neden başka bir spor yerine pilates yapıyorsunuz?
3-	Pilates yaptıktan sonra kendinizde ne gibi değişimler hissediyorsunuz?

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümde spor salonuna giden kadın bireylerin pilates branşını seçme nedenlerine ilişkin bulgular kategoriler halinde verilmiştir.

Spor salonuna gelmenizdeki amaç nedir?

K1: Bel fıtığına iyi gelebilecek olması, zayıflamak ve sağlıklı olmak. **K2:** Spor hayatıma entegre etmek, yaşam tarzı haline getirmek, mental olarak iyi gelmesi. **K3:** Aktivite olsun, kafam dağılsın ve vücudum esnesin istedim. **K4:** İncelmek, sırt ve boyun ağrılarının azalması için. **K5:** Rahatlamak, sırt ve boyun ağrılarına iyi gelmesi. **K6:** Vücudumun daha şekilli olması ve zayıflamak. **K7:** Spor hayatın bir parçası haline getirmek. **K8:** Hayatın monotonluğundan uzaklaşmış olmak. **K9:** Daha sosyal bir hayat yaşamak istediğim için. **K10:** Güzel bir fiziğe sahip olmak için. **K11:** Sosyal medyaya daha farklı içerikler üretebilmek için geliyorum. **K12:** Vücudumun şekillenip sıkışması. **K13:** İş-ev döngüsünden sıkılmam. **K14:** Doktor yönlendirilmesiyle başladım.



Şekil 1: Amaç

Katılımcıların spor salonuna gitme amaçları incelendiğinde “ fizikseliyilik” ve “sağlık” temalarının en öne çıkan etkilerden olduğu görülmektedir. Katılım amaçları içerisinde “psikolojik iyilik” “sosyalleşme” ve “yaşam biçimi” ihtiyaçlarının da etkili olduğu görülmektedir. Bu kapsamda spor yapmanın insanlar üzerinde çok yönlü etkileri olduğunu görmekteyiz.

Neden başka bir spor yerine pilates yapıyorsunuz?

K1: Bütün kasları hareket ettirdiği için bütün bedene hükmettiğini hissediyorum. **K2:** Ağrılarım çok iyi geliyor, vücudumun esnemeye ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. Duruş bozukluklarına iyi gelmesi ve günlük hayatta daha dik oturabilmek için.

K3: Bir eğitmen eşliğinde çalışmak daha güzel, arkadan desteklenmeden kendi başıma ilerleyemiyorum. Pilateste de daha birebir ilgilenildiği için pilates tercih ediyorum. **K4:** Başka sporlar sırt,bel ve boyun ağrılarına iyi gelmiyor ama pilates çok iyi gelerek esneklik kazandırıyor. **K5:** Diğerleri daha erkeksi geldiği için pilates yapıyorum. **K6:** Kadın vücuduna pilatesin daha uygun olduğunu düşünüyorum. **K7:** Pilates daha kadınsı geliyor. **K8:** Diğer sporlar daha fazla kardiyo gibi gelirken pilates daha akışta geldiği için. **K9:** Fitness daha

sıkıcı gelirken pilates daha eğlenceli geliyor. **K10:** Pilates daha kadın sporu gibi geldiği için pilates yapıyorum. **K11:** Pilatesin daha tedavi edici olduğu söylendiği için.

K12: Çok estetik ve kibar gözüktüğü için. **K13:** Diğer sporlara göre sosyalleşmenin daha fazla olması. **K14:** Rahim kaslarının kuvvetlenmesi amacıyla en uygun spor olarak tavsiye edildiğı için.



Şekil 2: Pilates Neden?

Katılımcıların pilatesi tercih etme sebepleri incelendiğinde “ tedavi ediciliğı” ve “beden estetiğı” temalarının en öne çıkan etkilerden olduğı görölmektedir. Katılım amaçları içerisinde “psikolojik rahatlama” “eğitmen desteği” ve “popüler olması” da katılımcıların pilatesi tercih etmesinde önemli sebepler arasında olduğı görölmekte. Bütün bunlara bakarak pilatesi tercih sebeplerinin kişiler üzerinde bıraktığı olumlu etkiler olduğunu görebiliriz.

Pilates yaptıktan sonra kendinizde ne gibi değişimler hissediyorsunuz?

K1: Dersten ilk çıktığımda yorgun ama biraz zaman geçtikten sonra çok daha dinamik ve enerjik hissediyorum. **K2:** Günlük hayatta daha dik durduğumu fark ettim ve sırt ağrılarında bir azalma meydana geldi. **K3:** Kendimi daha enerjik ve gençleşmiş hissediyorum. **K4:** Ev işlerini daha rahat yapıyorum hemen yorulmuyorum. **K5:** Sosyal hayatımda kendimi daha özgüvenli ve güzel hissediyorum. **K6:** Günlük hayatta yapmış olduğum fiziksel hareketleri hangi formda yapmam gerektiğini öğrendim bu yüzden vücut ağrısı çekmiyorum. **K7:** Bozulan postürümde gözle görülür bir değişim oldu. **K8:** İnce bele sahip oldum ve istediğim görüntüye sahip oldum. **K9:** Öncelikle ruhen kendimi arınmış hissediyorum. Fiziksel olarak kendimi eskiye göre çok daha güçlü hissediyorum. **K10:** Skolyozla başladığım vücudumun tıbbi olarak da iyileşme aşamasında olması. **K11:** Sanki gençlik yıllarıma geri dönmüş gibi hissediyorum ve çok iyi geliyor. **K12:** Sabah uyandığımda çok daha mutlu ve sağlıklı hissediyorum. **K13:** En büyük değişim ruhsal olarak kendimi çok iyi hissediyorum. **K14:** Dik durmayı ve doğru yürümeyi öğrendiğimi fark ettim.



Şekil 3: Değişim

Araştırmada katılımcıların pilates yaptıktan sonra da kendilerini “ özgüven” , “sağlık ve “enerji artışı” temalarının daha çok görüldüğünü ve bunun yanında “bedensel estetik” ve “ esneklik” temalarının da fazlaca rastlanmıştır. Pilates yapmanın etkilerine baktığımızda katılımcıların isteklerini karşıladığını görmekteyiz.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Hareketsiz yaşam tarzının yol açtığı olumsuzlukların giderilmesinde en etkili yaklaşımlardan biri düzenli fiziksel aktivitedir. Ancak son yıllarda, özellikle çalışma koşullarının etkisiyle bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde belirgin bir azalma olduğu rapor edilmektedir (Bassett, Schneider & Huntington, 2004; Boyce, Boone, Cioci & Lee, 2008; Egger, Vogels & Westerterp, 2001). Fiziksel aktivite düzeyindeki bu düşüşün, çeşitli sağlık sorunlarının görülme sıklığının artmasında önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir (Satcher & Lee, 1996).

Literatürde, doğrudan bu araştırmanın bulgularıyla birebir örtüşen çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, farklı spor branşlarına ya da genel olarak spora yönelme nedenlerini ele alan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Spor etkinliklerinin bireylerin yaşam becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Cihan & Araç Ilgar, 2018). Elger (2009), sporun halk sağlığı açısından taşıdığı öneme dikkat çekmiş; özellikle uyku problemlerinin azaltılmasında etkili olduğunu ve bu durumun bireylerin spora yönelmesinde belirleyici bir unsur olabileceğini ifade etmiştir. Bunun yanı sıra, çevresel faktörler ile kitle iletişim araçlarının da bireylerin spora katılım kararları üzerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Alibaz, Gündüz & Şentuna, 2006; Kılıçgil, 1998).

Araştırmadan elde edilen veriler, spor salonu üyelerinin “*Spor salonuna gelme amacınız nedir?*” sorusuna verdikleri yanıtların analiz edilmesiyle, Hareketsizliğe bağlı olarak gelişebilecek hastalıkların önlenmesi amacıyla yapılan egzersizler, tamamlayıcı bir tedavi yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir (Doğan ve Tae, 2018).

Shilling’in (2003) vurguladığı gibi, çağdaş toplumlarda beden, önceki dönemlere kıyasla daha belirgin biçimde bireyselleşmiş; bireyler beden sağlığı, fiziksel form ve estetik görünümü kişisel kimliğin önemli bir unsuru olarak değerlendirmeye başlamıştır. Bu çerçevede sportif etkinlikler, yalnızca toplumsal olarak “ideal” beden anlayışına ulaşmayı amaçlayan pratikler olmaktan çıkarak, çok boyutlu işlevleri doğrultusunda farklı güdülerle gerçekleştirilmektedir. Sporun gerginlik ve çatışmayı azaltıcı, rahatlatıcı ve ritüel niteliği taşıyan yönleri (Delaney, 2015) katılımcı ifadelerinde de belirgin biçimde görülmektedir.

Neden başka bir spor yerine pilates yapıyorsunuz? Sorusuna yönelik katılımcıların verdikleri cvplara bakarak; Pilatesi tercih etme sebepleri sağlık sorunları, fiziksel görünüş, zihinsel olarak daha iyi hissetme, sosyal hayat, sağlıklı yaşam gibi alt başlıklara ayrılmıştır. Spora başlarken ilk başta zorlanıp daha sonra vücut adaptasyon sürecini tamamladıktan sonra pilatesin artık hayatın bir parçası haline geldiği görülmektedir. Araştırma sonucunda bireylerin zihninde pilates branşının olumlu bir etki bıraktığı, daha sağlıklı ve faydalı bulunduğu, eğitmen eşliğinde olduğu ve kişi sayısı daha sınırlı olduğu için pilatesi tercih ettikleri görülmektedir. Düzenli bir programdan sonra da vücuttaki ağrıların azalması, daha enerjik hissetme, fiziksel olarak iyi göründüğünü hissetme gibi sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca literatürde pilatesin psikolojik iyilik hâline katkı sağladığını ortaya koyan çeşitli araştırmaların bulunduğu görülmektedir (Aibar-Almazán et al., 2019; Cruz-Ferreira et al., 2011; Mokhtari, Nezakatalhossaini ve Esfarjani, 2013).

Pilates, vücuttaki kas gruplarının etkin şekilde çalışmasını sağlayarak denge, esneklik ve doğru duruşun geliştirilmesine katkı sunan bir egzersiz yöntemidir. Tedavi ve rehabilitasyonla ortak bir temele sahip olması nedeniyle uzun süredir bu alanlarda kullanılmakta, artan popüleritesiyle birlikte dans ve sahne sanatlarında da yer almaktadır. Ayrıca kas hasarları sonrasında rehabilitasyon sürecini destekleyici etkileri nedeniyle tercih edilmektedir (Kahya, 2018). Bu nedenle pilates alanındaki mevcut literatürün önemli bir bölümü, pilates uygulamalarının sağlıkla olan ilişkisini incelemeye odaklanmaktadır. Söz konusu çalışmalarda pilates; temel motor becerilerin geliştirilmesi, vücut kompozisyonunun iyileştirilmesi ve farklı vücut bölgelerinin rehabilitasyon sürecine destek olması bağlamında ele alınmakta; pilates egzersizlerinin ortaya koyduğu etkiler ve sonuçlar değerlendirilmektedir (Anderson, 2005; Jago vd., 2006; Johnson vd., 2007; Segal, Hein & Basford, 2004).

Literatür incelendiğinde, pilates branşına yönelmede öne çıkan etkenlerden birinin sosyal medya kullanımı olduğu görülmektedir. Sosyal medyanın hedef kitleyle doğrudan iletişim kurma imkânı sunması, bu mecraları önemli kılmakta ve söz konusu durumun bir fırsat unsuru olarak değerlendirilebileceği ifade edilmektedir (Hambrick, Simmons, Greenhalgh & Greenweel, 2010; Wallace, Wilson & Miloch, 2010).

Araştırmada, **“Pilates yaptıktan sonra kendinizde ne gibi değişimler hissediyorsunuz?”** sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların pilatesin hastalıkların tedavisine destekleyici etkileri ve vücut duruşunu iyileştirici özelliklerini ön plana çıkardıkları; buna bağlı olarak sosyal yaşamda kendilerini daha mutlu ve özgüvenli hissettikleri sonucuna ulaşmıştır.

Pilates egzersizi sırasında hareketlere odaklanmak; bedenin işleyişini, aktif kullanılan kas gruplarını ve hareketlerin doğru uygulanıp uygulanmadığını fark etmeyi gerektirir. Bu nedenle konsantrasyon pilatesin temel unsurlarından biridir. Konsantrasyon sayesinde vücudun uyumlu biçimde hareket etmesi ve duruşların doğru şekilde uygulanması sağlanırken, bireyin zihninin günlük yoğunluktan uzaklaşmasına bağlı olarak rahatlatıcı bir etki de oluşmaktadır (Ersoy, 2008).

Pilates egzersizi; fiziksel ve psikolojik sağlığı desteklemenin yanı sıra vücut motor kontrolünü geliştirerek sağlıklı duruşun artırılmasına katkı sağlamakta, aynı zamanda bireylerin kendilerini daha enerjik hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Yapılan araştırmalar ve literatürdeki değerlendirmeler, pilates egzersizinin bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığına sağladığı olumlu katkılar nedeniyle fiziksel ve zihinsel egzersizler kapsamında ele alındığını göstermektedir (Gönen, 2016).

Elde edilen tüm araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde, spor yapmanın bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklediği; pilates egzersizinin ise bu süreçte

özellikle tercih edilen, bütüncül etkiler sunan bir egzersiz yöntemi olduğu görülmektedir. Pilatesin düzenli uygulanması, kas gücü, denge, esneklik ve duruş üzerinde olumlu değişimler sağlarken, bireylerin beden farkındalığını artırmakta ve zihinsel rahatlama oluşturmaktadır. Katılımcıların pilates sonrasında kendilerini daha enerjik, mutlu ve özgüvenli hissettiklerini ifade etmeleri, bu egzersiz türünün yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik boyutlarda da olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda pilatesin, sporu yaşam tarzına dönüştürme sürecini destekleyen, sürdürülebilir ve çok yönlü bir egzersiz yaklaşımı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Aibar-Almazán, A., Hita-Contreras, F., Cruz-Díaz, D., de la Torre-Cruz, M., Jiménez-García, J. D., & Martínez-Amat, A. (2019). Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression, and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Maturitas*, 124, 62–67.
- Akpınar Kocakulak, N., & Özdemir, N. (2024). Reformer pilates egzersizleri vücut yağ oranını etkiler mi? *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 91–101.
- Alibaz, A., Gündüz, N., & şentuna, M. (2006). Türkiye’de üst düzey taekwondo, karate ve kick-boks sporcularının bu spor branşlarına yönelmelerini teşvik eden unsurlar, yapma nedenleri ve geleceğe yönelik beklentileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 91–102.
- Anderson, B. D., & Spector, A. (2000). Introduction to Pilates-based rehabilitation. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America*, 9(3), 395–410.
- Byrnes, K., Wu, P. J., & Whillier, S. (2018). Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 22(1), 192–202. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.08.003>
- Cihan, B. B., & Araç Ilgar, E. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan (Sedanter) Lise Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 19(2), 1649-1660.
- Civan, A. H. (2021). Fiziksel aktivite ve spor. In Z. F. Dinç (Ed.), *Spor bilimleri II* (ss. 33–45). Akademisyen Kitabevi.
- Creswell, J. W. (2015). *Nitel araştırma yöntemleri* (2. bs.; M. Bütün & S. B. Demir, Çev. Ed.). Siyasal Kitabevi. (Orijinal çalışma 2013’te yayımlanmıştır)
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Gomes, D., Bernardo, L. M., Kirkcaldy, B. D., Barbosa, T. M., & Silva, A. (2011). Effects of Pilates-based exercise on life satisfaction, physical self-concept, and health status in adult women. *Women & Health*, 51(3), 240–255.
- Curnow, D., Cobbin, D., & Wyndham, J. (2009). Altered motor control, posture and the Pilates method of exercise prescription. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(1), 104–111.
- Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*, 37, 701–721.
- Çakmakçı, O. (2012). The effect of a 10-week Pilates mat exercise program on weight loss and body composition in overweight Turkish women. *World Applied Sciences Journal*, 19(3), 431–438.
- De Souza Cavina, A. P., Junior, E. P., Machado, A. F., Biral, T. M., Lemos, L. K., Rodrigues, C. R. T., Pastre, C. M., & Vanderlei, F. M. (2020). Effects of the mat Pilates method

- on body composition: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(6), 673–681. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0326>
- Delaney, T. (2015). The functionalist perspective on sport. In R. Giulianotti (Ed.), *Routledge handbook of the sociology of sport* (pp. 18–28). Routledge.
- Doğan, E. (2008). *BOSU ve pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Erkal, M. (1978). *Sosyolojik açıdan spor*. Kutsun Yayınevi.
- Ersoy, A. F. (2016). Fenomenoloji. In A. Saban & A. Ersoy (Ed.), *Eğitimde nitel araştırma desenleri* (ss. 51–109). Anı Yayıncılık.
- Ersoy, İ. C. (2008). *Yürüyüş ve pilatesin orta yaşlı kadınlarda vücut kompozisyonuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gönen Alime, B. (2016). *Gebelerde tek seans klinik pilates egzersizlerinin ev programına uygunluğunun ve umbilikal kan akımına etkisinin Doppler ultrason ile incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, 53(1), 59–76.
- Groenewald, T. (2004). A phenomenological research design illustrated. *International Journal of Qualitative Methods*, 3(1), 1–26.
- Hambrick, M., Simmons, J., Greenhalgh, G., & Greenwell, C. (2010, June). *Understanding athletes' use of Twitter: A content analysis of athlete tweets*. Paper presented at the North American Society for Sport Management Conference, Florida.
- Herman, E. (2002). *A Pilates primer*. In *Pilates for dummies* (pp. 8–20). Wiley Publishing.
- Jago, R., Jonker, M. L., Missaghian, M., & Baranowski, T. (2006). Effect of four weeks of Pilates on the body composition of young girls. *Preventive Medicine*, 42(3), 177–180.
- Johnson, E. G., Larsen, A., Ozawa, H., Wilson, C. A., & Kennedy, K. L. (2007). The effects of Pilates-based exercise on dynamic balance in healthy adults. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(3), 238–242.
- Junges, S., Gottlieb, M. G., Baptista, R. R., Quadros, C. B., Resele, T. L., & Gomes, L. (2012). Eficácia do método Pilates para a postura e flexibilidade em mulheres com hipercifose. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 20(1), 21–33.
- Kahya, D. (2018). *Orta yaş grubu kadınlarda pilates çalışmalarının sağlığa ilişkin fitness parametreleri üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Kalkan, B. (2019). *Sağlıklı kadınlarda tüm vücut vibrasyon eğitimi ve pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk, yorgunluk ve fiziksel benlik algısı üzerindeki etkilerinin*

- karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Kaya, E. (2019). *Fitness salonuna giden sedanter bireylerin fitnessa yönelme nedenleri ve fiziksel durumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Kılıcigil, E. (1998). *Elit sporcuların sosyal çevreyle ilişkisi ve sosyal çevrenin spora yönelmeye etkisi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kibar, S., Yardımcı, F. Ö., Evcik, D., Ay, S., Alhan, A., Manco, M., & Ergin, E. S. (2016). Can a Pilates exercise program be effective on balance, flexibility, and muscle endurance? A randomized controlled trial. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(10), 1139–1146.
- Kloubec, J. A. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(3), 661–667.
- Mokhtari, M., Nezakatalhossaini, M., & Esfarjani, F. (2013). The effect of 12-week Pilates exercises on depression and balance associated with falling in the elderly. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 70, 1714–1723.
- Nieman, D. C. (2007). *Exercise testing and prescription: A health-related approach*. Appalachian State University.
- Page, P. (2010). *Art and practice of Pilates*. In *Pilates illustrated* (pp. 1–10). Human Kinetics.
- Segal, N. A., Hein, J., & Basford, J. R. (2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: An observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(12), 1977–1981.
- Shilling, C. (2003). *The body and social theory* (2nd ed.). Sage.
- şavkın, R. (2014). *Pilates eğitiminin vücut kompozisyonuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, Türkiye.
- Ünal, E., & Dizmek, P. (2014). *Romatoloji bilimi ve biyopsikososyal model: Bilişsel egzersiz terapi yaklaşımı (BETY)*. Pelikan Yayıncılık.
- Wallace, L., Wilson, J., & Miloch, K. (2010, June). *Sporting Facebook: A case study with the National Football League*. Paper presented at the North American Society for Sport Management Conference, Florida, USA.
- Wells, C., Kolt, G. S., & Bialocerkowski, A. (2012). Defining Pilates exercise: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(4), 253–262.
- Yıldırım, A., & şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. bs.). Seçkin Yayıncılık.

BÖLÜM 11

VÜCUT GELİŞTİRMECİLERDE BENCH PRESS VE CHEST PRESS EGZERSİZLERİNİN ELEKTROMİYOGRAFİK(EMG) OLARAK KARŞILAŞTIRILMASI

Harun ERTÖREN, Gürhan SUNA

Giriş

Kas kuvveti, hipertrofi ve fiziksel performans artışını geliştirmek amacıyla en sık başvurulmuş yöntemlerden biri direnç antrenmanıdır; buna eşlik eden çok eklemli üst ekstremité egzersizleri ise gövde ve üst vücut kaslarının gelişiminde kritik bir yere sahiptir (Gentil et al., 2017). Bu bağlamda, serbest ağırlıkla uygulanan bench press egzersizi, pectoralis major, anterior deltoid ve triceps brachii kaslarının belirgin düzeyde aktive olduğu, vücut geliştirme programlarının merkezinde yer alan temel bir bileşik egzersiz olarak öne çıkmaktadır. Pectoralis major kas aktivasyonuna odaklanan güncel bir sistematik derleme, düz bench press egzersizinin, birçok diğer göğüs egzersiziyle kıyaslandığında pektoral kas üzerinde daha yüksek düzeyde yüzeyel elektromiyografik (EMG) aktivite oluşturduğunu rapor etmektedir (López-Vivancos et al., 2023).

Bench press'e yönelik EMG çalışmalarında bench açısı, kavrama genişliği, yüklenme şiddeti, tempo ve alt ekstremité pozisyonu gibi değişkenlerin kas aktivasyon paternlerini anlamlı biçimde değiştirebildiği gösterilmiştir (Stastny et al., 2017; Rodríguez-Ridao et al., 2020; Muyor et al., 2019). Egzersizin stabil ya da instabil yüzeylerde uygulanması da nöromusküler talebi etkilemektedir; stabil yüzeyde yapılan bench press'in, Swiss ball gibi instabil yüzeylere kıyasla pectoralis major ve triceps brachii kaslarında daha yüksek EMG aktivitesi ve daha yüksek tekrar maksimi performansı ürettiği, instabil koşulların ise bazı kas gruplarında aktiviteyi artırsa da güç gelişimi açısından dezavantajlı olabildiği rapor edilmiştir (Saeterbakken et al., 2011; Batista et al., 2024).

Makine tabanlı göğüs presi egzersizlerinde cihaz tasarımı, kavrama biçimi, hareket yolu ve yük aktarım mekanizması kas aktivasyon profilini belirleyen temel bileşenlerdir. Farklı göğüs pres makinelerinin karşılaştırıldığı bir EMG çalışması, geleneksel fitness makineleri ile yük seçicili açık alan ekipmanlarının pectoralis major, anterior deltoid ve triceps brachii kaslarında anlamlı düzeyde farklı EMG yanıtları oluşturduğunu göstermiştir (Abelleira-Lamela et al., 2024). Yatay bench press ve oturarak göğüs presi egzersizlerinin karşılaştırıldığı çalışmalarda da, benzer kas gruplarını hedeflemelerine karşın kavrama genişliği, hareket düzlemi ve uygulama biçimine bağlı olarak kasların devreye giriş düzeyinde farklı talepler ortaya çıkabildiği bildirilmiştir (Muyor et al., 2023).

Kas aktivasyonu yalnızca mekanik değişkenlerden değil, egzersiz sırasında verilen sözel yönergelerden de etkilenmektedir; bench press sırasında göğse ya da kola odaklanma talimatlarının pectoralis major ve triceps brachii EMG düzeylerini anlamlı biçimde değiştirebildiği gösterilmiştir (Daniels & Cook, 2017). Bununla birlikte, yüzeyel EMG sinyal genlikleri elektrot yerleşimi, normalizasyon yöntemi ve yorgunluk gibi çok sayıda faktörden etkilenmekte, bu nedenle EMG bulgularının uzun dönem kuvvet ve hipertrofi adaptasyonlarına doğrudan genellenmesinin sınırlı olduğu vurgulanmaktadır (Vigotsky et al., 2017). Vücut geliştirme pratiğinde sporcular, aynı antrenman birimi içinde çoğu zaman hem serbest ağırlık bench press hem de machine chest press egzersizlerini kullanmakta; serbest ağırlık egzersizleri daha yüksek yüklenme ve stabilizasyon talebi ile, makine egzersizleri ise daha kontrollü ve güvenli bir hacim artırma aracı olarak konumlandırılmaktadır.

Ancak özellikle iyi antrenmanlı vücut geliştirmecilerde bu iki egzersizin pectoralis major kası üzerindeki akut EMG yanıtlarını aynı protokol altında doğrudan karşılaştıran çalışma sayısı sınırlıdır. Mevcut çalışmanın amacı, vücut geliştirmecilerde serbest ağırlık bench press ile machine chest press egzersizlerinin pectoralis major kasına

ait yüzeyel EMG aktivitesini karşılaştırmak ve bench press egzersizin machine chest press egzersizine göre daha yüksek bir nöromüsküler uyarım sağlayıp sağlamadığını ortaya koymaktır. Çalışmanın hipotezi, serbest ağırlık bench press egzersizinin, hareketin serbestlik derecesi ve stabilizasyon gereksinimi nedeniyle, machine chest press egzersizine göre pectoralis major kasında daha yüksek EMG aktivasyonu oluşturacağı yönündedir.

Yöntemler

Katılımcılar

Çalışmaya, en az bir yıllık direnç antrenmanı deneyimine sahip 12 erkek vücut geliştirmeci dahil edildi. Katılımcıların ortalama yaşı $22,4 \pm 1,5$ yıl, boyu $181,3 \pm 2,8$ cm, vücut ağırlığı $81,1 \pm 6,4$ kg ve spor yaşı $2,8 \pm 1,5$ yıldır. Katılımcılar, son altı ayda üst ekstremitte yaralanması olmayan, haftada en az üç gün direnç antrenmanı yapan bireyler arasından seçildi. Tüm katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirildi ve yazılı onam alındı.

Prosedür

Katılımcılar, iki seans halinde test edildi. İlk seansta, her iki egzersiz için bir tekrar maksimum (1RM) değerleri belirlendi. İkinci seansta, egzersizlerin uygulanma sırası her katılımcı için rastgele belirlenerek standart düz serbest ağırlık bench press ve oturarak yapılan machine chest press egzersizleri uygulandı. Her egzersiz, %80 1RM yükle 8 tekrar olarak gerçekteştirildi. Hareket temposu 2 saniye konsantrik ve 2 saniye eksantrik faz olacak şekilde standartlaştırıldı. Katılımcılardan düz serbest ağırlık bench press ve oturarak yapılan machine chest press egzersizleri arasında tam dinlenme verilerek ölçümler alınmıştır.

Elektromiyografik Kullanımı

Pectoralis major kas aktivitesi, yüzeyel elektromiyografi (EMG) yöntemi kullanılarak kaydedildi. Ölçümler sırasında, kas lifleri doğrultusunda ve kasın sternal lif bölgesine yerleştirilen çift kutuplu yüzey elektrotları kullanıldı. Kayıt öncesinde ilgili cilt bölgesi tıraş edilip temizlenerek elektrot–deri direncinin azaltılmasına özen gösterildi. Kaydedilen EMG sinyalleri hareket artefaktlarını en aza indirmek amacıyla uygun şekilde filtrelendikten sonra tam dalga rektifiye edildi ve analiz edilen tekrar aralıkları için root mean square (RMS) değerleri hesaplandı. Her iki egzersize ait EMG genlikleri, katılımcı bazında normalize edilerek görel (birimsiz) aktivasyon değerleri olarak raporlandı.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde lisanslı SPSS 29 istatistik paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri, minimum, maksimum, aritmetik ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (SS) değerleri ile özetlenmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro–Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Bench press ve chest press egzersizlerine ait pectoralis major aktivasyon değerlerinin karşılaştırılmasında grup içi eşleştirilmiş örneklem t-testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Vücut geliştirmecilerin Demografik Bilgileri

Parametre	N	Minimum	Maximum	Ortalama	SS
Yaş	12	20.00	25.00	22.4167	1.50504
Boy		177.00	186.00	181.3333	2.77434
Vücut Ağırlığı		72.00	92.00	81.0833	6.41672
Spor Yaşı		1.00	5.00	2.7500	1.48477

Tablo 2. Vücut Geliştirmecilerin Bench press ve Chest press hareketlerinin EMG yöntemi ile belirlenen değerlerinin grup içi karşılaştırılması

Değişkenler	N	Aritmetik Ort. $\pm$ SS	t	p
Chest press	12	254,50 $\pm$ 32,79	-9,482	<0,001
Bench press		675,33 $\pm$ 15,63		

Vücut geliştirmecilerde yapılan EMG analizine göre, bench press egzersizi sırasında ölçülen kas aktivasyon düzeyinin, chest press egzersizine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0,001$).

Tartışma

Bu çalışmanın temel bulgusu, antrenmanlı vücut geliştirmecilerde serbest ağırlık bench press egzersizi sırasında pectoralis major kasına ait yüzeysel EMG aktivitesinin, machine chest press egzersizine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olmasıdır. Elde edilen sonuçlar, bench press egzersizin pectoralis major kası için machine chest press'e göre daha güçlü bir akut nöromusküler uyarım sağladığını göstermekte ve göğüs antrenmanlarında bench press'in yüksek nöromusküler talep oluşturan temel bir bileşik egzersiz olarak konumlandırılmasını desteklemektedir. Serbest ağırlıkla yapılan bench press'te barın serbest hareket yolu, skapular hareket serbestliği ve gövde–omuz çevresi stabilizatör kaslarının daha fazla devreye girmesi, machine chest press'teki sabit hareket yolu ve daha kısıtlı stabilite gereksinimine kıyasla pectoralis major üzerinde daha yüksek bir aktivasyon düzeyi oluşmasına katkı sağlamış olabilir.

Elde edilen bulgular, bench press egzersizinin pectoralis major ve ön deltoid kasları için güçlü bir uyarım oluşturduğunu bildiren çalışmalarla genel olarak uyumludur. Bench press ile barbell pullover egzersizlerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, yatay bench press sırasında pectoralis major ve anterior deltoid kaslarının EMG aktivitesinin barbell pullover egzersizine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu gösterilmiş; triceps brachii ve latissimus dorsi kaslarının ise pullover sırasında daha fazla aktive olduğu rapor edilmiştir (Campos & da Silva, 2014). Bu bulgular, bench press egzersizinin pectoralis major için temel, çok eklemlili bir “primer itiş” egzersizi olduğunu; buna karşın diğer egzersizlerin daha çok yardımcı kasları veya hareket aralığını tamamlayıcı bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada, bench press'in machine chest press'e göre pectoralis major EMG'sini daha fazla artırması, bench press'in pratikte göğüs kası odaklı antrenmanlarda “yüksek öncelikli” bir bileşik egzersiz olarak değerlendirilmesini desteklemektedir.

Üst ekstremite itiş egzersizlerinin yer aldığı tipik bir direnç antrenmanı seansında pectoralis major, latissimus dorsi ve triceps brachii kaslarının EMG profillerinin incelendiği çalışmalarda, çok eklemlı itiş egzersizlerinin özellikle pectoralis major ve triceps brachii için yüksek düzeyde aktivasyon yarattığı bildirilmiştir (Borges et al., 2018). Bu tür bulgular, bench press gibi çok eklemlı itiş egzersizlerinin, hem prime mover kaslar (pectoralis major, triceps brachii) hem de stabilizatör kaslar için yüksek nöromüsküler talep oluşturduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada pectoralis major kasında gözlenen daha yüksek bench press EMG aktivitesi, bu literatürü destekler nitelikte olup, serbest ağırlık uygulamasının göğüs odaklı bir antrenman seansında hedef kas üzerinde daha belirgin bir akut yüklenme sağlayabileceğine işaret etmektedir.

Serbest ağırlık bench press varyasyonları ile göğüs pres makinesinin karşılaştırıldığı çalışmalarda, prime mover kasların uyarım düzeyinin egzersiz biçimine ve bench açısına duyarlı olduğu gösterilmiştir. Rekabetçi vücut geliştirmeciler üzerinde yapılan bir çalışmada, serbest ağırlık bench press varyasyonlarının pectoralis major ve triceps brachii kaslarında göğüs pres makinesine kıyasla daha yüksek veya benzer aktivasyon düzeyleri oluşturabildiği; göğüs pres makinesinin ise özellikle yüklenme kapasitesi ve kontrol edilebilirliği açısından avantaj sunduğu bildirilmiştir (Coratella et al., 2020). Çalışmamızda machine chest press egzersinin pectoralis major üzerinde bench press'e göre daha düşük EMG aktivitesi üretmesi, söz konusu çalışmanın bulgularıyla uyumlu olarak, makine temelli egzersizlerin daha çok kontrollü hacim artırımı ve ek setler için, bench press'in ise görece daha yüksek kas uyarımı ve yüklenme amacıyla kullanılabileceğini göstermektedir.

Serbest ağırlık bench press ile Smith makinesi bench pressinin karşılaştırıldığı bir başka çalışmada, pectoralis major EMG düzeylerinin iki egzersiz arasında benzer olduğu; ancak serbest ağırlık bench press sırasında medial deltoid kasının daha yüksek aktivasyon gösterdiği bildirilmiştir (Schick et al., 2010). Bu farklılık, serbest ağırlık bench press'in üç boyutlu bar kontrolü nedeniyle omuz çevresindeki stabilizatör kaslar üzerinde daha yüksek talep oluşturmasıyla açıklanmıştır. Bu çalışmada, karşılaştırılan machine chest press egzersizi, Smith makinesine göre dahi daha kısıtlı hareket yolu ve daha sabit bir kavrama pozisyonu sunmakta; bu durum pectoralis major kası için serbest ağırlık bench press'e kıyasla daha düşük nöromüsküler talep ile sonuçlanmış olabilir. Bu açıdan bakıldığında, serbest ağırlık bench press, hem prime mover kaslar hem de stabilizatör kaslar için görece daha yüksek bir aktivasyon profili sunmakta; machine chest press ise görece daha düşük stabilizasyon gereksinimi ve daha öngörülebilir bir teknik kontrol sağlamaktadır.

Uygulama açısından bakıldığında, bulgularımız vücut geliştirmecilerin göğüs antrenmanlarında serbest ağırlık bench press egzersizinin, pectoralis major kası için temel ve yüksek uyarım sağlayan bir egzersiz olarak programın başlangıcında kullanmasının, makine göğüs presini ise daha kontrollü yüklenme ve antrenman hacmini artırma amacıyla tamamlayıcı bir rol için tercih etmesinin rasyonel olabileceğini göstermektedir. Özellikle yüksek yüklerle yapılan bench press setleri sonrasında, machine chest press egzersizi daha düşük stabilizasyon talebi ile hedef kas üzerinde ek metabolik stres ve hacim yaratmak için uygun bir seçenek olabilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Birincisi, rneklem büyüklüğünün görece küçük olması ($n = 12$), özellikle küçük–orta büyüklükteki etkilerin istatistiksel olarak ortaya konmasını sınırlandırabilir. İkincisi, EMG lmleri yalnızca pectoralis major kasından alınmış; n deltoid, triceps brachii veya skapular stabilizatör kaslar gibi diğer önemli kas grupları için ölçüm yapılmamıştır. Dolayısıyla bench press ve machine chest press

egzersizlerinin kas aktivasyon profilleri, tüm üst ekstremité kasları açısından kapsamlı biçimde değerlendirilememiştir. Üçüncüsü, çalışma iyi antrenmanlı vücut geliştirmecilerle sınırlı olup, elde edilen bulguların başlangıç veya orta seviye direnç antrenmanı yapan bireylere genellenmesi dikkatle ele alınmalıdır. Dördüncüsü, literatürde EMG verilerinin normalize edilmesinde farklı referans kasılma ve yüklenme protokollerinin kullanılıyor olması, mevcut bulguların diğer çalışmalarla doğrudan nicel karşılaştırmasını güçleştirebilir. Son olarak, çalışma yalnızca akut EMG yanıtlarını incelemekte; uzun süreli antrenman adaptasyonları (kuvvet artışı, bölgesel hipertrofi, performans parametreleri vb.) değerlendirilmemiştir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda, bench press ve machine chest press egzersizlerinin farklı yüklenme şiddetleri, tekrar sayıları ve tempo koşulları altında; pectoralis major'un farklı segmentleri ile ön deltoid, triceps brachii ve skapular stabilizatör kaslar dahil edilerek karşılaştırılması, üst ekstremité itiş egzersizlerinin programlanmasına yönelik daha ayrıntılı bilgiler sunabilir. Ayrıca, bu egzersizlerin uzun dönem antrenman adaptasyonları üzerindeki etkilerinin (örneğin, kas kesit alanı, bölgesel hipertrofi, maksimal kuvvet ve güç üretimi) takip edildiği müdahale çalışmaları, EMG bulgularının pratik antrenman sonuçlarıyla ilişkilendirilmesine katkı sağlayacaktır.

Sonuç

Genel olarak değerlendirildiğinde, mevcut çalışmanın bulguları, antrenmanlı vücut geliştirmecilerde serbest ağırlık bench press egzersizinin pectoralis major kası açısından machine chest press egzersizine kıyasla daha yüksek akut EMG aktivasyonu oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, bench press egzersizinin göğüs kası gelişimine yönelik programlamalarda temel bileşik egzersiz olarak önceliklendirilmesini desteklerken, machine chest press'in ise daha çok hacim artırma, teknik kontrol ve yaralanma riskinin azaltılması gibi amaçlarla tamamlayıcı bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Kaynakça

- Abelleira-Lamela, T., Pérez-Ferreirós, A., Rodríguez-Ridao, D., Oliva-Lozano, J. M., & Muyor, J. M. (2024). Electromyographic comparison of traditional fitness machines, outdoor fitness equipment without load selectors, and outdoor fitness equipment with load selectors in a seated chest press exercise in trained young men. *Sensors*, 24(23), 7740. <https://doi.org/10.3390/s24237740>
- Batista, G. A., Beltrán, S. P., Paz, G. A., Oliveira, C. G., Miranda, H., & Santos, R. (2024). Comparison of the electromyography activity during exercises with stable and unstable surfaces: A systematic review and meta-analysis. *Sports*, 12(4), 111. <https://doi.org/10.3390/sports12040111>
- Borges, L. S., Brandão, L., de Souza, H. L., de Almeida, G. P. L., & Oliveira, L. F. (2018). Resistance training acute session: Pectoralis major, latissimus dorsi and triceps brachii electromyographic activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2). <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02095>
- Campos, Y. D. A. C., & da Silva, S. F. (2014). Comparison of electromyographic activity during the bench press and barbell pullover exercises. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(2), 200–205. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742014000200010>
- Coratella, G., Tornatore, G., Longo, S., Esposito, F., & Ce, E. (2020). Specific prime movers' excitation during free-weight bench press and chest press machine in competitive bodybuilders. *European Journal of Sport Science*, 20(3), 374–383. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1655101>
- Daniels, R. J., & Cook, S. B. (2017). Effect of instructions on EMG during the bench press in trained and untrained males. *Human Movement Science*, 55, 182–188. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2017.08.010>
- Gentil, P., Fisher, J., & Steele, J. (2017). A review of the acute effects and long-term adaptations of single- and multi-joint exercises during resistance training. *Sports Medicine*, 47(5), 843–855. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0627-5>
- López-Vivancos, A., Fort-Vanmeerhaeghe, A., Román-Viñas, B., & Muyor, J. M. (2023). Electromyographic activity of the pectoralis major muscle during the traditional bench press and other variants of pectoral exercises: A systematic review. *Applied Sciences*, 13(8), 5203. <https://doi.org/10.3390/app13085203>
- Muyor, J. M., Rodríguez-Ridao, D., Martín-Fuentes, I., & Antequera-Vique, J. A. (2019). Evaluation and comparison of electromyographic activity in bench press with feet on the ground and active hip flexion. *PLOS ONE*, 14(6), e0218209. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218209>
- Muyor, J. M., Rodríguez-Ridao, D., & Oliva-Lozano, J. M. (2023). Comparison of muscle activity between the horizontal bench press and the seated chest press exercises using several grips. *Journal of Human Kinetics*, 87, 23–34. <https://doi.org/10.5114/jhk/161468>

- Rodríguez-Ridao, D., Antequera-Vique, J. A., Martín-Fuentes, I., & Muyor, J. M. (2020). Effect of five bench inclinations on the electromyographic activity of the pectoralis major, anterior deltoid, and triceps brachii during the bench press exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7339. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197339>
- Saeterbakken, A. H., van den Tillaar, R., & Fimland, M. S. (2011). A comparison of muscle activity and 1-RM strength of three chest-press exercises with different stability requirements. *Journal of Sports Sciences*, 29(5), 533–538. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.543916>
- Schick, E. E., Coburn, J. W., Brown, L. E., Judelson, D. A., Khamoui, A. V., Tran, T. T., Uribe, B. P., et al. (2010). A comparison of muscle activation between a Smith machine and free weight bench press. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(3), 779–784. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181cc2237>
- Stastny, P., Gołaś, A., Blazek, D., Maszczyk, A., Wilk, M., Pietraszewski, P., Petr, M., Uhlir, P., & Zajac, A. (2017). A systematic review of surface electromyography analyses of the bench press movement task. *PLOS ONE*, 12(2), e0171632. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171632>
- Vigotsky, A. D., Halperin, I., Lehman, G. J., Trajano, G. S., & Vieira, T. M. (2017). Interpreting signal amplitudes in surface electromyography studies in sport and rehabilitation sciences. *Frontiers in Physiology*, 8, 985. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00985>