

SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Hacettepe Journal of Sport Sciences

2017, Cilt 28, Sayı 1 / 2017, Volume 28, Issue 1

Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri: Ağustos (August) 2017 / Ankara

ISSN 1300-3119

Yayın hakkı © 2016 Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

H.J.S.S. is published quarterly

Spor Bilimleri Dergisi yılda 4 kez yayımlanan hakemli süreli bir yayındır.

<http://www.sbd.hacettepe.edu.tr>

H.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi

Adına Sahibi : Gıyasettin DEMİRHAN

Owner

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü : Ayşe KİN İŞLER

Editor

Yardımcı Yayın Yönetmenleri : Serdar ARITAN Deniz HÜNÜK
Associated Editors F. Hülya AŞCI Ayda KARACA
Tolga AYDOĞ Ziya KORUÇ
Nefise BULGU Ş. Nazan KOŞAR
A. Haydar DEMİREL Tennur YERLİSU LAPA
Tahir HAZİR H. Hüsrev TURNAGÖL

Bilimsel Danışma Kurulu:

Caner AÇIKADA Suat KARAKÜÇÜK
Reha ALPAR Oğuz KARAMIZRAK
Gazanfer DOĞU Hasan KASAP
Gıyasettin DEMİRHAN Canan KOCA
M. Nedim DORAL Feza KORKUSUZ
Robert C. EKLUND S. Sadi KURDAK
Atilla ERDEMLİ Magnus LINDWALL
Emin ERGEN Hisashi NAİTO
Adnan ERKUŞ Kamil ÖZER
Selahattin GELBAL Xavier SANCHEZ
Hakan GÜR Veysel SÖNMEZ
Zafer HAŞÇELİK Şefik TİRYAKİ
M. Levent İNCE Fatih YAŞAR
Çetin İŞLEĞEN İbrahim YILDIRAN

Yayın Koordinatörü : Süleyman BULUT

Publishing Coordinator

Yazım Kontrol Grubu : Sinan YILDIRIM, Nihat Ş. ÖZGÖREN, M. Muhammed ATAKAN, Özgür Y. AKYAR,
Editing Scout Evrim ÜNVER, M. Gören KÖSE

Ağ Sistemi Yöneticisi : Y. Ergün ACAR

Webmaster

Dağıtım/Destek Ofisi : Ç. Burakcan ÖZBEK

Distribution/Support Office

Yayının Türü : Yaygın

Type of Publication

Dizgi Sayfa Düzeni, Baskı : Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi 06100,
Graphic Layout-Printing Sıhhiye, Ankara
Tel : 0 312 310 9790

Yayın İdare Merkezi : Süleyman BULUT
Corresponding Address : Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Beytepe, Ankara, Türkiye
Tel: 0312 297 6890 Fax: 0312 299 2167 e-posta: sbd.hacettepe@gmail.com

SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ YAZIM KURALLARI

Spor Bilimleri Dergisi'nde görgül araştırmalar ve derleme türü yazılara (en son literatürü kapsamlı bir şekilde içeren yazılar, meta analiz çalışmaları, model önerileri, olgu sunumları ve tartışmaları v.b.) yer verilmektedir. Tüm yazılar aşağıda verilen yazım kurallarına ve web sayfamızda verilen makale şablonuna uygun olarak hazırlanmalıdır.

Genel Kurallar

1. Yazılarda ifade edilen düşüncelerden yazarları sorumludur.
2. SBD'de yayımlanan yazılardan ancak kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Yazının içeriğinde olabilecek çarpıtmalardan alıntı yapan ve yayınlayan kişi ya da kuruluşlar yasalar karşısında sorumludur.
3. Yayına kabul edilen çalışmaların yazar(lar)ından, her birinin ıslak imzasının olduğu *Yayım Hakkı Formu*'nu posta yoluyla Yayın Koordinatörlüğüne göndermeleri istenir.
4. Yayın kurulu, yazıda gerekli gördüğü kelimeleri değiştirilebilir.
5. *Makale şablonuna* uygun hazırlanmayan çalışmalar değerlendirmeye alınmaz ve genel kurallara uymayan yazılar yayımlanmaz.
6. SBD'de yayımlanan yazılar için herhangi bir ücret ödenmez.
7. Yayımlanan her araştırma verisinin beş yıl süre ile araştırmacı tarafından saklanması zorunludur. Gerek yayın politikamız, gerekse uluslararası yayın kuruluşlarının kuralları gereğince çalışmaların verileri ve analiz programları gerekli görüldüğünde yazarlardan istenebilir.
8. Makalenin yayımlandığı sayı, makaledeki her yazar için iki adet olacak şekilde, yazışma adresinde adı geçen yazara posta yoluyla gönderilir.
9. Yazılara verilecek kabul ya da ret yanıtı bilimsel danışma kurulunun inceleme süresine göre değişebilir.
10. Yazar(lar), çalışmanın orijinal olduğunu, başka bir dergiye yayımlanmak üzere gönderilmediğini, daha önce yayımlanmamış olduğunu, Helsinki Bildirge'sinde insan ve hayvan çalışmaları için önerilen ilkelere uyulduğunu, kullanılan ölçek, anket, envanter, test vb. ölçüm araçlarının kullanımı için sahibinden izin alma konusunda tüm sorumluluğu aldıklarını ve yazılarda ifade edilen düşüncelerden kendilerinin sorumlu olduğunu kabul etmekte ve çalışmanın yayım haklarını Spor Bilimleri Dergisine vermektedirler.

Dergiye gönderilecek çalışmalar, A4 (özel boyut: 19,5x27,5 mm) sayfa düzeninde olmalıdır. Yazılar tek sütun halinde yazılmalıdır. Sayfa düzeni yapılırken her kenardan **2.5 cm boşluk** bırakılmalıdır. Yazı karakteri "**Times New Roman**" olmalı ve **yazılar 12 punto** büyüklüğünde **1.5 satır** aralığı kullanılarak iki yana yaslanmış formatta (justify) düzenlenmelidir. Sayfa numaraları sayfanın altında ve ortada olmalıdır. Sayfa Üst bilgi (header) ve alt bilgi (footer) olmamalıdır. Başlıklar arasında iki satır aralığı bulunmalıdır. **Tablolar 9-11 punto ve tek satır aralığında olmalıdır.**

Metin uzunluğu **25 sayfayı** geçmemelidir. Çalışmalarda olabildiğince Türkçe sözcükler kullanılmalıdır. Çalışmalar; öz, anahtar kelimeler, ana metin, yazar notları, yazışma adresi ve kaynaklar bölümlerini içermelidir.

I. Başlık: Makalenin başlığı **14 punto** büyüklüğünde, büyük harf ve sola yaslı biçimde yazılmalı, kısa ve konu hakkında bilgi verici olmalıdır. Türkçe başlığın uzunluğu **20 kelimeyi geçmemelidir.** Türkçe yazılmış makalelerde **Türkçe** başlığın altına **İngilizce**, İngilizce yazılmış makalelerde İngilizce başlığın altına Türkçe başlığa yer verilmelidir. Yazar(lar)'ın açık adı küçük harf, soyadı büyük harf olmak üzere ve sola yaslı olarak verilmelidir. Yazar(lar)'ın çalıştığı kurumun açık adı belirtilmelidir.

II. Öz ve anahtar kelimeler: Türkçe ve İngilizce olmak üzere her iki dilde, 'Öz' ve 'Abstract' başlıkları altında 250 kelimeyi geçmeyecek şekilde tek paragraf halinde, iki yana yaslı olarak yazılmalıdır. Türkçe özün altında 'Anahtar Kelimeler' ve İngilizce özün altında 'Key Words' başlığı altında 3-5 anahtar kelime bulunmalıdır. Öz bölümünde, amaç, denekler ya da araştırma grubu, veri toplama araçları, işlem yolu, verilerin analizi, kısaca bulgular ve kısa bir sonuca ilişkin bilgiler yer almalıdır.

III. Ana metin: Araştırma makalelerinde metin, sırası ile giriş, yöntem, bulgular, tartışma, sonuç ve öneriler, kaynaklar, varsa ekler bölümlerini içermelidir. Derleme türü makalelerde, makalenin içeriğine göre bu sıra izlenmeyebilir.

Giriş: Yapılan araştırma ile ilgili olarak, literatürdeki yaklaşım ve bulgular ile araştırmanın amacını kapsamlıdır.

Yöntem: Denekler, araştırma grubu ya da örneklem, veri toplama araçları, işlem yolu ve verilerin analizi başlıklarını içerecek şekilde dört başlık altında toplanmalıdır.

Bulgular: Araştırma denencelerini test etmede ya da problem/lerin istatistik analizlerinde kullanılan değerlere (ortalama, standart sapma vb.) her değişkene göre ayrı ayrı yer verilmelidir. Tablo ve şekiller metin içinde verilmelidir.

Tartışma: Araştırma bulgularının literatür ışığında açıklanmasını ve tartışılmasını içermelidir.

Sonuç ve Öneriler: Araştırmadan elde edilen sonuçlar ve geleceğe dönük öneriler kısaca verilmelidir.

Yazar notları: Eğer araştırma bir tez çalışmasının özeti ise ya da araştırmayı destekleyen kurum(lar) var ise bu bölümde belirtilmelidir. Ayrıca araştırmacının araştırmaya katkıları nedeni ile teşekkür etmek istediği kişilerin de bu sayfada belirtilmelidir.

Yazışma adresi: Yazar(lar) ile bağlantı kurulabilecek adres, telefon numarası, e-mail adresi ve varsa faks numarası bu bölümde yer almalıdır.

Kaynaklar: Kaynak gösterimi ile ilgili, Spor Bilimleri Dergisi web sayfasından yazım kuralları incelenerek detaylı bilgi edinilebilir.

Ekler: Yazar tarafından uygun görüldüğünde, araştırmada kullanılan ölçekler gibi ek bilgileri içerebilir.

Tablolar: Tablolar, metin akışı içinde olmalıdır. Tablo yazısı ve tablo numarası, tablonun üstünde ve sola dayalı olarak verilmeli, tablo başlığı tablo numarasının yanından itibaren yazılmalıdır. Tablo başlığında, yalnızca birinci kelimenin ilk harfi büyük olmalı, diğer kelimeler küçük harfle başlamalı ve devam etmelidir. Tablolar word programında hazırlanmalı, tablolarda dikey çizgiler olmamalı ve yatay çizgilerin nerelerde olması gerektiği konusunda web sayfasında bulunan makale şablonuna bakılmalıdır. Tablo, içeriğine göre 9-11 punto olarak hazırlanabilir. Tablo içeriğinde satır aralarına boşluk verilmemelidir.

şekil ve Grafikler: şekil başlıkları ve şekiller, metin akışı içinde olmalıdır. şekil numaraları ve başlıkları şekillerin altında yer almalıdır. şekil başlıklarında yalnızca ilk kelimenin baş harfi büyük olmalı diğer kelimeler tamamen küçük harf olmalıdır.

"Makale şablonu" web sitemizden indirilip, çalışmanın makale şablonuna göre düzenlenmelidir.

Detaylı bilgiye yayın koordinatörlüğü ile iletişime geçilerek (sbd.hacettepe@gmail.com) ya da web sitemizden (<http://www.sbd.hacettepe.edu.tr>) ulaşılabilir.

İÇİNDEKİLER/CONTENTS

Predictive Effect of Motivational Climate on Adolescents' Physical Self-Perception in Physical Educationx

Beden Eğitiminde Motivasyonel İklimin Ergenlerin Kendini Fiziksel Algılama Düzeyleri Üzerine Yordayıcı Etkisi

Gökçe ERTURAN-İLKER, Özgür MÜLAZIMOĞLU-BALLI1

Ev Kadınlarının Sosyal Görünüş Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Healthy Lifestyle Behaviours And Social Appereance Anxiety Of Housewivers

Zekai PEHLİVAN, Elif Nilay ADA, Gizem ÖZTAŞ 11

Prepubertal Amatör Cimnastikçilerde Dinamik Denge, Dikey Sıçrama ve Gövde Stabilitesi Arasındaki İlişki

Relationship Between Dynamic Balance, Vertical Jump and Core Stability in Prepubertal Amateur Gymnasts

Tarık ÖZMEN, Hanife DOĞAN, Gökçe Yağmur GÜNEŞ 24

Spor Bilimlerinde Nitel Araştırma Yaklaşımı

Qualitative Research in Sports Science

Canan KOCA 30

EDİTÖRDEN

Değerli okurlarımız

Spor Bilimleri Dergisinin 2017 yılı birinci sayısını sizlere sunmanın heyecanı içerisindeyiz.

Bu sayımızda birbirinden değerli üç araştırma makalesi ile bir derleme makalesi bulunmaktadır. Makalelerin ilkinde "Beden eğitiminde motivasyonel iklimin ergenlerin kendini fiziksel algılama düzeyleri üzerine yordayıcı etkisi" incelenmiştir. İkinci makalede "Ev kadınlarının sosyal ve sağlıklı yaşam davranışları" incelenirken, üçüncü makalede "Cimnastikçilerde dinamik denge, dikey sıçrama ve gövde stabilitesi" arasındaki ilişki incelenmiştir. Son makalemiz ise bir derleme çalışması. Bu derlemede "Spor bilimlerinde nitel araştırmalar" incelenmiştir. Birbirinden güzel bu dört makaleyi keyifle okuyacağınızı umuyor iyi çalışmalar diliyoruz.

Ayşe KİN İŞLER
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Predictive Effect of Motivational Climate on Adolescents' Physical Self-Perception in Physical Education

Beden Eğitiminde Motivasyonel İklimin Ergenlerin Kendini Fiziksel Algılama Düzeyleri Üzerine Yordayıcı Etkisi

Research Article

¹Gökçe ERTURAN-İLKER, ¹Özgür MÜLAZIMOğLU-BALLI
¹Faculty of Sport Sciences, Pamukkale University

öz

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ortamında algılanan motivasyonel iklimin, kendini fiziksel algılama üzerine tahmin edici etkisini araştırmaktır. Kesitsel nitelikteki bu araştırmanın örneklem grubunu oluşturan 2680 öğrenci (1378 kız, 1291 erkek) 14 farklı devlet lisesinden (1088 9. sınıf, 832 10. sınıf, 592 11. sınıf ve 157 12. sınıf) uygun örnekleme ile seçilmiştir. "Üçlü Motivasyonel İklim Ölçeği" ve "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri" öğrencilere sınıf ortamında uygulanmıştır. Aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, lise beden eğitimi ortamında motivasyonel iklimin, ergenlerin kendilerini fiziksel olarak algılamalarının beş farklı boyutunun tahmin edicisi olduğunu ortaya koymuştur. MANOVA sonuçları, algılanan motivasyonel iklim ve kendini fiziksel algılama düzeyinde sınıf ve cinsiyete göre anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Çok değişkenli regresyon modelleri, öğrencilerin beden eğitimi dersindeki performans kazanımı iklimi algısı arttıkça algılanan vücut çekiciliği ve fiziksel öz-saygı düzeylerinin de düştüğünü ortaya

ABSTRACT

The aim of this study was to analyse the predictive effect of motivational climate on physical self-perception in physical education environment. The sample of this cross-sectional study was selected with using convenience sampling method and it consisted of 2680 high school students (1378 girls, 1291 boys) from 14 different public schools (1088 9th grader, 832 10th grader, 592 11th grader and 157 12th grader) in central western city. "Trichotomous Motivational Climate Scale" and "The Physical Self-Perception Profile" were administered to the students in classroom environment. MANOVA results revealed gender and grade significant differences in perceived motivational climate and physical self-perception. According to the stepwise multiple linear regression analysis results motivational climate in high school physical education context predicts adolescents' five different aspects of physical self-perception. Multivariate regression models showed that as perceived performance avoidance climate in physical educati-



koymuştur. Beden eğitimi öğretmenlerine, öğrencilerin performans kaçınımı iklimi algılarını destekleyen öğrenme ortamları yaratacak uygulamalardan kaçınılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler

Motivasyonel iklim, Kendini fiziksel algılama, Beden eğitimi, Ergenler

INTRODUCTION

Adolescence is an important period in terms of not only physiological and psychological but also cognitive changes. Due to the cognitive maturity, perceived ability of children decreases at the age of ten (Nicholls, 1989). Hence from this age on during adolescence individuals understand that they cannot be the best in every activity even if they make the greatest effort (Digelidis and Papaioannou, 1999). Physical and psychological modifications work together to shape individual's attitudes, motivation, and self-perception during adolescence (Waylen and Wolke, 2004).

Self-perception refers individual's perceptions of their own capabilities formed through experience with the environment (Inchley, Kirby and Currie, 2011). Fox and Corbin (1989) defined physical self-perception as individual's perception of himself/herself in aspects of physical domains such as strength, endurance, sport ability, and physical appearance. Evaluating views of one's physical self proposes perceived competence in physical contexts (Hagger, Hein and Chatzisarantis, 2011). Perceived competence becomes important in physical education (PE) environment which is a learning environment that adolescents try to display their skills among their counterparts. If they feel that their physical skills required for physical activity and sport is not sufficient enough, participation declines as they deal with the concurrent physical and psychological adaptations related to adolescence (Inchley et al., 2011).

Physical self-perception has been accepted to be important indicators of motivation and psychological well-being (Fox, 1997). Motivation

on increased, students' perceived body attractiveness and physical self-worth decreased. Physical education teachers are suggested to avoid practices that provide to create learning environments that nourish students' performance avoidance climate perceptions.

Key Words

Motivational climate, Physical self-perception, Physical education, Adolescents

facilitates the students' experiences of achievement by directing and regulating perceptions and behaviours (Roberts, Treasure and Conroy, 2007). One of the contemporary theories that explain individuals' interpretations of situational clues is Achievement Goal Theory (Ames, 1992; Dweck, 1986; Nicholls, 1989). The theory concerns one's beliefs about how to achieve success at the activity (Treasure and Roberts, 1995). Theory offers the term of motivational climate which refers to the situational goals perceived by the students emphasized in a learning setting (Ames, 1992), that is how individuals cognitively process and develop their views about achievement under social contexts (Ntoumanis and Biddle, 1999). How the students perceive the environment is based on how the situation is structured and the manner in which students are judged and how they are judged, underpins variations in motivational climates (Newton, Detling, Kilgore and Bernhardt, 2004).

Students can perceive the learning environment as emphasizing mastery, performance approach, or performance avoidance climates. A mastery climate focuses on self-improvement, effort/persistence, and learning. A performance approach climate emphasizes social comparison by showing high ability, and outperforming others, being the best among others is rewarded. Lastly, a performance avoidance climate emphasizes social comparisons by avoiding showing low ability, losing, or performing the worst among others (Ames, 1992). Because mastery climate sets evaluation based on self-referenced criteria and by this way students can achieve a sense of competence (Digelidis and Papaioan-

nou, 1999, Newton et. al, 2004). This type of climate is considered to be the most adaptive environments for obtaining achievement outcomes such as while performance type of climate found to be linked with maladaptive outcomes (Ntoumanis and Biddle, 1999). Previous studies have manifested that motivational climate had a relationship with self-perception (Papaioannou, Tsigilis, Kosmidou and Milosis, 2007; Reinboth and Duda, 2006). A couple of studies with adolescents examined the relationship between perceived motivational climate in PE environment and the dimensions of students' self-perception. The results indicated that perceived mastery climate in PE was positively correlated with perceived sport competence, physical condition, and body attractiveness (González-Cutre, Sicilia, Moreno and Fernández-Balboa, 2009; Moreno-Murcia 2005; Moreno-Murcia et al., 2012).

The achievement goal theory framework (Ames, 1992; Dweck, 1986; Nicholls, 1989) was used in this study to analyze the effect of each motivational environment on high school students' self-perception in PE lessons. Because previous research showed that as age increases students become less task-oriented (Digelidis and Papaioannou, 1999), it was hypothesized that 9th grade students had the highest perception of mastery climate. Although self-perception changes in a long time periods and establishes in adulthood (Newton et. al, 2004), since it is a dynamic construct adolescents' self-perception was hypothesized to change by grade, namely older students were hypothesized to have lower self-perception level. Duda and Whitehead (1998) stated that the male gender tends to be more concerned with winning and demonstrating his ability in achievement contexts than the female gender. Research showed that females generally endorse a task-involving motivational climate more strongly than boys (Moreno-Murcia, Hernández, Vaillo and Camacho, 2012). Parallel with that, boys perceived higher physical self-concept values than girls (Bertollo, Bortoli and Bucci, 2013; Crocker, Eklund and Kowalski 2000; Digelidis and Papaioannou, 1999; Inchley

et al., 2011; Labbrozzi, Robazza, Moreno-Murcia et al, 2012). In line with previous research it was hypothesized that males had lower mastery climate perception and physical self-perception than females. With regard to the previous work supported link between the perception of a task-involving climate and physical self-concept (Newton et. al, 2004, Moreno-Murcia et al, 2012), it was hypothesized that performance approach and avoidance climates in PE lesson had negative impact on students' different dimensions of self-perceptions.

The number of the studies examining the effect of perceived motivational climate in PE on adolescent students' physical self-perception is limited. Existing research has analyzed the motivational climate in a dichotomous form (mastery-performance climate). Therefore this study by including motivational climate in trichotomous structure, allows in depth understanding the impact of motivational climate types in PE on adolescents' physical self-perception.

METHODS

Participants: Using convenience sampling method (Büyükoztürk et al., 2008), totally 2691 high school students from 14 different public high schools in central district of Denizli, Turkey were selected to the study. Eleven participants were excluded after detecting the outliers in the data set. Hence 2080 respondents were valid to be used for further analysis. 2080 students were consists of 1088 (553 female, 535 male) 9th grade, 832 (432 female, 400 male) 10th grade, 592 (309 female, 283 male) 11th grade, 157 (84 female, 73 male) 12th grade students and 11 students did not specify gender. All schools have two hour compulsory PE lesson in a week and have a gym.

Instruments:

Motivational Climate: High school students' perception of motivational climate of PE lesson was assessed with Trichotomous Motivational Climate Scale. Scale was developed by Agbuga and Xiang (2008) with Turkish 8th and 11th gra-

de students, Erturan İlker, Arslan and Demirhan (2009) conducted the validity and reliability study for high school level. Twenty eight-item scale consists of three subscales, namely mastery climate, performance approach climate and performance avoidance climate. Participants responded on a 1 (Strongly disagree) to 7 (Strongly agree) scale which begin with the stem "In my PE class". Example items for mastery climate, performance approach climate and performance avoidance climate respectively are "Skill development for all the students is important", "It is important to outperform other students", and "Students are afraid of making mistakes".

Self-Perception: Physical Self-Perception Profile was used to assess students' self-perception in PE class. Inventory was developed by Fox and Corbin (1989) and adapted to Turkish by "Aşçı, Aşçı and Zorba, (1999)". The inventory contains 30 items with five subscales (each subscales have six items); perceived sport competence, physical condition, attractive body, and physical strength, and a global scale of physical self-worth. The Profile uses a 4-point structured alternative format in which the participant must first choose one of two statements and then indicate whether the statement is 'sort of true of me' or 'really true of me'. A sum was created for each of the five subscales with a score of six representative of low self-perception in that subcomponent and a score of 24 indicative of high self-perception.

Procedure: This study was the cross-sectional nature of data (Büyüköztürk et al., 2008). With approval from Ministry of Education and Ethical Committee of a large university, researchers met with students in their PE class and explained the aim of the study. Consent procedure was clarified as participation was voluntary and anonymous, and letters to parents and parental consent forms were sent home. A week later students who were volunteer to participate and provided consent forms from parents were included to the study. Before administering self-

report questionnaires students were explained that there were no right or wrong answer, obtained data would be kept confidentially, and not be shared with their teachers or parents. They were also told to ask if they had difficulties to understand the instructions or items. Questionnaire pack was administered in the gym or in the classroom during the PE class under the supervision of researchers. It took approximately 20 minutes for students to complete the questionnaire pack. No problems occurred during completing the questionnaire pack or understanding the nature of the questions.

Data Analysis: Data were screened for missing values, and univariate or multivariate outliers. Assumptions of normality, linearity, multicollinearity, and homogeneity of variance-covariance matrices were checked (Tabachnick and Fidell, 2007). Preliminary analyses included calculating descriptive statistics and scale reliabilities for all study variables.

To address the first study purpose, 3 x 4 multivariate analysis of variances (MANOVA) was conducted for motivational climate x grade level and 5 x 4 MANOVA was performed for self-perception x grade level to investigate the perception of motivational climate and physical self-perception differences among students in different grade levels. For MANOVAs, motivational climates and sub dimensions of physical self-perception served as the dependent variables and grade level served as the independent variable.

In order to address the second study purpose independent samples t test was computed to examine the gender differences in both motivational climate and self-perception variables.

Lastly, stepwise multiple linear regression was used to address third purpose; to examine how motivational climates affect each of the physical self-concept factors. Mean scores for each subscale of self-concept were hierarchically regressed on the perceived motivational climates.

RESULTS

Preliminary Analysis: After data screening, descriptive statistics, estimated reliability coefficients and correlations among variables were calculated. Descriptive statistics and internal reliability coefficients are presented in Table 1. Skewness and kurtosis values for all subscales revealed that the data were normally distributed in the majority of instances and all subscales had acceptable internal reliabilities (Cronbach's $\alpha > 0.70$; Kline, 1999). In general participants had highest score on physical strength and lowest score on attractive body perceptions. Despite participants' perceptions of all these motivational climate were above mid-point (i.e. 3.5), performance approach climate had the highest mean score.

Correlations among the variables were shown in Table 2. While mastery climate and performance approach climate were positively correlated with perceived sport competence, physical condition and physical strength perceptions, performance avoidance climate was positively correlated with physical strength. As expected mastery climate was negatively correlated with performance approach and avoidance climates.

Grade Differences: To investigate the differences among high school students' motivational climate and physical self-perceptions by grade levels 5 x 4 MANOVA was performed (5 self-perception x 4 grade levels). Levene's Test was used to test the amount of difference between variances and results [$F_{\text{sport comp}}(3, 2516) = 0.991$,

Table 1. Cronbach's alpha and descriptive statistics for study variables

	N	Range	M	Sd	Skewness	Kurtosis	α
Mastery	2680	1-7	4.696	1.081	-.148	.611	.73
Performance Approach	2680	1-7	4.898	1.140	-.432	.261	.78
Performance Avoidance	2680	1-7	4.432	1.162	-.070	-.166	.75
Sport Competence	2680	1-4	3.046	.557	.352	1.059	.73
Physical Condition	2680	1-4	3.064	.483	.353	.994	.73
Attractive Body	2680	1-4	3.019	.489	.024	.857	.74
Physical Self-Worth	2680	1-4	3.046	.454	.026	.800	.79
Physical Strength	2680	1-4	3.259	.502	.040	.501	.80

Table 2. Pearson correlations among study variables

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Sport Competence	-							
2. Physical Condition	.576**	-						
3. Attractive Body	.288**	.411**	-					
4. Physical Self-Worth	.322**	.435**	.577**	-				
5. Physical Strength	.420**	.441**	.320**	.366**	-			
6. Mastery Climate	.040*	.019	-.025	-.008	.052**	-		
7. Per. Approach Climate	.051**	.018	-.028	-.017	.068**	-.484**	-	
8. Per. Avoidance Climate	-.016	-.020	-.054**	-.047*	.058**	-.560**	.587**	-

*p<= .05, **p<= .01

$p = 0.39$; $F_{\text{physical con.}}(3, 2516) = 1.835$, $p = 0.13$; $F_{\text{attr. body}}(3, 2516) = 1.640$, $p = 0.17$; $F_{\text{phy.self-worth}}(3, 2516) = 0.878$, $p = 0.45$; $F_{\text{phy. strenght}}(3, 2516) = 1.02$, $p = 0.38$] proved that equality of variances were assumed. MANOVA results showed a significant difference (Wilks' $\Lambda = .983$, $F_{(15, 6934.927)} = 2.849$, $p = .000$, $\eta^2 = .006$) among grade levels. ANOVA on each physical self-perception sub dimension was conducted as a follow-up test to the MANOVA. The ANOVA on the attractive body scores ($F_{(3, 2516)} = 4.427$, $p = .004$, $\eta^2 = .005$) and physical self-worth scores ($F_{(3, 2516)} = 1.878$, $p = .004$, $\eta^2 = .005$) found significant. Post hoc test was performed to provide multiple comparisons. LSD test revealed significant differences between 9th and 10th, and 9th and 12th grade students on attractive body scores. Ninth grade students showed the lower attractive body perception scores than 10th and 12th grade students. The LSD test results also indicated significant differences between 12th grade and all other grades levels on physical self-worth scores. Twelfth grade students indicated the highest physical self-worth scores than all the other grade levels.

Grade level differences among students' physical self-perceptions 3 x 4 MANOVA was conducted (3 motivational climates x 4 grade levels). Results indicated a significant difference (Wilks' $\Lambda = .983$, $F_{(9, 6449.554)} = 5.162$, $p = .000$, $\eta^2 = .006$) among grade levels. ANOVA on each motivational climate was performed and mastery ($F_{(3, 2656)} = 10.315$, $p = .000$, $\eta^2 = .012$), performance approach ($F_{(3, 2656)} = 7.041$, $p = .000$, $\eta^2 = .008$), and performance avoidance ($F_{(3, 2656)} = 9.085$, $p = .000$, $\eta^2 = .010$) motivational climates scores found significant. LSD test proved significant differences among 9th-11th, 9th-12th, 10th-11th and 10th-12th grade students on mastery, performance approach and performance avoidance climate scores. Ninth grade students showed higher mastery, performance approach and performance avoidance scores than 11th and 12th grade students, similarly 10th grade students had higher mastery, performance approach and performance avoidance scores than 11th and 12th grade students.

Gender Differences: Independent samples t test was computed for all study variables to analyze gender differences on each sub scores. Results indicated significant differences between male and female students on sport competence ($t_{(2611)} = -3.772$, $p = .000$), physical condition ($t_{(2551)} = -3.784$, $p = .000$), physical strength ($t_{(2612)} = -3.396$, $p = .001$), and mastery climate ($t_{(2657)} = 3.834$, $p = .01$) scores. Male students had higher scores on sport competence, physical condition, and physical strength scores than female students; conversely female students obtained higher scores on perception of mastery motivational climate scores than male students.

Predictive Effect of Motivational Climate on Physical Self-Perception: The predictive effect of motivational climates in high school PE lessons on different dimensions of students' physical self-perception was tested with multiple linear stepwise regression analysis.

Assumptions for multiple regression were tested prior to conducting the analysis. Firstly, univariate and multivariate outliers were detected by using Mahalanobis distance method with $p < .001$, which has been used as an indicator of multivariate outliers (Tabachnick and Fidell, 2007) and 11 cases were excluded from the data set. Multicollinearity was considered as another assumption for the regression. For the current model the VIF values were (between 1.54 and 1.81) all below 10 and the tolerance statistics all were (between 0.55 and 0.64) above 0.2; therefore, it was concluded that there was no collinearity within the data (Field, 2009). Homoscedasticity assumption was also checked by screening each scatterplot for each regression model, and because the clouds of dots were evenly spaced around the line, homoscedasticity was considered to indicate (Field, 2009). As seen in Table 3 the Durbin-Watson scores were between 1.846 and 1.984 which falls within the acceptable range from 1.50 to 2.50. The analysis satisfies the assumption of independence of errors. Table 3 shows the regression analysis results.

As shown in Table 3 however the models were significant, three motivational climates

Table 3. Multiple linear stepwise regression analysis

Dependant Variable	Predictive Variable	β	SE	B	t	p	F	p	ΔR^2	Durbin-Watson
Sport Competence	Per. App.	.026	.007	.089	3.583	.00	8.486	.00	.08	1.872
	Per. Av.	-.036	.008	-.111	-4.217	.00				
	Mastery	.018	.007	.060	2.495	.01				
Physical Condition	Per. App.	.013	.006	.053	2.155	.03	3.323	.03	.02	1.908
	Per. Av.	-.016	.007	-.059	-2.437	.01				
Attractive Body	Per. Av.	-.019	.007	-.068	-2.793	.00	5.144	.00	.03	1.914
	Per. App.	.003	.006	.011	0.460	.64				
Physical Self-Worth	Per. Av.	-.018	.006	-.067	-2.763	.00	4.182	.01	.02	1.984
	Per. App.	.006	.006	.025	1.013	.31				
Physical Strength	Per. App.	.015	.006	.059	2.414	.01	6.498	.00	.04	1.846
	Per. Av.	.005	.007	.016	0.643	.52				

Notes: B = Unstandardized regression coefficient, SE = Standard error, β = Standardized regression coefficient, ΔR^2 = Adjusted amount of variance explained.

predicted a limited percentage of the variance for each physical self-perception factors. While mastery climate took place in predictors of only sport competence, other four factors of physical self-perception did not include mastery climate as predictor. Namely, performance approach, performance avoidance and mastery climates were respectively important and predictors of the sport competence. All three climates explained 8% of the variance while performance approach and mastery climates were positive, performance avoidance was negative predictors for the sport competence perception. Physical condition was explained 2% by performance approach and performance avoidance climates respectively while physical strength was explained 4% by only performance approach. Attractive body and physical self-worth perceptions were negatively predicted by performance avoidance and positively predicted by performance approach climates 3% and 2% respectively.

Regression analysis results proved that as students' performance avoidance climate perception increased in PE lessons, their attractive body and physical self-worth perceptions decre-

ased significantly. Performance approach climate was found the most important predictive variable on sport competence, physical condition and physical strength perceptions which means as performance approach climate perception increased in PE lessons, students' sport competence, physical condition and physical strength perceptions significantly decreased.

DISCUSSION

The aim of this study was to analyze the predictive effect of motivational climate on adolescents' physical self-perception in PE lesson. Initial results showed that ninth grade students showed the lower attractive body perception scores than 10th and 12th grade students. Twelfth grade students indicated the highest physical self-worth scores than all the other grade level students. Body awareness begins to develop with adolescence (Todd, Street, Ziviani, Byrne, and Hills, 2015), so it is meaningful attractive body perception and physical self-worth was increased by age. In line with our result, a study with Scottish adolescents has showed that girls' physical self-perceptions decreased noticeably

over time. Boys' perceived competence decreased, while global self-esteem was increased (Inchley et al., 2011).

In terms of perceived motivational climate comparisons according to grade level, ninth grade students showed higher mastery, performance approach and performance avoidance scores than 11th and 12th grade students, similarly 10th grade students had higher mastery, performance approach and performance avoidance scores than 11th and 12th grade students. Papaioannou (1997) indicated that Greek high school students showed similar results in terms of senior high school students perceiving less task involvement and being less motivated in the PE lessons than Greek junior high school students.

Regarding gender comparisons our study proved that male students' perceived sport competence, physical condition and physical strength scores were significantly higher than girls'. Sports participation in male adolescents in Denizli is more common than it is in female adolescents (Denizli *Provincial Directorate of Youth Services and Sports*, 2015). Based on the literature evidence indicating the positive link between self-perception and sport participation (Dishman et al., 2006), our result is not surprising. Existing literature is parallel with male superiority in terms of self-perception components. For example, girls between 11-15 years old reported lower levels of perceived competence, self-esteem and physical self-worth than boys (Inchley et al., 2011). Moreno-Murcia et al. (2012)'s research among Spanish adolescents has pointed out that boys had higher level of sport competence and physical condition than girls. Results for gender differences in the perception of the motivational climate were similar with previous findings (Papaioannou and Kouli, 1999) reporting that female students obtained higher perception of mastery motivational climate than male students.

In this study, motivational climate was found to predict adolescents' five different aspects of physical self-perception. As perceived performance avoidance climate in PE increased,

students' perceived body attractiveness, and physical self-worth decreased. This result was not surprising due to the rivalry supportive nature of performance avoidance motivational climate. Considering PE environment, students' displaying their competence in front of their peers while excelling exceeding standards and performance evaluations which are overt and obvious (Duda, 1993) in PE can be related with to perceptions of rivalry and perceived performance avoidance climate. Feeling of being "the worst" in terms of the physical capacity in PE will eventuate with perception of low physical self-worth and body attractiveness sooner or later. Because self-concept has been contributed by interactions with significant others, and attributions of fosters individual's own behaviour, and experience with the environment (Inchley et al., 2011; Gehris, Kress and Swalm, 2010).

Adversely, perception of mastery climate in PE has been proved to encourage adolescents' perceived competence therefore positive self-perception. For example a couple of studies with Spanish adolescents proved that perceived mastery climate in PE was positively correlated with perceived sport competence, physical condition, and attractive body subscale scores of self-perception profile (González-Cutre, Sicilia, Moreno and Fernández-Balboa, 2009; Moreno-Murcia 2005; Moreno-Murcia et al., 2012). Çağlar and Aşçı (2010)'s study with Turkish adolescents showed that students who had high level of motivation in PE lessons, got also high scores from sport competence and physical condition sub-dimensions of physical self-perception scale.

A number of limitations warrant attention. First, this study is cross-sectional in design. Consequently, it is restricted to reveal reciprocal effects. Future research should plan as longitudinal design and repeat the assessments during adolescence. This methodology will allow displaying fluctuations in self-perception and perceived motivational variables during adolescence. Second, students' perceived motivational climate was assessed with trichotomous structure which allows performance climate in a

dual form while mastery climate in a single form. It would be interesting to elaborate perceived motivational climate in 2x2 model (Elliot and McGregor, 2001) which allows both mastery and performance climates in dual forms. Lastly, self-perception was analysed within the Achievement Goal Theory framework. Self-perception concept can be examined closely related to different aspects of motivational variables that is, different motivation theories.

CONCLUSION and RECOMMENDATIONS

PE teachers are suggested to avoid practices that provide to create learning environments that nourish students' performance avoidance climate perceptions. Namely, avoiding absolute evaluation that encourages rivalry among students, defining the worst performances in activities and humiliating low performance students during the lessons can polish students' perceptions of performance avoidance climate.

Moreover, PE can be considered as the main learning environment among other lessons that emphasizes the physical development; hence it has the key role to improve positive self-

perception. PE teachers are advised to priorities female students when planning the activities regarding their lower self-perception level compared to boys. Teachers should take into account that girls' physical performance levels can be lower than boys' during adolescence. Regardless of their ability levels, girls should experience success and feel competent in PE.

Authors' note: This study was presented on the 12. International Sport Sciences Congress at 12-14 December 2012 in Denizli, Turkey, with the title of "Predictive effect of motivational climate on physical self-perception in physical education lesson" by Erturan İlker, G., Mülazımoğlu-Ballı, Ö. Arslan, Y.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Assoc. Prof. Dr. Gökçe Erturan-İlker
Faculty of Sports Science, Pamukkale
University Kınıklı Campus, 20160-Denizli
Turkey
E-mail: agerturan@pau.edu.tr
/ gokce.erturan@gmail.com
Phone: +90 258 296 1285

KAYNAKLAR

1. **Ağbuğa B, Xiang P.** (2008). Achievement goals and their relations to self-reported persistence/effort in secondary physical education: A trichotomous achievement goal framework. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 179-191.
2. **Ames C.** (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In: Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise*. (pp. 161-76). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. **Aşçı FH, Aşçı A, Zorba E.** (1999). Cross-cultural validity and reliability of physical self-perception profile. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 399-406.
4. **Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün Ö, Karadeniz Ş, Demirel F.** (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem A Akademi.
5. **Crocker PR, Eklund RC, Kowalski KC.** (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Social Sciences*, 18(6), 383-394.
6. **Çağlar E, Aşçı H.** (2010) Motivational cluster profiles of adolescent athletes: An examination of differences in physical-self-perception. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 231-238.
7. **Denizli Provincial Directorate of Youth Services and Sports.** (2015). *Sporcu Sayıları 2007-2015*. 14 Haziran 2016. <http://denizli.gsb.gov.tr/Sayfalar/175/105/Istatistikler/>
8. **Digelidis N, Papaioannou A.** (1999). Age-group differences in intrinsic motivation goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 375-380.
9. **Dishman RK, Hales DP, Pfeiffer KA, Felton G, Saunders R, Ward DS et al.** (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396 - 407. doi:10.1037/0278-6133.25.3.396
10. **Duda JL.** (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK. (Ed.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. (pp. 421-36). New York: Macmillan.

11. **Duda JL, Whitehead J.** (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. (JL Duda, Ed.) *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. s. 21-48. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
12. **Dweck CS.** (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
13. **Elliot AJ, McGregor HA.** (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
14. **Erturan İlker, AG, Arslan Y, Demirhan G.** (2009). Üçlü motivasyonel iklim ölçeğinin ortaöğretim öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 6-15.
15. **Field A.** (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. California: SAGE Publications Ltd.
16. **Fox KR.** (1997). The physical self and processes in self-esteem development. (KR Fox, Ed.) *The Physical Self: From Motivation to Well-Being*. s. 111-139. Champaign, IL: Human Kinetics.
17. **Fox KR, Corbin CB.** (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
18. **Gehris J, Kress J, Swalm R.** (2010). Students' views on physical development and physical self-concept in adventure-physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(2), 146-166.
19. **González-Cutre D, Sicilia A, Moreno JA, Fernández-Balboa JM.** (2009). Dispositional flow in physical education: Relationships with motivational climate, Social goals, and perceived competence. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28, 422-440.
20. **Hagger MS, Hein V, Chatzisarantis NLD.** (2011). Achievement goals, physical self-concept, and social physique anxiety in a physical activity context. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(6), 1299-1339. doi: 10.1111/j.1559-1816.2011.00761.x
21. **Inchley J, Kirby J, Currie C.** (2011). Longitudinal changes in physical self-perceptions and associations with physical activity during adolescence. *Pediatric Exercise Science*, 23, 237-249.
22. **Kline P.** (1999). *The Handbook of Psychological Testing*. London: Routledge.
23. **Labbrozzi D, Robazza C, Bertollo M, Bortoli L, Bucci I.** (2013). Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. *Journal of Adolescence*, 36, 759-765. doi:10.1016/j.adolescence.2013.06.002
24. **Moreno-Murcia JA.** (2005). Goal orientations, motivational climate, discipline and physical self-perception related to the teacher's gender satisfaction and sport activity of a sample of Spanish adolescent physical education students. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 17(2), 44-58.
25. **Moreno-Murcia JA, Hernández EH, Vaillo RR, Camacho AS.** (2012). Motivation and physical self-concept in physical education: Difference by gender. *The Open Education Journal*, 5, 9-17. doi: 10.2174/1874920801205010009
26. **Newton M, Detling N, Kilgore J, Bernhardt P.** (2004). Relationship between achievement goal constructs and physical self-perceptions in a physical activity setting. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 757-770.
27. **Nicholls J.** (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
28. **Ntoumanis N, Biddle S.** (1999). Affect and achievement goals in physical activity: a meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science and Sports*, 9, 315-32.
29. **Papaioannou A.** (1997). Perceptions of motivational climate. Perceived competence and motivation of students varying in age and sport experience. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 419-430.
30. **Papaioannou A, Kouli O.** (1999). The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on student's task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 51-71.
31. **Papaioannou AG, Tsigilis N, Kosmidou E, Milosis D.** (2007). Measuring perceived motivational climate in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 236-259.
32. **Reinboth M, Duda JL.** (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286. doi: 10.1016/j.psychsport.2005.06.002
33. **Roberts GC, Treasure DC, Conroy DE.** (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. (Tenenbaum G, Ecklund R., Eds.) *Handbook of sport psychology*. s. 3-30. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
34. **Tabachnick BG, Fidell LS.** (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson/Allyn & Bacon.
35. **Todd AS, Street SJ, Ziviani J, Byrne NM, Hills AP.** (2015). Overweight and obese adolescent girls: The importance of promoting sensible eating and activity behaviors from the start of the adolescent period. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(2), 2306-2329; Doi:10.3390/ijerph120202306 doi:10.3390/ijerph120202306
36. **Treasure DC, Roberts GC.** (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest*, 47, 475-489.
37. **Waylen A, Wolke D.** (2004). Sex 'n' drugs 'n' rock 'n' roll the meaning and social consequences of pubertal timing. *European Journal of Endocrinology*, 151, U151-U159. doi:10.1530/eje.0.151U151.

Ev Kadınlarının Sosyal Görünüş Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Healthy Lifestyle Behaviours And Social Appereance Anxiety Of Housewivers

Araştırma Makalesi

¹Zekai PEHLİVAN, ¹Elif Nilay ADA, ²Gizem ÖZTAŞ

¹Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

²Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin

ÖZ

Bu çalışmanın amacı; ev kadınlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sosyal görünüş kaygılarını incelemektir. Araştırmaya Mersin il merkezinde yaşayan 123 ev kadını katılmıştır. Veriler, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği II (SYBÖ II ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; ev kadınlarının "orta" düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları ve en düşük puanı "fiziksel aktivite" alt ölçeğinden aldıkları görülmüştür. SYBÖ II "stres yönetimi" alt ölçeğinde; evli kadınlar bekarlardan, "alt" gelir grubunda olanlar "orta ve üst gelir grubundan; "beslenme" alt ölçeğinde ise lise mezunu olanlar ilk-ortaokul mezunu olanlardan daha başarılıdır (p<.05). Çocuk sayısı ile SGKÖ ve "sağlık sorumluluğu" alt ölçeği arasında pozitif, SGKÖ ile "kendini gerçekleştirme" alt ölçeği arasında ise negatif bir korelasyon bulunmaktadır (p<.01). Sonuç olarak, fiziksel aktiviteye katılım hem sosyal

ABSTRACT

The main purpose of this study was to analyze healthy lifestyle behaviours and social appearance anxiety of housewivers 123 housewives participated in this study who lives in the Mersin city center. "Healthy Lifestyle Behaviours Scale II (HLBS II)"and "Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)" were used for data collection. Parametric and non-parametric tests were conducted for data analysis. The results of the analysis revealed that housewivers suffer from moderate level of social appearance anxiety and get the lowest points from "physical activity" sub-scale. HLBS II in the "stress management" subscale; married women and women in "low" income group are more successful than single women and women in "middle and upper" income group, respectively while in the subscale of "nutrition", high-school graduates are more successful than elementary and secondary school graduates (p<.05). There is a posi-

görünüşü ve hem de sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler

Sağlıklı yaşam becerisi, Sosyal görünüş kaygısı, Fiziksel aktivite, Ev kadınları

Key Words

Healthy lifestyle skills, Social appearance anxiety, Physical activity, Housewives

GİRİŞ

Benlik ve kimlikler yaşama uyum sağlamak için önemli referans noktalarıdır. Bu nedenle bireyler benlik bilgisi elde etme yönünde büyük bir motivasyona sahiptirler (Hogg ve Vaughan, 2005,s.154). Genel benlik yapılarından birisi de sosyal benlik kaygısıdır (Hart, Leary ve Rejeski (1989). Sosyal benlik kaygısı, kişinin farklı durumlarda duruma uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, çevresinde olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz bir biçimde (pasif, aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz vs) değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (Eren Gümüş, 2006). Sosyal benlik algısının bileşenlerinden birisi de sosyal görünüş kaygısıdır. Sosyal görünüş kaygısı genel benlik algısını (Özcan ve diğ., 2013) ve genel benlik algısı da öz-güveni etkilemektedir (Welk ve Eklund, 2005). Diğer yandan sosyal görünüş kaygısı, fiziksel benlik saygısı, beden memnuniyeti, yeme alışkanlığı, fiziksel aktiviteye motive olma ve fiziksel aktivite davranışlarıyla da önemli ilişkisi bulunmaktadır (Yousefi ve diğ., 2009). Sosyal görünüş kaygısı öz-yeterlilikle de ilişkilidir. Öz-yeterliliği düşük olan bireylerin sosyal görünüş kaygıları daha yüksek bulunmuştur (Rothberger ve diğ., 2015). Bu nedenle Hart ve diğ.(1989), bireylerin fiziksel görünüşünden dolayı yaşadıkları kaygıyı ölçebilmek amacıyla Sosyal Fizik Kaygısı Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Sosyal görünüş kaygısı; bireylerin boy, kilo, kas yapısı, ten rengi gibi özelliklerin ötesinde gülüş, burun yapısı, göz biçimi gibi özellikleri de içeren,

tive correlation between the number of children and SAAS and "health responsibility", respectively while there is a negative correlation between SAAS and "self-acquisition" ($p<.01$). In conclusion, participation in physical activity positively affects both social appearance and healthy lifestyle behaviors.

insanların fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Hart ve diğ., 2008). Sosyal görünüş kaygısında, fiziksel görünüşün ötesinde daha ayrıntılı ve bütüncül bir durum da söz konusudur (Doğan, 2010).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının bir sonucu olarak değerlendirilmekte (Doğan, 2010) ve fiziksel benlik algısıyla ilişkilendirilmektedir (Fox, 1997). Fiziksel benlik algısı, bireyin psiko-motor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Fox, 1997). Sonstroem ve Potts'a (1996) göre ise fiziksel benlik algısı, atletik beceri, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi özelleştirilmiş motor becerilerdeki algılardır. Fiziksel benlik algısının spor yeteneği, kuvvet, vücut çekiciliği ve vücut yağı gibi birçok alt boyutu bulunmaktadır (Marsh ve diğ., 1997). Fiziksel benlik algısı konusuna kadınlar erkeklerden daha fazla duyarlılık göstermektedir. Fiziksel görünüş olarak olumsuz benlik algısına sahip kadınların fiziksel aktivite ortamına katılmadıkları ve uzaklaştıkları da rapor edilmiştir (Focht ve Hausenblas, 2004). Yapılan çalışmalarda bir işte çalışıp çalışmama durumu da kadınların benlik algılarında ve benlik kurgularında farklılıklar yaratmaktadır (Gezici ve Güvenç, 2003). Bu açıklamalar, sosyal görünüş kaygısının oluşmasında kişinin sağlıklı yaşam alışkanlıklarının etkili olduğunu düşündürmektedir.

Owens (2006), sağlığın geliştirilmesini; bireyin kendi fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığını geliştirme ve kendi sağlığı üzerindeki denetimini

arttırma gücünü kazanması olarak tanımlamıştır (akt. Bahar ve diğ., 2008). Sağlığın geliştirilmesi, bedensel ve ruhsal iyi olma halinin artmasına yönelik etkinlikleri de ifade etmektedir ve bireyin buna uygun davranışları seçmesi vurgulanmaktadır (Yılmaz, 2009). Walker ve diğ., (1987), sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını; yeterli ve dengeli beslenme, stres yönetimi, kendini gerçekleştirme, düzenli fiziksel aktivite, kişilerarası ilişkiler ve sağlığı koruma ve geliştirme sorumluluğu başlıkları altında toplamışlardır. Walker ve Hill-Polerecky (1996) bu başlıkları aşağıdaki şekilde açıklamaktadırlar (akt., Bahar ve diğ., 2008).

Sağlık sorumluluğu, bireyin kendi iyilik hali için aktif olarak sorumluluk hissetmesi, sağlığına özen göstermesi, sağlık hakkında bilgilenmesi, gerektiğinde profesyonel bir yardıma başvurabilmesidir. *Fiziksel aktivite*, günlük yaşamın bir parçası olarak hafif, orta ve ağır egzersizleri düzenli olarak uygulamayı kapsar. *Beslenme*, bireyin öğünlerini seçme, düzenleme ve bilinçli yiyecek seçmeyi kapsar. *Kendini gerçekleştirme*, var olan içsel potansiyelin gelişimine odaklanma ve üst düzeye çıkarma, özgür iradesiyle özgün davranışlar sergileme, evrenle uyum içerisinde olmayı ve ilişki kurmayı kapsar. *Kişilerarası ilişkiler*, başkalarıyla sözel ve sözel olmayan mesajlarla düşünceleri ve duyguları paylaşmayı içerir. *Stres yönetimi*, gerilimi azaltmak ya da etkin bir şekilde kontrol edebilmek için bireyin fizyolojik ve psikolojik kaynakları belirleyebilmesi ve harekete geçirebilmesidir.

Kişinin sağlıklı yaşam becerileri onların sosyal görünüş algılarını etkilediği ve bu algının oluşmasında da fiziksel aktivitenin önemli rol oynadığı söylenebilir. Ailelerin ve özellikle kadınların spora ve fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen faktörler bulunmaktadır. Bunlar; bireylerin sosyo-ekonomik düzeyi, aile yapısı, yaşam tarzları, dini inanışları, çevresel faktörler, algılanan sosyal destek ve motivasyon olarak belirtilmektedir (Coakley, 2006; Güner, 2015; Kim, 1996). Fiziksel aktiviteye katılım rekreatif etkinlikler arasında sayılmaktadır (Kurar ve Baltacı, 2014; Hazar, 2009). Rekreatif etkinlikler bağla-

mında fiziksel aktiviteye katılım Türk toplumu için incelendiğinde 2013 yılı itibarıyla % 9,5 oranıyla sekizinci sırada yer aldığı görülmektedir (Kurar ve Baltacı, 2014). Yapılan bir araştırmada (Miller ve Brown, 2005) kadınların sosyo-ekonomik düzeylerindeki artışın ve değişimin serbest zaman etkinliklerine katılımlarını da arttırdığı yönündedir.

Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygılarının oluşmasında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının etkili olduğu varsayımını test etmek ve her yönüyle daha sağlıklı bir toplum oluşturmak için öneriler geliştirmek açısından bu araştırma önemli bulunmuştur. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı; ev kadınlarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında bir ilişki aramak, medeni durum, yaş, eğitim seviyesi, çocuk sayısı ve gelir grubu değişkenlerinin etkili olup olmadığını incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli ve Katılanlar: Bu araştırma tarama türünde kesitsel bir çalışmadır. Araştırma grubunu herhangi bir işte ücretli çalışmayan veya emekli olan 25-65 yaş arası toplam 123 ev kadını oluşturmaktadır. Katılanların yaş ortalaması $Ort=38.5\pm 10.04$ 'dür. Katılanların % 80.5'i evli, % 26.8'i ilkokul-ortaokul, % 48.8'i lise ve % 24.4'ü de üniversite mezunudur. Katılanların % 76.5'i çocuk sahibi, % 89.4'ü kendisini öznel olarak orta- üst gelir grubuna ait görmektedir. Katılanların % 52.8'i kendisini fiziksel olarak fit (uygun) görürken % 47.2'si kilolu olarak değerlendirmiştir. Katılanların % 81.3'ü fiziksel aktiviteye katılması gerektiğine inandığını belirtmekte ve % 53.7'si de fiziksel aktiviteye katılımı engelleri olduğunu ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Araçları: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği -SGKÖ [Social Appearance Anxiety Scale-SAAS]: Ölçek, Hart ve diğ. (2008) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. SGKÖ, bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş öz-bildirim tarzı bir ölçektir. Beşli Likert tipinde tek boyutlu ve 16 maddeden oluşan

ölçeğin yapı geçerliği için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucuna göre faktör yükleri .35 ile .87 arasında değiştiği ve toplam varyansın %53.4'ünü açıkladığı, ölçeğin güvenilirliği için yapılan iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı .93, test yarılama yoluyla elde edilen güvenilirlik katsayısı .88 ve test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .85'dir. Ölçekten alınabilecek puan 16-80 aralığındadır. 16-37 arası "düşük", 38-59 arası "orta" ve 60-80 arası da "yüksek" düzeyde kaygı biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçek sadece bir madde tersten puanlanmaktadır. Bu araştırmada toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı ise $\alpha = .96$ olarak bulunmuştur.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği II (SYBÖ II) [Healthy Life Style Behaviour Scale]: Ölçek, Walker ve diğ. (1996) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Bahar ve diğ. (2008) tarafından yapılmıştır. Levinson ve Rodebaugh (2011) tarafından ölçeğin faktör yapısı, yakın ve uzaksak geçerliği yeniden test edilmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna karar verilmiştir. Ölçek, Sağlık sorumluluğu, Fiziksel aktivite, Beslenme, Kişisel gelişim, Kişilerarası ilişkiler ve Stres yönetimi olmak üzere altı alt boyuttan ve toplam 52 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan analizde Cronbach Alpha değeri .92 bulunmuştur. Bu araştırma için toplam ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise $\alpha = .93$ olarak bulunmuştur. Dörtlü Likert tipinde hazırlanan ölçekte yanıtlar '(1) Hiçbir zaman - (4) Düzenli olarak' aralığında verilmektedir. Ölçekte bulunan bütün maddeler olumlu ifade edildiğinden ters çevrilecek madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 52-208'dir. Toplam ölçekten alınabilecek 52-104 puan arası "düşük", 105-157 arası "orta" ve 158-208 arası da "iyi" düzeyde değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek puan aralıkları ise; Sağlık sorumluluğu 9-36, Fiziksel aktivite 8-32, Beslenme 9-36, Kişisel gelişim 9-36, Kişilerarası ilişkiler 9-36 ve Stres yönetimi 8-32 arasında değişmektedir. Alt ölçekler bağımsız olarak da kullanılabilir.

Kişisel Bilgi Formu: Bu formda katılanların, bir kısmı bağımsız değişken olarak da kullanılan

sosyo-demografik özelliklerine yönelik yaş, medeni durum, çocuk sayısı, gelir grubu, fiziksel olarak kendisini nasıl değerlendirdiği, fiziksel aktiviteye katılıma yönelik inancı, fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlerin olup olmadığına ilişkin sorular bulunmaktadır.

Verilerin toplanma süreci: Veriler araştırmacılar tarafından Mersin il merkezinde yaşayan ev kadınlarını bulmak üzere kolay ulaşılabilir ve rastgele ev ziyaretleri yapılarak bazen yüz yüze bazen de üçüncü kişilerden yardım alınarak gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra dağılımın normallik testi Kolmogorov Smirnov tekniği ile test edilmiş, veriler normal dağılıp katılımcı sayısı yeterli olduğu durumda parametrik testlerden t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), olmadığı durumda da Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için de Post-Hoc Tukey testi benimsenmiştir. Gruplarda frekans sayısının çok düşük olduğu durumlarda Yatest tekniği ile yakın gruplarla birleştirilme yoluna gidilmiştir. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki için Pearson korelasyon analizi yapılmış, anlamlılık düzeyi 0.01 ve 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde; ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları, sağlıklı yaşam biçimleri ve medeni durum, çocuk sayısı ve gelir grubu değişkenlerine ilişkin tablolara yer verilmiştir.

Tablo 1'de ev kadınlarının SGKÖ'den aldıkları puan ortalaması $Ort = 38.8 \pm 15.5$ olarak bulunmuştur. Bu ölçekten alınabilecek puan aralığının 16-80 olduğu dikkate alındığında; katılanların "orta" düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları söylenebilir. SYBÖ II'nin ortalaması $Ort = 132.3 \pm 21.8$ 'dir. Bu ortalama, katılanların "orta" düzeyde sağlıklı yaşam biçimine sahip olduğunu göstermektedir. SYBÖ II'nin alt ölçek puanları incelendiğinde; en yüksek "kişisel gelişim" ($Ort = 25.9 \pm 4.8$) ve en düşük ise "fiziksel aktivite" ($Ort = 17.2 \pm 5.0$) alt ölçeğinde olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Katılanların SGKÖ ve SYBÖ II puan ortalama, yayılma ve çarpıklık değerleri (N=123).

Ölçek ve Alt Ölçekler	Ort	Ss	Alınan puan aralığı	Alınabilecek puan aralığı	Skewness	Kurtosis
SGKÖ Toplam	38.8	15.5	16-77	16-80	.251	-.809
SYBÖ II Toplam	132.3	21.8	78-208	52-208	.347	1.120
Sağlık sorumluluğu	22.0	5.1	10-36	9-36	.035	-.237
Fiziksel aktivite	17.2	5.0	8-32	8-32	.441	.415
Beslenme	22.4	4.3	14-36	9-36	.433	.117
Kişisel gelişim	25.9	4.8	12-36	9-36	-.224	.174
Kişilerarası ilişki	24.9	4.6	11-36	9-36	-.072	.105
Stres yönetimi	20.0	3.9	11-32	8-32	.322	.384

Tablo 2. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları.

Ölçek ve Alt Ölçekler	Medeni Durum	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	P
SGKÖ Toplam	Evli	99	62.02	6140.0	1186.00	.990
	Bekar	24	61.92	1486.0		
SYBÖ II Toplam	Evli	99	61.27	6066.0	1116.00	.646
	Bekar	24	65.00	1560.0		
Sağlık sorumluluğu	Evli	99	62.67	6204.0	1122.00	.673
	Bekar	24	59.25	1422.0		
Fiziksel aktivite	Evli	99	60.16	5956.0	1006.00	.244
	Bekar	24	69.58	1670.0		
Beslenme	Evli	99	64.66	6401.0	925.00	.092
	Bekar	24	51.04	1225.0		
Kişisel gelişim	Evli	99	59.98	5938.5	988.50	.202
	Bekar	24	70.31	1687.5		
Kişilerarası ilişkiler	Evli	99	61.23	6062.0	1112.00	.627
	Bekar	24	65.17	1564.0		
Stres yönetimi	Evli	99	58.41	5782.5	832.00*	.023
	Bekar	24	76.81	1843.5		

*p<005

Tablo 2’de katılanların medeni durumları değişkenine göre Mann Whitney U test sonuçları incelendiğinde; Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinde gruplar arasında sıra farkları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>.05). Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği II’nin “stres yö-

netimi” alt ölçeğinde ise gruplar arasında sıra farkları açısından evli olan grubun lehine anlamlı bir farklılık vardır (p<.05). Başka bir anlatımla, evli ev kadınları bekar kadınlara oranla stres yönetiminde daha becerikli oldukları söylenebilir.

Tablo 3. Katılanların eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları.

Ölçek ve alt ölçekler	Eğitim düzeyi	N	Ort	Ss	df	F	p	Tukey
SGKÖ Toplam	İlk-orta	33	42.61	13.32	2 120	2.18	.117	-
	Lise	60	38.92	16.03				
	Üniversite	30	34.50	16.16				
SYBÖ II Toplam	İlk-orta	33	127.97	16.42	2 120	.92	.400	
	Lise	60	134.22	23.06				
	Üniversite	30	133.40	24.17				
Sağlık sorumluluğu	İlk-orta	33	20.97	4.63	2 120	1.01	.368	-
	Lise	60	22.55	5.34				
	Üniversite	30	22.03	5.24				
Fiziksel aktivite	İlk-orta	33	16.79	4.46	2 120	.44	.647	-
	Lise	60	17.03	4.77				
	Üniversite	30	17.90	5.97				
Beslenme	İlk-orta	33	20.82	3.64	2 120	3.26*	.042	Lise>İlk-orta
	Lise	60	23.17	4.59				
	Üniversite	30	22.40	4.15				
Kişisel gelişim	İlk-orta	33	25.27	4.71	2 120	.44	.648	-
	Lise	60	26.15	4.81				
	Üniversite	30	26.23	4.80				
Kişilerarası ilişkiler	İlk-orta	33	24.85	4.87	2 120	.07	.931	-
	Lise	60	25.05	4.71				
	Üniversite	30	24.67	4.24				
Stres yönetimi	İlk-orta	33	19.27	3.99	2 120	.73	.484	-
	Lise	60	20.27	3.89				
	Üniversite	30	20.17	3.93				

*p<.05

Tablo 3’de katılanların eğitim seviyesine göre Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$F_{(2-120)} = 2.18; p = .117$]. Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği II’nin “beslenme” alt ölçeğinde ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık vardır [$F_{(2-120)} = 3.26; p = .042$]. Farklılığın kaynağına yönelik Tukey testi sonuçlarına göre; lise mezunu olanların ortalamaları ($Ort = 23.17$) ilkököl ve ortaokul

mezunu olanlardan ($Ort = 20.82$) anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur ($p < .05$).

Tablo 4’de katılanların gelir grupları değişkeni açısından U testi sonuçları incelendiğinde; SGKÖ’de gruplar arasındaki sıra farkları anlamlı bulunmamıştır ($U = 655.0; p > .05$). SYBÖ II’nin “stres yönetimi” alt ölçeğinde; kendini öznel olarak alt gelir grubunda değerlendirenlerin lehine olmak üzere sıra farkları anlamlı bulunmuş-

Tablo 4. Katılanların gelir grubu değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları

Ölçek ve alt ölçekler	Gelir grubu	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	P
SGKÖ Toplam	Alt	13	66.62	866.00	655.00	.621
	Orta ve üstü	110	61.45	6760.00		
SYBÖ II Toplam	Alt	13	64.96	844.50	676.50	.751
	Orta ve üstü	110	61.65	6781.50		
Sağlık sorumluluğu	Alt	13	53.81	699.50	608.50	.380
	Orta ve üstü	110	62.97	6926.50		
Fiziksel aktivite	Alt	13	72.81	946.50	574.50	.247
	Orta ve üstü	110	60.72	6679.50		
Beslenme	Alt	13	49.81	647.50	556.50	.191
	Orta ve üstü	110	63.44	6978.50		
Kişisel gelişim	Alt	13	70.42	915.50	605.50	.367
	Orta ve üstü	110	61.00	6710.50		
Kişilerarası ilişki	Alt	13	56.15	730.00	639.00	.531
	Orta ve üstü	110	62.69	6896.00		
Stres yönetimi	Alt	13	80.73	1049.50	471.50*	.044
	Orta ve üstü	110	59.79	6576.50		

*p<0.05

Tablo 5. Ölçek puanları ve bağımsız değişkenlere ilişkin korelasyon tablosu (N= 123).

Değişkenler	Çocuk sayısı	SGKÖ toplam	SGBÖ II toplam	Sağlık sorumluluğu	Fiziksel aktivite	Beslenme	Kendini gerçekleştirme	Kişiler arası ilişkiler	Stres yönetimi	
Yaş	r	.297**	-.095	.038	.107	-.050	.154	.018	-.005	-.053
	p	.001	.298	.678	.238	.585	.090	.839	.954	.563
Çocuk sayısı	r	1	.212*	.084	.187*	-.007	.137	-.022	.089	.001
	p		.019	.357	.039	.939	.130	.805	.328	.995
SGKÖ Toplam	r		1	-.042	.086	.062	.052	-.238**	-.160	-.004
	p			.646	.344	.496	.564	.008	.077	.964

*p<.05; **<.01

tur ($U = 471.50$; $p < .05$). Diğer bir ifadeyle, stres yönetiminde öznel değerlendirme olarak "alt" gelir grubundaki kadınların "orta ve üst" gelir grubundaki kadınlardan daha başarılı oldukları gözlenmektedir.

Tablo 5'deki korelasyon tablosu incelendiğinde; çocuk sayısının yaş ($r = .297$; $p < .01$), SGKÖ ($r = .212$; $p < .05$) ve SGBÖ II'nin "sağlık sorumluluğu" alt ölçeği arasında pozitif ($r = .187$; $p < .05$); ayrıca SGKÖ ile SGBÖ II'nin "kendini gerçekleştirme" alt ölçeği arasında ise negatif bir korelasyon bulunmaktadır ($r = -.238$; $p < .01$).

TARTIŞMA

Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerini belirlemek, yaş ve çocuk sayısına bağlı olarak bir ilişki aramak, medeni durum, eğitim seviyesi ve gelir grubu değişkenlerine göre de gruplar arasında farklılaşmanın olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla yapılan bu çalışmada; ev kadınlarının "orta" düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Alemdağ ve Öncü (2015)'nin öğretmen adayları üzerinde yaptığı çalışmada kadın adayların, Erdemir ve diğerlerinin (2013) akne vulgarisli (sivilceli hastalar) hastalarda yaptığı çalışmada; katılanların Sosyal Görünüş Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanları bizim sonuçlarımıza yakın biçimde "orta" düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Yapılan araştırmalarda, kadınların bir işte çalışma durumu, onların benlik algılarını ve benlik kurgularını etkilediği; çalışan kadınların benlik algıları çalışmayan kadınlardan anlamlı biçimde yüksek olduğu (Gezici ve Günenç, 2003), cinsiyet değişkeni açısından ise kadınların kendilerini dış görünüşleri bakımından erkeklere oranla oldukça düşük biçimde tanımladıkları (Alpaslan-Danışman, 2015; Gouya, ve diğ., 2014) ve fiziksel benlik algılarının erkeklerden düşük olduğu (Pehlivan, 2010) bulgusuna erişilmiştir. Diğer yandan, fiziksel benlik algısı yüksek olan bireylerin kendine güven ve kendine saygısı da artmaktadır (Welk ve Eklund, 2005).

Bulgular ve açıklamalar bağlamında, bu çalışmada katılanların orta düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşıyor olmaları; olumsuz fizik-

sel benlik algısı geliştirmelerinde ve buna bağlı olarak ruhsal sorunlar yaşama riskinin ortaya çıkarak çalışmayan kadınların günlük yaşamlarını olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Buna ek olarak, ev kadınlarının orta düzeyde fiziksel görünüş kaygısı yaşıyor olmalarında; daha fazla medya etkileşimi içerisine girme olasılığının kuvvetli olmasından da kaynaklanıyor olabilir. Çünkü kadınlarda sosyal görünüş kaygılarının oluşmasında medyanın önemli etkisinin olduğu ileri sürülmektedir (Groesz ve diğ., 2002). Örneğin, "güzel ve ince" medya imajına maruz kalan kadınların beden imgelerine olan etkisine yönelik yapılan araştırmalarda; medyada gösterilen kadın imajlarından, katılanların anlamlı biçimde etkilendikleri ve kendi beden imajlarından memnuniyetsizlik duydukları rapor edilmiştir (Koca, 2006; Tiggemann ve McGill, 2004; Yamamiya ve diğ., 2005). Sosyal görünüş kaygısının oluşmasında ekonomik zorlukların olumsuz etkisinin olduğu da belirtilmektedir (Özcan ve ark., 2013). Bununla birlikte sosyal görünüş kaygısının; fiziksel benlik saygısı, beden memnuniyeti, yeme alışkanlığı, fiziksel aktiviteye motive olma ve fiziksel aktivite davranışlarıyla da önemli ilişkisi bulunmaktadır (Yousefi ve diğ., 2009). Menopoz sonrası kadınlarda sosyal görünüş kaygıları ve fiziksel aktiviteye ilişkin yapılan çalışmada (Ransdell ve diğ., 1998), menopoz sonrası düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katılan kadınların yüksek düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları bulunmuştur.

Yukarıdaki açıklamalar ışığında; sosyal görünüş kaygısının oluşmasında fiziksel aktivitenin ve sağlıklı davranış alışkanlıklarının edinilmesinin etkili olması; ev kadınlarının bu olanağa sahip olmamaları, ev işlerinin yapılması düzenli bir fiziksel aktivite anlamına gelebileceği, planlı ve programlı bir biçimde uzmanlar eşliğinde bu ihtiyacın karşılanması gerektiği ileri sürülebilir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlardan birisi de; sosyal görünüş kaygısı ile SGBÖ II'nin "kendini gerçekleştirme" alt ölçeği arasında negatif korelasyon bulunmuş olmasıdır (Tablo 5). Kendini gerçekleştirme, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin en üst düzeyini oluştur-

maktadır. *Kendini gerçekleştirme*, geçmişten kendini koparıp daha bağımsız davranma, kendisi olma, yaratıcı davranışlar sergileyebilme, yalnız kalabilme, özgür iradesiyle kendine özgü davranabilme, kapasitesini tam olarak kullanabilme ve kendine yetebilmeyi kapsamaktadır (Maslow, 1954). Kendini gerçekleştirme ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif bir korelasyonun bulunması iki nedenle açıklanabilir. Birincisi, ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları yüzünden kendilerini gerçekleştirebileceği ortam ve girişimlerden uzak durma eğilimi içerisine girmiş olabilmeleri, diğeri ise ev kadınlarının üstlendiği kültürel-sosyal rol ve görevlerden dolayı kendilerini gerçekleştirebilme yönünde fırsatlar yaratmadan yoksun olabilmelerinden kaynaklandığı ileri sürülebilir. Aynı zamanda ev kadınlarına kendilerini gerçekleştirebilme olanak ve fırsatlar sağlandığında sosyal görünüş kaygılarının azalacağı, bunun sonucunda da ruhsal sağlıklarının olumlu etkilenebileceği söylenebilir.

Çalışmada elde edilen sonuçlarından bir diğeri de; ev kadınlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından olan "fiziksel aktivite" düzeylerinin en düşük ortalama değere sahip olmasıdır. Bu bulguya benzer biçimde Tambağ (2011)'in hemşirelerle yaptığı çalışmasında, fiziksel aktivitenin sağlığı koruma ve geliştirmede en az önem verilen boyut olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin, hem sosyal görünüş kaygısıyla hem de sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilintili olduğu anlaşılmaktadır. Şöyle ki, sosyal görünüş kaygısı, fiziksel aktivite ortamına katılan bireyin davranışlarını etkileyebilmekte (Brunet ve Sabiston, 2009) ve fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısında azalma olduğu rapor edilmiştir (Alemdağ ve Öncü, 2015; Ransdell ve diğ., 1998). Diğer yandan uzmanlar, eğer bir toplumda insanlar egzersiz yaparak güçlenirse, öz-saygı ve fiziksel-ruhsal sağlığın artacağına inanmaktadırlar (Gouya, ve diğ., 2014). Fiziksel aktiviteye katılımın önemli sağlık sorunlarını önlemede ve tedavisinde etkili olduğu da araştırmalarla desteklenmektedir (Altun ve Koçak, 2010; Arslan ve Ceviz, 2007). Örneğin, Sandison ve diğ. (2004) yapmış oldukları çalış-

mada, haftada üç kez yarım saat ve üstü egzersizin kemik sağlığını olumlu yönde etkilediğini ve osteoporoz artışını önemli derecede önlediğini belirtmişlerdir.

Türkiye Halk Sağlık Kurumu'nun [THSK] (2010) hazırlamış olduğu rapora göre; Türkiye'deki toplam nüfusun % 30.3'ünde obezite durumu görülmektedir. Yine THSK'nın raporuna göre; obezite oluşumunu önlemenin ve obezite tedavisinin en etkili çözümlerinden birisinin fiziksel olarak aktif olmak ve hareketli bir yaşam tarzı benimsemektir. WHO'nun 2016 raporuna göre; 2012 yılı itibarıyla Türkiye'de kalp-damar hastalıkları (Cardio Vascular Disise), kanser ve diyabete bağlı ölüm oranının % 18.4 (30-70 yaş arası) ve bu konudaki dünya ortalaması ise 19.4 olduğu rapor edilmiştir. Buradan hareketle WHO (2016), yetişkin dönemlerinde ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesinde (özellikle obezite) küçük yaştan itibaren fiziksel aktivite alışkanlığının edinilmesi gerektiğini önermektedir.

Ransdell ve diğerlerinin (1998) menopoz sonrası kadınlarda yaptıkları çalışmada; kadınların fiziksel aktiviteye katılanların kendilerini iyi hissetmek, hoşlanmak, sağlığını geliştirmek, stresten uzaklaşmak ve kilo kontrolü amacıyla katıldıklarını, katılmayanların ise sırasıyla; yeterli zamanlarının olmaması, aktiviteleri nasıl planlayacağını bilmemesi ve birlikte aktivite yapacağı kişilerin olmaması gibi nedenler göstermişlerdir.

Kadınların spora ve fiziksel aktivitelere katılımı tarihsel süreçte yaşadıkları kültüre bağlı olarak değişim gösterse de günümüzde erkek egemen bir yapı olduğu görülmektedir (Aslanoğlu, 2005; Coakley, 2001; Koca ve Bulgu, 2005). Coakley (2001), spora katılımında kültür ve ideolojiden kaynaklanan cinsiyet eşitsizliği ve adaletsiz uygulamaların belirleyici rol oynadığını ve kadınların daha az spora katıldığını belirtmektedir (s. 203). Yine Coakley (2001), kadınların spora katılımında etnik yapı ve ırk, sosyal sınıf, ekonomi, medya ve hükümet politikaların da etkili olduğunu ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda (Güner, 2015; Miller ve Brown, 2005; Şahin ve Kocabulut, 2014), kadınların serbest zamanlarında spora katılımlarında düşük sos-

yo-ekonomik yapının olumsuz etkilediği rapor edilmiştir. Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktiviteye ilişkin yapılan bir diğer çalışmada ise kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarında; kendilerine ait zaman, kendini ifade etme fırsatı ve ev dışına çıkma temalarının etkili olduğu; fiziksel aktiviteye katılımın, kadınların yaşam biçimlerini olumlu etkilediği ve yaşam kalitelerini yükselttiği yönünde bulgular elde edilmiştir (Bulgu ve diğ., 2007).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yukarıda belirtilen araştırma sonuçları organize edilmiş spor ve fiziksel aktivitelere katılım için geçerli olsada, bizim çalışmamızda ev kadınlarının serbest zamanlarında sağlıklı olmaları için fiziksel aktivite yapmalarında organizasyon şartı yoktur; fiziksel aktivite bireysel olarak evde ve ev dışında da yapılabilir. Sorun, kişilerin günlük işlerini ve zamanlarını etkili planlayamadıkları, fiziksel aktiviteye katılıma yönelik geleneksel alışkanlıkların değiştirilememesidir. Diğer yandan, ev kadınlarının sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıkları arasında yer alan fiziksel aktivitenin düşük düzeyde ve son sırada yer almış olması, ev kadınlarının her türlü sağlıklı geliştirme açısından fiziksel aktiviteyi yaşam boyu alışkanlık haline dönüştüremedikleri biçiminde değerlendirilebilir. Böyle bir sonucun ülke ekonomisine de olumsuz yansıtacağı ileri sürülebilir. Çünkü fiziksel aktivitenin bir çok sağlık sorununu ortadan kaldırdığı gibi oluşmasını da engelleyebilmektedir. Bu nedenle ev kadınlarının fiziksel aktiviteye son sıralarda yer vermiş olmaları üzerinde önemle düşünülmesi gereken bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışları; medeni durum ve gelir grupları değişkenleri bakımından incelendiğinde, "stres yönetimi" alt ölçeğinde gruplar arasında farklılaşma bulunmuştur. Medeni durum açısından evli kadınların bekar kadınlara oranla stres yönetiminde daha başarılı oldukları görülmüştür. Sağlıklı olmanın parametrelerinden birisi olan "stres" önemli bir sağlık sorunu olgusu olarak kabul edilmektedir (Balci, 2014; Walker ve diğ., 1996). İnsan sağlığı

üzerinde psikolojik ve fiziksel etkisi olan stresin başarılı biçimde yönetilmesi de önem kazanmaktadır. Stres yönetimi; bireysel ve örgütsel stres kaynakları sonucu ortaya çıkan psikolojik ve davranışsal sorunları önlemeye ya da azaltmaya yönelik çabalar olarak tanımlanmaktadır (Akova ve Işık, 1998). Stres yönetimi, kişinin bireysel özelliklerine ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişim gösteren de bir süreçtir (Murphy, 1995; Torun ve Şenel-Tekin, 2014). Stres yönetimi ve stresle başa çıkmada medeni durum etkili olmaktadır. Evli olanların strese karşı verdikleri tepkiler bekar olanlara göre daha yapıcı ve etkili olduğu (Akova ve Işık, 2008), 1-5 yıl arası evli olanlar daha uzun süreli evli olanlara oranla stres yönetiminde daha fazla sosyal desteğe başvurdukları belirtilmektedir (Barut ve diğ., 2010). Bu çalışmada, evli olanların olmayanlara oranla stres yönetiminde daha başarılı olmalarının nedeni "aile olma" kavramıyla açıklanabilir. Çünkü aile ortamı dayanışmayı gerektirmektedir. Evli kadınların sorunlarını çözmede bekarlara oranla yardım alma olanağı daha fazla olduğu gibi, sorun çözmede bekarlara oranla daha fazla deneyime sahip olmalarından da kaynaklanıyor olabileceği ileri sürülebilir.

Stres yönetiminde kişinin sosyo-ekonomik düzeyi de etkili olmaktadır. Çalışan ve çalışmayan kadınların stresle başa çıkma stratejilerine yönelik yapılan çalışmada; sosyoekonomik düzeyi orta ve iyi olanlar kötü olanlara oranla stresle başa çıkmada etkili stratejiler uyguladıkları bulunmuştur (Barut ve diğ., 2010). Bizim çalışmamızda stres yönetimi alt ölçeğinde; öznel olarak kendini "alt" gelir grubunda gören kadınların "orta ve üst" gelir grubunda gören kadınlardan daha başarılı olmaları önceki çalışma sonuçlarıyla uyum göstermemektedir. Bu sonuç şu şekilde açıklanabilir; gelir seviyesi yüksek olan bireylerin beklentilerinin de yüksek olması ve bu beklentilerin nasıl karşılanacağı konusunda yeterli beceriye sahip olmamaları veya tersi; düşük gelire sahip kişilerin ise durumlarını kanıksamış ve yüksek beklentiler oluşturmamaları onları stres yönetiminde daha başarılı kıldığı biçiminde açıklanabilir. Yine de bu sonuca yönelik daha

fazla sayıdaki örneklem grubuyla çalışılması gerektiği söylenebilir.

Bir diğer bulgu da sağlıklı yaşam becerisi faktörlerinden birisi olan "beslenme" alt ölçeğinde lise mezunu olanların ilk-orta okul mezunu olanlardan daha yüksek puan almış olmalarıdır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 Raporu'na göre (TBSA, 2014); toplumun sağlıklı yaşamı ve ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlığın temeli yeterli ve dengeli beslenmedir. Bu doğrultuda yaşam boyu tüm bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin arttırılması ve sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesinin (sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığının edinilmesi, tütün kullanımının önlenmesi gibi) amaçlanması gerekmektedir (s.1). Yine TBSA raporunda; sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite alışkanlığına yönelik Türkiye genelinde yapılan araştırma sonuçlarına göre; 20 yaş üzeri kadınların (20-74) % 81.4'ü sedanter veya hafif aktif olduklarını göstermektedir (s. 440). Kronik enerji yetersizliği açısından Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2010)'nun sağlık araştırması verilerine göre ise; 15 yaş ve üzeri bireylerde zayıflık görülme sıklığı erkeklerde %3.5, kadınlarda %5.9 ve toplamda %4.7 olarak bulunmuştur. Sağlıklı beslenme becerisinin eğitimle ilişkili olduğuna yönelik araştırma sonuçları da mevcuttur. Örneğin Eroğlu ve diğerleri (2012), sosyo-ekonomik yapının bir toplumdaki bireylerin beslenme durumunda etkili olduğunu belirterek, üniversite çalışanlarıyla yaptıkları araştırmasında; tüm personelin eğitim düzeyi arttıkça medyadan etkilenip beslenme alışkanlıklarını değiştirme eğilimlerinin azaldığını, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin beslenmenin sağlık üzerindeki etkileri konusunda daha fazla bilgi sahibi olduklarını belirtmişlerdir. Bu araştırma bulgusu bizim sonuçlarımızı desteklemektedir. Ancak üniversite mezunları

ile ilk-orta okul mezunları arasında anlamlı bir farklılık olmaması da manidardır. Eroğlu ve diğerleri (2012), eğitim düzeyi yüksek olan kişiler beslenmenin sağlık üzerindeki etkileri konusunda daha fazla bilgi sahibi olmalarına rağmen, beslenme konusunda sağlıklı davranış göstermeleri için yeterli görülmediğini ileri sürmektedir. Bu nedenle, beslenme alışkanlıkları ile ilgili davranış kazandırma yöntemleri konusunda yeni stratejiler geliştirilmesine ihtiyaç olduğu önerilmektedir.

Sonuç olarak; ev kadınlarının sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite yapmaları gerektiğine inanmalarına rağmen, sağlıklı yaşam biçimleri faktörleri arasında bulunan fiziksel aktiviteye az yer veriyor olmaları onların sosyal görünüş kaygıları üzerinde etkili olabilmektedir. Medeni durum, yaş, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi de ev kadınlarının sağlık davranışlarında ve sosyal görünüş kaygılarının oluşmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak fiziksel aktivitenin sadece kilo vermek amacıyla yapılmaması, bir yaşam stili haline gelmesi gerektiği bilincinin yayılması ve ilk başta kadınların bu konuda gönüllü olmaları konusunda çalışmalar çoğaltılmalı, onların kendilerini gerçekleştirmeleri ve kendileri ile daha barışık olumlu algılara sahip olmalarına yardımcı olmak için sürdürülebilir uygulamaların yapılması önerilebilir.

Yazar Notu: Bu çalışmanın geniş bir özeti 7-9 Kasım 2014 tarihinde Konya'da yapılan 13. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Doç. Dr. Zekai PEHLİVAN

Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çiftlikköy Kampüsü Yenişehir-Mersin

E-posta: zpehlivan_59@hotmail.com

Telefon No:05324752002

Faks No:03243610127

KAYNAKLAR

1. **Akova O, Işık K.** (2008). Otel işletmelerinde stres yönetimi: İstanbul'daki beş yıldızlı otel işletmelerinde bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 17-44.
2. **Alemdağ S, Öncü E.** (2015). The investigation of participation physical activity and social appearance anxiety at the preservice teachers. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 278-300.
3. **Alpaslan-Danışman S.** (2015). **Çalışma hayatındaki kadın ve erkeklerin benlik tanımlamaları nasıldır?** *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 13(25), 233-256.
4. **Altun Ö, Koçak S.** (2010). Katılımcı merkezli fiziksel aktivite danışmanlığının sedanter kadınların fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisinin ölçülmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Ankara, 15(2), 29-40.
5. **Arslan C, Ceviz D.** (2007). Ev hanımı ve çalışan kadınların obezite prevalansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(5), 211-220.
6. **Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kısıl A.** (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1),1-12.
7. **Balcı A.** (2014). Çalışanlarda stres kaynakları, strese başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü. *Yüksek Lisans Tezi*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
8. **Barut Y, Ozkamalı E, Tıngır S.** (2010). Working women's and non-working women's coping styles with stress. *The Journal Of International Social Research*, 3(1), 120-130.
9. **Brunet J, Sabiston CM.** (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 329-335.
10. **Bulgu N, Koca-Aritan C, Aşçı FH.** (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 167-181.
11. **Coakley J.** (2001). *Sport in Society: Issues & Controversies*. Seventh Ed. New York: McGraw-Hill.
12. **Coakley J.** (2006). The good father: parental expectations and youth sports, *Journal of Leisure Studies*, 25(2),155-163.
13. **Doğan T.** (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
14. **Erdemir AV, Bağcı SI, Yüksel-İnan E, Turan E.** (2013). Akne vulgarisli hastalarda sosyal görünüş kaygısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi, *İstanbul Medical Journal*, 14, 35-39.
15. **Eren-Gümüş A.** (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.
16. **Eroğlu Y, Şentürk HE, Karacabey K.** (2012). Gaziantep üniversitesi akademik ve idari personelin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 131-141.
17. **Focht BC, Hausenblas HA.** (2004). Perceived evaluative threat and state anxiety during exercise in women with social physique anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 361-368.
18. **Fox KR.** (1997). *The Physical Self: From Motivation to Well-Being*. Champaign IL: Human Kinetics.
19. **Gezici M, Güvenç G.** (2003). Çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik algısı ve benlik kurgusu açısından karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 1-18.
20. **Gouya S MA, Zahedi nia M, Mirdar H, Zadeh ZB.** (2014). The role of social physique anxiety in leisure time physical activity of youngsters. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 8(11), 1945-1949.
21. **Groesz LM, Levine MP, Murnen SK.** (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International of Journal Eat Disord*, 31, 1-16.
22. **Güner B.** (2015). The evaluation of the problems related to the women's not being able to participate in recreation activities. *Journal of International Sport Sciences*, 1(1), 22-29.
23. **Hart EA, Leary MR, Rejeski WJ.** (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
24. **Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RC.** (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59.
25. **Hazar A.** (2009). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
26. **Hogg MA, Vaughan GM.** (2005). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. İ. Yıldız ve A. Gelmez), 1. Baskı, Ankara: Ütopya Yayınevi.
27. **Kim M.** (1996). Modernizing effects on sports an physical activities among korean adult. *International Review for the Sociology of Sport*, 31(2), 155-169.
28. **Koca C, Bulgu N.** (2005). Türk spor medyasında kadın. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 201-219.
29. **Koca C.** (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 81-95.
30. **Kurar İ, Baltacı F.** (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2, 39-52.
31. **Levinson CA, Rodebaugh TL.** (2011). Validation of the social appearance anxiety scale: Factor, convergent, and divergent validity. *Assessment*, 18(3), 350-356.
32. **Marsh HW, Hey J, Roche LA, Perry C.** (1997). Structure of physical self-concept: Elite athletes and physical education students. *Journal of Educational Psychology*, 89(2), 369-380.

33. **Maslow AH.** (1954). *Motivation and Personality*. <http://maslow.com/>. Erişim Tarihi: 23.09.2016.
34. **Miller YD, Brown WJ.** (2005). Determinants of active leisure for women with young children an "ethic of care" prevails. *Leisure Sciences*, 27(5), 405-420.
35. **Murphy LR.** (1995). Managing job stres: an employee assistance human resource management partnership. *Personel Review*, 24(1).
36. Özcan H, Subaşı B, Budak B, Çelik M, Gürel ŞC, Yıldız M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
37. **Pehlivan Z.** (2010). Analysis of physical self-perceptions of physical education teacher candidates and their attitudes toward teaching profession. *Education and Science*, 35(156), 126-141.
38. **Ransdell LB, Wells CL, Manore MM, Swan PD, Corbin CB.** (1998). Social physique anxiety in postmenopausal women. *Journal of Women & Aging*, 10(3), 19-39.
39. **Rothberger SM, Harris BS, Czech DR, Melton B.** (2015). The relationship of gender and self-efficacy on social physique anxiety among college students. *International Journal of Exercise Science*, 8(3), 234-242.
40. **Sandison R, Gray M, Reid DM.** (2004). Lifestyle factors for promoting bone health in older women. *Journal of Advanced Nursing*, 45(6), 603-610.
41. **Sonstroem RJ, Potts SA.** (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 619-624.
42. Şahin İ, Kocabulut Ö. (2014). Sportif rekreasyon aktivitelerine düzenli katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Akdeniz üniversitesi turizm fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research (JRTR)*, 1(2), 46-67.
43. **Tambağ H.** (2011). Hatay sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, (2011), 47-58.
44. **TBSA.** (2014). Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931.
45. **THSK [Türkiye Halk Sağlık Kurumu].** (2014). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010*. Ankara: Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, (<http://thsk.saglik.gov.tr/obezite-sismanlik.html>, Erişim Tarihi: 25.06.2014.
46. **Tiggemann M, McGill B.** (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44.
47. **Torun N, Şenel-Tekin P.** (2014). Ankara ilinde çalışan sağlık kurumları yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri açısından değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 13(1), 45-56.
48. **TÜİK.** (2010). *Türkiye Sağlık Araştırması (Health Survey)*, Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.
49. **Walker SN, Hill-Polerecky DM.** (1996) Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center.
50. **Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ.** (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
51. **Welk GJ, Eklund B.** (2005). Validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children. *Psychology of Sport & Exercise*, 6, 51-65.
52. **WHO.** (2016). *World Health Statistics "Monitoring Health For The SDGs"*. http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/en/, Erişim Tarihi: 03.09.2016.
53. **Yamamiya Y, Cash TF, Melnyk SE, Posavac HD, Posavac SS.** (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image*, 2, 74-80.
54. **Yousefi B, Hassani Z, Shokri O.** (2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204.

Prepubertal Amatör Cimnastikçilerde Dinamik Denge, Dikey Sıçrama ve Gövde Stabilitesi Arasındaki İlişki

Relationship Between Dynamic Balance, Vertical Jump, and Core Stability in Prepubertal Amateur Gymnasts

Araştırma Makalesi

Tarık ÖZMEN¹, Hanife DOĞAN¹, Gökçe Yağmur GÜNEŞ¹

¹Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

öz

Bu çalışmanın amacı, prepubertal amatör cimnastikçilerde dinamik denge, sıçrama performansı ve gövde stabilitesi arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Çalışmaya 38 çocuk (ortalama yaş, 7.94 ± 0.32 yıl) katılmıştır. Katılımcıların dinamik dengesi, Star Excursion Balance Test (SEBT) anterior (A), posteromedial (PM) ve posterolateral (PL) yönlerde değerlendirilmiştir. Gövde stabilitesi, gövde fleksiyon, lateral köprü ve gövde ekstansiyon testleri ile değerlendirilmiştir. Dikey sıçrama performansı için squat sıçrama yüksekliği kontak matı kullanılarak ölçülmüştür. SEBT'nin A ($p=0.044$), PL ($p=0.001$) uzanma yönleri ile gövde fleksiyon testi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda hem gövde fleksiyon ($p=0.032$) hem de gövde ekstansiyon ($p=0.048$) testi ile squat sıçrama yüksekliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, gövde stabilitesinin prepubertal amatör cimnastikçilerde, dinamik denge ve dikey sıçrama yüksekliği ile kısmen ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Gövde stabilitesi, Denge, Dikey sıçrama, Cimnastik

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate relationship between dynamic balance, vertical jump and core stability in prepubertal amateur gymnasts. Thirty eight children (mean age, 7.94 ± 0.32 years) participated in this study. Dynamic balance of the participants were evaluated at directions of anterior (A), posteromedial (PM) and posterolateral (PL) with Star Excursion Balance Test (SEBT). The core stability was evaluated with trunk flexion, side bridge, and trunk extension tests. For vertical jump performance, squat jump height was measured using a contact mat. A significant relationship was found between A ($p=0.044$), PL ($p=0.001$), reach directions of the SEBT and trunk flexion. Also, a significant relationship was found between both trunk flexion ($p=0.032$) and trunk extension ($p=0.048$) and squat jump height. As a result, it was shown that core stability was partially associated with dynamic balance and vertical jump height.

Key Words

Core stability, Balance, Vertical jump, Gymnastics

GİRİŞ

Çağımızda bilgisayar kullanımı ve televizyon izleme gibi sedanter aktiviteler nedeniyle çocuklar arasında obezite görülme oranı hızla artmaktadır. Çocuklarda yetişkinlik döneminde kardiyovasküler hastalıkların gelişme riskini önlemek için düzenli fiziksel aktivite ve spor katılımı tavsiye edilmektedir (Savaşhan ve diğ., 2015). Cimnastik erken yaşlarda çocuklar için önerilen ve aileler tarafından tercih edilen popüler bir spor branşıdır. Cimnastik sporu, hız, çeviklik, kuvvet, denge ve esneklik gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin kombinasyonunu gerektiren bir spordur (Daly ve diğ., 2001). Denge, birçok spor branşı için temel bir yetenek olmakla birlikte özellikle cimnastikte minimum bir yetersizliği durumunda müsabaka sonucunu etkileyebilecek önemli bir fiziksel bileşendir. Dinamik denge, kişinin hareket sırasında kütle merkezinin stabilitesini devam ettirebilme yeteneğidir ve birçok spor aktivitesinde temel bir motorik özelliktir (Hryso-mallis, 2011; Winter ve diğ., 1990). Spor aktiviteler sırasında dengenin yetersiz düzeyde olması, müsabaka performansını olumsuz yönde etkilemesinin yanı sıra yaralanma riskini arttırmaktadır (Hryso-mallis, 2007).

Gövde kas yorgunluğunun gövde dinamik stabilitesini azalttığı ve denge kaybına yol açtığı bildirilmektedir (Davidson ve diğ., 2004; Granta ve Gottipati, 2008; Van Dieen ve diğ., 2012; Winter ve diğ., 1990). Gövde, önde abdominal kaslar, arkada erek-tör spina ve gluteal kaslar, üstte diyafram ve tabanda pelvik döşeme ve kalça kaslarının çevrelediği silindirik bir korse şeklindedir. Gövde, distal hareketlilik için proksimal stabiliteyi sağlayan fonksiyonel kinetik halkanın merkezidir (Akuthota ve diğ., 2008; Kibler ve diğ., 2006).

Cimnastik performansı sırasında vücut ağırlığına karşı üst ve alt ekstremitelerin maksimum kuvveti, yüksek hızda özel bir beceriyi gerçekleştirmede büyük rol oynamaktadır. Tüm cimnastik disiplinlerinde sıçrama önemli bir motorik özelliktir ve sıçrama yüksekliği performansta belirleyici bir rol oynamaktadır. Dikey sıçrama yeteneği, alt ekstremitel kaslarının patlayıcı gü-

cüne bağlıdır (Nagano ve diğ., 2001; Tomioka ve diğ., 2001). Bununla birlikte iyi bir gövde stabilizasyonunun vücudun distalinde, alt ekstremitelerde sıçrama performansını etkileyebileceği düşünülmektedir. Literatürde gövde stabilitesi ve sportif performans arasındaki ilişkiyi araştıran birkaç çalışma mevcuttur. Nesser ve diğ. (2009) kadın futbolcularda gövde stabilitesi ile sprint, dikey sıçrama, squat, mekik koşusu gibi performans testleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını rapor etmişlerdir. Diğer taraftan, Sharrock ve diğ. (2011) gövde stabilitesinin basketbol, voleybol, futbol, yüzme ve tenis sporcularında sağlık topu fırlatma performansının negatif yönde etkilendiğini göstermişlerdir. Bununla birlikte, araştırmacılar, gövde stabilitesi ile çeviklik, dikey sıçrama ve sprint performansı arasında anlamlı bir ilişki bulmamışlardır. Nesser ve diğ. (2008) erkek futbolcularda gövde stabilitesi ile sprint, dikey sıçrama ve çeviklik arasında bir ilişki bulmamışlardır. Sonuç olarak, literatürde gövde stabilitesi ile farklı performans testleri arasında ilişkiyi araştıran az sayıda çalışma mevcuttur ve birkaç spor branşıyla sınırlı kaldığı görülmektedir.

Bu çalışmada, cimnastik sporunda dinamik denge ve dikey sıçrama yeteneklerinin sportif başarıyı önemli düzeyde etkileyebileceği düşüncesiyle son yıllarda hem antrenörler hem de araştırmacılar için popüler bir konu olan gövde stabilitesinin bu yeteneklerle ilişkisini araştırmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Çalışmaya, bir ilköğretim okulunda temel cimnastik eğitimi alan 15 kız ve 23 erkek olmak üzere toplam 38 çocuk (ortalama yaş, 7.94 ± 0.32 yıl) dahil edilmiştir. Aileler ve antrenör çalışma hakkında bilgilendirilmiş, testleri yapmayı engelleyecek herhangi bir nörolojik veya ortopedik problemi bulunmayan çocuklar çalışmaya alınmıştır. Çalışma Bülent Ecevit Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından etik açıdan uygun bulunmuştur. Çocuklar okul saatleri dışında haftada 2 saat

cimnastik antrenörü eşliğinde 1 yıldır temel cimnastik eğitimi almışlardır. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların (n=38) tanımlayıcı istatistikleri.

Değişkenler	Ort ± Ss
Yaş (yıl)	7.94 ± 0.32
Boy uzunluğu (cm)	122.97 ± 4.94
Vücut ağırlığı (kg)	26.85 ± 5.10

Verilerin Toplanması:

Tüm katılımcılar, sırasıyla boy ve vücut ağırlığı, dinamik denge, dikey sıçrama ve gövde stabilite testlerini tamamlamışlardır. Ölçümler öğleden sonra okul saati dışında, öncesinde herhangi bir fiziksel aktivite yapmadıkları gün gerçekleştirilmiştir.

Boy ve vücut ağırlığı ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları, hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ve vücut ağırlığı ölçümleri de hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Dinamik denge: Çocukların dinamik dengesi Star Excursion Balance Test (SEBT) ile değerlendirilmiştir. Önce, bacak uzunluğu için spina iliaka anterior superior ve aynı taraf medial malleol arasındaki mesafe mezura ile ölçülmüştür. Spor salonu zemininde SEBT için anterior (A), posteromedial (PM) ve posterolateral (PL) yönlerinde 3 mezura yere tespit edilmiştir. Her bir çocuktan 3 mezuranın kesiştiği noktada dominant bacak üzerinde ayakta dururken diğer ekstremitesi ile sırasıyla bu 3 farklı yönde dengesini bozmadan ayak ucu ile uzanabildiği kadar uzak mesafeye erişmesi istenmiştir. Test sırasında sabit ayağın yer değiştirmesi, uzanan ayağın başlangıç çizgisine tekrar geri getirilmemesi durumunda test tekrarlanmıştır. Çocuklardan 30 sn ara ile 3 deneme yapmaları istenmiş ve araştırmacı uzanabildikleri en uzak mesafeyi mezura üzerinden okuyarak not etmiştir. Test ayakkabının desteğini engellemek için çıplak ayakla gerçekleştirilmiştir. Çocukların uzanabildikleri mesafeler

bacak uzunluklarına oranlanmış ve 100 ile çarpılmıştır (Gribble ve diğ., 2013). Dominant bacak, bir topa tekme atmak için tercih ettikleri bacak olarak belirlenmiştir.

Gövde stabilitesi: Gövde stabilitesini değerlendirmek için McGill ve diğ. (1999) tarafından geliştirilen 3 test uygulanmıştır. Abdominal bölge kassal dayanıklılığını değerlendirmek için "gövde fleksiyon testi" kullanılmıştır. Bu test için çocuklar, elleri zıt omuzlarda çaprazlanarak mat üzerine, sırtüstü dizler yaklaşık 90 derece bükülü pozisyonda ve ayak tabanları mat üzerinde olacak şekilde yatırılmıştır. Testi yapan araştırmacı çocukların ayak bileklerini sabitlemiştir. Omuzların, skapula yerle teması kesecek kadar kalkması ve bu pozisyonu koruması istenmiştir. Araştırmacı çocuklara testi kendi üzerinde göstererek açıklamış ve çocukların yorulmaması için 1 kez deneme yaptırılmıştır. "Hazır başla" komutuyla teste başlanmış ve bir kronometre (Casio, Japan) ile pozisyonun bozulduğu ana kadar geçen süre kaydedilmiştir.

Lateral gövde kas dayanıklılığını değerlendirmek için "lateral köprü testi" kullanılmıştır. Bu test için çocuklar yan yatırılmış, altta kalan kol ile dirsekten itibaren destek yüzeyi oluşturulmuş, diğer el ise bele yerleştirilmiştir. Çocuklardan hazır olduklarında kalçalarını ve dizlerini yerden kaldırarak köprü kurları istenmiştir. Araştırmacı çocuklara testi kendi üzerinde göstererek açıklamış ve çocukların yorulmaması için 1 kez deneme yaptırılmıştır. "Hazır başla" komutuyla teste başlanmış ve bir kronometre ile köprü pozisyonunun korunduğu süre kaydedilmiştir.

Sırt ekstansörleri dayanıklılığını değerlendirmek için izometrik sırt ekstansör kas dayanıklılık testi olan "gövde ekstansiyon (Biering Sorenson) Testi" kullanılmıştır. Bu test için çocuklar yüzüstü, gövdeleri spina iliaka anterior superiordan itibaren yataktan sarkacak şekilde yatırılmıştır. Çocukların bacakları araştırmacı tarafından sabitlenmiş ve eller zıt omuzlarda olacak şekilde yerçekimine karşı gövdelerini yere paralel tutmaları istenmiştir. Araştırmacı çocuklara testi kendi üzerinde göstererek açıklamış ve çocukların yorulmaması için 1 kez dene-

me yaptırılmıştır. "Hazır başla" komutuyla teste başlanmış ve bir kronometre ile paralelliğin bozulduğu ana kadar geçen süre kaydedilmiştir.

Dikey Sıçrama: Çocukların dikey sıçrama yüksekliği, kontak mat üzerinde squat sıçrama testi ile değerlendirilmiştir (Swift Performance Equipment, Lismore, NSW, Australia). Çocuklardan çıplak ayakla, gövde ve diz 90 derece fleksiyon pozisyonunda mat üzerinde eller kalçada başlangıç pozisyonunu almaları istenmiştir. Bu pozisyonu 4 sn sürdürdükten sonra maksimum yüksekliğe sıçramaları istenmiştir. Çocukların sıçrama sırasında öne, geriye ya da yanlara yer değiştirmemesi, ellerini mutlaka kalçalarında tutması ve dizlerini havada bükmemeleri gerektiği belirtilmiştir. Ölçüm 30 sn ara ile iki kez tekrarlanmış ve en fazla sıçrama yüksekliği kaydedilmiştir (Markovic ve diğ., 2004).

Verilerin analizi: Verilerin analizi SPSS for Windows 16.0 (SPSS Inc, Chicago, ABD) kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler, aritmetik ortalam (Ort) ve standart sapma (Ss) olarak ifade edilmiştir. Veriler arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığının tespiti amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Yanılma olasılığı $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çocukların test sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Gövde stabilitesi testlerinden, yalnız gövde fleksiyon testi ile SEBT'nin A ($p=0.044$) ve PL uzanma yönleri ($p=0.001$) arasında anlamlı bir

Tablo 2. Katılımcıların (n=38) test sonuçları (Ort \pm Ss).

Değişkenler	Ort \pm Ss
A (cm)	69.75 \pm 11.36
PM (cm)	82.68 \pm 11.84
PL (cm)	74.71 \pm 12.59
Gövde fleksiyon (sn)	54.58 \pm 37.55
Lateral köprü (sn)	9.42 \pm 10.55
Gövde ekstansiyon (sn)	45.66 \pm 32.33
Squat sıçrama (cm)	15.80 \pm 3.98

A, Anterior; PM, Posteromedial; PL, Posterolateral.

Tablo 3. Katılımcıların (n=38) test sonuçları arasındaki ilişki.

Değişkenler	A	PM	PL	Squat sıçrama
Gövde fleksiyon	0.044*	0.111	0.001*	0.032*
Lateral köprü	0.526	0.185	0.553	0.510
Gövde ekstansiyon	0.656	0.768	0.799	0.048*

A, Anterior; PM, Posteromedial; PL, Posterolateral.

* $p < 0.05$

ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda hem gövde fleksiyon ($p=0.032$) hem de gövde ekstansiyon ($p=0.048$) testi ile squat sıçrama yüksekliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 3).

TARTIŞMA

Çalışmamızın bulguları, cimmastik eğitimi alan prepubertal çocuklarda gövde stabilite testlerinden yalnız gövde fleksiyonunun, SEBT'nin A ve PL uzanma yönleri ile ilişkisi olduğunu göstermiştir. Diğer gövde stabilite testleri, gövde ekstansiyon ve lateral köprü ile ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmada çocukların dinamik dengesi, SEBT ile değerlendirilmiştir. SEBT, özellikle sporcularda yaralanma sonrası rehabilitasyon döneminde ve performansı belirlemek için yaygın olarak kullanılan, herhangi bir cihaza gereksinim olmayan pratik ve kolay bir saha testidir. Testin performansı, alt ekstremite kasları kuvveti, esnekliği, diz ve kalça eklem hareket genişliği gibi kinetik ve kinematik faktörlere bağlıdır (Earl ve Hertel, 2001; Gordon ve diğ., 2013; Gribble ve diğ., 2013; Robinson ve Gribble, 2008). Gövde fleksiyonu ile SEBT uzanma yönleri ile ilişkisi abdominal kasların aktivitesine bağlanabilir. Hodges ve diğ. (1997) sağlıklı bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada, kalça fleksör, abdükör, ekstansör kasları ve abdominal kasların elektromiyografik aktivitelerini incelemişler, uyulğun hareketleri sırasında abdominal kasların aktivitesini bildirmişlerdir. Bununla birlikte gövde kaslarının proksimal stabilizasyonu, distalde alt ekstremite üzerinde, gövdenin yer çekimine karşı pozisyonunu korumasına yardımcı olabilir. Ayrıca vücut dengesi, vestibüler, görsel ve

somatosensoryel sistemden gelen uyarıların merkezi sinir sisteminde işlenerek kas-iskelet sisteminde uygun cevapların açığa çıkarılmasıyla düzenlenmektedir (Hrysonmallis, 2011; Massion, 1994). Van dieen ve diğ. (2012) elit cimnastikçilerde gövde kas yorgunluğunun oturma dengesini etkilediğini göstermişlerdir. Çetin ve diğ. (2008) 30 sağlıklı bireyin katıldığı çalışmada, izokinetik dinamometre ile gövde fleksiyon ve ekstansiyon egzersizleri ile kas yorgunluğu oluşturmuşlar, bireylerin statik ve dinamik denge skorlarında azalma gözlemlenmiştir.

Bizim çalışmamızın aksine Granacher ve Gollhofer (2012) prepubertal çocuklarda denge ve kas kuvveti arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yazarlar çalışmamızdaki denge testinden farklı olarak statik ve dinamik postüral kontrolü bir denge platformu üzerinde değerlendirmişlerdir. Gordon ve diğ. (2013) genç lakros sporcularında gövde kas kuvvetinin SEBT performansı ile ilişkisinin bulunmadığını rapor etmişlerdir. Aynı şekilde, Ozmen (2016) adölesan futbolcularda, SEBT ile gövde stabilitesi testleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bu çalışmanın bir diğer sonucu hem gövde fleksiyon hem de gövde ekstansiyon testi ile squat sıçrama yüksekliği arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Yüksek seviyede sıçrama gerektiren sporlardan biri olan cimnastikte sıçrama yeteneği sporun ayrılmaz bir parçasıdır. Sıçrama yeteneği, bacak kaslarının gücüne, patlayıcı kuvvetine, sıçramaya katılan kasların esnekliğine ve sıçrama tekniğine bağlıdır (Arpınar ve diğ., 2003; Çoknaz ve diğ., 2008; Evren ve diğ., 2005; Granacher ve Gollhofer, 2012). Literatürde gövde stabilitesinin dikey sıçrama yüksekliği ile ilişkisini araştıran çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Nesser ve diğ. (2009), futbolcularda gövde kas kuvveti ile sportif performans arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, bizim çalışmamızdakine benzer gövde stabilite testlerini kullanmışlar; 1 tekrar maksimum squat, bench press, 40 yard sprint, 10 yard mekik-koşu testi, dikey sıçrama performansı ile gövde stabilitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuşlardır. Sharrock ve diğ. (2011) basketbol, voleybol, futbol, yüzme ve tenis sporcuları gibi aktif bireylerde dikey sıçrama, çe-

viklik ve sprint performansı ile gövde stabilitesi arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemişlerdir. Yazarlar gövde stabilitesini değerlendirmek için bu çalışmada kullanılan testlerden farklı olarak bacak alçalma testini kullanmışlardır. Diğer taraftan, bizim çalışmamızın bulguları ile paralel olarak, Nesser ve diğ. (2008) futbolcularda 20 m sprint, dikey sıçrama ve çeviklik ile gövde stabilitesi arasında istatistiksel orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Aynı şekilde, Ozmen (2016) adölesan futbolcularda, dikey sıçrama ile gövde stabilite testlerinden gövde fleksiyonu arasında negatif bir ilişki olduğunu rapor etmiştir. Dikey sıçrama yüksekliği, primer olarak bacak kaslarının patlayıcı gücünü gerektiren bir yetenek olarak bilinmesine rağmen alt ekstremitelerin hareketi sırasında gövdenin proksimalde stabilize edici etkisi distalde alt ekstremitelerin sıçrama yüksekliği ile ilişkili olabilir.

Katılımcıların, sayısının az olması ve elit cimnastikçiler olmaması bu çalışmanın sınırlılıkları arasında sayılabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonucunda, prepubertal amatör cimnastikçilerde, gövde stabilitesinin, dinamik denge ve dikey sıçrama yüksekliği ile kısmen ilişkili olduğu görülmüştür. Cimnastik antrenmanları, özellikle çocuklarda tüm vücut egzersizlerini içermektedir. Bu nedenle hem alt ve üst ekstremiteler hem de gövde kaslarında kuvvet gelişimi beklenmektedir. Dengenin cimnastik sporu için önemli bir fiziksel yetenek olduğu göz önünde bulundurularak, dengenin gelişimi amacıyla gövde stabilizasyon egzersizlerinin, antrenörler tarafından cimnastik sporu ile uğraşanların antrenman programlarına dahil edilmesinin sportif başarıyı arttıracığı düşüncesindeyiz.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Yrd.Doç.Dr. Tarık Özmen

Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Demir-Çelik Kampüsü 78050 Kılavuzlar, Karabük/Merkez

E-posta: tarikozmen@karabuk.edu.tr

Telefon No: 0370 418 7190

Faks No: 0370 418 7191

KAYNAKLAR

1. **Akuthota V, Ferreiro A, Moore T, Fredericson M.** (2008). Core stability exercise principles. *Current Sports Medicine Reports*, 7(1), 39-44.
2. **Arpınar P, Nalçakan GR, Akhisaroğlu M, Kutlay E, Koray C, Bediz C.** (2003). Ritmik Cimnastikçilerde Sıçrama Yükseklikleri, İzokinetik Kuvvet Ve Emg Profillerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (3), 104-113.
3. **Cetin N, Bayramoğlu M, Aytaç A, Surenkok O, Yemisci OU.** (2008). Effects of lower-extremity and trunk muscle fatigue on balance. *Open Sports Medicine Journal*, 2, 16-22.
4. Çoknaz H, Yıldırım NÜ, Özen N. (2008). Artistik Cimnastikçilerde Farklı Germe Sürelerinin Performansa Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 151-157.
5. **Daly RM, Bass SL, Finch CF.** (2001). Balancing the risk of injury to gymnasts: how effective are the counter measures?. *British Journal of Sports Medicine*, 35(1), 8-19.
6. **Davidson BS, Madiğan ML, Nussbaum MA.** (2004). Effects of lumbar extensor fatigue and fatigue rate on postural sway. *European Journal of Applied Physiology*, 93, 183-189.
7. **Earl JE, Hertel J.** (2001). Lower-extremity muscle activation during the Star Excursion Balance Tests. *Journal of Sport Rehabilitation*, 10(2), 93-104.
8. **Evren E. Müniroğlu S.** (2005). 7-8 Yaş Ritmik Cimnastik Sporuna Devam Eden Kız Çocukları ile Spor Etkinliğine Katılmayan Aynı Yaş Grubu Kız Çocukların Bazı Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 39-50.
9. **Gordon AT, Ambegaonkar JP, Caswell SV.** (2013). Relationships between core strength, hip external rotator muscle strength, and star excursion balance test performance in female lacrosse players. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 8(2), 97.
10. **Granacher U, Gollhofer A.** (2012). Is there an association between variables of postural control and strength in prepubertal children?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(1), 210-216.
11. **Granata KP, Gottipati P.** (2008). Fatigue influences the dynamic stability of the torso. *Ergonomics*, 51(8), 1258-1271.
12. **Gribble PA, Kelly SE, Refshauge KM, Hiller CE.** (2013). Interrater reliability of the star excursion balance test. *Journal of Athletic Training*, 48(5), 621-626.
13. **Hodges PW, Richardson CA, Hasan Z.** (1997). Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower limb. *Physical Therapy*, 77(2), 132.
14. **Hrysonmallis C.** (2007). Relationship between balance ability, training and sports injury risk. *Sports Medicine*, 37(6), 547-556.
15. **Hrysonmallis C.** (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports medicine*, 41(3), 221-232.
16. **Kibler WB, Press J, Sciascia A.** (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189-198.
17. **Markovic G, Dizdar D, Jukic I, Cardinale M.** (2004). Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 551-555.
18. **Massion J.** (1994). Postural control system. *Current Opinion in Neurobiology*, 4(6), 877-887.
19. **McGill SM, Childs A, Liebenson C.** (1999). Endurance times for low back stabilization exercises: clinical targets for testing and training from a normal database. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 80(8), 941-944.
20. **Nagano A, Gerritsen KG.** (2001). Effects of neuromuscular strength training on vertical jumping performance-a computer simulation study. *Journal of Applied Biomechanics*, 17(2), 113-128.
21. **Nesser TW, Huxel KC, Tincher JL, Okada T.** (2008). The relationship between core stability and performance in division I football players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(6), 1750-1754.
22. **Nesser TW, Lee WL.** (2009). The relationship between core strength and performance in division I female soccer players. *Journal of Exercise Physiology Online*, 12(2), 21-28.
23. **Ozmen T.** (2016). Relationship Between Core Stability, Dynamic Balance and Jumping Performance in Soccer Players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(1), 110-113.
24. **Robinson R, Gribble P.** (2008). Kinematic predictors of performance on the Star Excursion Balance Test. *Journal of Sport Rehabilitation*, 17(4), 347-357.
25. **Savaşhan Ç, Erdal M, Sarı O, Aydoğan Ü.** (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(1), 14-21.
26. **Sharrock C, Cropper J, Mostad J, Johnson M, Malone T.** (2011). A pilot study of core stability and athletic performance: is there a relationship?. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 6(2), 63.
27. **Tomioka M, Owings TM, Grabiner MD.** (2001). Lower extremity strength and coordination are independent contributors to maximum vertical jump height. *Journal of Applied Biomechanics*, 17(3), 181-187.
28. **Van Dieen JH, Luger T, van der Eb, J.** (2012). Effects of fatigue on trunk stability in elite gymnasts. *European Journal of Applied Physiology*, 112(4), 1307-1313.
29. **Winter DA, Patla AE, Frank JS.** (1990). Assessment of balance control in humans. *Medical Progress through Technology*. 16, 31-51.

Spor Bilimlerinde Nitel Araştırma Yaklaşımı

Qualitative Research in Sports Science

Derleme Makale

Canan KOCA

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Beytepe, Ankara

öz

Spor bilimlerinde bir paradigma değişimi yaşanıyor. Sporun bir parçası olduğu sosyal dünya değişiyor, bu dünyaya dair algılarımız ve meraklarımız da değişiyor. Spor dünyasına dair ontolojik ve epistemolojik varsayımlarımız değişiyor ve bu da metodolojik varsayımlarımızı değiştiriyor. Dünyada ve ülkemizde spor bilimleri alanında yayınlanan nitel araştırmaların sayısı her geçen gün artıyor. Fakat benzer artışı nitel araştırmaların niteliğinde ve zenginliğinde göremiyoruz. Çünkü nitel araştırmayı öğrenme ve uygulama aşamasında olan genç spor bilimciler, nitel araştırmanın hemen her aşamasına dair puslu bir yönergeye sahipler (Koca ve Hünük, 2016). Bunun nedenlerinden birisi, kullandıkları nitel araştırma öğrenme kaynaklarını kendi araştırma alanları bağlamına yeterince konumlandıramamaları. Bu makalede, nitel araştırmayı mümkün olduğunca spor ve spor bilimleri alanına konumlandırarak ele almayı amaçladım. Nitel araştırmanın temel özelliklerini, paradigmasını, araştırma desenlerini, veri toplama tekniklerini, veri analizini ve inandırıcılık stratejilerini gerektirdiğince spor bilimleri alanı bağlamında tartışmaya çalıştım. Umuyorum ki spor bilimleri alanında nitel araştırma gerçekleştirmek isteyen araştırmacılara bir yol haritası sunabilmişimdir.

Anahtar Kelimeler

Spor Bilimleri, Nitel Araştırma

ABSTRACT

There is a paradigm shift in sport sciences. Social life which includes sport is changing, our perceptions and interests are changing. Our ontological, epistemological assumptions and therefore our methodological assumptions are changing. Therefore, in Turkey and in the world, the number of qualitative studies has been increased in recent years. However, we cannot see the similar increase in the quality and richness of the qualitative studies. Because young sport scientists who are learning and practicing qualitative research have a fuzzy instruction (Koca ve Hünük, 2016). One of the reasons for this is that they cannot position the learning resources of qualitative research into their research contexts. In this article, I aimed to position qualitative research into sport and sport sciences. I tried to discuss the fundamental features of qualitative research, paradigm, research designs, data collection techniques, data analysis, and credibility strategies within the context of sport sciences. I hope that I will provide a route map to the sport scientists who would like to conduct a qualitative study.

Key Words

Sport Sciences, Qualitative Research

GİRİŞ

Bu makaleyi yazmamın en önemli amacı, nitel araştırma alanındaki pedagojik deneyimlerim esnasında öğretici olarak benim ve öğrencilerimin yaşadıkları zorlukları aşabilmemize katkıda bulunmak. Üç yıldır Spor Bilimlerinde Nitel Araştırmalar isimli doktora dersi kapsamında farklı üniversitelerden ve spor bilimlerinin farklı disiplinlerinden (spor sosyolojisi, rekreasyon, beden eğitimi, spor psikolojisi, spor yönetimi) öğrencilerle bilgi üretimi ve paylaşımı gerçekleştiriyorum. Aynı zamanda Spor Bilimlerinde Nitel Araştırmalar Çalıştayı ve ilgili sosyal medya vesilesiyle Türkiye'nin çok farklı üniversitelerinden farklı düzeylerdeki öğrencilerin nitel araştırma süreçlerine farklı biçimlerde dâhil oluyorum. Spor Bilimleri lisans eğitimi büyük oranda pozitivist paradigmaya dayanıyor ve lisansüstü eğitimi devam eden öğrencilerin neredeyse tamamının yaklaşımı pozitivist oluyor. Maalesef öğrencilerin sahip oldukları pozitivist mercekleri onların nitel araştırmayı öğrenme süreçlerinde çeşitli zorluklar yaşamalarına sebep oluyor. Bu zorlukların temelinde, nitel araştırmanın bütünlüklü olarak kavranamaması yer alıyor.

Lisansüstü öğrencilerin yaşadıkları zorlukları azaltmayı amaçladığım pedagojik içerikli bu makalenin kendi içinde anlamlı bütünlüğü sağlamasını hedefliyorum. Makalenin her bir bölümünü birbiriyle ilişkisellik içerisinde ve bir nitel araştırma manzarasının bütünlüğünü yansıtacak şekilde yazmaya çalıştım. Örneğin, nitel araştırmayı öğrenme ve uygulama aşamasında olan araştırmacıların nitel araştırmaya dair sahip oldukları en önemli endişelerden birisi nitel veri analizine dair puslu bir yönergeye sahip olmaktır (Koca ve Hünük, 2016). Bu endişenin nedenlerini ve araştırma pratiğine yansımaları sorguladığımda, aslında bu araştırmacıların temel zorluğu, iyi bir nitel araştırma probleminin yazımında, kuramsal kılavuzluğun nerede ve nasıl kullanılacağına bilinmemesinde ve ziyadesizle görüşme sorularının doğru/yeterli oluşturulmamasında yaşadıklarını görüyorum.

Makaleyi yazmamın bir diğer nedeni spor bilimlerinin ve spor alanının değişen yapısı. Üniversitelerin spor bölümlerindeki/fakültelerindeki de-

ğişim ve farklı akademik disiplinlerin altında yer alan sosyokültürel çalışmalarda spor ve fiziksel aktivite konulu araştırmalardaki artış, pozitivismin hâkim olduğu spor bilimcilerin büyük ölçekli/bütçeli projeler alabilmeleri için nitel araştırma tekniklerinin yer aldığı kapsamlı ve derinlikli metodolojileri kullanmalarını zorunlu kılıyor. Bu durum sadece metodolojik bir değişim olarak yorumlanamaz. Zira sporun bir parçası olduğu sosyal dünya değişiyor, bu dünyaya dair algılarımız ve meraklarımız da değişiyor. Spor dünyasına dair ontolojik ve epistemolojik varsayımlarımız değişiyor ve bu da metodolojik varsayımlarımızı değiştiriyor. Bu doğrultuda, birçok genç araştırmacı sahanın seslerine kulak vermeyi ve o seslerin bağlamını incelemeyi istiyor. Ülkemiz spor bilimlerinde hâkim bir araştırma pratiği olan var olan ölçeğe/ankete uygun araştırma problemi belirleme, artık genç araştırmacıların merakına cevap vermiyor.

Bu makalenin kapsamına yeterince dâhil edemediğim, nitel araştırmanın önemli diğer konuları da var elbette. Bu konuları uzun uzadıya tartışmadan, karşıt saiklere değinmeden açıklamak çok zor; çünkü çeşitli paradigmalara göre değişebilen ontolojik ve epistemolojik varsayımlara ve beraberinde deneyimlere dayalı metodolojik konulara yoğunlaşan bir entelektüel çabayı gerektiriyor. Ülkemizde spor bilimleri alanında nitel araştırma geleneğinin henüz başlangıç aşamasında olması, bu tür bir çabadan ziyade daha temele dokunan bir makalenin yazılmasını gerekli kılıyor.

Öz-düşünümselliğim

Akademik çevrelerde sık sık yeni bir paradigmanın tüm boyutlarıyla veriye dayalı olarak tartışılmadan diğer paradigmalara kıyaslamasının yapıldığını görebiliyoruz. Bu noktada, bu yeni paradigmayı ve onun araştırma yaklaşımını içeren bu makalenin yazarı olarak kendi duruşumu belirlememin gerekli olduğunu düşünüyorum.

Nitel araştırmayı keşfetmemin toplumsal cinsiyet çalışmamla ilgisi büyük. Akademide

toplumsal cinsiyet eğitimi almadım. Herhangi bir lisans dersinde toplumsal cinsiyet kelimesi duyduğumda peşinden gitmedim. Üniversite yıllarında kadın tiyatrosuyla ilgilendim; kadın olmanın hallerini sokakta, sahnede oynuyorduk, yaşıyorduk, yaşatıyorduk. Sıradan kadınların kendi yaşamlarını oynayabileceğine inanıyor ve bunu deneyimliyorduk. Toplumsal cinsiyetin farklı hallerini deneyimleyerek öğrendim ve yüksek lisans giriş sınavında jüri, çalışmak istediğim konuyu sorduğunda tereddüt etmeden toplumsal cinsiyet olduğunu söyledim. Toplumsal cinsiyet rolleri ve spor ilişkisini araştırdığım yüksek lisans tezimi nicel yaklaşım kullanarak yaptım. Tezimi çok severim, çünkü toplumsal cinsiyet deneyiminin sayılara sığmadığını öğretti bana. Tiyatroda ve hayatta yaşadıklarım toplumsal cinsiyetin dilde, söylemlerde, anılarda, anılamayanlarda bazen açık bazen örtük hep var olduğunu çok iyi gösteriyordu. Ama o köşeli ve yuvarlak sayıların gücü yetmiyordu. Dahası feminist kimliğim sebebiyle, yaptığım araştırmalarda sosyal değişime odaklanmak ve değişimin yollarını aramak istiyordum. Kadınların spora katılımı konusunda araştırma yapmak için sahaya çıkmaya ve sahada bilginin kolektif inşasına dâhil olmaya başladıkça nitel araştırmanın hem makro hem de mikro düzeyde değişimler yaratabileceğine tanık oldum. Elbette ki her nitel araştırmanın amacı sosyal değişim değil ya da nicel araştırmalar da sosyal değişim amacıyla yapılabilir, fakat benim araştırmacı deneyimim nitel araştırmanın bu olasılığa daha çok sahip olduğunu gösterdi. Sadece bir araştırma pratiğine sahanın aktörleriyle birlikte dâhil olmak hem bir araştırmacı olarak hem de bir feminist olarak beni güçlendirdi. Bu güçlenmede en büyük dayanağım feminist kuramlar oldu, zira nitel araştırmanın her aşamasında ya bir kuramın desteğinde yol alırsınız ya da yeni bir kurama ulaşırsınız.

Karla Henderson nicel ve nitel yaklaşımların birbiriyle ilişkisini analiz ederken ya da birbirlerini karşılaştırırken yin-yang sembolünü kullanır. Yin-yang iki farklı enerjinin birbiriyle uyum içerisinde var olduğunu vurgulayan Taoist ve Budist öğretilerde önemli bir yer tutar. Yin kadını, kadınlı-

ğı, ayı simgelerken yang erkekliği ve güneşi simgeler. Basitçe karşıtlığın birlikteliğidir. Bu makaleyi yazarken yin-yang metaforunu benimsedim. Herhangi bir araştırma yaklaşımı diğerinden daha iyi, daha önemli ve daha değerli değildir. Nitel ve nicel yaklaşımları birbirlerini tamamen dışlayan bir bakışla değil her ikisinin bana sundukları zenginlikleri hesaba katan bir bakışla ele alıyorum. Benim için önemli olan; bilimsel araştırmaya sevk eden alanı iyi tanımak, alandaki problemleri net ortaya koyabilmek ve sonrasında uygun araştırma yaklaşımını kullanabilmektir. Bu nedenle, sonraki bölümde spor alanında nitel yaklaşımın ne bağlamda önemli olduğuna kısaca değineceğim.

Spor Alanında Nitel Yaklaşımın Önemi

Markula ve Silk (2011)'e göre nitel araştırma, araştırma alanına tarihsel ve kültürel olarak konumlanır ve bu nedenle de Fiziksel Kültür için Nitel Araştırma (*Qualitative Research for Physical Culture*) isimli kitaplarının girişinde fiziksel kültür alanını açıklarlar. Ben de bu makalede aynı perspektifle spor bilimlerinde nitel araştırmaya odaklanırken, nitel araştırmayı mümkün olduğunca spor ve spor bilimleri alanlarına konumlandırarak anlatmaya çalışacağım.

Bu makalede sporu, performans sporunu, rekreatif sporu, fiziksel aktiviteyi ve egzersizi kapsayan şemsiye bir kavram olarak kullanıyorum. Spor, içinde barındırdığı ilişkiler, kurumsal beklentiler, kendine has öğrenme ortamı ve farklı katılım nedenleriyle bir sosyal etkileşim alanı olarak, nitel araştırmalar için karmaşık ve meydan okuyucu bir alan sunmaktadır (Hastie ve Hay, 2012). Zira farklı sosyal ve kültürel bağlamlarda bulunan farklı bireylerle etkileşimimiz neticesinde gerçekleşen spora katılımımız kişisel ve sosyal anlamlar içerir.

Nitel araştırmalarda en fazla dikkati çeken kavramlardan ikisi olan anlam (*meaning*) ve bağlam (*context*) kavramlarının sporda çok geniş, derin ve nüanslı bir alana sahip olduğunu düşünüyorum. En basitiyle egzersiz ve performans, sporun farklı bağlamlarıdır ve dolayısıyla aktörlerin deneyimlerine verdikleri anlam da farklılaş-

maktadır. Spor alanında bulunan farklı, yoğun, zengin, karmaşık ve tahmin edilemeyen anlamların, süreçlerin ve bağlamların çoklu dünyasını kavrayabilmek zordur. Nitel Sosyal Araştırmalar Forumu Spor Bilimleri Özel Sayısının editörleri Stelter, Sparkes ve Hunger (2003), nitel paradigmanın kendine özgü gücü yanları olduğunu ve bu sebeple spor dünyasında bulunan anlamların, bağlamların, öngörülemeyen olguların, süreçlerin ve açıklamaların çok boyutluluğunu kavrama becerisine sahip olduğunu belirtirler.

1980li yıllar itibarıyla, spor bilimlerinin sosyal alanlarında nicel paradigmanın hâkimiyeti ve sporun farklı anlamları ve bağlamları içeren halinin anlaşılmasında bu paradigmanın yeterince kullanışlı olmaması sorgulanmaya başlanır. Ve özellikle 2000li yıllar itibarıyla dünyada spor bilimleri alanında belli bir pozitivist epistemolojinin yansıttığı bilim anlayışının yerini, bağlamların önem kazandığı bir bilim anlayışına bıraktığını görürüz.

Örneğin, spor sosyolojisi alanında büyük oranda pozitivist paradigmanın etkisiyle gerçekleştirilen erken dönem kategorik çalışmalarda cinsiyet, toplumsal cinsiyet, ırk, saldırganlık ve başarı gibi sosyal kavramlar kategorik değişkenler olarak analize dâhil edilir. Bu çalışmalar, kuramdan yoksun ve ortadan kaldırılması için mücadele edilen kalıp yargıların yeniden üretilmesine katkıda buldukları sebebiyle eleştirilir ve spor sosyolojisi alanında yeni bir dönem başlar: paradigmlar değişir ve pozitivist paradigmadan yorumlamacı paradigmaya doğru yol alınır. Paradigmaların değişimi metodolojik değişimi de beraberinde getirir. Örneğin, beş uluslararası akademik dergide (*Journal of Sport & Social Issues, Sociology of Sport Journal, Sport in Society, Soccer & Society* ve *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* dergisindeki spor sosyolojisi makaleleri), 2010-2015 yıllarında yayınlanan derlemeler hariç toplam 542 araştırma makalesinin 467'si nitel, 44'ü nicel ve 31'i karma yöntemlerle gerçekleştirilmiştir (Koca, 2015).

Spor bilimlerinin diğer alanlarında da benzer bir değişim söz konusudur. Örneğin, *Physical Education and Sport Pedagogy* dergisinde 2013-

2016 yılları arasında yayımlanan 95 araştırma makalesinin 61 tanesi (Koca ve Hünük, 2016), *Leisure* dergisinde 2010-2015 yılları arasında yayımlanan 88 araştırma makalesinin 57 tanesi nitel yaklaşımla gerçekleştirilen araştırmalardır (Dip not 1).

Bilimsel dergilerde yayınlanan nitel makalelerle birlikte son on yılda spor bilimlerinde nitel araştırmalar konulu kitaplar, dergiler yayımlanmaya, ulusal/uluslararası kongreler, seminerler düzenlenmeye başlanır. 2009 yılında yayın hayatına başlayan, sporda sosyal bilimler, antropoloji, sosyoloji ve psikoloji alanında makaleler yayınlayan *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* yılda 4-5 sayı ve her sayıda ortalama sekiz makale yayımlamaktadır. Dergi, spor bilimleri alanında kullanılan nitel araştırma yaklaşımlarının zenginliğini anlayabilmemize güzel bir olanak sağlıyor. *Spor ve Egzersizde Nitel Araştırmalar Uluslararası Konferansı* beş yıldır düzenleniyor ve bu konferansta farklı ülkelerde spor bilimlerinin farklı alanlarında nitel araştırmalar gerçekleştiren spor bilimcileri çalışmalarını sunuyorlar. Ayrıca, farklı nitel araştırma yaklaşımlarının spor bilimlerinin farklı alanlarındaki uygulamalarına yönelik kuram ve örnekleri içeren ders kitabı niteliğinde uluslararası kitaplar bu alanda önemli bir alan yazın oluşturuyor.

Ülkemizde, özellikle 2000'li yıllarla birlikte spor bilimleri alanında nitel araştırma yaklaşımı kendine özgü bir çekim alanı oluşturmaya başlamıştır. Nitel araştırma yaklaşımının kullanıldığı nitelikli yüksek lisans (örn.; Elmas, 2015; Hacısoftaoğlu, 2005; Karaçam, 2015) ve doktora (örn.; Akcan, 2011; Alağül, 2015; Hacısoftaoğlu, 2012, Öztürk 2017) tezleri, genç araştırmacılar için önemli kaynaklardır. Bu ve benzeri iyi örneklerin yanı sıra yayınlanan nitel araştırmaların önemli bir bölümünde eksiklikler/yanlışlıklar da göze çarpmaktadır: araştırma probleminin nitel yönüme uygun olmaması, araştırma problemine uygun bir nitel araştırma yönteminin kullanılmaması, nicel araştırma ölçütlerinin nitel araştırmaya uygulanması, kuramsal/kavramsal çerçeveden yoksun olması, yoğun ve zengin verinin toplanamaması ve nitel veri analizinin uy-

gulanmaması gibi. Bu makaleyi yazmama vesile olan bu sorunların temelini ya da bu sorunların çözümlenmesinin başlangıç aşamasının bilimsel araştırma paradigmalarının kavranması olduğunu düşünüyorum.

Nitel Araştırmanın Arka Planı: Paradigma

Neuman (2006)'ın belirttiği gibi araştırma teknikleri (örn. deney ve katılımcı gözlem), onların dayalı olduğu mantıktan ve varsayımlardan haberdar olduğumuz zaman bize daha fazla şey ifade edecektir (s. 118). Çünkü nicel - nitel yaklaşım ayrımı basit bir yöntem ayrımı değildir. Çok temel bir paradigma ayrımıdır; nicel ve nitel araştırmanın dayandığı ontolojik, epistemolojik ve metodolojik varsayımları, yani bilim felsefeleri farklıdır.

Henderson (2006), araştırma yaklaşımlarının arkasında yatan felsefelerini bilmeden, anlamadan araştırma yapmayı, rekreasyonun insan gelişimine katkısını bilmeden ya da dikkate almadan rekreasyon programı tasarlamaya benzetir. Oysaki bilerek ya da bilmeyerek bir araştırmacı olarak bizler, araştırma konumuzu ve araştırma yöntemimizi seçtiğimizde bir bilimsel paradigmaya dâhil oluruz. Paradigma, araştırmacıya ve araştırma sürecine rehberlik eden inanç sistemi ya da dünya görüşüdür (Guba ve Lincoln, 1994). Thomas Khun (1970)'a göre paradigma, belirli bir bilim topluluğunun üyeleri tarafından ortak kabul gören inançlar ve değerlerdir. Paradigma, araştırmacıların dünyayı nasıl gördükleriyle (ontoloji) birlikte bilginin doğasına, nasıl bilinebileceğine (epistemoloji) ve nasıl elde edilebileceğine dair görüşleriyle (metodoloji) ilgilidir. Yani paradigma hangi araştırma yaklaşımını seçeceğimizi, neyi araştıracağımızı, ne tür sorular soracağımızı, bu soruları nasıl ifade edeceğimizi, hangi araştırma yöntemini ve veri toplama araçlarını kullanacağımızı belirler.

Henderson (2006) araştırmanın dört boyutta gerçekleştiğini belirtir: paradigmalar boyutu, epistemolojik yaklaşımlar boyutu, uygulamalı yöntemler boyutu ve sonuçlandırma boyutu. İster nitel ister nicel bir araştırma tasarlayalım başlangıç noktamız paradigmamızdır. Sosyal bi-

limlerde tek bir paradigma yoktur. Guba ve Lincoln (2004)'e göre dört temel paradigma vardır: pozitivism, postpozitivism, eleştirel kuram ve inşacılık. Markula ve Silk (2011) kitaplarında, nitel araştırma paradigmalarına postpozitivizmi, hümanizmi ve postmodernizmi/postyapısalcılığı dâhil eder. Zimnen pozitivist paradigmaya dayanan nicel yaklaşıma kıyasla nitel yaklaşımın çoklu paradigmalar üzerine kurulu olduğunu söyleyebiliriz.

En basit ve temel bir ifadeyle **pozitivism**, doğa bilimlerinin yaklaşımıdır. Pozitivist sosyal bilim, insan etkinliğinin genel kalıplarını kestirmek amacıyla kullanılacak bir dizi olasılığa dayalı nedensel yasa bulmak ve bu yasaları doğrulamak üzere tündengelimci mantığı bireysel davranışın kesin ampirik gözlemleriyle birleştiren organize bir yöntemdir (Neuman, 2006, s. 122). Pozitivism bizim dışımızda bir gerçekliğin var olduğunu ve tahmin edilebilir/bilinebilir olduğunu ileri sürmektedir. Araştırmacı/bilen/özne ve araştırılan/bilinen/nesne süreçte bağımsız ve farklı düzlemlerde yer alırlar ve aralarında hiyerarşik bir ilişki vardır. Dolayısıyla pozitivist epistemoloji kontrollü veri toplama, araştırmacı ve denek arasındaki nesnel mesafe, nicel ölçümler, hipotez sınama ve istatistik analiz konularına odaklanmıştır (Markula ve Silk, 2011).

Sosyal bilimin, doğa bilimlerinden farklı olduğunu savunan akademisyenlere göre "*İnsanlar, doğa bilimindeki inceleme nesnelere (yıldızlar, kayalar, bitkiler, kimyasal bileşimler, vb.) nitel olarak farklıdır. İnsanlar düşünür ve öğrenir, kendilerinin ve geçmişlerinin farkındadırlar, güdüler ve muhakemeleri vardır. Bu benzersiz insan özellikleri, insanların toplumsal yapısını incelemek için özel bir bilimin gerektiği anlamına gelir.*" (Neuman, 2006, s. 119). Bu arka plana sahip olan **yorumlamacı paradigmaya** göre insan etkinliği ölçülebilecek somut/elle tutulur/gözle görülür maddi bir gerçeklik değildir; aksine okunabilecek, yorumlanabilecek, yeneden inşa edilebilecek ve analiz edilebilecek bir "metindir". (Tracy, 2013, s. 41). Çünkü sosyal hayat karmaşıktır, tek bir doğru, tek bir gerçeklik yoktur. Deneyimler, davranışlar ve düşünceler

kültürlere, coğrafyaya göre değişebilirken aynı kültürde bireyden bireye de değişebilir. Savin-Baden ve Major (2013) sosyal araştırmanın habis problemlerin keşfi olduğunu söylerler. Habis problemler karmaşık, saldırgan ya da daireseldir; tek bir doğru çözüm yoktur.

Bazı araştırmacıların belirttikleri gibi insanlar, dünyayı nitel olarak deneyimliyorlar (Savin-Baden ve Major, 2013). Eğitimci ve felsefeci Dewey şöyle açıklıyor: *"İçinde yaşadığımız dünya; çabaladığımız, başardığımız ya da mağlup olduğumuz, benzersiz bir şekilde nitel bir dünyadır. Ne için çabaladığımız, ne için acı çektiğimiz, neden hoşlandığımız kendi nitel belirlenimlerinde anlaşılır, yaşanır. İnsanların dünyayı deneyimleme yolları onların dünya hakkında düşünme yollarını doğrudan etkiler"* (Akt. Savin-Baden ve Major, 2013, s. 5). Bu nedenle yorumlamacı paradigma, dünyayı katılımcıların bakış açısından, onların penceresinden incelemenin önemini vurgular. Yorumlamacı araştırmacılar da bütün bilgilerin temelde öznel olduğunu ve bu nedenle araştırma sürecinin de öznel ve etkileşimsel olduğunu düşünürler.

Henderson (2006)'ın belirttiği gibi nicel ve nitel verilerin karıştırılması/birleştirilmesi olanaklıdır ama nicel ve nitel araştırmaların dayandığı paradigmanın karıştırılması/birleştirilmesi olanaksızdır. Guba (1987) bunu şöyle ifade eder: dünyanın hem yuvarlak hem de düz olduğuna inanamazsınız. Bu nedenle paradigmanın varsayımlarını bilmek, onların araştırma yaklaşımlarına tezahürlerini iyi ortaya koyabilmeyi ve sonucunda nitelikli bilimsel araştırmalar gerçekleştirebilmenin önkoşuludur.

Nitel Araştırmanın Özellikleri

Nitel araştırma farklı paradigmaları, farklı araştırma yöntemlerini, farklı veri toplama ve analiz tekniklerini kapsayan şemsiye bir terimdir. Punch da kitabında, "nitel araştırma" teriminin tek bir varlık değil, devasa çeşitliliği kapsayan şemsiye bir terim olduğunu belirtir (2011, s. 132). İnsana ve kültüre odaklanmak ve gerçek dünya ortamında araştırma yapmak farklı tanımların ortak yönleri olmakla birlikte her bir tanım farklı

bir boyuta daha dikkat çekebilmektedir. Örneğin Patton (2002) nitel araştırmayı, araştırmacının araştırdığı olguyu manipüle etmeye girişmediği bir gerçek dünya ortamında olguların anlaşılma-ya çalışıldığı bir araştırma süreci olarak tanımlarken, Savin-Baden ve Major (2013), insanların kendi düşüncelerini ve deneyimlerini anlamlandırma yollarını incelemeyi amaçlayan sosyal araştırma olarak tanımlamaktadır.

Nitel araştırmayı anlamının en iyi yolunun tanımlardan ziyade amaçlarını ve ayırt edici özelliklerini kavrayabilmek olduğunu düşünüyorum. Maxwell (1996, s.17-20)'e göre, nitel araştırmanın özellikle uygun olduğu beş belirgin amacı vardır: 1) anlamın anlaşılması, araştırmadaki katılımcılar için dâhil oldukları olayların, durumların ve eylemlerin anlamının ve kendi yaşamlarına ve deneyimlerine verdikleri önemin anlaşılması, 2) katılımcıların eyledikleri belirli bağlamın ve bu bağlamın onların eylemlerine tesirinin anlaşılması, 3) öngörülemeyen olgunun ve etkilerin tanımlanması ve sonrasında yeni görüşümü kuramların oluşturulması, 4) olayların ve eylemlerin yer aldığı sürecin anlaşılması ve 5) nedensel açıklamaların geliştirilmesi.

Tracy (2013) de nitel araştırmanın özelliklerini şöyle özetler: zengin ve bütüncüldür; anlık durumdan fazlasını sunar; bir bağlam içerisinde yaşamış deneyimlere odaklanır; katılımcıların yerel anlamlarını onurlandırır; katılımcıların görüş açılarını ve öykülerini yorumlar; araştırma sunumlarının gerçekliği nasıl oluşturduğunu ve sorabildiğimiz soruları ve ne bilebildiğimizi nasıl etkilediğini önemser; çoklu yorumlamaların nasıl mümkün olduğunu bazılarının diğerlerine kıyasla nasıl kuramsal olarak zorlayıcı/ikna edici, ahlaki olarak anlamlı ya da pratik olarak önemli olduğunu gösterir. Ayrıca Tracy (2013) kitabında, nitel araştırmanın üç temel kavramı olarak özdüşünümelliği, bağlamı ve zengin-derin tanımlamayı yazar.

Sonraki bölümde, Maxwell ve Tracy'nin belirttikleri kapsamda nitel araştırmanın temel özellikleri olarak anlamın ve bağlamın önemini, alan çalışmasını, araştırmacı özdüşünümelliğini ve yoğun/zengin veri konularını derinlemesine inceliyorum.

Anlamanın ve bağlamın önemi

Nitel araştırmacının odağında insanların kendi deneyimlerine, koşullara ve yaşanan durumlara verdikleri anlam vardır. Nitel araştırmacılar kelimelerde, kelimelerden oluşan metinlerde gömülü olan anlamlar bulmaya çalışırlar. Bu nedenle nitel araştırmacılar, topladıkları verilerden anlam çıkartmaya yani kelimelerden anlamlara, anlamlardan bilgiye ulaşmaya çalışırlar. Merriam (2013, s. 24)'ın da belirttiği gibi, bütün nitel araştırmalar anlamanın nasıl inşa edildiğiyle, insanların hayatlarını nasıl anlamlandırdıklarıyla ilgilidir. Dolayısıyla nitel araştırmacılar, bilgi veya veri toplama kavramından çok bilgiyi oluşturma kavramını kullanırken bireylerle konuşarak, onları gözlemleyerek, günlükleri, fotoğrafları bir araya getirerek onlar hakkında anlamlı, ayrıntılı, bütüncül bir resim ortaya çıkarmaya çalışırlar.

Nitel araştırmacılar, insanların içinde yaşadıkları dünyayı ve deneyimlerini anlamlandırma yollarına odaklandığı için insanların yaşadıkları doğal ortamda deneyimlerini herhangi bir müdahalede bulunmadan gözlemlemek ve anlamak isterler. Doğal ortam bir stadyum, egzersiz salonu veya beden eğitimi dersi olabilir. Örneğin, vücut geliştirmeyle ilgilenen erkeklerin bu spora verdikleri anlamı ortaya çıkarmak isteyen bir araştırmacı o kişilerle birlikte spor yapar, onların eylemlerini gözler, onlarla görüşmeler yapar. Araştırmanın alanda gerçekleştirilmesinin iki temel nedeni vardır. Birincisi davranışlar, dışsal müdahale ve kontrol olmadan ortaya çıktığında en iyi şekilde anlaşılır. İkincisi, davranışın anlaşılmasında durumsal bağlam çok önemlidir (Büyüköztürk ve diğ., 2011). Bir davranış ve bir eylemi ortaya çıktığı bağlamdan ayrı düşünmek nitel bakışın yokluğudur. Bağlamın varlığı ise alan çalışmasının varlığına işaret eder.

Alan çalışması

Nitel araştırma yaklaşımları ilk olarak antropologlar ve sosyologlar tarafından kullanılmış ve alan çalışması ya da doğal çalışma olarak adlandırılmış. Kabile insanların yaşam şekillerini anlamaya çalışmak amacıyla o insanları doğal ortamlarında inceleyenler çalışmalarını, labora-

tuvarlarında değil de gerçek ortamda yaptıkları için bu isimlerle adlandırmışlar.

Nitel araştırmacının en belirgin özelliği alan çalışması olmasıdır. Nitel araştırma, araştırmacının alana dâhil olması, alanın bir parçası olmasıdır. Tracy (2013) bu durumu, araştırmacının alana dalması (*immersing her/himself into the field*) olarak ifade eder. Nitel araştırma, bir alan veya yaşam ortamı ile temasın yoğun ve/veya uzun bir zaman dilimini kapsayacak bir biçimde sürdürülmesiyle yürütülür (Miles ve Huberman, 1994, s. 6). Araştırma alanını ya da araştırma alanı belirlenmesini anlayabilmemizde bazı kavramları bilmek faydalıdır; olgu (*phenomenon*), alan (*field*), mekân (*site*), ortam (*setting*).

Olgu, araştırma sorularıyla incelemeye/analama tabii tutulan konu ya da temadır (Örn., yeme bozukluğu, sporu bırakma, sporda toplumsal cinsiyet eşitliği, spor yaralanması vb.). Alan ise olgunun bulunabileceği ya da keşfedilebileceği yerlerin, mekânların ve katılımcıların toplamıdır. Örneğin, sporda toplumsal cinsiyet eşitsizliği olgusunun bulunabileceği araştırma alanları arasında beden eğitimi, sporcu kampları, spor kulüpleri ve yarışma alanları yer alabilir. Alanın içerisinde özelleşmiş mekânlar da bulunur. Mekânlar bir alanın içindeki bir coğrafi ya da mimari alandır (Örn. bir spor salonu). Ortam, alanın ve mekânın içerisinde araştırmacının belirli parametrelerini karşılayan bir oluşum yeri, bir sahnedir.

Henderson (2006)'a göre alan, veri keşfinin yapıldığı yerdir ve bu keşif alana girişle başlar ve alandan çıkışla biter. Hastie ve Hay (2012), bir nitel araştırma tasarlarken alan çalışması planlanmasında beş pratik adım olduğunu belirtir: alana girme, katılımcılarla iletişim kurma ve katılımcı seçimi, veri toplama, geçerliği sağlama ve önyargıyı azaltma ve alandan ayrılma. Patton (2002)'a göre etnografik araştırmalarda araştırmacının alana girişi ve alandaki kişilere nasıl eriştiği elde edilecek veriyi etkileyeceğinden alana giriş çok kritiktir. Araştırmacının alandan ne zaman ayrılacağı da nitel araştırmaya özgü bir sorudur. Bu sorunun muhtemel cevabı, yeterli veriyi topladığınız zamandır. Peki, yeterli verinin

toplanamasına etki eden faktörler nelerdir? Zaman, katılımcılar, sosyal hayatın karmaşıklığı vs. Bu konuyu zengin ve yoğun veri alt başlığında ele alıyorum.

Nitel araştırmacı konumu: özdüşünümsellik

Nitel ve nicel araştırma geleneklerinde araştırmacı kimliği çok belirgin bir şekilde farklıdır. Nicel araştırmada, araştırma aracı (ölçüm aracı) ve o aracı kontrol eden/kullanan araştırmacı farklı varlıklardır (Tracy, 2013, s. 25). Nitel araştırmada ise araştırmacının kendisi ölçüm aracıdır. Hastie ve Hay (2012)'e göre nitel araştırmacının nicel araştırmacıdan temel farkları şunlardır: araştırma alanında uzun süre bulunur (alan çalışması), veri toplamanın temel aracı olarak kendisine güvenir (öznellik), bulguları sunarken ve bağlamı betimlerken dili ve sesi (kendisinin ve katılımcıların) iyi kullanır (etkili yazarlık), verileri sürekli analiz eder ve yorumlarında inandırıcılık, güvenilirlik ve içsel mantık arar (s. 11).

Araştırmacının kendisinin ölçüm aracı olduğu ve alanda uzun zaman geçirdiği nitel araştırmada, araştırmacının konumunu açık olarak belirtmesi elzemdir. Nitel araştırmacı araştırmanın bir katılımcısıdır, kendisini araştırma sürecinden uzak tutamaz, kendi varsayımları, bilgisi, inançları ve değerleriyle araştırmanın içerisinde var olur. Araştırma ortamıyla ve verilerle yakın temas, araştırmacının araştırmadaki etkisini ve aynı zamanda araştırma sürecinin araştırmacı üzerindeki etkisini ortaya çıkarır. Araştırmacı, bu karşılıklı etkinin farkında olarak araştırmada konumlanır.

Savin-Baden ve Major (2013), araştırmacının özdüşünümselliğini sağlayabilme yollarını ve aşamalarını kişisel duruş (*personal stance*), konumsallık (*positionality*) ve özdüşünümsellik (*self-reflexivity*) kavramlarıyla anlatır. Kişisel duruş, kişinin dünyaya dair inançları ve görüşleri bağlamında şekillenen bir konuya yönelik konumudur. Kişisel duruştan doğan konumsallık ise araştırmacının araştırma ortamına getirdiği kişisel nitelikleri ve kimlikleridir. Konumsallığın net bir şekilde belirtilmesi, araştırmacının kendi

inançlarını, görüşlerini, önyargılarını ve önbilgilerini devamlı sorgulamasını gerektirir. Araştırmacı konumunu üç boyutta düşünmelidir: konu, katılımcılar ve bağlam. Araştırmacı bu üç boyut bağlamında araştırma alanının ve araştırma deseninin seçilmesinde, verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması aşamalarında olası etkilerini düşünmeli ve bunları araştırma sonunda yazacağı raporda belirtmelidir. Araştırmacının, konumunun araştırma için zararlı etkisi olmadığını temin edebilmesi sürecine özdüşünümsellik denir (Savin-Baden ve Major, 2013, s. 81). Araştırmacı, konumunun olası etkilerinin nerede ve ne yollarla gerçekleştiği üzerinde düşünmelidir. Özdüşünümsellik stratejileri arasında özdüşünümsel günlük (*reflexive journal*) ve konumsallık/özdüşünümsellik beyanı (*positionality/self-reflexivity statement*) gelmektedir.

Araştırmacının konumu, nitel araştırmanın özneliliği boyutunu da gündeme getirir. Nitel araştırmada araştırmacının özneliliğinin bilimsel araştırmaya dâhil olması kabul edilir. Kümbe-toğlu (2005)'na göre nitel araştırmacılar, sosyal bilimcilerin kullandıkları üç ana araştırma ögesinin, yani kavramlar (değişkenler), yöntem (ilkelere, araçlar) ve teorinin her birinin değer yüklü olduğunu, bunların her birinin tercihinin de değerlerle ve normlarla belirlendiğini iddia ederler. (s. 48). Bu sebeplerden ötürü nitelikli bir nitel araştırma, araştırmacının öznel değerleri, önyargıları ve yatkınlıkları hakkındaki özdüşünümselliğiyle karakterize edilir. Araştırmacının özdüşünümselliğine dair sorgulamalarını en fazla yaptığı aşamalardan birisi veri toplama sürecidir. Çünkü araştırmanın niteliğini arttıracak olan zengin ve yoğun veriyi toplayacak olan araştırmacı, veri toplama aracının bizzat kendisidir.

Zengin ve yoğun veri

Nitel araştırmacılar, olguları doğal ortamında araştırarak bütünlüklü bir kavrayışla hareket ettikleri için zengin ve yoğun bir veri seti elde ederler. Zengin tanımlama (*rich description*), kültürel anlamların derinlemesine açıklanmasıdır. Anlatı ya da biyografi gibi az sayıda katılımcıyla gerçekleştirilen nitel araştırmalarda daha belirgin-

leşmekle birlikte bireysel anlatılar ve bireysel anlatılar, içerisinde buldukları sosyal anlatıların izlerini taşır, onlar tarafından biçimlendirilirler. Bu nedenle, bireysel bir davranışın ya da bir olgunun bireysel deneyimlerini açıklarken yüzeydeki bilgilerin, görünenin arkasındaki karmaşık süreçlerin ve bağlamın olası her etkisini dikkate alacak derinlikte yorumlamalarda bulunulur. Dolayısıyla da bireysel/mikro anlatılar, toplumsal/makro anlatıları anlamamızı sağlar. Örneğin, bir profesyonel sporcunun yeme bozukluğu deneyiminin anlatı olarak bize sunulduğu bir araştırma, yeme bozukluğunun bireysel, sosyal ve kültürel nedenlerini anlamamıza imkân sunarken, aynı zamanda spor alanında vurgulanan üstün başarı olgusunun sporcuların kendilerine zarar verme pratiklerine neden olabileceğinin de farkına varabiliriz.

Veri doygunluğu (*data saturation*), nitel araştırmacıların özellikle veri toplama aşamasında dikkat etmeleri gereken önemli bir noktadır. Örneklem büyüklüğü/katılımcı sayısı veri doygunluğu deyince ilk akla gelendir. Fakat veri doygunluğu sayılarla ilgili değildir, verinin derinliğiyle ilgilidir (Burmeister ve Aitken, 2012). Veri doygunluğunun sağlanmasında, örneklem büyüklüğünden ziyade verinin zenginliğini (*rich*) ve yoğunluğunu (*thick*) düşünmeliyiz. Zengin veri niteliği belirtirken, yoğun veri niceliği belirtir; zengin veri çok katmanlı, çetrefilli, incelikli ve ayrıntılı veridir, yoğun veri çok sayıda veridir. Verimizin yoğunluğu onun zengin olduğu anlamına gelmez. Önemli olan hem zengin hem yoğun veriyi elde edebilmektir (Fush ve Ness, 2015, s. 1409).

Verilerin tekrar etmesi, toplanan yeni verilerin araştırma konusuna dair yeni açılımlar sunmaması durumunda veri doygunluğuna ulaşılmıştır ve veri toplama süreci bitirilebilir (Glaser ve Strauss, 1967). Fusch ve Ness (2015)'e göre veri doygunluğuna ulaşmada her araştırmaya uyarlanabilecek tek bir yöntem olmamakla birlikte üç yöntem önerilebilir: görüşme sorularının farklılıkları/zenginliği ortaya çıkarabilecek yeterlikte yapılandırılması, araştırmacının öz-düşünümünü gerçekleştirilmesi ve veri çeşitlenmesi. Bu yöntemler kullanılmakla birlikte veri

doygunluğunun ne zaman ve nasıl sağlanacağı, verinin özelliğine (sayısı/karmaşıklığı), araştırmacının veri toplama deneyimine ve veri analizi yapanların sayısına bağlıdır.

Özetle; anlam ve bağlam ilişkisi, alan çalışması, nitel araştırmacı öz-düşünümüllüğü ve zengin ve yoğun veri nitel araştırmacının temel özelliklerinden bazılarıdır. Nitel araştırmacının bu temel özelliklerine dikkat edilerek gerçekleştirilecek bir araştırmacının önemli bir aşaması, araştırma probleminin uygun bir araştırma deseninin belirlenmesidir.

Nitel Araştırma Desenleri

Nitel araştırma paradigmasının epistemolojik varsayımları doğrultusunda değişen çeşitli araştırma desenleri bulunuyor. Bu makale kapsamına, spor bilimleri alanında sıklıkla kullanılan etnografi, durum çalışması ve anlatı araştırması desenlerini dahil ettim.

Etnografi (*Ethnography*)

Etnografi, en bilinen anlamıyla bir halka ya da bir topluluğa ait kültürün onların bakış açılarıyla betimlenmesidir. Etnografi araştırmalarında temel bir rol oynayan kültür, çeşitli biçimlerde tanımlanmasına rağmen aslında inançlara, değerlere, belli bir grup insanın davranışlarını örnek alan davranış kalıplarına gönderme yapar (Merriam, 2013, s. 27). İçinde bulunduğu toplumun kültürüyle şekillenen ve onu şekillendiren spor ise hâkim kültürel pratiklerle birlikte alt kültür gruplarının pratiklerini de içeren büyük bir sosyal alandır. Kültürün ve gündelik hayatın çoklu anlamlarına odaklanan etnografik bakış açısıyla bu sosyal alanı, sınırları çizili gibi görünüp çok geniş bir coğrafi ve kültürel havzaya yayılan, bireysel anlatıların rahatlıkla kültürel ve politik anlatılarda konumlanabildiği çoklu anlamlar dünyası olarak tanımlayabiliriz (Koca, 2016).

Etnografi araştırmaları uzun bir süreci kapsayan alan çalışmalarıdır. Çünkü bu çalışmalarda alanın bütünlüklü ve derinlikli tasviri ve araştırmacının alanla ilişkisi merkezi önemdedir. Araştırmacı, araştırılan grubun davranışlarını ve yaşamlarını onların bakış açısıyla anlamak

ve sunmak için grubun bir parçası olarak çeşitli veri toplama tekniklerini kullanır; katılımcı olmayan gözlem, katılımcı gözlem, bireysel ve/veya odak grup görüşmeleri, resmi ve resmi olmayan dokümanlar vb.

Sparkes (2003), eleştirel ve postmodern kuramlardan beslenen etnografinin spor araştırmacıları tarafından 1990'larda benimsendiğini ileri sürer. Spor bilimlerinin özellikle spor sosyolojisi alanında sıklıkla kullanılan etnografik yöntem, spor etnografisi ismiyle spor bilimleri alanında önemli bir yer edinmiştir. Spor alanında gerçekleştirilen etnografi araştırmalarının önemli bir bölümünde, belirli bir spor dalında sergilenen bir davranışın/eylemin o spor dalının kendine özgü kültürel bağlamı ve simgesel önemi araştırılır. Zaten Punch (2011)'nin de belirttiği gibi etnografi araştırmalarında temel amaç, araştırmanın odaklandığı konu ne olursa olsun, davranışın kültürel ve simgesel yönlerini ve bağlamını anlamaktır. Spor etnografisine iki örnek araştırma vermek istiyorum: Funda Akcan, 2011 yılında tamamladığı Dağcılık Alt Kültürü: Semboller, Anlamlar, Kimlikleri isimli doktora tezinde, alt kültürel yaklaşımlar çerçevesinde, dağcılığın bir alt kültür olup olmadığını ve eğer bir alt kültürse, bu alt kültürün oluşum süreçlerini incelemiştir. Etnografik bir çalışma olan bu tezde yazar, Ankara'da bulunan iki üniversite dağcılık topluluğunun teorik ve pratik dağcılık eğitim etkinliklerine katılmış, 39 dağcı ile derinlemesine bireysel görüşme ve 23 eski dağcı ile sözlü tarih görüşmeleri yapmıştır. Tezinin sonucunda, üniversite dağcılık topluluklarının alt kültür özellikleri taşıdığını, dağcılığın, hem yarattığı kendine özgü normlar ve değerlerle hâkim spor kültürüne hem de sunduğu paylaşımı ve kolektifliği vurgulayan alternatif yaşam pratikleriyle bireyselliği ve tüketimi ön plana çıkaran hâkim kültürel değerlere bir başkaldırı olarak anlamlandırıldığını ortaya koymuştur. Mustafa Şahin Karaçam ise vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yerini incelendiği araştırmasında, etnografik araştırma yöntemini alanın bir parçası olmak ve alana dair derinlemesine bilgi edinmek için kullanmıştır (2015). Bir yaşam kulübünde 6 aylık

katılımlı gözlem ve bireysel görüşme verileriyle gerçekleştirilen etnografik analizin sonucunda, vücut geliştirme alanı, kendine özgü mantığı olan, (erkek) beden sermayesinin değer gördüğü, erkek eyleycilerin donandıkları sermayenin, onların alandaki konumlanışlarına aracılık ettiği bir sosyal alan olarak tasvir edilmiştir.

Durum çalışması / örnek olay (Case study)

Durum çalışması, kendi gerçek-yaşam bağlamında bir "durumun/ olayın" incelendiği ampirik bir araştırmadır (Yin, 1994, s. 13). Durum çalışması durumu, olguyu, kişiyi ya da grubu içeren kapsayıcı bir kavram olmakla birlikte bir şeyin "durum" olabilmesi için onun araştırmaya değer ve sınırlandırılmış olması gerekir. Punch (2011, s. 144) kitabında, çevirmenler tarafından örnek olay olarak çevrilen bu araştırma tasarımının olayı derinlemesine, doğal ortamında, karmaşıklığını ve bağlamını dikkate alarak anlamının hedeflendiğini belirtirken, olayın bütünlüğünü korumayı da amaçlayan bütüncül bir odağa sahip olduğunu vurgular ve bu sebeple bu tasarımın bir yöntemden ziyade bir strateji olduğunu söyler. Armour ve Griffiths (2012) ise durum çalışmasının hem kendine özgü bir yöntem olduğunu hem de diğer araştırma yöntemleri içerisinde bulunan bir çerçeve olduğunu belirtirler.

Bu tasarımın başında, durumun ya da olayın ne olduğu ve sınırları iyi tanımlanmalıdır. Durum bir sporcu, bir beden eğitimi öğretmeni, bir spor yöneticisi olabilir; bir okul, bir spor kulübü olabilir ya da bir spor programı/organizasyonu olabilir. Önemli bir diğer nokta, durumun bütünlüğünü korumaya dikkat ederken tek bir odak noktasının belirlenmesi ve bunun tüm yönleriyle incelenmesidir (Punch, 2011). Bunu gerçekleştirebilmek için çoklu veri kaynağı ve veri toplama teknikleri kullanarak durumun tüm boyutlarını anlayabilmeye çalışırız.

Beden eğitimi alanında mesleki öğrenme konulu bir durum çalışmasını örnek vermek istiyorum. Kolb'un deneysel öğrenme döngüsünü bir çerçeve olarak kullanan Hünük (2016), uygulama topluluğundaki bir öğretmenin, kolay-

laştırıcılık rolünü öğrenmesinde yapılandırmacı pedagojik stratejilerinin rolünü incelemiştir. Boylamsal durum çalışmasıyla bir beden eğitimi öğretmenin mesleki gelişim yolculuğunda yeni inşa edilmiş bir uygulama topluluğunda mesleki gelişimin kolaylaştırıcısı olması araştırılırken, günlükler, kolektif yansıma kayıtları, toplantı notları, bireysel görüşme ve e-posta iletişimleri yoluyla veriler toplanmıştır. Sonuçta, öğretmenlerden oluşan bir uygulama topluluğunda aylık döngülerde yapılandırmacı pedagojik stratejileri kullanmanın öğretmenin kolaylaştırıcı rolünün geliştirilmesinde faydalı olduğu bulunmuştur.

Anlatı araştırması (Narrative research)

Anlatı araştırması, hikâye formunda veri toplamaktır; bireylerin ya da grupların eylemlerinin, perspektiflerinin, deneyimlerinin ve yaşamlarının hikâyeleştirilmesidir (Armour ve Chen, 2012). Hikâye olarak da çevrilebilen *narrative*, bir anlatma biçimini ve bir anlatıyı ifade eder. Anlatı araştırmaları arasında biyografi, otobiyografi, yaşam öyküsü ve yaşam tarihi/sözlü tarih yer alır.

Anlatı araştırmasının temel varsayımı yaşamın, öğrenmenin ve öğretmenin hikâyeler yoluyla gerçekleştiği ve hepimizin birer hikâyeye anlatıcısı olduğumuzdur. Anlatı araştırmasının beden eğitimi ve spor bilimize çok fazla katkısı olacağını ileri süren Armour ve Chen (2012), anlatı araştırmasının hikâyeye söyleme sanatının araştırma dolayımıyla bilimle buluştuğu alan olduğunu söylerler. Bu bağlamda spor, sinema yönetmenlerine, yazarlara ve resamlara ilham veren hikâyelerin yaşadığı bir alan olarak anlatı araştırmacıları için çok zengin bir araştırma alanıdır.

Spor ve egzersiz psikolojisinde anlatı araştırmasının yerini ve önemini tartıştığı makalesinde Smith (2010), bu araştırmaların alanda kuramsal ve metodolojik açılımlar sağlayabileceğini gösterir. Spor ve egzersiz psikolojisi araştırmacılarının, psikolojinin diğer alanlarında eski bir geçmişi olan anlatıya ilgilerinin artmasının reaktif nedeni post-pozitivist/neoliberalist düşünceye duyulan tatminsizlik ve güvensizliktir. Bu tatminsizliğin bir veçhesi, Smith'in devam eden temsil krizi olarak adlandırdığı, insanların

deneyimlerini anlayabilmede, ortaya çıkarabilmede ve bunların rapor edilebilmesinde araştırmacının hem kendisini hem de katılımcılarını temsil edebilme krizidir. Anlatı, araştırmacıların odaklarını sadece bireysellikten çıkartıp insanın bireysel ve sosyal bir varlık olduğu anlayışına çevirmiştir ve böylelikle deneyimlenen yaşamın çok boyutlu ve karmaşık özelliklerini anlamamızı kolaylaştıran bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır. Antrenör ve sporcu ilişkisine dair nicel çalışmalarıyla ünlü spor psikoloğu Sophia Jowet (2008) de anlatı çalışmaya başlamasının nedeninin antrenörlerin ve sporcuların kendi dünyalarını nasıl anlamlandırdıklarını ve birbirlerini nasıl algıladıklarını anlayabilmede önemli açılımlar sağlaması olduğunu söyler.

Anlatı araştırmalarında birincil veri toplama tekniği bireysel görüşmedir. Çok sayıda katılımcının yer almadığı bu araştırmalarda, bir katılımcıyla birkaç ay içerisinde birkaç görüşme yapılır ve görüşmeler uzun sürer. Brett Smith (2013), spor sakatlığı yaşamış engelli sporcularla gerçekleştirdiği anlatı araştırmasında, 22 erkek sporcuyla görüşmüş ve üç ay içerisinde her bir katılımcıyla ikişer görüşme yapmış ve her bir görüşme 1-6 saat arasında sürmüştür. Smith iki görüşme yapmasının gerekçesini şöyle açıklar: ilk görüşme verileri analiz edilir ve analiz sonuçlarına göre ikinci görüşmede sorulan takip sorularla daha derinlemesine görüşülür ve katılımcılardan kendi yorumlarının yansıtılmalarını yapmaları istenir. Ayrıca güven ve yakınlığın sağlanması bağlamında iki görüşme bir görüşmeden daha yararlıdır (s.111).

Nitel Araştırma Veri Toplama Teknikleri

Veri toplama süreci, bilimsel araştırmanın kalbidir. Herhangi bir araştırmanın sonuçları, toplanan veriler kadar iyi olabilir. Araştırmacının kúpünde bazen birbirine benzeyen, bazen apayrı amaçlara hizmet eden ve bazen de birbirini tamamlayan çok sayıda veri toplama tekniği vardır: bireysel görüşme, odak grup görüşmesi, gözlem, söylem analizi, sözlü tarih, hikâyeye analizi vs. Bu makalede, spor bilimlerinde sıklıkla kullanılan görüşme ve gözleme kısaca değineceğim.

Görüşme

Nitel araştırmalarda en sık kullanılan veri toplama tekniği olan görüşmenin en büyük ayrıcalığı, bireylerin düşüncelerini kendi perspektifleriyle ve kendi cümleleriyle ifade edebilmelerine fırsat verilmiş olmasıdır. En bilinen görüşme sınıflandırmasında, önceden belirlenmiş standart görüşme sorularından oluşan yapılandırılmış görüşmeden, standart olmayan ve görüşme sürecinde ortaya çıkan soruların yer aldığı yapılandırılmamış görüşmeye doğru bir gidişat söz konusudur. Nitel araştırma öğrenme ve öğretme sürecimdeki deneyimlerim doğrultusunda deneyimsiz araştırmacıların yapılandırılmış ve yarı yapılandırılmış görüşme protokolleri kullanarak görüşme deneyimi kazanmalarının iyi bir öneri olduğunu söyleyebilirim.

Sıklıkla kullanılan bireysel görüşmenin yanı sıra özellikle gençlerle yapılan araştırmalarda kullanılan odak grup görüşmesi, araştırma konusuyla ilgili olan, konu hakkında bilgisi olan insanlarla yapılır. Odak gruplarda farklı görüşler sergilendiği ve insanlar birbirleriyle etkileşim halinde olduğu için araştırmacının farklı görüşlerin yer aldığı bir grubu yönetebilme becerisine sahip olması önemlidir (Krueger, 1994; Patton, 2013).

Bireysel ve odak grup görüşmelerinde dikkat edilmesi gerekenlerin başında araştırma grubunun seçimi ve büyüklüğü gelmektedir. Bilimsel araştırmalarda, yani hem nicel ve hem de nitel araştırma geleneğinde araştırma grubunun seçimi, örnekleme / örneklem seçimi olarak tanımlanıyor (Örn.; Creswell, 1998; Miles ve Huberman, 1994; Savin Baden ve Major, 2013; Patton, 2014). Elbette, örneklem ve örnekleme kavramlarının, nitel ve nicel araştırmada mantıksal çözümlenmeleri farklıdır (Patton, 2014, s. 230). Nicel araştırmada olasılık temelli örnekleme yöntemleri tercih edilirken, nitel araştırma geleneğinde amaçlı örnekleme yöntemleri kullanılır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s.131). Olasılık yönteminde amaç genelleme yapmak iken, amaçlı örneklemede amaç derinlemesine anlamadır. Nitel araştırma, tipik olarak nispeten küçük örneklem üzerine bir fenomenin derinlemesine an-

laşılmasına ve incelenmesine imkân vermek için amaçlı seçilen tek bir duruma bile odaklanabilir (Patton, 2014, s. 46). Çok sayıda amaçlı örnekleme yöntemlerinin arasında aykırı veya anormal durum örnekleme, maksimum çeşitlilik örnekleme, tipik durum örnekleme, kritik durum örnekleme, kolay ulaşılabılır durum örnekleme, kartopu veya zincir örnekleme yöntemleri yer almaktadır (Creswell, 1998; Miles ve Huberman, 1994; Patton, 2014).

Örnekleme seçiminde ölçüt, örneklemin araştırma sorusuna cevap verebilecek "yoğun ve zengin" veri üretme olanağını arttırma becerisine sahip olmasıdır. Örneğin, sporda alt kültür çalışmak isteyen bir araştırmacı, yoğun ve zengin veri elde edebilmek amacıyla hâkim kültürün dışında kalan kay kay/dağcılık gibi sporlarda deneyimli/deneyimsiz, kadın/erkek, profesyonel/amatör sporcu olmak gibi ölçütleri kullanabilir (Örn: Akcan, 2011).

Amaçlı örneklemin büyüklüğü "doygunluk (*saturation*)" kavramı bağlamında düşünülmektedir. Yeni bilgi ve yeni tema elde edilemediği nokta, verinin doygunluğunu gösterir. Örneğin, farklı katılımcılardan benzer bilgiyi duymaya başladığınızda nitel araştırma doyum noktasına ulaşmış demektir (Glaser ve Straus, 1967). Morse (2000)'e göre katılımcılardan elde ettiğiniz bilginin niteliği ile araştırma için gereken katılımcı sayısı arasında ters bir ilişki vardır. Her bir katılımcıdan elde ettiğimiz kullanılabilir verinin niteliği ne kadar yüksek olacak ise o kadar az görüşme yapmaya ihtiyacımız olacaktır.

Bazı yazarlar, araştırma desenine göre örneklem sayısı da vermişlerdir. Örneğin, Creswell (2007) durum çalışması için 3-5 katılımcı, fenomenolojik araştırma için 10 katılımcı, gömülü kuram için 15-20 katılımcı önerir. Odak grup ise tüm üyelerin konuşabileceği kadar küçük ve farklılıkları içeren bir grup yaratacak kadar da büyük olmalıdır. Krueger ve Casey (2009), odak grup görüşmeleri için 5-10 katılımcı önerirler. Morse (1995) ise fenomenolojik araştırma için en az 6 katılımcı, etnografik ve kuram oluşturma çalışmaları için yaklaşık 30-50 katılımcı önerir. Önerilen sayı ne olursa olsun unutmayalım

ki önemli olan toplanan verinin yoğunluğu ve zenginliğidir.

Gözlem

Nitel araştırmalarda, özellikle beden eğitimi gibi uygulamalı alanlarda görüşmeden sonra en sık kullanılan veri toplama tekniği gözlemdir. Araştırma yöntemlerine göre değişebilen farklı gözlem stratejileri arasındaki temel farklardan birisi, araştırmacının rolüdür. Tam katılımcı olmaktan katılımcı olmayan, dışarıdan izleyen rolüne giden stratejiler bulunmaktadır. Patton (2014)'un belirttiği gibi katılımın derecesi ve gözlemin özellikleri çok geniş bir düzlemde çeşitlilik göstermektedir (s.267). Özellikle etnografik araştırmalarda kullanılan tam katılımcı gözlemden, araştırmacı alanın içerisindeki diğer bireyler gibi alanın pratiklerine dâhil olur. Katılımcı olmayan gözlemden ise araştırmacı dışarıdan alanı izleyendir, gözleyendir. Savin-Baden ve Major (2013), kitaplarında gözlemi devamlı bir doğrudan tanımlar: en az katılımın olduğu çeperde katılım (Patton'un doğrudan ve katılımcı olmayan gözlem dediği türdür), pasif katılım, dengeli katılım, aktif katılım ve tam katılım (s.396). Doğru katılım yönteminin seçilmesinde ideal olan; katılım derecesini, katılımcıların ve gözlem yapılacak alanın özelliklerini, araştırmacı-gözlenen birey/grup etkileşimlerinin özelliklerini, araştırma alanının sosyo-politik yapısını ve araştırmanın ihtiyacı olan bilgiyi göz önünde bulundurarak en kullanışlı verinin toplanmasını sağlayacak yöntemi tasarlamak ve kullanmaktır (Patton, 2014, s.267).

Çoğunlukla yapılandırılmamış, öncesinde davranışların ve eylemlerin sınıflandırılmadan/belirlenmeden doğal akışında gözlemlendiği bir yaklaşıma sahip olan bu teknikte araştırmacı, gözlem esnasında/sonrasında verilerini kaydetmek için alan notları tutar. Patton (2002)'a göre alan notları, araştırma yapılan alanın fiziksel özelliklerini, alanın nasıl kullanıldığını, insanların alanda nasıl dağılım gösterdiğini, alanda neyin gözlemlendiğini ve insanların konuşmalarını içerir. Merriam (2013), katılımcının rolünün büyük önem taşıdığı gözlemleri, katılımcı rolden katılımcı olmayan role doğru giden bir süreç olarak tanımlar. Katılımlı gözlemden araştırmacı araştırılan kişilerin gündelik yaşamlarına ve pratiklerine dâhil olarak alanı doğal ortamında deneyimler ve çoğunlukla açık kimlikle alanda bulunur. Açık kimlikle yapılan gözlemler özellikle eylem araştırmalarında ve etnografilerde kullanılır. Pınar Öztürk (2017), kadın futbolcuların alan deneyimlerini incelediği doktora tez çalışmasında etnografik yöntem dâhilinde katılımlı gözlem yoluyla verilerini toplamıştır. Öztürk, alana girerken kulüp yöneticileri başta olmak üzere alanın öznelerine araştırmacı kimliğini açıklamıştır. İçerden ve dışarıdan konumlanmanın sabit olmadığını belirten Öztürk, alan çalışması sürecinde maçlarda, soyunma odasında ya da tribünlerde takımın bir bileşeni olarak hareket ederken, araştırmacı kimliğiyle gözlemlediklerini not alan, fotoğraf çeken, sorular soran ve çalışması bitince alandan çıkacağı bilinen bir konumda yer aldığını vurgulamıştır.

Araştırmacılar (Biddle ve diğ., 2001; Culver, Gilbert ve Trudel, 2003), spor psikolojisinde nitel araştırmanın artan bir hızda kabul edildiğini fakat metodolojik çeşitliliğe ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle bireysel görüşmelerin ve odak grupların veri toplama araçları olarak sıklıkla bazen de tek teknik olarak kullanılmasını eleştiren yazarlar, bu durumun nitel araştırmanın en güçlü yanı olan potansiyel bilgi üretimini sınırlandırdığını söylemektedirler. Yoğun ve zengin veri elde edebilmenin en önemli yolu araştırma problemimize cevap verebilecek farklı veri toplama tekniklerini ustalıkla birlikte kullanabilmektir. Örneğin, Özlem Alağül (2015) beden eğitimi dersinde öğretmen öğrenme sürecinin nasıl işlediğini ve öğretmenlerin pratik yapılarının süreçteki kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı rollerini araştırmak amacıyla katılımcı eylem araştırması olarak tasarladığı doktora tezinde, araştırma sorularıyla ilgili daha derinlemesine bir anlayışa ulaşabilmek için verilerini çoklu kaynaklardan toplamıştır. Bu kaynaklar arasında araştırmacı alan notu, öğretmen yansımaları, bireysel ve odak grup görüşmeleri, mesleki öğrenme toplantı kayıtları ve ders gözlemleri yer almıştır.

Araştırmacı birincil veri toplayıcı/veri toplama aracı olduğu için, veri toplama tekniklerinin kullanımına dair yeterli deneyimine sahip olmasıdır. Hangi veri toplama tekniğini kullanırsak kullanalım, zengin ve yoğun veri elde edebilmek ve verilerin güvenilirliğini sağlayabilmek için en önemli koşul devamlı pratik yapmaktır. Ayrıca, nitel araştırmacının neyi aradığını çok iyi bilmesi gerekir. Bir söz vardır; ne aradığını bilersen, onu bulursun. Ne aradığını bilmezsen, bulduğunun aradığın olduğunu sanırsın. Bir araştırmacı için çok büyük bir tehlike olan bu durumla karşılaşmamak ve aradığımızı bulabilmek için usta bir görüşmeci ve usta bir gözlemci olmak zorundayız. Nitel araştırma deneyimi olmayan araştırmacıların, büyük oranda öğrencilerimin, görüşme sorularının yapılandırılmasında ve yarı yapılandırılmış görüşmelerin gerçekleştirilmesinde çok zorlandıklarını görüyorum. Yarı yapılandırılmış bireysel görüşmelerde, görüştükleri kişilerin verdikleri cevapların onlara yeni sorular sorma fırsatı sunduklarının farkına varamıyor, dikkatlerinin büyük bir bölümünü cevaplardan ziyade sorularına yönlendiriyorlar. Ayrıca, özellikle görüşmelerde “ne” sorusunun cevabını arıyorlar, “nasıl” ve “neden” sorularının cevaplarını ıskalıyorlar. Sonuçta, görüşmecilerin farklılıklarını yansıtamıyorlar ve verilerin niteliği ve doygunluğu konusunda problem yaşıyorlar.

Nitel Veri Analizi

Nitel araştırmayı öğrenmenin de uygulamanın da en zor aşamalarından birisi veri analizidir (Koca ve Hünük, 2016). Farklı veri toplama tekniklerini kullanarak zengin ve yoğun veri elde eden bir nitel araştırmacı, yığınla veriyle nasıl baş edeceğinin endişesini duyarak zihninde beliren birçok soruyla analize başlar: Bu kadar çok veriyi nasıl sınıflandıracam? Bu verilerin birbiriyle ilişkisi nedir? Bu verileri kuramla nasıl ilişkilendireceğim? Bu verileri nasıl sunacağım ve okuyucuyu inandıracam?

Nitel veriler, dokümanlardan alıntı, gözlem ve pasaj aktarımlarından oluşur (Patton, 2014, s. 47). Farklı kuramsal alt yapıları ve farklı yön-

temleri olan çok çeşitli nitel veri analizi teknikleri vardır. Coffey ve Atkinson (1996) veri analizi sürecinin kapsamlı ve sistematik olması gerektiğini, ancak, bu süreci her araştırmacı için geçerli olabilecek standart bir süreç haline getirmenin mümkün olamayacağını söyler. Benzer şekilde Strauss (1987) da nitel veri analizi yöntemlerini standart hale getirmenin araştırmacıyı sınırlandıracığını belirtir. Pozitivist paradigmanın sınırları belirginleşmiş nicel yaklaşımına aşına olan araştırmacıların veri analizinde zorlanmalarının en önemli sebebinin bu olduğunu düşünüyorum. Maalesef bu tür bir zorluğu bu bölümü yazarken ben de yaşıyorum. Nitel veri analizine dair farklı tekniklerin, farklı yaklaşımların ve farklı kavramsallaştırmaların varlığı sebebiyle bu bölümde genel olarak veri analizine dair bilinmesi gereken türlere, kavramlara ve süreç/aşamalara değinmeyi tercih ediyorum.

Miles ve Huberman (1984) nitel veri analizi sürecini üç aşamalı olarak tarif eder. *Verilerin azaltılması* isimli birinci aşamada, alanda topladığımız ham verileri araştırma amacımız doğrultusunda kullanacağımız verilere dönüştürürüz. *Verilerin görsel hale getirilmesi* aşamasında, henüz belirli bir anlam taşımayan azaltılan verileri daha anlaşılır hale getiririz. Zihnimizde verilerin anlamlı bir bütünü resmeden tablosunu oluşturduğumuz bu aşamada bu bölümün başında belirttiğim araştırmacı endişelerinin birçoğu aydınlığa kavuşur. *Sonuca ulaşma ve teyit etme* isimli son aşamada, verileri anlamlandırır ve tartışarak sonlandırırız.

Ülkemizdeki araştırmacıların nitel araştırmayı öğrenmelerinde çok önemli katkısı olan, Ali Yıldırım ve Hasan Şimşek’in Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri isimli kitapta yazarlar, nitel veri analizinde betimleme, analiz ve yorumlama olmak üzere üç temel kavramın önemli olduğunu belirtirler: *Betimleme*, toplanan verilerin, araştırma problemine ilişkin olarak neleri söylediğinin ortaya çıkarılmasıdır. Betimleme ile sadece *ne* sorusuna yanıt bulabiliriz. Örneğin, sporculara sağlanan ebeveyn desteklerini araştırdığımız bir çalışma kapsamında yaptığımız görüşmeler sonucunda elde ettiğimiz verilere

betimsel bir yaklaşımla baktığımızda aradığımız cevaplar sadece ne tür destek biçimlerinin var olduğudur: Antrenmana götürme-getirme, motivasyon, spor ekipmanı alma gibi. Veri setinde doğrudan görülmeyen, ancak kavramsal kodlama ve sınıflama yoluyla temaların ve bu temalar arası ilişkilerin ortaya çıkarılması ise *analiz* aşamasıdır. Analizde *neden* ve *nasıl* sorularına yanıt bulabiliriz. Ebeveynlerin sunduğu desteklere dair önce kodlar oluşturur, sonra bunları sınıflandırırız: Lojistik destek, bilgisayar destek ve duygusal destek gibi. Her bir desteğin birbiriyle ilişkisinin ne zamanlar ve ne düzeyde ortaya çıktığını bulmaya çalışırız. "Bu söylenen ya da gözlenen ne anlama gelmektedir?" sorusu, analizin son aşaması olan *yorumlamanın* temelini oluşturur. Analiz aşamasında elde ettiğimiz bulguların ortam bağlamında yorumlanmasıdır. Ebeveynin sunduğu üç tür desteğin performans sporunda, ülkemiz spor politikaları bağlamında, sporcuların akademik yaşamları bağlamında ne anlama geldiğine dair yorumlarda bulunuruz.

Spor bilimleri alanında sıklıkla karşılaştığımız analiz türleri betimsel ve içerik analizidir (Strauss ve Corbin, 1990). Betimsel analiz görece daha yüzeyseldir. Araştırmancının kavramsal yapısının önceden belirli olduğu araştırmalarda kullanılır. İçerik analizi ise derinlemesine analizdir. Önceden belli olmayan temaların ortaya çıkarılmasıdır. Her ne kadar bu iki tür analizi içerse de farklı aşamaları ve kavramsallaştırmaları olan özellikle araştırma desenlerine göre farklılaşan analiz türleri de vardır; fenomenolojik analiz, anlatı analizi, metin analizi, tematik analiz, sürekli karşılaştırma analizi vs.

Nitel veri analizinin temelini temaların keşfi oluşturur. Tema, verideki baskın ya da birleştirici fikirdir (Savin-Baden ve Major, 2013, s.427). Ryan ve Bernardo (2003)'ya göre nitel bir metnin analizinin dört aşaması vardır: 1) temaların ve alt temaların keşfi, 2) temaları az sayıda yönetilebilir temalara elemek 3) temaların hiyerarşisini ya da tema kitaplarını (*code books*) inşa etmek ve 4) temaları kuramsal modellerle ilişkilendirmek. Temalar, verilerden de çıkabilir (*inductive approach*), araştırılan olgunun kuramsal

açıklamalarına dair araştırmacının sahip olduğu yaklaşımdan da çıkabilir (*a priori approach*).

Veri analizi aşamasında araştırmacı, özdeşimselliğini gerçekleştirmeye dikkat etmelidir. Ayrıca Markula ve Silk (2011), araştırmacının kendi paradigmatik yaklaşımına dayanarak verilerini nasıl yorumlayacağını dikkatlice düşünmesi gerektiğini vurgular. Bununla birlikte nitel araştırmanın özelliklerinden birisi olan anlamın ve bağlamın önemi veri analizinde dikkat edilmesi gereken bir diğer konudur. Verileri analiz yoluyla anlamlandırır ve bağlam içerisinde yorumlarız.

Nitel araştırmalarda veri analizi için çeşitli bilgisayar yazılımları da kullanılabilir. Patton (2002, s. 442) bilgisayarların ve yazılımların analize yardımcı olan araçlar olduğunu hatırlatırken, yazılımların nitel veriyi gerçekten analiz etmediğini, veri depolama, kodlama, geri çekme, karşılaştırma ve ilişkilendirme işlemlerini yaptığını, analizi insanın yaptığını söyler (Akt. Markula ve Silk, 2011). Dolayısıyla veri analizi teknik bir süreçten ziyade araştırmacının araştırma problemine, var ise kuramına ve araştırma desenine devamlı dönerek ve bağlamı kaybetmemeye dikkat ederek gerçekleştirdiği dinamik bir süreçtir.

Nitel Araştırmalarda İnanırcılık

Lincoln ve Guba (1985), nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik pratiklerinin yerine inanırcılık (*credibility*) pratiğinin uygulanması gerekliliğini belirtirler. İnanırcılık, araştırma bulgularının güvenilirliği, doğruluğu ve akla yakınlığı ile ilişkilidir. İnanırcılığının sağlanmasının dört ölçütü vardır: inanırcılık (*credibility*), güvenilebilirlik (*dependability*), onaylanabilirlik (*confirmability*) ve aktarılabirlik (*transferability*). Lincoln ve Guba (1985)'ya göre bu ölçütleri içeren inanırcılığı sağlama stratejileri; araştırma alanında uzun süreli etkileşim (etnografik araştırmalarda alanın kültürel pratiklerine uzun süreli dâhil olma, katılımcıyla birden fazla görüşme yapma gibi), derinlik odaklı veri toplama, çeşitleme (veri kaynakları ve veri toplama yöntemleri çeşitlemesi gibi), uzman incelemesi ve katılımcı teyididir (Akt. Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Tracy (2010), nitelikli nitel araştırmanın ölçütlerinden birisi olarak belirttiği inandırıcılığın sağlanmasını dört strateji kapsamında tartışır: (1) Yoğun betimleme, somut ayrıntılar, metinsel olmayan/örtük bilginin açıklaması, söyleme yerine gösterme (2) Çeşitleme (*triangulation*) veya kristalleştirme (3) Çok seslilik (*multivocality*) ve (4) Birey yansımaları (*member reflections*).

Çeşitleme, farklı yazarlarda ortaklaşa kullanılan bir kavram olmakla birlikte araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir stratejidir. Henderson (2006), çeşitlemenin araştırma sonuçlarının tek bir araştırmacının yargısına, tek bir veri kaynağına, tek bir metoda dayanan bir yapaylık suçlamasına karşı alınan bir önlem olarak ifade eder. Denzin (1978)'e göre dört tür çeşitleme vardır: (1) veri çeşitlemesi: çeşitli veri kaynaklarının kullanılması, (2) araştırmacı çeşitlemesi: farklı araştırmacıların kullanılması, (3) kuram çeşitlemesi: verileri yorumlamakta birden fazla kuramın kullanılması ve (4) metodolojik çeşitleme: farklı metodların kullanılması. Bu türlerden de anlaşılacağı üzere çeşitleme, aynı olgunun farklı düzeylerini ve perspektiflerini keşfetmenin bir yoludur.

Denzin (1978)'e göre çeşitlemenin arkasındaki varsayım şudur, iki veya daha fazla veri kaynağı, kuramsal çerçeve, toplanan veri ve araştırmacı aynı sonuçta birleşiyorsa sonuç daha inandırıcıdır (Akt. Tracy 2010). Çeşitleme kavramına eleştiriler de var. Örneğin Tracy (2010)'ye göre çeşitleme kavramı, araştırmayı öznel yargıdan kurtarmayı amaçlayan realist paradigmadan doğmuştur ve geçerlik ve güvenilirlik kavramları gibi çeşitleme de yorumlamacı, eleştirel ve post-modern paradigmalarda yapılan araştırmalar için tam olarak uygun değildir. Bu paradigmalara göre gerçeklik çokludur, karmaşıktır ve sosyal olarak inşa edilir. Bütün verilerin aynı sonuçta birleşmesi o sonucun gerçekliğini göstermez. Her bir veri kendi bağlamında ve dahası toplandığı bağlamda biçimlenir, her bir araştırmacı kendi öznelliğinde ve kendi bağlamında araştırmada konumlanır. Denzin (2012), veride gömülü olan anlamı ortaya çıkarabilmek için çeşitlemenin yerine kristal kırılım (*crystal refraction*) kavramının kullanılmasını önerirken verinin tüm yönlerini/

açılarını algılayabilmek ve kavrayabilmek için bir kristalden bakmanın önemini belirtir. Aynı amacı taşıyan stratejinin farklı kavramlarla ifade edilmesi elbette ki paradigma farklılığı sebebiyledir. Fakat özellikle deneyimsiz araştırmacıların kavramlardan ziyade stratejinin amacına ve farklı verilerin tek bir sonuçta birleşmelerinden daha çok araştırılan olgunun tüm yönlerini açıklayabilecek farklı verileri toplamaya odaklanmalarının daha doğru olduğunu düşünüyorum.

Nitel araştırmanın temel özelliklerinden birisi olan genelleme çabasının nitel araştırmada bir karşılığı yoktur. Lincoln ve Guba (1985)'nin önerdiği *aktarılabirlik* kavramı, nicel gelenekteki genelleme kavramının karşılığıymış gibi ifade edilse de ikisi farklı varsayımlara dayalıdır. Nitel gelekte genellenebilirlik varsayımının mümkünlüğü tartışılır ve olayların/olguların içinde buldukları ortama ve zamana göre her an bir etkileşim ve değişim içerisinde olduğu dolayısıyla başka bağlamlara genelleme yapılmasının mümkün olmadığı ileri sürülür. Sadece nitel araştırmanın gerçekleştirdiği benzer ortamda, benzer araştırma gruplarında gerçekleştirilecek araştırmalar için genelleme yapmak olası olsa da bu konu nitel araştırmacının bilimsel önceliği değildir.

Aktarılabirliğin sağlanmasının önemli stratejilerinden birisi ayrıntılı betimlemedir. Ham verinin ortaya çıkan kavram ve temalara göre yeniden düzenlenmiş bir biçimde okuyucuya yorum katmadan ve verinin doğasına mümkün olduğu ölçüde sadık kalınarak aktarılmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 304). Bir diğer strateji amaçlı örneklemdir. Araştırmadaki katılımcı grubunun ayrıntılı betimlenmesiyle birlikte araştırmanın amacına uygunluğu, çeşitliliği ve değişkenliği, okuyucunun kendi araştırmasına dair ipuçları verir.

Nitel araştırma bulgularının/sonuçlarının sunumunun estetik değerinin de aktarılabirlik ile yakından ilgisi vardır. Araştırılan olgunun bağlamda nasıl deneyimlendiğinin zengin ve okuyucu için davetkâr bir biçimde aktarılması, okuyucunun araştırma bulgularının benzerini farklı bağlamlarda deneyimlemiş olabileceğini düşündürebilir. Dolayısıyla nitel araştırmanın raporlandırılması sürecinde dahi araştırmanın inandırıcılığını sağlayabilmenin stratejilerini kullanırız.

Araştırmacının veri toplama aracı olması, nitel araştırmadaki güvenilirliğe dair en büyük tehdit olabilir. Poggenpoel ve Myburgh (2003, s. 419-420), bunun potansiyel sebeplerini sıralar: (a) Araştırmacının zihinsel ve diğer rahatsızlıkları toplanan verinin ve veri analizinden elde edilen bilginin doğru değerine yönelik bir tehdit olabilir, (b) araştırmacı alan araştırması yapmak için yeterli hazırlığa sahip olmayabilir ve (c) araştırmacı uygun olmayan görüşmeler yapıyor olabilir. Bu tehditlerin en aza indirilebilmesi için araştırmacının iyi eğitilmiş ve deneyimli olması gerekir. Ayrıca, iyi uygulanmış pilot çalışmalar, araştırmacıdan kaynaklı güvenilirlik tehditleri için doğru önlemlerden birisidir (van Teijlingen ve Hundley, 2001, s. 6).

Görüldüğü gibi nitel araştırmanın inandırıcılığının sağlanabilmesi için kullanılan stratejiler nicel araştırmaya kıyasla fazladır ve çeşitlidir. Nitel araştırmacı araştırmasının inandırıcılığını sağlamak için sadece veri analizi aşamasında değil, araştırmasını tasarlamaya başladığı ilk aşamadan itibaren çeşitli stratejiler kullanmaya başlar ve bunu bulgularının raporlaştırılıp sunulması aşamalarında da devam ettirir.

SONUÇ

Sarah Tracy (2010), Lincoln ve Guba (1985)'nin 30 yıl önce sorduğu "araştırma bulgularınızın dikkate değer olduğu hususunda izleyicilerinizi nasıl ikna edersiniz?" sorusunun peşinden giderek kusursuz bir nitel araştırmanın 8 ölçütünü tartışır: çalışmaya değer bir konu, yoğun özen, samimiyet/dürüstlük (özdüşünümsellik), inandırıcılık, karşılıklılık, önemli katkı, etik ve anlamlı bütünlük. Tracy (2010)'nin nitelikli nitel araştırmanın sekiz ölçütünden ilk iki ve son ölçütünü makalenin anlamlı bütünlüğüne daha uygun olduğu düşüncesiyle sonuç bölümüne dâhil etmeyi tercih ettim. Nitelikli nitel araştırmanın ilk ölçütü araştırma konusunun çalışmaya değer olmasıdır; bu durum tüm bilimsel araştırmalar için geçerlidir elbette. Fakat ikinci ölçüt olan yoğun özen ile birlikte düşündüğümüzde bu kadar yoğun bir araştırma sürecinin öncelikle çalışma değer bir konuya tahsis edilmesinin gerekli-

liği ortadadır. Araştırma konusu, amaca uygun, zamana uygun, önemli/dikkate değer ve ilgi çekici olmalıdır. Miles ve Huberman (1994)'nin uyarısını da dikkate almalıyız: Büyük bir önemi ve kişisel anlamı olmayan sadece fırsatçı veya elverişli/kolay olduğu için yapılan araştırmanın "desene ve veri toplamaya az dikkat edilen, sığ yöntemlerin takip edildiği bir araştırma olma olasılığı yüksektir." (s. 290). (Akt. Tracy, 2010, s. 840). Çalışmaya değer bir konunun araştırıldığı nitelikli nitel araştırmada kuramsal inşalar, bağlamlar, veri kaynakları, desenler ve veri analizi bakımından bir *zenginlik* söz konusudur.

Son olarak, nitelikli bir nitel araştırma anlamlı bir bütünlüğe sahip olmalıdır; belirtilmiş amacı başarmalı, belirtilmiş amaca uygun desenleri ve veri toplama tekniklerini kullanmalı ve alan yazını, araştırma sorularını/araştırmanın odağını, bulguları ve yorumları anlamlı olarak birbirine bağlamalıdır. Ben de bu makaleyi kendi içinde anlamlı bir bütünlükte kurgulayarak nitel araştırmanın her bir aşamasının (paradigmalardan veri analizine kadar) birbirleriyle ilişkiselliğini ve bütünselliğini kaybetmemeye çalıştım. Umuyorum ki bunu başarabilmiş ve spor bilimleri alanında nitel araştırma gerçekleştirmek isteyen araştırmacılara bir yol haritası sunabilmişimdir.

Yazar Notu: Makaleyi okuyup değerli önerilerini paylaşarak makalenin iyileştirilmesine katkıda bulunan, nitel araştırma öğrenme ve öğretme heyecanına ortak olan Pınar Öztürk ve Deniz Hünük'e teşekkürlerimi sunarım. Özenli değerlendirmeleriyle makalenin son haline gelmesine katkıda bulunan hakemlere de teşekkür ederim.

Dip Not 1: Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde yürüttüğüm Spor Bilimlerinde Nitel Araştırmalar isimli doktora dersimi alan doktora öğrencisi Alper Yıldız tarafından hazırlanan ders ödevinden alınmıştır.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Profesör Dr. Canan Koca

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Beytepe Yerleşkesi, Ankara

E-posta: canankoca@hacettepe.edu.tr

Telefon No: +90 (312) 2976890/121

Faks No: +90 312 299 21 67

KAYNAKLAR

1. **Akcan F.** (2011). Dağcılık Alt Kültürü: Semboller, Anlamlar, Kimlikler. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
2. **Armour K, Griffiths M.** (2012). Case study research. (K Armour, D Macdonald, Ed.). *Research Methods in Physical Education and Youth Sport*. UK: Routledge.
3. **Armour K, Chen H.** (2012). Narrative research methods: Where the art of storytelling meets the science of research. (K Armour, D Macdonald, Ed.). *Research Methods in Physical Education and Youth Sport*. UK: Routledge.
4. **Biddle JH, Markland D, Gilbourne D, Chatzisarantis NLD, Sparkes AC.** (2001). Research methods in sport and exercise psychology: Quantitative and qualitative issues. *Journal of Sports Sciences*, 19, 777-809.
5. **Burmeister E, Aitken LM.** (2012). Sample size: How many is enough? *Australian Critical Care*, 25, 271-274.
6. **Büyükoztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F.** (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (9. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
7. **Coffey A, Atkinson P.** (1996). *Making Sense of Qualitative Data: Complementary Research Strategies*. Thousand Oaks, California: Sage.
8. **Creswell JW.** (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. (2nd Edition). London: Sage.
9. **Culver DM, Gilbert WD, Trudel P.** (2003). A decade of qualitative research in sport psychology journals: 1990-1999. *The Sport Psychologist*, 17, 1-15.
10. **Culver DM, Gilbert W, Sparkes A.** (2012). Qualitative research in sport psychology journals: The next decade 2000-2009 and beyond. *The Sport Psychologist*, 26, 261-281.
11. **Denzin NK.** (1978). *Sociological Methods: A Sourcebook*. (2nd Edition). New York: McGraw Hill.
12. **Denzin NK.** (2012). Triangulation 2.0. *Journal of Mixed Methods Research*, 6(2), 80-88.
13. **Dewey J.** (1931). *Philosophy and Civilization*. New York: Minton Balch.
14. **Elmas S.** (2015). Sporda Profesyonelleşme ve Toplumsal Hareketlilik: Türkiye'de Futbol Örneği. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü
15. **Fusch PI, Ness LR.** (2015). Are we there yet? Data saturation in qualitative research. *The Qualitative Report*, 20(9), 1408-1416.
16. **Glaser BG, Strauss AL.** (1967). *The Discovery of Grounded Theory*. New York: Aldine de Gruyter.
17. **Guba E.** (1987) What have we learned about naturalistic evaluation? *Educational Practice*, 8(1), 23-43.
18. **Guba EG, Lincoln YS.** (1994). Competing paradigms in qualitative research. (NK Denzin, YS Lincoln, Ed) *Handbook of Qualitative Research*. s. 117-120. (1st Edition). Thousand Oaks, CA: Sage.
19. **Guba EG, Lincoln YS.** (2004). Competing paradigms in qualitative research: theories and issues. (SN Hesse-Biber, P Leavy, Ed.) *Approaches to Qualitative Research: A Reader on Theory and Practice* s. 17-38. New York: Oxford University Press.
20. **Hacisoftaoğlu İ.** (2005). Fiziksel Etkinliklerin Kadınların Bedenlerinin ve Toplumsal Kimliklerinin Yapılanmasındaki İşlevi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
21. **Hacisoftaoğlu İ.** (2012). Burası Er Meydanı: Güreşte Erkekliğin İnşası. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü
22. **Hastie PA, Hay P.** (2012). Qualitative approaches. (K Armour, D Macdonald, Ed.) *Research Methods in Physical Education and Youth Sport*. s. 70-94. London: Routledge.
23. **Henderson KA.** (2006). *Dimensions of Choice: Qualitative Approaches to Parks, Recreation, Tourism, Sport and Leisure Research*. (2nd Edition). Pennsylvania: Venture Publishing.
24. **Hünük D.** (2016). A physical education teacher's journey: from district coordinator to facilitator. *Physical Education and Sport Pedagogy*, DOI:10.1080/17408989.2016.1192594
25. **Jowett S.** (2008). Outgrowing the familial coach-athlete relationship. *International Journal of Sport Psychology*, 39, 20-40.
26. **Karaçam M.** (2015). Vücut Geliştirme Alanında Erkeklik Kimliğinin İnşasında Besin Desteği Kullanımının Yeri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
27. **Koca C.** (2015). Spor sosyolojisinde paradigma değişimi. *Bilimsel Makale Yazımı ve Yayınlama Etiği Çalıştayı*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman, Türkiye.
28. **Koca C.** (2016). Cinsiyetlendirilmiş bir sosyal alan olarak spor. (C Koca, Ed.) *Sporun Toplumsal Cinsiyet Halleri*. s. 18-37. Ankara: Spor Yayınevi.
29. **Koca C, Hünük D.** (2016). *14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi: Spor bilimcilerin nitel araştırma öğrenme ve uygulama sürecindeki deneyimleri*. Antalya, Türkiye.
30. **Krueger RA, Casey MA.** (2009). *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research*. (4th Edition). London: Sage.
31. **Kuhn TS.** (1970). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: Chicago University Press.
32. **Kümbetoğlu B.** (2005). *Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
33. **Krueger RA.** (1994). *Focus Group Interviews: A Practical Guide for Applied Research*. Thousand Oaks, CA: Sage
34. **Letherby G.** (2003). *Feminist Research in Theory and Practice*. Philadelphia, PA: Open University Press.
35. **Lincoln YS, Guba EG.** (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
36. **Markula P, Silk M.** (2011). *Qualitative Research for Physical Culture*. Hampshire: Palgrave MacMillian.
37. **Maxwell JA.** (1996). *Qualitative Research Design*. London: Sage.

38. **Merriam SB.** (2013). *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber.* (S Turan Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
39. **Miles MB, Huberman AM.** (1984). *Qualitative Data Analysis: A Source Book of New Methods.* London: Sage.
40. **Miles MB, Huberman AM.** (1994). *Qualitative Data Analysis.* Thousand Oaks, CA: Sage.
41. **Morse JM.** (1995). The significance of saturation. *Qualitative Health Research*, 5, 147-149.
42. **Morse JM.** (2000). Determining sample size. *Qualitative Health Research*, 10, 3-5.
43. **Neuman WL.** (2006). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar I.* (S Özge Çev). İstanbul: Yayın Odası.
44. **Öztürk P.** (2017). Kadın Futbolcuların Futbol Alanındaki Deneyimleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
45. **Öztürk P, Koca C.** (2016). *14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi: Alan çalışmasından notlar: bir sosyal alan olarak kadın futbol takımı.* Antalya, Türkiye.
46. **Patton MQ.** (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods* (2nd Edition.). Newbury Park, CA: Sage.
47. **Patton MQ.** (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods.* (3rd Edition). Thousands Oaks: Sage.
48. **Patton MQ.** (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri.* (M Bütün, SB Demir Çev.). Ankara: Pegem Akademi.
49. **Poggenpoel M, Myburgh S.** (2003). The researcher as research instrument in educational research: A possible threat to trustworthiness? *Education*, 124(2), 418-21.
50. **Punch KF.** (2011). *Sosyal Araştırmalara Giriş: Nicel ve Nitel Yaklaşımlar.* (D Bayrak, HB Arslan, Z Akyüz Çev). Ankara: Siyasal Kitabevi.
51. **Ryan GW, Bernard HR.** (2003). Techniques to identify themes. *Field methods*, 15(1), 85-109.
52. **Savin-Baden M, Major CH.** (2013). *Qualitative Research: The Essential Guide to Theory and Practice.* London: Routledge.
53. **Smith B.** (2010). Narrative inquiry: Ongoing conversations and questions for sport and exercise psychology research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 87-107.
54. **Smith B.** (2013). Disability, sport, and men's narratives of health: A qualitative study. *Health Psychology*, 32(1), 110-119
55. **Sparkes A.** (2003). *Telling Tales in Sport and Physical activity: A Qualitative Journey.* Champaign, IL: Human Kinetics.
56. **Stelter R, Sparkes A, Hunger I.** (2003). Qualitative research in sport sciences: An introduction. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 4(1), 2.
57. **Strauss AL.** (1987). *Qualitative Analysis for Social Scientists.* Cambridge: Cambridge University Press.
58. **Strauss AL, Corbin JM.** (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques.* Newbury Park, CA: Sage.
59. **Tracy SJ.** (2010). *Qualitative Research Methods.* UK: Wiley Blackwell.
60. **Tracy SJ.** (2013). *Qualitative Research Methods: Collecting Evidence, Crafting Analysis, Communicating Impact.* UK: Wiley Blackwell.
61. **Van Teijlingen ER, Hundley V.** (2001). The importance of pilot studies. *Social Research Update*, 35. Retrieved from <http://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU35.html>
62. **Yıldırım A, Şimşek H.** (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri.* (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
63. **Yin RK.** (1994). *Case Study Research: Design and Method.* (2nd Edition). Thousand Oaks, CA: Sage.