

# GAZI BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

2014, Cilt 19, Sayı 1-4 / 2014, Volume 19, Issue 1-4

ISSN 1300-2805

Yayının Türü/Type of Publication: **Yaygın**

## Sahibi / Owner

Dr. İbrahim USLAN  
Gazi Üniversitesi Rektörü

## Genel Yayın Yönetmeni / Editor- in Chief

Dr. Mehmet GÜNAY  
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

## Editör / Editor

Dr. İbrahim YILDIRAN

## Sorumlu Yazı İşleri Müdürü / Publishing Editor

Dr. Fatih YENEL

## Yardımcı Editör / Assistant Editor

Mustafa ALTUNSOY

## Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Azmi YETİM, Gazi Üniversitesi  
Dr. Canan KOCA ARITAN, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Christian WACKER, University of Freiburg/Germany  
Dr. Dana BADAU, University of Tirgu Mures/Romania  
Dr. Erich MÜLLER, University of Salzburg/Austria  
Dr. Erdal ZORBA, Gazi Üniversitesi  
Dr. Fatih BEKTAŞ, Karadeniz Teknik Üniversitesi  
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Gül T. SÖNMEZ, Lehman College New York/USA  
Dr. Gülfem ERSÖZ, Ankara Üniversitesi  
Dr. H. Ahmet PEKEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Hülya AŞÇI, Marmara Üniversitesi  
Dr. İbrahim YILDIRAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Kanat JANUZAKOV, Manas Üniversitesi, Kırgızistan

Dr. Kemal TAMER, Gazi Üniversitesi  
Dr. Konstantinos GEORGIADIS, Uni.of Peloponnese/Greece  
Dr. Latif AYDOS, Gazi Üniversitesi  
Dr. Manfred LAEMMER, German Sport Uni.Cologne/Germany  
Dr. Mehmet GÜNAY, Gazi Üniversitesi  
Dr. Mitat KOZ, Ankara Üniversitesi  
Dr. Mustafa Levent İNCE, Orta Doğu Teknik Üniversitesi  
Dr. Ömer ŞENEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Renato MANNO, University of L'Aquila/Italy  
Dr. Robert C. SCHNEIDER, The College at Brockport/USA  
Dr. Settar KOÇAK, Orta Doğu Teknik Üniversitesi  
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Gazi Üniversitesi  
Dr. Turgay BIÇER, Marmara Üniversitesi  
Dr. Ulviye BİLGIN, Gazi Üniversitesi

## İngilizce Dil Editörü / English Language Editor

Dr. Beyza Merve AKGÜL, Dr. Pınar Yaprak KEMALOĞLU

## Dağıtım Koordinatörlüğü / Distribution Coordinator

Dr. Pınar KARACAN DOĞAN  
Özgün PARASIZ, Ali ERASLAN, Şenol GÖRAL

## Teknik Koordinatörlük / Technical Coordinator

Dr. Esin ESRA ERTURAN ÖĞÜT - Dr. Ebru ÇETİN  
Okan Burçak ÇELİK, Merve KARAMAN, Tebessüm AYYILDIZ

## İletişim Koordinatörlüğü / Communication Coordinator

Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI  
Dr. Sümer ALVURDU, Serkan KURTİPEK, Emre Ozan TINGAZ

## Yazışma Adresi / Corresponding Address

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Abant Sokak No:12, Gazi Mahallesi/ANKARA  
E-mail: gbesbd@gmail.com

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi yılda dört kez yayımlanır ve hakemli bir dergidir.

Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences is published quarterly.

All the articles appeared in this journal are published on the opinion of advertiser.

<http://dergipark.gov.tr/gbesbd>

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ**  
**GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES**  
2014, Cilt 19, Sayı 1-4 / 2014, Volume 19, Issue 1-4  
ISSN 1300-2805

**Danışma Kurulu / Editorial Advisory Board**

- Dr. A. Seda SARACALOĞLU, Adnan Menderes Üniversitesi  
Dr. Ali Ahmet DOĞAN, Kırıkkale Üniversitesi  
Dr. Ali Emre EROL, Gelişim Üniversitesi  
Dr. Ali KIZILET, Marmara Üniversitesi  
Dr. Arslan KALKAVAN, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi  
Dr. Atilla ERDEMLİ, İstanbul Üniversitesi  
Dr. Atilla PULUR, Gazi Üniversitesi  
Dr. Ayşe KİN İŞLER, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Beyza Merve AKGÜL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Bülent GÜRBÜZ, Kırıkkale Üniversitesi  
Dr. Can İKİZLER, İstanbul Esenyurt Üniversitesi  
Dr. Caner AÇIKADA, Yakın Doğu Üniversitesi  
Dr. Cengiz ARSLAN, Fırat Üniversitesi  
Dr. Dilara SEVİMEY ÖZER, Gedik Üniversitesi  
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU, Sakarya Üniversitesi  
Dr. Ebru ÇETİN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Ekrem Levent İLHAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Emin KURU, Gazi Üniversitesi  
Dr. Emine ÇAĞLAR, Kırıkkale Üniversitesi  
Dr. Erkut KONTER, Dokuz Eylül Üniversitesi  
Dr. Esin Esra ERTURAN ÖGÜT, Gazi Üniversitesi  
Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi  
Dr. Fatih KILINÇ, Süleyman Demirel Üniversitesi  
Dr. Fehmi TUNCEL, Ankara Üniversitesi  
Dr. Ferda GÜRSEL, Ankara Üniversitesi  
Dr. Füsün ÖZTÜRK KUTER, Uludağ Üniversitesi  
Dr. Gazanfer DOĞU, İzzet Baysal Üniversitesi  
Dr. Gökhan ÇALIŞKAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Gül BALTACI, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI, Gazi Üniversitesi  
Dr. Gülgün ERSOY, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Güner EKENCİ, İstanbul Gelişim Üniversitesi  
Dr. Gürbüz BÜYÜKYAZI, Dokuz Eylül Üniversitesi  
Dr. Hakan SUNAY, Ankara Üniversitesi  
Dr. Haluk KOÇ, Gazi Üniversitesi  
Dr. Hasan KASAP, Gedik Üniversitesi  
Dr. Hatice ÇAMLIYER, Celal Bayar Üniversitesi  
Dr. Haydar DEMİREL, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Hayri ERTAN, Anadolu Üniversitesi  
Dr. İ. Fatih YENEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Gazi Üniversitesi  
Dr. İmdat YARIM, Gazi Üniversitesi  
Dr. Kamil ÖZER, Gedik Üniversitesi  
Dr. Kürşat KARACABEY, Düzce Üniversitesi  
Dr. Mehmet GÜÇLÜ, Gazi Üniversitesi  
Dr. Metin KAYA, Gazi Üniversitesi  
Dr. Metin SAYIN, Celal Bayar Üniversitesi  
Dr. Metin YAMAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Muhsin HAZAR, Gazi Üniversitesi  
Dr. Murat Sadullah ÇEBİ, Gazi Üniversitesi  
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Müslim BAKIR, Okan Üniversitesi  
Dr. Necla GÜNAY, Gazi Üniversitesi  
Dr. Nefise BULGU, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Nevin ATALAY GÜZEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Nevin GÜNDÜZ, Ankara Üniversitesi  
Dr. Nevin ŞANLIER, Gazi Üniversitesi  
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU, Sakarya Üniversitesi  
Dr. Niyazi ENİSELER, Celal Bayar Üniversitesi  
Dr. Nurettin KONAR, İnönü Üniversitesi  
Dr. Özbay GÜVEN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Özlem ORHAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Perican BAYAR KORUÇ, Ankara Üniversitesi  
Dr. Rana VAROL, Ege Üniversitesi  
Dr. Rasim KALE, Gelişim Üniversitesi  
Dr. Recep GÜRSOY, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi  
Dr. Reha ALPAR, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Sami MENGÜTAY, Haliç Üniversitesi  
Dr. Sedat MURATLI, Akdeniz Üniversitesi  
Dr. Sema ALAY, Marmara Üniversitesi  
Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU, 19 Mayıs Üniversitesi  
Dr. Seydi KARAKUŞ, Dumlupınar Üniversitesi  
Dr. Sürhat MÜNİROĞLU, Ankara Üniversitesi  
Dr. Şefik TIRYAKI, Mersin Üniversitesi  
Dr. Tayfun AMMAN, Marmara Üniversitesi  
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi  
Dr. Timur GÜLTEKİN, Ankara Üniversitesi  
Dr. Tuba MELEKOĞLU, Akdeniz Üniversitesi  
Dr. Turgut KAPLAN, Selçuk Üniversitesi  
Dr. Ümit KESİM, Bilgi Üniversitesi  
Dr. Velittin BALCI, Ankara Üniversitesi  
Dr. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL, 19 Mayıs Üniversitesi  
Dr. Zafer ÇİMEN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Zekai PEHLEVAN, Mersin Üniversitesi

**Bu Sayının Hakemleri / Editorial Advisory Board**

- Dr. Azmi YETİM, Gazi Üniversitesi  
Dr. İbrahim YILDIRAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Beyza Merve AKGÜL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI, Gazi Üniversitesi  
Dr. Fatih YENEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. E. Levent İLHAN, Gazi Üniversitesi

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ  
VE SPOR BİLİMLERİ  
DERGİSİ**



**GAZİ JOURNAL OF  
PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORTS SCIENCES**

**Cilt  
Sayı  
Ocak-Nisan-Temmuz-Ekim**

**XIX  
1-2-3-4  
2014**

**Volumes  
Issue  
January-April-July-October**

**İÇİNDEKİLER**

**CONTENTS**

**REKREASYON**

**RECREATION**

Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış

**1 - 9**  
**Ezgi ERTÜZÜN**  
**Suat KARAKÜÇÜK**

The review of sport recreation activities in the perspective of health belief model

**SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR**

**PSYCHO-SOCIAL AREAS IN SPORT**

Badminton sporcularının denetim odağı yapılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi

**11 - 21**  
**Levent İLHAN**  
**Eylem GENCER**

Examining badminton athletes' locus of control according to some variables

**SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ**

**SPORTS MANAGEMENT SCIENCES**

Akademik yaşam ve örgütsel stresin kaynakları

**23 - 35**  
**Hanifi ÜZÜM**  
**Hasan Birol YALÇIN**  
**Güçlü ÖZEN**  
**Bekir YÜKTAŞIR**

Academic life and organizational stress sources



# Sağlık İnanç Modeli Perspektifinde Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Bakış

Ezgi ERTÜZÜN<sup>1</sup>, Suat KARAKÜÇÜK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

## Araştırma Makalesi

### Öz

Koruyucu bir sağlık hizmeti olarak sportif rekreasyon aktiviteleri gün geçtikçe dünya da ve ülkemizde değer bulmaya başlamıştır. Artan sağlık şikayetlerinin çözümü sırasında yaşanan maddi ve manevi kayıplar bu konunun gündemimize dahil olmasına sebep olmuştur. Bu doğrultuda bir sağlığı koruma davranışı olarak sportif rekreasyon aktivitelerine yönelik sağlık inancı merak uyandırmaktadır. Bu derleme çalışmada, sportif rekreasyon aktiviteleri ile sağlık inancı kavramları tanımlanmıştır. Tutum ve davranışlarımızı belirlemede toplum üzerinde inançlarımızın etkisi düşünüldüğünde uzun vadede sağlıklı bir toplum için sportif rekreasyon aktiviteleri önemlidir. Bu sebeple Sağlık İnanç Modeli, kişilerin sağlığı koruma davranışlarını belirleme ve ölçmede önemli bir rol oynar. Sportif Rekreasyon aktivitelerin sağlık açısından yararları bilinmektedir. Sportif rekreasyon aktiviteleri gönüllülük esasında ve keyif almak sebebiyle yapıldığı için hastalığı önlemede, sağlığı koruma geliştirmede etkisi önemlidir. İnsanların isteyerek keyifle katıldıkları sportif rekreasyon aktiviteleri kişileri hareketli bir yaşama sevk ederken aynı zamanda ruhen de doyurmaktadır. Bu sebeple sportif rekreasyon aktivitelerinin her yaş, cinsiyet ve eğitim-öğretim süreçlerinde özendiriciliği ve katılımı desteklenmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** *Sportif rekreasyon aktiviteleri, Sağlık inancı, Sağlık inanç ölçeği*

## Overview to Sportive Recreation Activities in the Health Belief Model Perspective

### Abstract

*Sportive recreation activities have begun to be considered important as a protective health service in the world and in Turkey with each passing day. Material and moral losses in the course of resolving the increasing complaints about health have caused this topic to be included in our agenda. In this respect, the health belief about sportive recreation activities as a health protective behavior arouses interest. In this review study, sportive recreation activities and health belief were defined. Considering the effect of beliefs on the society in terms of determining our attitudes and behaviors, sportive recreation activities are important for a healthy society in the long term. Therefore, the Health Belief Model plays an important role in determining and assessing health protective behaviors of individuals. The benefits of Sportive Recreation activities to health are known. Because the sportive recreation activities are performed to enjoy according to the principle of voluntariness, its effect on disease prevention, health protection and promotion is important. Sportive recreation activities in which individuals participate willingly with pleasure not only motivate individuals for an active life, but also satisfy them spiritually. Therefore, individuals from every ages, sex and educational-instructional processes should be encouraged and supported to participate in sportive recreation activities.*

**Keywords:** Sportive Recreation Activities, Health Belief, Health Belief Scale

### Giriş

Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı imkânlar ile insanlar her geçen gün daha az hareket eder duruma gelmişlerdir. Makineleşmeyle birlikte hareketsiz çalışma ortamları oluşmuş, eve dönüşte ise saatler süren televizyon izleme alışkanlıkları yaygınlaşmıştır (Akgün, 1980). Endüstrileşme ile birlikte artan boş zamanlar ile modern yaşamda boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları yani rekreasyonun önemi giderek artmıştır.

Rekreasyon; bireylerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır (Karaküçük, 2005). Birey bu etkinliklerde rahatlama, yenilenme, değişiklik, günlük olaylardan kaçış gibi duygular hissederek, bedenini, ruhunu ve düşüncesini arındırabilmektedir (Bummel G, Bummel L, 1996).

Fiziksel iyilik, sosyal etkileşimler, ruhsal ve duygusal kapasite ve manevi durum gibi yaşamın bütün boyutlarıyla ilgili sağlık kavramı bugünün bakış açısıyla yaşamdan memnuniyeti ve yaşam kalitesini içerir. Birey-çevre bütünlüğü içinde tek yönlü gelişimsel bir olgu olarak kabul edilen sağlık bilinçli olmanın, kişisel deneyim ve kendini gerçekleştirmenin giderek artmasını ifade eder (Edelman, Mandel, 1998). Bu durumda rekreasyon ve sağlık kavramları bir çok yönden etkileşim içindedir.

Bugün insan yaşamını sürdürmek için çok aha az hareket etmektedir. Günümüzde bu az hareket, yeni bir hastalık grubunun doğmasına neden oldu. Bu hastalık grubuna Hypokinetic Disease (hareket azlığı hastalıkları) adı veriliyor. Artık bu hastalıklar günümüzde en çok can alan bir hastalıklar grubudur (Zorba, 2007).

Hareket insanlar için hava, su ve beslenme gibi temel ihtiyaçlardan biridir. Bu yaklaşıma göre sağlığımızı bu üç temel ihtiyaç kadar hareketsiz bir yaşamda önemli ölçüde etkiler. Hareketli bir yaşam sayesinde kişiler istekli ve gönüllü katıldıkları aktiviteler ile fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilirler.

Sağlığı korumak için ruhen dinlenmeye ihtiyaç vardır. Çünkü ruhsal gerginlik (kederli hal, yakınma, huzursuzluk, yaşantıdan zevk almama ve halsizlik duygusu gibi) kişinin toplumsal ilişkilerini bozar. Ayrıca sinir sistemi ileri derecede etkilenerek bazı sistemlerin görevleri de olumsuz yönde etkilenir. Örneğin; sinirli, kederli insanlarda, mide asidi salgısının fazla olmasına bağlı olarak mide ülserine rastlanır (Özden, 1993). Çağdaş halk sağlığı anlayışına göre hastalıklardan korunmak, hastalık oluştuktan sonra tedavi etmekten daha etkili ve daha ucuz bir sağlık hizmetidir. Çünkü koruyucu hekimlik çok önemli olmasına karşın, bir hastanın tedavisi kişileri daha fazla etkilemektedir. Bu da doğaldır. Yaşam boyu spor anlayışının gelişmiş ülkelerden başlaması önemlidir. Bu yüzden kültür düzeyi yüksek kişiler hariç kimse sağlığını korumak için hizmet istememekte ve para ödememektedir (Fişek, 1983). Sporun yarışma amacının dışında, sağlığı koruma düşüncesi gün geçtikçe gelişmeye başlamış ve geniş insan kitleleri çeşitli sportif etkinliklere davet edilmiştir. Yaşam boyu spor, sağlıklı yaşam için spor, fitness, aerobik, jogging ve benzer sloganlarla spor yapılan insanların sayısının artırılmasına çalışılmıştır (Kalyon, 2000).

İnançlar, bireylerin kendi dünyalarının bir yönü ile ilgili algılarının ve tanımlarının meydana getirdiği sürekli duygular ağıdır. İnançlar çoğu durumda, bireysel ilkelerin kaynağı halindedir. Kişi bilgi, kanaat ve inançlarını açığa vurmaya istediği zaman bunu davranış ve tutumlarıyla belli eder (Eren, 2000). İnsan sağlığı; yaklaşım, tutum ve inançlarla önemli düzeyde ilgilidir. Bu etkilenme nedeniyle kuramcılar tarafından sağlık davranış modelleri geliştirilmiştir (Özmen, 2004).

Son yıllarda sağlık davranışlarının açıklanmasında en sık kullanılan kavramsal çerçeve, Sağlık İnanç Modeli (SİM)'dir (Glanz ve ark, 2002). Model, 1950'lerin başında, hastalığın önlenmesi amacıyla, bir grup sosyal psikolog tarafından geliştirilmiştir (Hochbaum 1958, Rosentock 1960, Nahcivan 2007). Modelin ana kavramı, koruyucu sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesi ile ilgili belirleyicilerin açıklanmasıdır (Glanz, 2002). Kişinin inanç ve davranışları arasındaki ilişkiyi ve bireysel karar verme düzeyinde sağlık davranışlarına bireysel motivasyonun etkisini açıklar. Aynı zamanda, model kişiyi sağlığa ilişkin eylemleri yapmaya ya da yapmamaya neyin motive ettiğini ve özellikle sağlık davranışlarının sergilenmesinde etkili olan durumları tanımlamaktadır (Mikhail, 1981).

Önleyici sağlık hizmeti olarak rekreatif amaçlı egzersiz gün geçtikçe toplumlar üzerinde değer bulmaya başlamıştır. Sağlık şikayetlerinin çözümü sırasında yaşanan kayıplar bu konunun önemini ortaya koymaktadır. Fark edilen bu gerçekler ışığında önleyici bir sağlık hizmeti olarak sportif rekreasyon aktivitelerine yönelik sağlık inancı merak uyandırmaktadır. Bu derleme çalışmada, sportif rekreasyon aktiviteleri ile sağlık inancı kavramları tanımlanmıştır.

## **Sportif Rekreasyon Aktiviteleri ve Sağlık**

İnsanlar için egzersizin önemini anlamak ve uygulamak kolay olmamıştır. Endüstri devrimi sonrası üretimde makinaların, ulaşımda çeşitli araçların kullanılması ile 1925-1960 yılları arasında insanlar egzersize ilgi duymamışlardır. Hatta bu dönemde Pearl kullanılan bir eşyanın eskimesi gibi organizmanın da çalışması ile, enerji harcaması ve oksijen tüketiminin artması sonucu ömrünün kılacağını öne sürmüş, buna bir destek de egzersizin, enfeksiyon, travma, sinirsel gerginlik gibi uzun dönemde organizmaya zararı olacağını öne süren Selye'den gelmiştir. Ancak günümüze kadar bu iki hipotezi haklı çıkaracak kanıtlar gösterilememiştir. Aksine organların kullanımı arttıkça fonksiyonel uyumlarının da arttığı, hareketsizliğin ise kardiyovasküler direnci azalttığı, atrofiye neden olduğu gösterilmiş, kullanmadığını kaybedersin deyiimi spor ortamı için de geçerli olmuştur. Bu amaçla ilk çalışmalar 1950'li yıllardan sonra yapılmaya başlanmış ve otobüs şoförleri ile kondüktörler, sonra da posta dağıtıcıları ile posta memurları karşılaştırılmış ve bu kişilerde koroner arter hastalıklarına bağlı ölümlerin sıklığı incelenmiştir. Bu araştırmaların sonuçları ise daha önceki hipotezlerin tersine aktif yaşam şekli olan, kondüktörler ve posta dağıtıcılarında ölümlerin daha az olduğunu göstermişlerdir (Akgün, 1980).

## **Sportif Rekreasyon Aktiviteleri ve Sağlığı Koruma-Geliştirme**

Sporun yarışma amacının dışında, sağlığı koruma düşüncesi de gelişmeye başlamış ve geniş insan kitleleri çeşitli sportif etkinliklere davet edilmiştir. Yaşam boyu spor, sağlıklı yaşam için spor, fitness, aerobik, jogging ve benzer sloganlarla spor yapılan insanların sayısının arttırılmasına çalışılmıştır (Kalyon, 2000).

Kültürlerin çoğunda, bedenlen sağlam olan kişilerin hastalıklara ve travmalara karşı daha dirençli olacağı inancına rastlanır. Bu düşünüş esas itibariyle doğru olsa da, asla abartılmamalıdır. Sağlıklı kalmak için beden işçilerinin ayrıca beden hareketleri yapmaya ihtiyaçları yoksa da, öğrenciler, büro memurları ve diğer oturarak çalışanlar, günlerinin küçük bir kısmını beden hareketlerine ayırmalıdır. Bu suretle çocuklarda ve gençlerde boylanma ve gelişmenin daha düzgün bir şekilde sürdürülmesine yardım edilir. Hareketsiz çalışmalarda, çalışma esnasında, genellikle, kaslardan bir kısmı kasılmış bir halde kalmakta olduğundan, dolaşım, dolayısıyla organlara oksijen nakli, olumsuz bir şekilde etkilenir. Oturarak hareketsiz çalışmak durumlarında alınan enerji yeterince sarf edilemez, şişmanlık meydana getirir (Velicangil, 1986). İnsanlar ilk çağlardan itibaren pek çok işi yerine getirebilmek için, kas gücünü kullanmışlardır. Ancak yirminci yüzyıldan sonra mekanik ve elektrikli enerji sistemlerinin gelişmesi, endüstri devriminin başlaması ile birlikte kas gücüne olan gereksinim de azalmış, her alanda makineler kullanılmaya başlanmıştır. Bu geçiş süreci o kadar hızlı olmuştur ki 100 yıl önce tüm dünyadaki enerji ihtiyacının %90'ı insanlar tarafından sağlanırken, günümüzde bu oran %1'in altına düşmüştür (Kalyon, 2000).

Beden hareketleri metabolizma olaylarını hızlandırır. Kan dolaşımı ve kan yapımı üzerinde olumlu bir etki gösterir. Nöromüsküler koordinasyonu geliştirir. Hafif bir



yorgunluk uykuya davet eder, dinlenmeye yardımcı olur (Velicangil, 1986). Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı imkânlar ile insanlar her geçen gün daha az hareket eder duruma gelmişlerdir. Gün boyu oturarak çalışmayı eve dönüşte saatler süren televizyon izleme alışkanlığı takip etmekte, böylece organizma yapısına uygun olmayan bu duruma, kullanmadığını kaybedersin şeklinde atrofiye giderek cevap vermektedir (Akgün, 1980).

Toplumumuzda, boş zamanlarda kahvehanelere gitme alışkanlığı yaygındır. Kahvehaneler, toplumun durağan bir yaşam sürmesi açısından giderek tehlikeli birimler haline dönüşmektedir. Kahvehaneler, genellikle sağlıklı olmayan koşullarda çay, kahve gibi içecekler sunmaktadır. Kısa sürede çok kişi tarafından kullanılan bardak, kaşık gibi araçlar birçok enfeksiyonun yayılmasını kolaylaştırmaktadır. Kahvehanelerde masaların ve oyun araçlarının temizliği istenildiği gibi sağlanamamaktadır. Sigara dumanı karbon monoksit oranı kimi kahvehanelerde tehlikeli boyutlara ulaşabilmektedir. Böyle bir ortamda gecenin geç saatlerine kadar oturan bir kişi, daha sonra kısa süreli bir uykudan sonra işyerine gitmekte, akşam tekrar kahvehane ortamına dönmektedir (Özden, 1993).

Ruhsal dinlenmenin esasını, boş zamanların değerlendirilmesi alışkanlığı oluşturur. Boş zamanlarda güzel sanatların herhangi bir dalı ile uğraşmak, çeşitli konular içeren kitaplar okumak, spor yapmak, bahçede çalışmak veya gelir sağlayıcı el sanatları öğrenmek insanı günün yıpratıcı risklerinden uzaklaştırır (Özden, 1993).

Sağlığımızı koruyabilmek amacıyla yapılması gereken uygulamalardan birisi de spordur. Spor, insanın organik direncini, sistemlerin fizyolojik kapasitesini ve ruh sağlığını koruyan, geliştiren bir uğraşdır. Günlük hayatta sürekli ve düzenli spor, yaşam boyu sağlıklı, zinde ve güçlü kalmanın önemli bir yoludur. Bir toplumun en değerli varlığı; yetişmiş, üstün vücut ve zekâ potansiyeline sahip bireyleridir. Bu nitelikler bireye kazandırılacak spor alışkanlığı ile sağlanır. Ayrıca, spor bireyleri zararlı alışkanlıkların pençesine düşmekten alıkoyan önemli bir faaliyettir.

Çağdaş yaşamın evden işe, işten eve kısır döngüsü insanları giderek hareketsiz bir yaşama itmekte, genellikle kısa sürede işe gitme endişesi nedeniyle saatlerce kuyrukta bekleyen, kısa mesafeleri bile yürümekten kaçınan bir toplum oluşmaktadır. Günümüzde televizyon, sağladığı yararlar yanında durağan yaşamı arttıran önemli faktörlerden birisi haline gelmiştir. Televizyon, çoğu kez ev ziyaretlerini ortadan kaldırmış, kimi zaman belirli uzaklıklarda ki yakın komşuların ziyareti gerçekleşmez olmuştur. Çocuklar ve gençler spora ayıracakları zamanı televizyona ayırmaktadırlar (Özden, 1993).

Egzersiz ve beden sağlığı ilişkisi özellikle bizim toplumumuzda en önemli eğitim konularından birisi olmalıdır. Durağan bir yaşamın damar sertliğinin, kalp hastalıklarının, birçok içsalgı bozukluğunun, dejeneratif hastalıkların en önemli nedenlerinden birisi olduğu eğitimle vurgulanmalıdır. Sporun belli bir yaş döneminde yapılıp sonradan bırakılacak bir uygulama olmadığı kavrılması çok önemlidir. Yaşamın bir döneminde ağır bir egzersiz yükü içerisinde bulunurken, birden durağan bir yaşama geçmenin yaratacağı tehlikeler üzerinde durulmalıdır. Ailelerde sporla uğraşan çocukların derslerinde başarısız olacakları gibi yanlış bir inanış olabilmektedir. Gerçekte bunun böyle olmadığı, sporun ve egzersizin başarıyı arttırdığı anne ve babalara anlatılmalıdır.

Başarısızlığın temel nedeninin sistemsiz çalışma etkin öğrenme tekniğinin kavranmamış olması gibi faktörlerden oluşabileceği açıklanmalıdır (Özden, 1993). Sporun sadece herhangi bir hareketin tek veya grup halinde yapılması anlamına gelmediği açık ve temiz havada yapılan bir yürüyüşün, oynanan oyunun, yüzmenin, tırmanmanın, koşmanın, kısacası tüm hareketli faaliyetlerin spor olduğu bireylere anlatılmalıdır. Yerel yönetimler çocuklar için oyun alanları bisiklet yolları ve alanları açmak konusunda özendirilmelidir. Etkin bir kamuoyu baskısı sağlanabilecek biçimde konu topluma benimsetilmelidir (Özden, 1993). Sağlıklı yaşam kişilerin ciddi ve tedavisi zor hastalıklara yakalanmadan, hem bedensel, hem de ussal ve ruhsal yönlerden üstün durumda, uzun yıllar zevk alarak yaşamlarını sürdürmeleri demektir. Birey olarak sağlıklı bir yaşam amaç olmalıdır (Kavas, 2000).

### **Sağlık İnanç Modeli**

İnançlar, bireylerin kendi dünyalarının bir yönü ile ilgili algılarının ve tanımlarının meydana getirdiği sürekli duygular ağıdır. İnançlar çoğu durumda, bireysel ilkelerin kaynağı halindedir. Kişi bilgi, kanaat ve inançlarını açığa vurmaya istediği zaman bunu davranış ve tutumlarıyla belli eder (Eren, 2000). İnançlar, bireylerin kendi iç dünyaları ile ilgili algıların ve tanımların oluşturduğu sürekli duygulardır. İnançlar, bilgi, kanaat ve dini duyguları kapsar. Çoğu zaman bireylerin ilkelerinin kaynağı haline gelmektedir (Ernst ve Young 2003). İnanç, bir tutumun üç temel bileşeninden biri olan bilişsel bileşenle ilgili olup nesneye ilişkin değerlendirmelerle, nesne hakkındaki görüşleri ve genel bilgilerini kapsamaktadır (Morgan 1991, Morris 2002).

Fishbein ve Ajzen 'Beklenen-Değer Modeli'nde tutumların inançlardan ayrıldığını belirtmiştir. Tutumlar, bireylerin hedef nesne ile ilgili tercih edilebilir ve tercih edilemez değerlendirmesini temsil ederken; inançlar bireyin, nesne ile ilgili sahip olduğu bilgiyi temsil eder. Bir nesneye yönelik tutum, nesnenin sahip olduğu özellikler ve hedef nesne ile bağlantılı olan belli özelliği değerlendirme ürününü birleştirerek belirlenir. Sonuç olarak, özelliğin değerlendirilmesi bireyin inançlarının gücü oranında bireylerin tutumuna katkıda bulunur. İnançlar ve tutumlar arasında tutarlı bir ilişki vardır ve tutumlar destekleyici inançlardan doğal ve kaçınılmaz bir şekilde doğar gibidir (Tavşangil 2005).

Kavramların ya da düşüncelerin teorik olarak anlaşılmasının yolu modellerdir. İnsan sağlığı yaklaşımı, tutum ve inançlarla önemli düzeyde ilgilidir. Bu etkilenme nedeniyle kuramcılar tarafından sağlık davranış modelleri geliştirilmiştir (Özmen, 2004). Sağlık yaşam biçimi davranışlarını geliştirmede bazı davranış modellerinden yararlanılmaktadır. Bu davranış modellerinden birisi de Sağlık İnanç Modeli (SİM)'dir. Sağlık davranışlarının açıklanmasında kullanılan Sağlık İnanç Modeli, esas olarak bir hastalıktan kaçınmanın ya da sağlıklı olmanın kişi açısından değeri ve o kişinin belirli bir davranışın hastalığı önleme ya da sağlığı iyileştirmeye yol açacağı beklentisi üzerine kurulmuştur (Petro ve Nustas, 2002, Hochbaum 1958, Nahcivan ve Nustas, 2007).

Modelin ana kavramı, koruyucu sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesi ile ilgili belirleyicilerin açıklanmasıdır. Bu aşamada model algılanan hassasiyet, algılanan ciddiyet, algılanan yararlar ve algılanan engeller olmak üzere dört kavramdan oluşmaktaydı (Glanz, 2002). Ardından Bandura tarafından öz-etkililik, Rosenstock, Strecher ve Becker tarafından sağlık motivasyonu algıları modele eklenmiş ve tüm boyutlar değişik çalışmalarda test edilmiştir. Sağlık motivasyonu diğer dört kavrama göre daha az test edilmiştir (Champion, 1984).

Sağlık İnanç Modeli' ni oluşturan başlıca kavramlar şunlardır:

**Algılanan Ciddiyet:** sağlık problemini algılama konusundaki ciddiyettir. Kişilerin kendi hayat tecrübelerine dayanarak çıkarttığı sonuçlar, ya da ailede görülen bir rahatsızlık sebebiyle hastalığa duyarlı olduğu inancıdır. Bazı hastalıkların yaşamsal riski konusunda bilinçlenen bireyler bu hastalıklara karşı duyarlı olabilirler. Algılanan ciddiyetin fazla olması halinde koruyucu sağlık davranışını gösterme olasılığı da yüksektir (Clemen ve ark. 2002, Sarafino, 1990, Pender N, Pender A, 1987, Champion V, Miller T, 1992).

**Algılanan Hassasiyet:** kişinin sağlığını tehdit eden hastalık ile ilgili algısıdır. Kişiden kişiye bu algı değişebilir (Glanz, 2002). Bireyin herhangi bir hastalığa yakalanma ya da sağlıkla ilgili bir etkiye maruz kalma olasılığı konusundaki inancıdır. Birey öncelikle problem gelişme olasılığını değerlendirmektedir. Algılanan hassasiyet ne derece yüksek ise koruyucu eyleme geçme olasılığı o derece yüksek olmaktadır. Bu nedenle hastalığın bireylerin hayatında az ya da çok bir olasılıkla her zaman için var olabileceğine inandırmak gerekmektedir (Clemen ve ark, 2002).

**Algılanan Tehdit:** algılanan hassasiyet ve algılanan ciddiyetin birlikte yarattığı tehdit algısıdır (Champion ve Miller, 2002).

**Algılanan Yarar:** ciddi olduğuna inanılan bir duruma duyarlı olunduğunun kabulü, kişiyi davranışa zorlar. Gerçekleştirilecek davranış sonucu, hastalığa yakalanma riskinin azalacağı ile ilgili algılanan yararlar. Kişi, koruyucu sağlık davranışını gerçekleştirmesinin yarar sağlayacağını düşünmektedir. Bu yarar, hastalığa yakalanma olasılığının azalacağı beklentisidir. Kişinin davranış değişikliği sonucunda sağlığının korunmasıyla ilgili algıladığı fiziksel ya da psiko-sosyal yararlar.

**Algılanan Engeller:** kişi, çeşitli nedenlere bağlı olarak, koruyucu sağlık davranışlarını gerçekleştirirken bireysel ve toplumsal düzeyde, çeşitli engeller algılayabilir. Koruyucu sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesini engelleyen en önemli değişken, algılanan engel ve algılanan yarar arasındaki farktır (Baltaş, 2000).

**Öz Etkililik:** Albert Bandura' nın Sosyal Bilişsel Kuramı'nın bileşenlerinden biri olan öz yeterlilik, beklenen sonuçlara ulaşmak için davranışın gerçekleştirilmesi ile ilgili kişinin kendine olan inancını, kararlılığını ve iradesini kapsamaktadır. Bu bileşen modele sonradan eklenmiştir. Modelin orijinal yapısında, koruyucu sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesi vurgulanmaktadır (Glanz, 2002)

Bireyin istenilen sonuca ulaşmak için gereken eylemleri yapabilme yeteneğine olan inançlarıyla ilgilidir. Bireyin kendi etkililiğine ilişkin inançları, davranış değiştirme amacını, amaca ulaşma gayretini ve motivasyonunu zayıflatan aksilikler ve engellerle mücadele etme gücünü etkilemektedir (Aksayan ve Gözüm, 1998).

## Sonuç

Tutum ve davranışlarımız inançlarımız bir yansımasıdır ve kişilerin inançları toplumları etkiler. Gelecekte sağlıklı bir toplum için sportif rekreasyon aktiviteleri önemlidir. Bu sebeple Sağlık İnanç Modeli, koruyucu sağlık davranışlarını belirleme ve ölçmede önemli bir rol oynar. Ertüzün ve ark. tarafından bu model ışığında geliştirilen Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği ile yapılan bir çalışmada kadınların sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inancı belirlenmiştir (Ertuzun ve ark, 2013 Ertuzun ve Karakucuk, 2013).

Egzersiz ve fiziksel aktivitenin sağlık açısından yararları yıllarca söylenmiştir. Ancak sportif rekreasyon aktiviteleri gönüllülük esasında ve keyif almak sebebiyle yapıldığı için hastalığı önlemede, sağlığı koruma geliştirmede etkisi önemlidir. İnsanın bazı sebepler doğrultusunda zorla yapılan ile isteyerek yapılan aktiviteler arasında çok fark vardır. Bu sebeple sportif rekreasyon aktivitelerinin her yaş, cinsiyet ve eğitim-öğretim süreçlerinde özendiriciliği ve katılımı desteklenmelidir.

## Yazar Notu

Bu derleme çalışma, ilk yazarın 'Kadınların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç' başlıklı tezin literatür bölümünden üretilmiş ve II. Bölgesel KOP Kalkınma Sempozyumu'nda sözel bildiri olarak sunulmuştur

## Kaynaklar

- Akgün, N.** (1980). *Egzersiz fizyolojisi (2. Baskı)*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Aksayan, S. ve Gözüm, S.** (1998). Olumlu sağlık davranışlarının başlatılması ve sürdürülmesinde öz-etkililik (kendini etkileme) algısının önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2(1), 35-41.
- Baltaş, Z.** (2000). *Sağlık psikolojisi-halk sağlığında davranış bilimleri*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bammel, G. ve Burrus-Bammel, L. L.** (1996). *Leisure & Human Behavior (3rd edition)*. United States of America (Madison): Brown & Benchmark Publishers.
- Champion, V. L. ve Miller, T. K.** (1992). Variables related to breast selfexamination model generation. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 81-96.
- Champion, V. L.** (1984). Instrument development for health belief model constructs. *Advance in Nursing Science*, 6(3), 73-85.
- Clemen-Stone, S., McGuire, S. L. ve Eigsti, D. G.** (2002). *Comprehensive health nursing: family, aggregate, and community practice (Sixth edition)*. Missouri: Mosby.

- Edelman, C. ve Mandle, C. L.** (1998). *Health promotion throughout the lifespan (4th ed)*. St. Louis: Mosby.
- Eren, E.** (2000). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi (6. Baskı)*. İstanbul: Beta Basın Yayım Dağıtım.
- Ertuzun, E. ve Karakucuk, S.** (2013). The Health beliefs of women in sportive recreation activities. *1st International Conference of Community & Public Health Nursing: Research, Education and Practice*.
- Ertuzun, E., Bodur, S. ve Karakucuk, S.** (2013). The development of health-belief scale on sportive recreation activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 89, 509-516.
- Fişek, N.** (1983). *Halk sağlığına giriş*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Toplum Hekimliği Bölümü.
- Glanz, K., Rimer, B. K. ve Lewis, F. M.** (2002). *Health behavior and health education. theory, research and practice*. San Fransisco: Wiley & Sons.
- Hochbaum, G. M.** (1958). *Public participation in medical screening programs: a sociopsychological study*. Washington: Government Printing Office.
- Janz, N. K. ve Becker, M. H.** (1984). The health belief model: a decade later. *Health Education & Behavior*, 11(1), 1-47.
- Kalyon, T. A.** (2000). *Spor hekimliği (5. Baskı)*. Ankara: Gata Yayınları.
- Karaküçük, S.** (2005). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kavas, A.** (2000). *Sağlıklı yaşam için doğru beslenme (1. Baskı)*. İstanbul: Mart Matbaacılık.
- Mikhail, B. I.** (1981). The health belief model: a review and critical evaluation of the model, research, and practice. *Advances in Nursing Science*, 4(1), 65-81.
- Morgan, C. T.** (1991). *Psikolojiye giriş (8. Baskı)*. Arıcı, H. (Çev.), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Morris, G. C.** (2002). *Psikolojiyi anlamak*. H.B. Ayvalık (Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Nahcivan, N. ve Seçginli, S.** (2007). Health beliefs related to breast self examination in a sample of Turkish women. *Oncology Nursing Forum*, 34(2), 425-432.
- Özden, M.** (1993). *Sağlık eğitimi (1. Baskı)*. Ankara: Feryal Matbaacılık.
- Özmen D.** (2004). *Sağlık inanç modeli yaklaşımı ile servikal kanserin erken tanısına ilişkin tutumlara yönelik ölçek çalışması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Pender, N. J. ve Pender, A. R.** (1987). *Health promotion in nursing practice (Second Edition)*. New York: Appleton&Lange.
- Petro-Nustas, W. ve Mikhail, B. I.** (2002). Factors associated with breast self examination among Jordanian women. *Public Health Nursing*, 19(4), 263- 271.
- Rosenstock, I. M.** (1960). What research in motivation suggests for public health. *American Journal of Public Health*, 50, 295-301.
- Sarafino, P. E.** (1990). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. USA: JohnWiley & Sons.
- Tavşanlı, E.** (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi (2. Baskı)*. Ankara: Nobel.
- Velicangil, S.** (1986). *Halk sağlığı bilimi (Cilt 1)*. Ankara: Eczacılık Fakültesi Yayını.
- Zorba, E.** (2007). Yaşam ve egzersiz. *Gazi Haber Dergisi*, 44-47.



# Badmintoncularda Denetim Odağı Yapılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Eylem GENCER<sup>1</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

## Araştırma Makalesi

### Öz

Bu çalışmanın amacı, badmintoncuların denetim odağı yapılarını bazı değişkenlere göre incelemektir. Araştırma 12 kulüp ve 87 sporcunun katıldığı 2009 yılı Badminton Türkiye Kulüpler şampiyonasında uygulanmıştır. Çalışmaya 2009 yılı Türkiye Kulüpler Şampiyonası'na katılan yaş ortalaması 18.8±3.52 olan 42 milli badmintoncu ve yaş ortalaması 18.71±3.4 olan 14 milli olmayan, toplam 56 badmintoncu katılmıştır. Sporcuların denetim odağı yapılarını ölçmek için Rotter'in (1966) içsellik-dışsallık skalasına dayanılarak Tenenbaum, Furst ve Weingarten (1984) tarafından spora özgü bir biçimde geliştirilen, Hasırcı (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirliği yapılan bireysel sporlar için Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden, bağımsız örneklerde t testi ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular milli badminton sporcularının milli olmayan badmintonculara göre daha içsel denetim eğilimli olduklarını; yani başarı ve başarısızlıklarını daha çok kendi içsel faktörlerine (yetenek, çaba vs.) yüklemlediklerini ( $p<0.05$ ), sporcuların denetim odağı puanlarında yaş değişkenine göre negatif, anlamlı bir ilişki olduğunu ( $p<0.05$ ), sporcuların denetim odağı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini ( $p<0.05$ ), sporcuların denetim odağı puanlarının eğitim durumlarına göre farklılık göstermediğini ( $p>0.05$ ), sporcuların denetim odağı ile yarışmacı yılları arasında negatif, anlamlı bir ilişkinin olduğunu ( $p<0.05$ ), haftalık antrenman gün sayısı ve spordan memnuniyet düzeyleri ile anlamsız bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ( $p>0.05$ ).

**Anahtar kelimeler:** *Badminton, denetim odağı, sporcu*

## Examining Badminton Athletes' Locus of Control According to Some Variables

### Abstract

*The purpose of this study is to examine badminton athletes' locus of control according to some variables. The research was carried out in Badminton Turkey Clubs Championship where 12 clubs and 87 athletes participated in 2009. 42 national whose mean age  $18.8 \pm 3.52$  and 14 non-national whose mean age  $18.71 \pm 3.4$  totally 56 badminton athletes that participated in Badminton Turkey Clubs Championship in 2009 constitute our research sample. Wingate Sport Achievement Responsibility Scale that was developed by Tannenbaum and Weingarten (1984) and adapted to Turkish by Hasırcı (1990) was used to gather the data. The data were analysed by using the techniques such as descriptive statistics, bivariate correlation and independent samples t test. Results showed that national athletes' locus of control is more internal compared to non-national athletes ( $p < 0.05$ ), there is significant differences in athletes' locus of control points according to age ( $p < 0.05$ ), there is significant differences in athletes' locus of control points according to gender ( $p < 0.05$ ), there is not significant differences in athletes' locus of control points according to education ( $p > 0.05$ ), there is negative and significant relationship between athletes' locus of control and competitor year ( $p < 0.05$ ), there is not significant relationship between athletes' locus of control and number of training day and interest to sport ( $p > 0.05$ ).*

**Keywords:** Badminton, Locus of control, Athletes

### Giriş

Sporcular elde ettikleri sonuçları başarı ya da başarısızlıkları, farklı sebeplere dayandırabilmektedirler. Bu durum bireysel farklılıklar temeline dayalıdır. Sporcular için hedeflenen bireysel başarı beklentisi bazen daha çok çalışmayı beraberinde getirirken bazen de yetersizlik ve başarısızlığı kabullenme ile sonuçlanabilir.

Sosyal öğrenme teorisine göre, kişi veya kişilerin belli bir olayın sebebi olarak herhangi bir şeyi göstermesine “yükleme-atfetme” denilmektedir (Şahin, 2002).

Yükleleme kuramının anahtar unsuru algılamadır, kişilere, “önemli başarılarınızı neye bağlıyorsunuz?” diye sorduğumuzda aslında onların algılamaları sorulmaktadır. İnsanları algılamak, sık sık onların iç durumlarına ilişkin çıkarımları gerektirir. Bir kişiyi düşünürken, güdüler, kişilik, heyecanlar ve tutumlarla ilgileniriz. Böylesi çıkarımları sınırlı bir bilgiye dayalı olarak yapmak zorundayız. Bunun nedeni, yalnızca yüz ifadeleri ve mimikleri, geçmiş davranışlardan anımsadıklarımız, kişinin kendi iç durumu hakkında söyledikleri ve benzeri dış işaret ve ipuçlarına ulaşabilmemizdir. Kişinin iç durumuna ilişkin doğrudan bir bilgimiz yoktur. Yalnızca dış ipuçlarına dayalı bilgilere sahibizdir (Freedman, Sears & Carlsmith, 1978).

Yükleleme kuramı, normal insanların toplumsal olayları nasıl algıladıkları üzerinde yoğunlaşır. İnsanların yaptıkları nedensel açıklamalar ya kişiye özgü, kişinin içinde olmaları (heyecanlar, tutumlar, kişilik özellikleri ve yetenek) ya da kişinin dışında olmaları (çevresindeki insanlar, yaptığı iş, şans ve hava koşulları gibi) açısından ele alınırlar. Bunlardan bazıları tutarlı (yetenek, işin gücü gibi) bir kısmı da tutarsızdır (çaba, şans gibi) (Hasırcı, 2000).



Yüklemlenme süreci ile birey, hem kendi davranışlarının, hem diğer insanların davranışlarının hem de algıladığı olayların anlama kavuşturulması ya da yorumlanmasında önemli yere sahiptir. Kişiler, kendi davranışlarını analiz ederek bunların neden ortaya çıktığını belirli hususlara yüklemeler. Bu konuyla ilgili yapılan analizin gerçekçi ve nesnel olması, algılamamanın mümkün olduğu ölçüde hatasız yapılmasına bağlıdır (Eren, 2001).

Spor hayatında yüklemleme, daha çok çeşitli olayların yorumlanması ile ilgili olarak gerçekleşen herhangi bir şeyin sebebi üzerinde çeşitli değerlendirmeler yapılması şeklinde açıklanır. "Ayağım kaydır", "zemin ıslaktı", "rakip çok sert girdi", "hakem görmedi", "top kaleye girmek istemedi", "çemberin inadı tuttu", gibi olumsuz durumları açıklayan değerlendirmeler ile "harikaydık", "farklı kaçırdık", "haklı bir galibiyet aldık", "çok çalışmıştık ve başardık", "kazanacağımızı biliyorduk" gibi daha çok galibiyet veya başarılı bir sonucun ardından yapılan bu tür değerlendirmeler sık sık duyulmaktadır. Yukarıda verilmiş olan örneklerde birinci grup daha çok dış faktörleri, ikinci grup ise iç faktörleri çağrıştırmaktadır. O halde sporcular, farklı durumlarda farklı yüklemlemelerde bulunabilmektedir. Ya da başka bir deyişle, aynı durumda kazanan, kaybeden veya berabere kalanın yapacağı yorumlar birbirine benzememektedir. Yaşantı açısından bakıldığında durumun açıklanması bu şekilde yapılabilirken, kişileri aynı durumda farklı davranmaya iten sebepler, daha karmaşık bir yapı arz etmektedir (İkizler & Karagözoğlu, 1997).

Spor alanında başarı ve başarısızlığın sporcular tarafından nelere yüklemlendiği aşağıdaki örnekle şöyle açıklanabilir;

Deneyimli iki voleybol oyuncusu deneyimsiz iki voleybol oyuncusuna karşı ikili müsabaka yapmak üzere karşı karşıya getirilmişlerdir. Karşılaşmanın sonucunda, deneyimliler deneyimsizlere karşı oyunu 15-1 ve 15-3 gibi çok açık bir farkla kazanmışlardır. Karşılaşmadan sonra maçı kaybedenler, kaybetmenin nedenlerini içlerinden birinin omzunun incindiği ve şanssız bir günde oldukları şeklinde açıklamışlardır. Oysa maçı kaybedenler aslında, kendilerinin daha yetenekli bir ekip ile oynadıkları gerçeğini görmezler ve kaybetme nedenlerini şanssızlığa ve incinmiş bir omuza yüklemeler. Böyle bir açıklama yapılması kaybedenlerin bilinçaltında egolarını korumaya yöneliktir. Bu onları daha iyi bir voleybolcu yapmasa da kendilerini beğenme duygusunu korumalarına yardımcı olur (Cox, 1987).

Yüklemlenme kuramı motivasyonu kavramaya yönelik bir yaklaşımdır; bu kuram kişilerin olayları anlamaya, açıklamaya ve öngörmeye çabaladıkları ya da uğraştıkları görüşünden hareket eder. Yüklemleme kuramını kullanan araştırmaların pek çoğu insanların ne zaman ve ne için yüklemleme kategorilerini seçtiklerini anlamaya çalışır. Örneğin bir sporcu başarısızlığının nedenini sistematik bir şekilde şanssızlığa bağlıyorsa burada sorumluluğu kabullenmeye karşı bir isteksizlik görebiliriz. Sporcuların genellikle seçtikleri yüklemlemeler, onların motivasyonla ilgili yapılarını ortaya çıkarır, dahası onların algılamalarını değiştirmeye yardımcı olmak amacıyla başarı motivasyonlarına önemli bir etkide bulunur. Bu nedenle yüklemlemeler, bireyin başarı ve davranışlarının

nedenleri konusundaki atıflarıyla çok yakından ilgilidir. Örneğin bazı genç sporcular, başarısızlıklarını doğuştan kazanılmış doğal yeteneklerinin olmamasına yüklemeler, doğuştan kazanılmış doğal yetenek görelisi olarak değişmeyeceğinden bu genç sporcuların branşlarında daha iyi bir düzeye gelebilme yönünde bir değişikliği görebilmeleri zordur. Bunun yanında genç sporcuların başarısız olmalarının nedeni olarak şanssızlık ya da yeteri kadar efor sarf etmedikleri anlayışlarını gözden geçirdiklerinde ve teşvik edildiklerinde bir değişimin olacağı duygusu gelişir, her şeyden önce şanslarının da değişebileceği anlayışına sahip olurlar. Böylece sporcu daha fazla çaba sarf ederek yaptığı spor dalında daha başarılı olma eğilimine girecektir (Hasırcı, 2000).

Kişilik kuramcısı Rotter'e (1966) göre, bireyler uzunca bir süre kontrol edemedikleri bir pekiştirme süreci yaşarlarsa, güçsüz oldukları inancını geliştirirler. Bazı insanlar günlük hayat olayları karşısında, olayların kendi denetimleri altında olduğuna, duruma egemen olduklarına inanırken bazıları da bunun tam tersini düşünürler. Rotter, olayların kendi denetimleri altında olduğuna inananlar ve inanmayanlar olmak üzere bu iki tip insanı ayırt etmiştir. Daha değişik bir anlatımla, başarı ya da başarısızlıkları denetleyen gücün kaynağını birey kendi içinde ya da dışında algılayabilir. Bu gücün kaynaklandığı yere "Denetim Odağı" adı verilmektedir.

Bazıları kendi yetenek ve becerilerinin davranışlarını belirlediğine inanırken (içsel kontrollüler), bazıları da davranışlarının dış etkenlerce (şans, kader vb) belirlenmiş olduğuna inanma eğilimindedirler (dışsal kontrollüler). Bu iki eğilim ve inanç, kişiler için her durumda mutlak değillerse de genellikle onların davranışı algılayışlarında belirleyici etkiye sahiptirler (Hasırcı, 2000).

Rotter, denetim odağı kavramını, her ne kadar bir kişilik özelliği olarak tanımlasa da bir tipoloji olmadığını belirtir ve insanların mutlak içsel ya da dışsal inançlı olmayıp, göreceli olarak daha çok içsel ya da dışsal denetim eğilimli olduklarını vurgular (Kurt, 1988).

Denetim odağı eğilimlerinden birinin ya da diğerinin kişide ağırlık kazanmış olması, yaşamda karşılaştığı birçok durumda, kişinin yüz yüze kaldığı davranışsal seçeneklerden hangisini yeğleyeceği üzerinde etkili olacaktır. Örneğin, bir sporcu yarışmada alacağı başarı ya da başarısızlığı kendi çabalarıyla bağlantılı olarak algılamıyorsa ve yarışma sonucunun yalnızca değerlendiricilerin ve dış koşulların inisiyatifine bağlı olduğuna inanıyorsa, bu onun antrenmanlarda çalışmak ya da çalışmamak seçeneklerinden büyük bir olasılıkla ikincisini seçmesine neden olacaktır. Böyle bir sporcu en azından çaba harcamayı gereksiz bulacaktır (Hasırcı, 2000).

Kişilerin olayları nasıl algıladıklarını (sporcuların başarılı, başarısız sonuçları nasıl algıladıkları) ortaya koymak denetim odağının tüm diğer yaşam alanlarında olduğu gibi sportif alanda da bir başarıyı öngörme gücünün olduğunu göstermektedir. Zaten bu alanda yapılmış olan çalışmalara baktığımızda, denetim odağının başarıyı öngörmedeki önemini ne kadar büyük olduğunu görebilmemiz hiçte zor olmayacaktır. Sporun farklı alanlarında yüklemleme kuramının araştırılması sırasında bazı farklı hipotez, model ve kuram geliştirilmiş, tüm bu farklı yaklaşımlarda ortak hedef; bir yarışma sonucunda

başarı-başarısızlığa neden olan öğelerin sporcu ve antrenörler tarafından algılanma biçimini belirlemektir. Başarı ve başarısızlığın nedenlerinin sporcular tarafından nasıl algılandığının bilinmesi sporcuların bir sonraki yarışmada daha başarılı olmak için ortaya nasıl bir performans koyacaklarını öngörebilmek için yararlı bilgiler sağlayacaktır.

Bu bağlamda araştırma, son yıllarda kulüpleşme ve sporcu sayısındaki artış ile ön plana çıkan badminton branşındaki üst düzey sporcuların denetim odağı yapılarının bazı değişkenlerle ilişkisini inceleme amacına odaklanmıştır.

## Yöntem

Araştırma 12 kulüp ve 87 sporcunun katıldığı 2009 yılı Badminton Türkiye Kulüpler şampiyonasında uygulanmıştır. Çalışmaya 2009 yılı Türkiye Kulüpler Şampiyonası'na katılan yaş ortalaması  $18.8 \pm 3.52$  olan 42 milli badmintoncu ve yaş ortalaması  $18.71 \pm 3.4$  olan 14 milli olmayan, toplam 56 badmintoncu katılmıştır.

Sporcuların denetim odağı yapılarını ölçmek için Rotter'in (1966) içsellik-dışsallık skalasına dayanılarak Tenenbaum, Furst ve Weingarten (1984) tarafından spora özgü bir biçimde geliştirilen, Hasırcı (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirliği yapılan bireysel sporlar için Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ) kullanılmıştır.

Veriler SPSS 17.0 programında değerlendirilmiş, elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden, korelasyon analizi ve bağımsız örneklemelerde t-testi'nden yararlanılmıştır.

## Bulgular

Araştırmada badmintoncuların denetim odağı yapıları bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 1.** Milli olan ve milli olmayan badmintoncuların denetim odağı puanlarının karşılaştırılması

Milli olma durumu	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Milli Sporcu	42	77,42	8,67	2,316	0.024*
Milli Değil	14	71,14	9,15		

\*p<0.05

Badmintoncuların denetim odağı yapılarının milli olma ve milli olmama durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için bağımsız örneklemelerde t-testinden yararlanılmıştır. Tablo 1'de de görüldüğü gibi milli badmintoncuların denetim odağı puanları milli olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir (p<0.05). Elde edilen sonuçlara bakılarak milli olan badmintoncuların milli olmayanlara göre daha içsel denetim eğilimli oldukları söylenebilir.

**Tablo 2.** Badmintoncuların denetim odağı puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Erkek	32	73,06	8,67	-2,803	0,007**
Kadın	24	79,58	8,62		

\*\*p&lt;0.05

Sporcuların denetim odağı yapılarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız örneklemelerde t-testi kullanılmıştır. Tablo 2’de görüldüğü üzere kadın sporcuların denetim odağı puanları erkek sporculara göre anlamlı derecede daha yüksektir (p<0.01).

**Tablo 3.** Badmintoncuların denetim odağı puanlarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılması

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Lise	28	77,71	11,55	1.540	0.129
Üniversite	28	74	5,41		

Sporcuların denetim odağı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmıştır. Tablo 3’de görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0.05).

**Tablo 4.** Badmintoncularının denetim odağı puanlarının yaş değişkeni ile ilişkisi

		Yaş	Denetim Odağı
Yaş	Pearson korelasyon	1	-,427**
	P		,001
	N	56	56
Denetim Odağı	Pearson korelasyon	-,427**	1
	P	,001	
	N	56	56

\*\* Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlıdır.

Sporcuların denetim odağı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Tablo 4’de görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı puanları ile yaş değişkeni arasında negatif, orta düzeyde anlamlı ilişki vardır (r=-0.427, p<0.01).

**Tablo 5.** Badmintoncularda denetim odağı ve yarışmacı yılı değişkeni ilişkisi

		Yarışmacı Yılı	Denetim Odağı
Yarışmacı Yılı	Pearson korelasyon	1	-,413**
	P		,002
	N	56	56
Denetim Odağı	Pearson korelasyon	-,413**	1
	P	,002	
	N	56	56

\*\* Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlıdır.

Badmintoncularda denetim odağı ve yarışmacı yılı değişkeni ilişkisini incelemek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Tablo 5’de görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı yapıları ile yarışmacı yılları arasında negatif, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0.01$ ). Bulgulara bakılarak sporcuların yarışmacı yılları arttıkça denetim odağı puanları düşmektedir denilebilir (dışsal eğilim).

**Tablo 6.** Badmintoncularda denetim odağı ve haftalık antrenman gün sayısı değişkeni ilişkisi

		Antrenman Gün Sayısı	Denetim Odağı
Antrenman Gün Sayısı	Pearson korelasyon	1	,201
	P		,138
	N	56	56
Denetim Odağı	Pearson korelasyon	,201	1
	P	,138	
	N	56	56

Badmintoncularda denetim odağı ile haftalık antrenman gün sayısı değişkeni ilişkisini incelemek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Tablo 6’da görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı yapıları ile haftalık antrenman gün sayısı değişkenleri arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamsız bir ilişki bulunmuştur ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 7.** Badmintoncularının denetim odağı puanlarının yaptıkları spordan memnuniyet düzeylerine göre karşılaştırılması

Memnuniyet düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Çok memnun	48	76,25	9,67	2.672	0.436
Orta düzeyde memnun	8	73,5	4,44		

Badmintoncuların denetim odağı yapılarının spordan memnuniyet düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklemlerde t testinden yararlanılmıştır. Tablo 7’de görüldüğü üzere sporcuların denetim odağı puanlarında spordan memnuniyet düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Araştırmamızda milli olan ve milli olmayan sporcuların denetim odağı yapılarında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı araştırılmış, milli olan badmintoncuların milli olmayan badmintonculara nazaran daha içsel denetim eğilimli oldukları saptanmıştır.

Geçmişteki yaşantı ve deneyimlerin, sporcuların sonuca yönelik yaptıkları yüklemelerde belirleyici bir unsur olduğu bilinmektedir. Sporcuların sabit ve değişken yüklemeleri geçmişteki deneyimlerden etkilenebilmektedir. Sürekli başarılı ya da süresiz başarısız olma durumunda, genellikle sabit (yetenek gibi) faktörlere yüklemeye yapıldığı görülebilir. Diğer yandan, başarıyla sürdürülen bir durumun ardından başarısızlık alınması ya da tersi bir durumda, yani başarısızlıkla sürdürülen bir durum ardından başarılı bir sonucun alınması ise daha çok değişken (çaba, şans) faktörlere yüklenilebilir. Arka arkaya alınan mağlubiyetler sonrasında sporcunun sürekli dış faktörlere yüklemeye yapması, sporcuyla “öğrenilmiş çaresizlik” içine sokabilir (İkizler & Karagözoğlu, 1997).

Bazı sporcular pekiştiricileri kendi aksiyonlarının bir sonucu olarak görürken, bazıları ise dış faktörlerin sonucu olarak görmektedir. Dış denetimli olan sporcular, iç denetimli olanlara göre daha az çalışma eğilimi göstermektedir. Çünkü bu sporcular, başarıda kendinin payı olmadığına inanmaktadır. Elde edilen sonuçlar kendisinin doğrudan etkisine açık olmayan dış faktörler sayesinde belirlenmektedir. Farklı yaşantıların pekiştirme değeri, eğer pekiştiriciler birbirine denk ise aynı olmaktadır. Bu da pekiştiricilerin hiyerarşik bir yapı gösterdiğini ve karmaşık bir durumda olduğunu göstermektedir. Örneğin, çoğu sporcu sosyal kabul görme ihtiyacına sahiptir (beklenti). Sporda başarı elde etme, çoğu zaman bu ihtiyacın (beklentinin) karşılanması için yeterli olabilmektedir. Bunun tersi olduğu bir durumda ise, yani aynı beklentisi düşük olan bir sporcuda, dolambaçlı yollar veya kazanmak için her şeyi yapma gibi davranışlar görülmeyecektir (İkizler & Karagözoğlu, 1997).

Mc Auley, Russel & Gross (1983) uyguladıkları testlerden aldıkları cevapları şu üç boyutta düzenlemişlerdir. Bunlar; bölgesellik, tutarlılık ve kontrol edilebilirliktir. Bunun yanında araştırmalarında başarılı olanları başarısız olanlara oranla daha fazla içsel eğilimli, tutarlı olmayan ve kontrol edilebilir nedenleri açıkladıklarını ortaya koymuşlardır. Araştırmalarında, başarı ve başarısızlığın içsel denetim faktörüne yoğunlaşmasının olumlu olduğunu varsaymışlardır.

Farklı spor dallarında yapılan bir araştırmada Lefebvre (1979) cimnastik, yüzme ve serbest cimnastik bayan ve erkek sporcularının başarılarını içsel faktör olan yetenek ve çabaya, başarısızlıklarını dışsal faktör olan işin güçlüğü ve şanssızlığa bağladıklarını ortaya koymuştur.

Auvergne (1983) erkek ve bayan kayakçılarda yapmış olduğu araştırmasında ortalamanın üstündeki performans düzeyinin, yani başarının içsel nedenlere, başarısızlığın ise dışsal nedenlere dayandırıldığını gözlemlemiştir.

Hasırcı & Koç (1995) yapmış oldukları araştırmada, spor kulüplerinden 61 güreşçi ile 9 kız ve 11 erkek toplam 20 okçu üzerinde, sporcuların başarı ve başarısızlıklarını nasıl algıladıkları ve bunu ne şekilde açıkladıkları ortaya koyulmak istenmiştir. Bu araştırma sonucunda, bireysel spor dalları ile uğraşan iki farklı spor dalı sporcularının başarı ve başarısızlıklarını içsel nedenlerle açıkladıkları saptanmış ve güreş sporu ile uğraşanların, okçuluk sporu ile uğraşanlara göre denetim odağı puanları daha yüksek çıkmıştır.

Yukarıdaki açıklamalarda belirtildiği gibi geçmişteki yaşantı ve deneyimlerin, sporcuların sonuca yönelik yaptıkları yüklemelerde belirleyici bir unsur olduğu bilinmektedir. Milli sporcu olma durumunun milli sporcu olmama durumuna göre başarıyı daha fazla temsil ettiği savından hareketle milli sporcuların milli olmayan sporculara göre daha içsel denetim eğilimli oldukları; yani kendi başarı durumlarını açıklamada daha çok kendi yetenek, çaba ve gayretlerini işaret ettikleri diğer çalışmalarda elde edilen bulguları da doğrular biçimde araştırmamızda karşımıza çıkmıştır.

Araştırmamızda sporcuların yaşları ile denetim odağı puanları arasında negatif, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Işık (2005) oryantiring sporcularında yaptığı araştırmasında yaş olarak büyük olan sporcuların daha genç sporculara göre daha düşük puanlar aldığını tespit etmiş ama farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmiştir. Hasırcı (1995) yaptığı araştırmasında sporcuların yaşları ile denetim odağı yapıları arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir.

Araştırmamızda cinsiyet değişkenine göre sporcuların denetim odağı puanlarında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Bayan sporcuların denetim odağı puanları erkek sporculara göre daha yüksektir. Işık (2005) oryantiring sporcularında yaptığı araştırmasında da bayan sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek puanlar aldığını bulmuştur. Bozyiğit (2001), Mark vd. (1984) voleybolcular üzerinde yaptıkları araştırmada cinsiyet faktörüne göre sporcuların denetim odağı puanlarında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Elde edilen bulgulara bakıldığında bireysel sporlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, takım sporlarında ise anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Takım sporları ve bireysel sporların bu farklılığın nedeni olduğu düşünülebilir.

Araştırmamızda sporcuların denetim odağı puanlarının eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Işık (2005) oryantiring sporcularında yaptığı araştırmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Araştırmamızda sporcuların denetim odağı puanlarında yarışmacı yıllarına göre negatif, anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bozyiğit (2001) araştırmasında voleybolcuların yarışmacı yılı arttıkça daha içsel denetimli olduklarını bulmuştur. Bu durumun da yarışmacı yılın artmasına bağlı olarak tecrübe ve deneyimdeki artıştan kaynaklandığı savunmuştur. Işık (2005) araştırmasında sporcuların yarışmacı yılına göre denetim odağı puanlarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Gencer (2008) güreşçiler üzerinde yaptığı araştırmasında denetim odağı ile yarışmacı yıl arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Sporcuların yarışmacı yıllarının artması ile birlikte tecrübe ve deneyimlerinin de arttığı

bilinmektedir. Fakat sporcuların yarışmacı yıllarının artmasının onların spor yaşantılarındaki karşılaştıkları durumları tutarlı biçimde sadece kendi içsel faktörlerine ya da dışsal faktörlere atfetmeleri anlamına gelmediği düşünülmektedir. Araştırmalarda elde edilen farklı sonuçların bu temele bağlı olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda sporcuların denetim odağı puanlarının haftalık antrenman gün sayısına göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Bozyiğit (2001), haftalık antrenman gün sayısı ile haftalık ortalama antrenman saatine göre denetim odağı puanlarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Işık (2005), araştırmasında haftalık ortalama antrenman saatine göre denetim odağı yapılarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Gencer (2008) güreşçiler üzerinde yaptığı araştırmasında denetim odağı ile sporcuların antrenman gün sayısı arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Haftalık antrenman sıklığının sporcularda performansı etkileyen bir faktör olduğu bilinmektedir. Fakat antrenmanlara sık aralıklarla ya da nadir aralıklarla iştirak eden sporcuların spor hayatlarındaki her durumu içsel ya da dışsal kaynaklı olarak atfetmesini beklemenin doğru olmadığı düşünülmektedir. Müsabakalarda aldıkları başarı ya da başarısızlıkları açıklamada antrenman gün sayısını, yetersiz antrenman ya da yeterli antrenman yapmaya bağlı olarak başarı ya da başarısızlıklarının nedeni olarak algılayabilecekleri; fakat bu durumu tüm spor yaşantılarına yaymalarının beklenemeyeceği düşünülmektedir. Elde edilen bulguların bu temele dayandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda sporcuların denetim odağı puanlarında spordan memnuniyet düzeylerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Hasırcı (2000), araştırmasında da bireysel spor dallarında (atletizm, jimnastik, eskrim, kayak) yapılan spor dalından memnun olma düzeyine göre, sporcuların denetim odağı puanlarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Gencer (2008) güreşçiler üzerinde yaptığı araştırmasında denetim odağı spordan memnuniyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Uğraş verdiği sporu severek yapan bireylerin yaptığı spor dalından memnun olmayanlara göre daha başarılı sonuçlar almaları olasıdır; fakat sporcuların yaptığı spor dalından çok memnun olması ya da hiç memnun olmamasının sportif deneyimlerini açıklamada tutarlı olarak sadece içsel ya da dışsal faktörleri belirtmeleri anlamını taşımadığı, sporcu kendisini yetenekli görüyor ve aynı zamanda yaptığı sporu çok seviyor olasılığı ile sporcu kendisini yeteri kadar yetenekli görmüyor ama yaptığı sporu çok seviyor olasılığının her daim mümkün olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına yönelik yapılan yorumların etkililiği için ek çalışmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır.



## Kaynaklar

- Auvergene, S.** (1983). Motivation and casual attribution for high and low achieving athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 14(2), 85-91.
- Bozyiğit, E.** (2001). *Üniversite I. lig voleybol oyuncularında denetim odağı ile başarı ve başarısızlık ilişkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Cox, R. H.** (1987). *Sport psychology concepts and applications*. Dubuque: IOWE.
- Eren, E.** (2001). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Freedman, J. L, Sears, D. O. ve Carlsmith, J. M.** (1978). *Social psychology*. NJ: Prentice-Hall.
- Gencer, E.** (2008). *Yıldızlar kategorisi erkek güreşçilerde denetim odağı, benlik saygısı ve başarı ilişkisi: Ege bölgesi yıldızlar ligi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Hasırcı, S.** (2000). *Sporda denetim odağı*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Hasırcı, S. ve Koç, Ş.** (1995). Elit düzeyde güreş ve okçuluk sporu yapan kişilerde denetim odağına ilişkin bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 7-26.
- Işık, E. B.** (2005). *Oryantiring sporcularında denetim odağı ile başarı ve başarısızlık arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C.** (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Kurt, C.** (1988). *Çocuklarda denetim odağı ölçeği uygulaması* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Lefebvre, L. M.** (1979). Achievement motivation and casual attribution male and female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 10(1), 31-41.
- Mark, M., Mutrie, N., Brooks, D. R. ve Harris, D. V.** (1984). Casual attributions of winners and losers in individual competitive sports toward a reformulation of the self-serving bias. *Journal of Sport Psychology*, 6(2), 184-196.
- Mc Auley, E. ve Gross, J. B.** (1983). Perceptions of causality in sport: an application of the causal dimension scale. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 72-76.
- Rotter, J. B.** (1966). Generalized expectations for Internal versus external control reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1-28.
- Şahin M.** (2002) *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü (1. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tenenbaum, G., Furst, D. ve Weingarten, G.** (1984). Attribution of Causality in Sport Event: Validation of the Wingate Sport Achievement Responsibility Scale. *Journal of Sport Psychology*, 6(4), 430-439.



# Akademik Yaşam ve Örgütsel Stresin Kaynakları

Hanifi ÜZÜM<sup>1</sup> Hasan Birol YALÇIN<sup>1</sup> Güçlü ÖZEN<sup>1</sup> Bekir YÜKTAŞIR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

## Araştırma Makalesi

### Öz

Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, iş verimini, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. İnsanlar en çok çalışma ortamında stresle karşılaşır. Yöneltil stres olarak tanımlanan bu durum, örgütlerde çalışan bireylerin aşırı iş yükleri sonucu sorumluluklarını yeterince yerine getirememeleri ve çalışma ortamının uygun olmaması gibi durumlardan dolayı oluşmaktadır. Araştırmacılar, yöneltil strese yol açan değişik faktörlere işaret etmektedirler. Bu faktörlerin bir kısmı, bireyin kendi kişiliği ile ilgili bulunurken, diğer bir kısımda örgütsel faktörlerle ilgilidir. Bu doğrultuda yapılan bu çalışmayla, üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan araştırma görevlilerinin, stres kaynaklarını algılamalarının cinsiyet, görev yılı ve şu anda gördüğü eğitim gibi değişkenlerle olan ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma amacı doğrultusunda, genel tarama modellerinden olan kesit alma yaklaşımı ve ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'deki değişik bölgelerden seçilen 12 adet Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile bu okullarda görev yapan (N= 65) araştırma görevlisinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Aslan (1995) tarafından, Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları (ÖÖSKA) adı altında geliştirilmiş ve Cronbah Alpha güvenilirlik katsayısı ( $\alpha=0.94$ ) olarak bulunan anket kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0.85$  şeklinde gerçekleşmiştir. Elde edilen veriler betimsel istatistik, korelasyon ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) teknikleri kullanılarak çözümlenmiştir. Çalışma sonuçları daha ayrıntılı olarak incelenip tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, Örgüt, Verim, Araştırma Görevlisi, Stres Kaynakları

## Academic Life and Organizational Stress Sources

### Abstract

*Stress has become increasingly common in organizations, largely because of greater job complexity, job conflict and pressure on individuals. People at the beginning of their career who are trying to establish themselves often experience stress. Stress can be described as the body's reaction to any demand on it. It is a psychological and physiological state that results when certain features of an individual's environment impinge on that person. Such physiological and psychological reactions can decrease creativity and productivity, which in turn often increases the level of stress, thereby causing a further decrease in effectiveness. In the literature, sources of stress are generally categorized into four approaches which emphasize demands for people at work. These demands can be named as follows, (a) task demands, (b) role demands, (c) interpersonal demands, and (d) physical demands. The organizations need to be sensitive to these sources of stress and make necessary work adjustments to limit stressor. With this general thrust, the purpose of this study is to investigate research assistants' stress sources in the schools of physical education and sport. Further, the differences in these sources of stress among subgroups defined by gender, years of experience at work, and education are also examined. For the purpose of this study, cross sectional method of survey was employed to analyse relationships among variables. The subjects of the study were research assistant (N=65) who were employed at School of Physical Education and Sport in 12 different universities representing different geographical region in Turkey. The data were collected by using scale of Organizational Stress Sources of Teachers (ÖÖSKA) which were developed by Aslan (1995). The previous study indicated that validity of this instrument is sufficiently high (Cronbach Alpha  $\alpha = 0.94$ ). In the study, validity of the instrument was also found sufficient ( $\alpha = 0.85$ ). Further, the statistical analyses of the study included descriptive statistics, correlational analyses and one way analysis of variance (ANOVA). The results of the study was further elaborated and discussed.*

**Keywords:** *Stress, Organization, Productivity, Research Assistant, Stress Sources*

### Giriş

Günümüzde tıp bilimi birçok hastalıkla başa çıkabildiği ve insan ömrünü uzatabildiği halde, hastanelerimiz hala hastalarla dolup taşmaktadır. “İnsanları, hemen öldürmeyip hayatlarını karartan bir gölge gibi her an varlığını hissettiren, insanı yakın duygusal ilişkilerden uzaklaştıran, verimliliğini düşüren ve en önemlisi hayattan aldığı zevki azaltan bu gölge, tıbbın çeşitli dallarında çalışan birçok bilim adamına göre strestir” (Baltaş ve Baltaş, 1995). Stres, bir hastalık ya da sendrom değildir. Hayatımızın olmazsa olmaz doğal bir parçasıdır. Hayatımızın bir dönemi için keyifli ve heyecan verici bir olay, başka bir dönemi için ağır bir strese yol açabilir (Müftüoğlu, 2003). Stresi, geçmişte doğanın getirdikleri yaratırken; bugün insanın yarattıkları yaşatmaktadır. Bireylerin işini kaybetme endişesi, arkadaşın ve eşin olumsuz davranışlarının zihne takılması gibi yüzlerce sebep her gün bize stres tepkisini yaşatmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1995).

Günümüzde, stres kavramının birbirinden farklı iki anlamda kullanıldığı görülmektedir. Başta Selye olmak üzere, stres alanında araştırma ve çalışma yapan araştırmacıların tümü, stres kavramına önce “organizmaya zarar veren etken”, daha sonra da “dış ve iç ortamdan kaynaklanan zararlı etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik” olarak yaklaşmışlardır (Zoraloğlu, 1998). Lazarus stresi; organizmanın gereksinimlerinin,

organizmanın kaynaklarını aştığında ortaya çıkan durum olarak tanımlamıştır (Morgan, 1993). Bu tanımlar çerçevesinde stresin genellikle, birey ve çevresi bağlamında ele alındığı ve tüm çevresel, bireysel ve örgütsel etmenlerin belli oranlarda etkili olduğu, kişinin tutum ve davranışlarına yön veren bir durum olarak değerlendirildiği görülmektedir (Ertekin, 1993).

Bugünün modern toplumunda hemen hepimiz stresle doluyuzdur. Çünkü her şeyden önce yaşamımızın büyük bir bölümünü işte geçiriyoruz. Bu nedenle, iş yaşamındaki stres ile iş dışı stres ayrımı oldukça yapay kalmaktadır. Bu ikisini birbirinden ayırmak hemen hemen imkânsızdır (Can, 1999). Bu nedenle, örgütlerde ortaya çıkan stres kaynaklarını oluşum noktalarına göre, örgüt içi ve dışı olarak iki ayrı noktada toplamak mümkündür.

Birey, günlük yaşayışı içerisinde sürekli olarak çeşitli stres kaynakları ile karşı karşıya kalmaktadır. Bireyin, karşı karşıya kaldığı toplumsal ve teknolojik değişimlerin, aile ilişkilerinin, ekonomik koşulların, birer stres kaynağı olduğu bilinmektedir. Çalıştığı örgütlerde bir takım sorunlarla karşı karşıya kalan yönetici ve işgören, aile ortamında duygusal açıdan gerekli huzuru bulamıyor, eşi ve çocukları ile anlaşamıyor ise iş stresi katlanmaktadır. Öte yandan toplumsal ve teknolojik değişimin de insanların yaşam tarzı üzerindeki etkisi büyüktür. İnsanlar, kentlerin kalabalık, hareketli ve telaşlı yaşam tarzını benimsedikçe, genel dengeleri zarar görmekte ve iş stresi potansiyeli artmaktadır (Demir, 1997).

Örgütsel açıdan stres, yaşamının büyük bir bölümünü türlü örgütlerde geçiren insanın, içinde bulunduğu durumu anlatmak için kullandığı, daha çok duygusal ve öznel öğelerle, deneyimlerle yüklü bir kavram olarak anlaşılmaktadır. Örgütsel stresin görünümünü tam olarak anlamak için, stresin iki etmenin etkileşiminden doğduğunu göz önünde tutmak gerekir. Bu iki etmen, bireysel özellikler ile örgütsel veya işle ilgili özelliklerdir (Pehlivan, 1995). Köknel'e göre bireysel özelliklerle ilgili olanlar; sabırsızlık, huzursuzluk, saldırganlık, yarışmacılık, önemli oranda zaman baskısını duyma, yaş ve cinsiyet gibi genetik özelliklerdeki değişkenlerdir (akt. Bilek, 2001). Örgütsel etkenler ise, çalışma koşulları ve iş güclüğü, iş yeri organizasyonunun bozukluğu, örgüt yapısındaki rol görev ve sorumlulukların dağılımındaki bozukluklar, karara katılma, ücret yetersizliği, işyerinin uzaklığı (Eren, 2000) gibi değişkenlerdir. Benzer bir şekilde Heater (1982) örgütten kaynaklanabilecek bir takım stresleri rol çatışması, işin özelliği, örgütteki yerleşme düzeni, iş akışının tasarımı, örgüt desteğinin olmaması, ücret, çalışmalar, örgütteki karar alma süreci olarak özetlemiştir (akt. Ertekin 1993).

Rol çatışması ve rol belirsizlikleri de örgütteki önemli stres kaynaklarından. Rol, bir örgütte belirli bir durumda bireyden beklenen davranış biçimleridir. Bireyin, rolleri konusunda yeterli bilgisi olmaması durumunda rol belirsizliği ortaya çıkar. Rol belirsizliğinin stresle ilgili sonuçları psikolojik gerilim, verimsizlik, iş doyumsuzluğu, kendini bir işe yaramadığı duygusuna kaptırmadır (Bilek, 2001).

Tüm bu stresli iş koşulları, çalışanlar üzerinde baskı ve zorlama yaratır. Bu zorlanmanın uzun sürmesi, sağlıkla ilgili ciddi problemlerin doğmasına neden olur. Stres, çalışanlar üzerindeki olumsuz etkileri sonucunda, onların sağlığını ve örgütün başarısına

olan katkısını olumsuz yönde etkiler (Demir, 1997). Stresin iş verimliliği üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri vardır. Başka bir ifade ile stresin düşük olduğu ortamlarda verimlilik genellikle düşük olmaktadır. Bu nedenle, verimliliği yükseltmek için stres düzeyini ve yoğunluğunu artırmakta yarar vardır. Bu takdirde birey daha çok gayrete gelmekte, bilgi ve becerilerini ortaya koymaktadır. Ancak, stres yoğunluğu ve düzeyi aşırı ölçüde yükseldikçe bireyde tükenme meydana geleceğinden, verimlilikte hızlı bir düşüş yaşanabilecektir. Bu nedenle, stresin yoğunluğunu hiçbir zaman orta ya da optimum düzeyin altına düşürmemek gerekir (Eren, 2000).

Temel girdisi insan olan ve işleme sürecinde de insan ögesinin başta olduğu eğitim örgütleri bu yönleriyle diğer örgütlerden ayrılmaktadır. Eğitim örgütlerinin sahip olduğu bu özellik, ona daha ağır iş görümler yüklemekte; bu iş görümlerin gerçekleşmesi ise, stres kaynaklarından arındırılmış eğitim kurumlarında görev yapan eğitim elemanları gerektirmektedir (Aslan, 1995). Fakat akademisyenlik görevi oldukça stresli bir meslek olarak nitelendirilmektedir (Russell, Altmaier & Velzen, 1987) Çünkü öğretim elemanının kariyer yapma gerekliliği, oldukça fazla ders yükü nedeniyle araştırmalarına zaman ayıramaması ve ücretinin de yeterli olmaması nedeni ile bireyleri maddi ve manevi sıkıntılara sokmaktadır (Koyuncu, 2001). Bu nedenle, stresten uzak bir örgüt ortamı, üniversite çalışanlarının performansını olumlu yönde etkileyebileceği için, çalışanların hangi durumları stres kaynağı olarak algıladığını ve bunların yoğunluğunu bilmek stres kaynaklarının minimuma indirilebilmesi için önemli bir veri oluşturacaktır. Ayrıca, üniversitelerde akademisyen olarak görevli olan bireyler, hem bilimsel çalışmalar hem de eğitim faaliyetleri ile ilgili çalışmalarını yerine getirmek durumunda oldukları için, çalışma hayatında diğer meslek gruplarının üyelerine oranla daha fazla örgütsel stresle karşılaşabilmektedirler (Bingöl ve Naktiyok, 2001). Bu çalışmayla, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında çalışan araştırma görevlilerinin örgütsel stres kaynaklarını algılamalarının, cinsiyet, görev yılı ve şu anda gördüğü eğitim gibi değişkenlerle olan ilişkisi araştırılmıştır.

## Yöntem

Araştırma, genel tarama modellerinden biri olan kesit alma yaklaşımıyla ve ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini aynı zamanda çalışma evrenini oluşturmaktadır. Bu örneklem Türkiye genelinde değişik bölgelerden seçilen 12 adet Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile bu okullarda görev yapan n=65 araştırma görevlisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, 1995 yılında Mahire Aslan tarafından geliştirilen Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları Anketi (ÖÖSKA) kullanılmıştır ( $\alpha=0.94$ ). Anketin bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizinde ise güvenilirlik katsayısı ( $\alpha=0.85$ ) olarak bulunmuştur.

Anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; demografik özelliklere ilişkin 8 soru, ikinci bölümde ise; araştırma görevlilerinin örgütsel stres kaynaklarına ilişkin görüşlerini içeren, "Kararlara katılma, iletişim, yöneticilerin tutum ve davranışları, çalışma koşulları, denetim biçimi, yükselme ve gelişme olanakları, mesleksel güvence, mesleksel görünüm, örgütsel olanaklar, rol çatışması-rol belirsizliği, insan ilişkileri, öğrencilerin tutum ve

davranışlarını” içeren ve 12 alt boyuttan oluşan 67 soru yer almaktadır. Denekler karşılaştıkları stres kaynaklarını 5’li Likert tipi ölçek üzerinde belirtmektedir (1=Hiç, 2=Az, 3=Orta, 4=Çok ve 5=Pek çok). Anket, araştırmacı tarafından belirlenen 12 üniversiteye posta yoluyla gönderilip, tekrar posta yoluyla toplanmıştır. Gönderilen 100 adet anketten 67’si geri dönmüştür. Geri dönen anketlerden 2’si değerlendirme dışı tutularak çalışmaya 65 anket dahil edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizleri için, SPSS for Windows 11 paket programı kullanılmıştır.

## Bulgular

Araştırma görevlilerinin cinsiyet, medeni durum, toplam çalışma yılı ve eğitim seviyelerine ilişkin yüzdeleri incelendiğinde; örnekleme oluşturan araştırma görevlilerinin sayısı 65 olup, bunların %70.8’ini (n=46) erkekler, %29.2’sini (n=19) ise kadınlar oluşturmaktadır. Medeni duruma göre, araştırma görevlilerinin %40’ını (n=26) bekarlar, %60’ını (n=39) ise evliler oluşturmaktadır. Eğitim seviyelerine göre araştırma görevlilerinin, %30.8’i (n=20) yüksek lisans, %47.7’si (n=31) ise doktora eğitimini yapmaktadır. Aynı tablo incelendiğinde Lisans eğitimini bitirip bir yüksek lisans programına başlamayanlar veya yüksek lisans programını bitirip henüz bir doktora programına başlamayanlar ile doktora bitirenlerin oranı ise %21.5 (n=14) olarak görülmektedir. Çalışma yılına bakıldığında araştırma görevlilerinin %43.1’i (n=28) 1-3 yıl arası, %39.9’u (n=24) 4-6 yıl arası, %20.0’si (n=13) ise 7 yıl ve üzerinde bir süredir mesleğini yürütmektedir. Deneklerin yaş ortalaması ise  $29.26 \pm 3.74$  olarak bulunmuştur.

Deneklerin örgütsel stres kaynaklarından etkilenme durumlarını belirlemek amacıyla alt boyutlara verdikleri cevapların aritmetik ortalama ve standart sapmaları belirlenerek (Tablo 1)’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Stres kaynaklarını oluşturan alt boyutların aritmetik ortalama ve standart sapmaları

Alt Boyutlar	Denetim Biçimi	Çalışma Koşulları	Karara Katılma	Rol Çatışması Rol Belirsizliği	İletişim	Mesleki Görünüm	Öğrencilerin Tutum ve Davranışları	Örgütsel Olanaklar	Mesleki Güvence	İnsan İlişkileri	Yöneticilerin Tutum ve Davranışları	Yükselme ve gelişme Olanakları
Aritmetik Ortalama ( $\bar{X}$ )	2.80	2.85	2.94	2.97	2.98	3.20	3.21	3.21	3.22	3.35	3.40	3.55
Standart Sapma (Sd)	0.85	0.89	1.07	1.03	0.90	0.91	1.17	1.16	0.94	0.87	0.94	0.91

Tablo 1 incelendiğinde, deneklerin örgütsel stres kaynakları alt boyutlarından birinci derecede “yükselme ve gelişme olanakları” boyutunda stresli oldukları ( $\bar{x}=3.55\pm 0.91$ ), ikinci derecede “Yöneticilerin Tutum ve Davranışları” alt boyutunda stresli oldukları ( $\bar{x}=3.40\pm 0.94$ ), üçüncü derecede “İnsan İlişkileri” alt boyutunda stresli oldukları ( $\bar{x}=3.35\pm 0.87$ ) görülmüştür.

Örgütsel stresi ölçen anketin on iki alt boyutu arasında yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 2’de görülmektedir.

**Tablo 2.** Stres kaynaklarını oluşturan alt boyutlar arasındaki korelasyon analizi

	Karara Katılma	İletişim	Yöneticilerin Tutum ve Davranışları	Denetim	Çalışma Koşulları	Yükselme ve Gelişme Olanakları	Mesleki Güvence	Mesleki Görünüm	Örgütsel Olanaklar	Rol Çatışması	İnsan İlişkiler	Öğrencilerin Tutum ve Davranışları
Karara Katılma	1	.448**	.530*	.309*	.202	.178	.256*	-.080	-.093	.356**	.231	.097
İletişim		1	.617**	.599**	.542**	.331**	.409**	.173	.014	.451**	.437**	.197
Yöneticilerin Tutum-Davr			1	.624**	.370**	.458**	.410**	.125	-.113	.460**	.494**	.148
Denetim				1	.438**	.431**	.471**	.176	.118	.479**	.629**	.209
Çalışma Koşulları					1	.491**	.537**	.351**	.221	.377**	.241	.530**
Yükselme ve Gelişme Ol.						1	.610**	.401**	.269*	.318**	.427**	.531**
Mesleki Güvence							1	.439**	.265*	.559**	.467**	.396**
Mesleki Görünüm								1	.482**	.368**	.286*	.453**
Örgütsel Olanaklar									1	.255*	.160	.492**
Rol Çatışm.										1	.487**	.332**
Öğrencilerin Tutum-Davr.												1

\*\*0.01 anlamlılık düzeyi

\*0.05 anlamlılık düzeyi

Tablo 2 incelendiğinde, alt boyutlar arasında en yüksek ilişki ( $r=0.62$ \*\* ) yönetici tutum ve davranışları ile denetim biçimi boyutları arasında iken, en düşük ilişki ( $r=0.25$ \*) örgütsel olanaklar ile rol çatışması boyutları arasında saptanmıştır.



**Tablo 3.** Örgütsel stres kaynaklarının çalışma yılı açısından farkları

		$\Sigma \bar{X}^2$	Sd	$\bar{X}^2$	F
İletişim	Gruplar Arası	4,60	2	2,30	3,03*
	Grup İçi	46,95	62	,75	
	Toplam	51,54	64		
Yöneticilerin tutum ve davranışı	Gruplar Arası	6,43	2	3,21	3,95*
	Grup İçi	50,47	62	,81	
	Toplam	56,90	64		
Denetim	Gruplar Arası	1,75	2	,87	1,22
	Grup İçi	44,38	62	,71	
	Toplam	46,14	64		
Çalışma Koşulları	Gruplar Arası	1,82	2	,91	1,14
	Grup İçi	49,34	62	,80	
	Toplam	51,16	64		
Yükselme	Gruplar Arası	1,12	2	,56	,66
	Grup İçi	52,15	62	,84	
	Toplam	53,27	64		
Mesleki Güvence	Gruplar Arası	,90	2	,45	,49
	Grup İçi	56,33	62	,90	
	Toplam	57,23	64		
Mesleki Görünüm	Gruplar Arası	2,02	2	1,01	1,21
	Grup İçi	51,67	62	,83	
	Toplam	53,70	64		
Örgütsel Olanaklar	Gruplar Arası	6,38	2	3,19	2,45
	Grup İçi	80,84	62	1,30	
	Toplam	87,23	64		
Rol Çatışması	Gruplar Arası	4,67	2	2,33	2,29
	Grup İçi	63,04	62	1,01	
	Toplam	67,71	64		
İnsan İlişkileri	Gruplar Arası	1,27	2	,63	,82
	Grup İçi	47,70	62	,76	
	Toplam	48,97	64		
Öğrencilerin Tutum ve Davranışları	Gruplar Arası	5,03	2	2,51	1,86
	Grup İçi	82,39	61	1,35	
	Toplam	87,42	63		
Katara Katılma	Gruplar Arası	9,90	2	4,94	4,79*
	Grup İçi	64,00	62	1,03	
	Toplam	73,90	64		
Toplam	Gruplar Arası	1,78	2	,89	2,49
	Grup İçi	22,24	62	,359	
	Toplam	24,03	64		

\*0.05 anlamlılık düzeyi

**Tablo 4.** Örgütsel stres kaynakların eğitim seviyesi durumuna göre farkları

		$\Sigma \bar{X}^2$	Sd	$\bar{X}^2$	F
İletişim	Gruplar Arası	5,95	2	2,98	4,04*
	Grup İçi	45,60	62	,73	
	Toplam	51,55	64		
Yöneticilerin tutum ve davranışı	Gruplar Arası	5,52	2	2,76	3,33*
	Grup İçi	51,37	62	,83	
	Toplam	56,89	64		
Denetim	Gruplar Arası	5,02	2	2,51	3,80*
	Grup İçi	41,12	62	,66	
	Toplam	46,14	64		
Çalışma Koşulları	Gruplar Arası	2,41	2	1,20	1,53
	Grup İçi	28,76	62	,79	
	Toplam	51,17	64		
Yükselme	Gruplar Arası	4,17	2	2,09	2,63
	Grup İçi	49,10	62	,79	
	Toplam	53,27	64		
Mesleki Güvence	Gruplar Arası	6,83	2	3,41	4,20*
	Grup İçi	50,41	62	,81	
	Toplam	57,24	64		
Mesleki Görünüm	Gruplar Arası	1,58	2	,80	,94
	Grup İçi	52,12	62	,84	
	Toplam	53,70	64		
Örgütsel Olanaklar	Gruplar Arası	,70	2	,35	,25
	Grup İçi	86,53	62	1,40	
	Toplam	87,24	64		
Rol Çatışması	Gruplar Arası	5,87	2	2,94	2,94
	Grup İçi	61,84	62	1,00	
	Toplam	67,72	64		
İnsan İlişkileri	Gruplar Arası	3,59	2	1,80	2,45
	Grup İçi	45,38	62	,73	
	Toplam	48,97	64		
Öğrencilerin Tutum ve Davranışları	Gruplar Arası	,05	2	,02	,02
	Grup İçi	87,38	61	1,43	
	Toplam	87,43	63		
Katara Katılma	Gruplar Arası	5,47	2	2,73	2,48
	Grup İçi	68,43	62	1,10	
	Toplam	73,90	64		
Toplam	Gruplar Arası	2,04	2	1,02	2,88
	Grup İçi	22,00	62	,36	
	Toplam	24,03	64		

\*0.05 anlamlılık düzeyi

Yapılan bu tek yönlü varyans analizleri sonucunda, cinsiyet ile örgütsel stres kaynakları arasında anlamlı bir farklılık [ $F(1;64)=0.08$ ;  $p>0.05$ ] bulunamamıştır.

Araştırma görevlilerinin çalışma yılı ile örgütsel stres kaynakları arasındaki farklar incelendiğinde iletişim alt boyutu [ $F(2;62)=0.05$ ;  $p<0.05$ ]; yönetici tutum ve davranışları alt boyutu [ $F(2;62)=0.02$ ;  $p<0.05$ ] ve karara katılma alt boyutları [ $F(2;62)=0.01$ ;  $p<0.05$ ] arasında anlamlı farklar bulunmuştur (Tablo 3). Hangi alt grupların bu üç boyutta farklılık gösterdiğinin ortaya konması için Tukey Post Hoc analizi yapılmış ve sonuçlar aşağıda verilmiştir. Bu sonuçlara göre, örgütsel stres kaynakları alt boyutlarından olan iletişim, yönetici tutum ve davranışları ve karara katılma faktörlerinde farkların çalışma yılı 1-3 ve 4-6 yıl olan denekler arasında olduğu saptanmıştır (Tablo 5).

**Tablo 5.** Stres kaynakları alt boyutları ve çalışma yılı

Alt Boyutlar Çalışma Yılı	İletişim	Yönetici Tutum ve Davranışları	Karara Katılma
1-3 yıl	3.26±.86	3.76±.98	3.38±.99
4-6 yıl	2.66±.10	3.16±.98	2.54±1.12
7 yıl ve üstü	2.96±.56	3.06±.70	2.72±.86

Tablo 5 incelendiğinde, çalışma yılı 1-3 yıl olan deneklerin iletişim ( $\bar{x}=3.26$ ), yönetici tutum ve davranışları ( $\bar{x}=3.76$ ) ve karara katılma ( $\bar{x}=3.38$ ) alt boyutlarını stres kaynağı olarak çalışma yılı 4-6 yıl olan deneklere göre daha fazla algılamaktadırlar.

Araştırma görevlilerinin şu an gördükleri eğitim ile örgütsel stres kaynakları arasındaki ANOVA sonuçları incelendiğinde iletişim alt boyutu [ $F(2;62)=0.02$ ;  $p<0.05$ ]; yönetici tutum ve davranışları alt boyutu [ $F(2;62)=0.04$ ;  $p<0.05$ ], denetim [ $F(2;62)=0.02$ ;  $p<0.05$ ] ve mesleki güvence ( $F(2;62)=0.02$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutları arasında anlamlı farklar bulunmuştur (Tablo 4). Yapılan Tukey Post Hoc analizinde, yüksek lisans yapan denekler ve doktora yapan denekler arasında anlamlı fark gözlenmesine rağmen şu an herhangi bir lisans üstü eğitim programına devam etmeyen deneklerin diğer iki gruba göre arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (Tablo 6).

**Tablo 6.** Stres kaynakları alt boyutları ve eğitim düzeyi

Alt Boyutlar Eğitim	İletişim	Yönetici Tutum ve Davranışları	Karara Katılma	Mesleki Güvence
Yüksel Lisans	3.39±.83	3.83±.84	3.18±.67	3.58±1.06
Doktora	2.70±.93	3.19±.89	2.54±.87	3.25±.86
Hiçbiri	3.01±.71	3.22±1.04	2.85±.86	2.67±.73

Tablo 6 incelendiğinde, yüksek lisans programına devam eden deneklerin, denetim ( $\bar{x}=3.18$ ), yönetici tutum ve davranışları ( $\bar{x}=3.83$ ), iletişim ( $\bar{x}=3.39$ ) ve mesleki

güvence ( $\bar{x}=3.58$ ) alt boyutlarını stres kaynağı olarak doktora programına devam eden deneklere göre daha fazla algılamaktadır.

## Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular tartışılarak yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırma görevlilerinin örgütsel stres kaynaklarını oluşturan alt boyutların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde; yükselme ve gelişme olanakları, yöneticilerin tutum ve davranışları, insan ilişkileri, mesleki güvence gibi boyutların önemlilik sırasına göre büyükten küçüğe doğru sıralandığı görülmektedir (Tablo 1). Steers (1988) ise örgütsel strese neden olan faktörleri önemlilik sırasına göre kesintiler, yükselme, karara katılma, yönetim ve iletişim boyutlarında sıralayarak, bu çalışmadaki sonuçlara yakın bir değer bulmuştur.

Cinsiyet değişkeniyle yapılan analizler sonucunda, deneklerin stres kaynaklarını algılamada, cinsiyetlerinin anlamlı bir fark yaratacak etkisine rastlanmamıştır. Literatürde yapılan çalışmalarda, stres kaynakları ve düzeylerinin belirlenmesinde cinsiyetler arası fark olmadığı ortaya konmaktadır (Bingöl ve Naktiyok, 2001; Pastore, 1993; Tural, 1994). Bingöl ve Naktiyok'un (2001) yaptığı çalışmada akademik görevi olan yöneticilerin stres kaynaklarına bakılmış ve cinsiyet değişkeninin stres kaynakları alt boyutlarında (başarı yönelimi, iş yükü, kariyer gelişimi, uzlaştırmacılık, destek eksikliği, rol belirginliği ve çatışma) anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer bir sonuçta Pastore'nin (1993) üniversitelerde antrenörlük yapan ve derse giren öğretim elemanları arasında yaptığı çalışmada saptanmıştır. Antrenörlerin algıladıkları stres kaynakları, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemesine rağmen, antrenörlük yaptığı branşa göre farklılık göstermiştir (Pastore, 1993). Diğer bir çalışmada Tural (1994) beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynaklarını araştırmış olup, cinsiyetin ortaya çıkan 11 stres kaynağı alt boyutunda farklılık yaratmadığını gözlemlemiştir.

Yükseköğretim kurumlarında görev yapan araştırma görevlilerinin, stres kaynaklarını algılamalarında, cinsiyet faktörünün anlamlı fark yaratmaması her iki cinsinde stres kaynaklarını aynı şekilde algılamaları şeklinde yorumlanabilir. Bu çalışmada ortaya konan stres kaynaklarının alt boyutları göz önüne alındığında, araştırma görevlilerinin cinsiyetlerinden çok diğer faktörlerin etkili olduğu söylenebilir.

Çalışma yılı değişkeniyle yapılan analizler sonucunda, deneklerin stres kaynaklarını algılamada çalışma yıllarının iletişim, yöneticilerin tutum ve davranışı, karara katılma alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Bu üç alt boyutta da anlamlı farklar çalışma yılı 1-3 ve 4-6 olan denekler arasında saptanmıştır (Tablo 5).

Çalışmamız bulgularında da görüldüğü gibi, çalışma yılının bir süre olarak artış göstermesi ile deneklerin stres kaynağı alt boyutlardaki algılamalarında anlamlı bir azalma gözlenmektedir. Literatür incelendiğinde, bireylerin çalışma yılları arttıkça stres kaynakları boyutlarındaki algılama düzeyleri azalmaktadır (Bingöl ve Naktiyok, 2001;

Dussault, Deaudelin, Royer, ve Loïselle, 1999). Bu çalışmalar çalışmamız bulguları ile benzerlikler göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, çalışma yılı 4-6 yıl olan denekler, stres kaynakları boyutlarındaki algılama düzeyleri çalışma yılı 1-3 yıl olan deneklere göre daha azdır. Ancak, sonuçlar dikkatli olarak incelendiğinde çalışma yılı 7 yıl ve üzeri olan deneklerin, çalışma yılı 4-6 yıl olan deneklere göre alt boyutları stres kaynağı olarak algılamaları daha yüksektir. Fakat aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Buna benzer bir sonuçta, Arıcan (1999) tarafından sınıf öğretmenleri üzerinde yapılan çalışmada bulunmuştur. Arıcan çalışmasında, 16 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin işlevsel çevre ve yetke yapısı boyutunda yer alan faktörlerin, diğer kıdem gruplarındaki öğretmenlere oranla daha fazla strese neden olduğunu bulmuştur.

Araştırma görevlilerinin şu an gördükleri eğitim değişkeniyle yapılan analizler sonucunda, deneklerin stres kaynaklarını algılamada şu an gördükleri eğitim programının iletişim, yöneticilerin tutum ve davranışı, denetim ve mesleki güvence alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Bu dört alt boyut arasındaki anlamlı farklar, yüksek lisans programına devam edenler ile doktora programına devam edenler arasında saptanmıştır (Tablo 6).

Çalışmamız bulgularında, deneklerin eğitim seviyeleri yükseldikçe, stres kaynağı alt boyutlardaki algılamalarında anlamlı bir azalma meydana gelmektedir. Literatür incelendiğinde, Bingöl ve Naktiyok (2001) unvan değişkeni açısından, temel stres kaynaklarına ilişkin faktörlerin ortalamaları arasındaki farkı test ettiğinde, kariyer gelişimi ve başarı yönelimi faktörlerinde önem düzeyinde anlamlı bir fark olduğunu bularak, yardımcı doçentlerin profesör ve doçentlere oranla daha fazla strese maruz kaldıklarını bulmuştur.

Yapmış olduğumuz bu çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur. Akademik olarak, ilerlemenin birinci basamağı olan yüksek lisans programında eğitimini sürdüren araştırma görevlilerinin, doktora eğitimindeki araştırma görevlilerine oranla daha yüksek strese sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç, yüksek lisans eğitimini sürdüren araştırma görevlilerinin bir yandan kendi eğitim ve öğretim faaliyetleri ile ilgili sorumlulukları yerine getirmeye çalışırken, diğer yandan da mesleki sorumluluklarını yerine getirmelerinden kaynaklanabilir. Eğer, yüksek lisans eğitimini sürdüren araştırma görevlilerine, yöneticiler gereğinden fazla çalışma sorumluluğu yüklüyorsa, gereğinden fazla kuralcı davranıyorsa, denetimi bir baskı ve cezalandırma aracı olarak görülüyorsa, araştırma görevlileri bu durumdan olumsuz etkilenecek ve yapması gereken öncelikli iş olarak enerjisinin büyük bir kısmını eğitimi yerine başka alanlarda harcayacaktır. Böylece yüksek lisans eğitime gereken önem verilemeyecek ve doktora eğitimine başlamada sorunlar yaşanabilecektir. Doktora eğitimini yapan araştırma görevlileri ise bu sorunları aşarak doktora eğitimine başladığı için yüksek lisans eğitimini yapanlara oranla daha az stresle karşılaştıklarını söyleyebiliriz.

Sonuçlar dikkatli bir şekilde incelendiğinde hiçbir eğitim programına dahil olmayan deneklerin, doktora programına devam eden deneklere oranla belirtilen alt boyutları, stres kaynağı olarak algılamaları daha yüksek görülmektedir. Ancak bu fark istatistiksel

olarak anlamlı değildir. Şu anda, hiçbir eğitim programına dahil olmayan bu denekler (n=14 kişi) yüksek lisansa hiç başlamamış, yüksek lisansını bitirmiş doktora başlamamış veya doktorasını bitirmiş kişilerden oluşmaktadır. Deneklerin içerisinde buldukları bu belirsizlik durumu, onlara akademik ilerleme için zaman kaybettirmektedir. Bu zaman kaybı doktora eğitimi görenlere oranla daha yüksek bir strese neden olabilir. Sonuç olarak, üniversitelerimizin asıl görevi, özgürce bilim üretmek, ileri düzeyde eğitim-öğretim vermek, ulusal ve uluslararası düzeyde sorunlarının çözümüne yönelik bilimsel araştırma ve incelemeler yapmaktır. Bu amaca yönelik olarak, araştırma görevlileri üniversitelerde araştırma, inceleme ve deneylerde yardımcı olmak üzere, kadrolu veya sözleşmeli olarak çalıştırılmaktadır. Günümüzde üniversite çalışanları ve özelliklede araştırma görevlileri çeşitli mesleki sorunlar ve bu sorunların doğurduğu örgütsel stres ile karşılaşmaktadır. Bu çalışma sonucuyla, belirlediğimiz üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan araştırma görevlilerinin karşılaştığı başlıca örgütsel stres kaynaklarını, yükselme ve gelişme olanakları, yöneticilerin tutum ve davranışları, iletişim, karara katılma ve mesleki güvence alt boyutlarından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Bu doğrultuda Araştırma görevlilerinin bağlı olduğu üst yönetim birimlerinin, bu çalışmada ortaya çıkan sonuçları değerlendirerek örgüt içerisinde strese neden olan ve çalışanları olumsuz etkileyen faktörleri ve kaynakları optimum seviyeye indirerek iyi bir çalışma ortamı hazırlamalıdır. Ayrıca, günümüzde yeni YÖK yasa tasarısı ile yeniden bir yapılanma içerisine giren üniversitelerin, akademik personele yönelik yasa ve yönetmelikleri yeniden düzenlerken bu çalışma sonucuyla elde edilen verilerinde göz önünde bulundurulmasının faydalı olacağı düşüncesindedir.

## Kaynaklar

- Aslan, M.** (1995). *Öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Arıcan, K.** (1999). *İlköğretim okullarında görevli yönetici ve öğretmenlerde stres yaratan durumlar ve etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z.** (1995). *Stres ve başa çıkma yolları (15. Basım)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bilek, İ.** (2001). *Ortaöğretim kurumlarında görev yapan branş öğretmenlerinin iş ve okul yöneticileriyle ilişkilerinden kaynaklanan stres düzeylerine ilişkin görüşleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bingöl, D. ve Naktiyok, A.** (2001, 24-26 Mayıs). Yönetici akademisyenlerin temel stres kaynakları ve stresle mücadele teknikleri. 9. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildirileri* (s. 323-336). İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi.
- Can, H.** (1999). *Organizasyon ve yönetim*. Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Demir, K.** (1997). *Ortaöğretim okullarında yönetici ve öğretmenlerin iş stresi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Dussault, M., Deaudelin, C., Royer, N. ve Loiselle, J.** (1999). Professional isolation occupational stress in teachers. *Psychological Reports*, 84(3), 943-946.
- Ertekin, Y.** (1993). *Stres ve yönetim*. Ankara: TODAİE Yayınları.
- Eren, E.** (2000). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Koyuncu, M.** (2001, 24-26 Mayıs). Üniversite öğretim elemanlarında tükenme duygusu ve organizasyondan ayrılma isteğine etkisi. 9. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildirileri* (s. 323-336). İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi.
- Müftüoğlu, O.** (2003). *Hayatımızın olmazsa olmazı: stres*. İstanbul: Hürriyet Gazetesi, Pazar Eki 31.8.2003.
- Morgan, G.** (1993). *İşte ve yaşamda stresi yenmenin yolları*. (Çev. Ş. Çağla). İstanbul: Ruh Bilim Yayınları.
- Russell, D. W., Altmaier, E. ve Velzen, D. V.** (1987). Job-related stresses, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 269-74.
- Pastore, D. L.** (1993). Job satisfaction and female college coaches. *Physical Educator*, 50(1), 216-221.
- Pehlivan, İ.** (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Steers, R. M.** (1988). *Introduction to organizational behavior* (3rd Edition). Illinois: Scott Foresman.
- Tural, N.** (1994). *Beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları, stres tepkileri ve stresle başetme yolları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Zoraloğlu, Y. R.** (1998). *Öğretmenlerin mesleki stres kaynakları ve stresin örgütsel doğurgaları* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.





## Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Yazım Kuralları

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), yılda dört kez (Ocak, Nisan, Temmuz, Ekim) Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tarafından yayınlanan hakemli bir dergidir. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'nde, beden eğitimi ve spor alanlarında yayınlara (Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Spor Sağlık Bilimleri, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Spor Yönetim Bilimleri ve Rekreasyon) yer verilmektedir.

Gönderilen yazılar daha önce hiçbir yerde yayımlanmamış olmalıdır. Herhangi bir sempozyum ya da kongrede sunulan yazılarda kongrenin adı, yeri ve tarihi belirtilmelidir. Bir araştırma kurumu ya da fonu tarafından desteklenen çalışmalarda, desteği sağlayan kuruluşun adı ve proje numarası verilmelidir.

Editörlerin ön değerlendirmeye tabi tuttuğu yazılar içerik ve biçim bakımından incelenmek üzere en az iki hakeme gönderilir. Hakemler tarafından düzeltme istenen yazılar gerekli değişiklikler için yazarına geri gönderilir. Düzeltilmiş metni belirtilen süre içinde dergiye ulaştırmak yazarın sorumluluğundadır. Düzeltilmiş metin, gerekli olduğu hâllerde değişiklikleri isteyen hakemlerce tekrar incelenir.

Metinlerde, metin içi göndermeler ile kaynakça, tablo ve şekil oluşturmada, Amerikan Psikologlar Birliği tarafından yayınlanan APA 6 yazım ilkeleri esas alınmalıdır.

Yayımlanması için dergiye gönderilen yazıların, kabul edildikten sonraki yayın hakkı, yayımlandıktan sonraki her türlü telif hakkı Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne aittir.

Dergiye gönderilen yazıların incelenmeye alınması için aşağıdaki şartların yerine getirilmiş olması gerekmektedir:

1. Yazılarda ifade edilen düşüncelerden yazarları sorumludur.
2. Gazi BESBD'de yayımlanan yazılardan ancak kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Yazının içeriğinde olabilecek çarpıtmalardan, alıntıyı yapan ve yayımlayan kişi ya da kuruluşlar yasalar karşısında sorumludur.
3. Gazi BESBD'ye gönderilen yazılar yayımlansın ya da yayımlanmasın geri gönderilmez.
4. Yayın Kurulu, yazıda gerekli gördüğü sözcükleri değiştirebilir.
5. Kurallara uymayan yazılar yayımlanmaz.
6. Gazi BESBD'de yayımlanan yazılar için herhangi bir ücret ödenmez.
7. Yayınlanan her araştırmanın verilerinin 5 yıl süre ile araştırmacı tarafından saklanması zorunludur. Yayın politikamız gereğince zaman zaman bazı yazıların verileri ve analiz programları yazarlarından istenebilecektir.
8. Yazı Microsoft Word yazılım programı ile Times New Roman 12 punto ile 1,5 satır aralıklı ve 2,5cm'lik kenar boşlukları bırakılarak ve 20 sayfayı geçmeyecek şekilde yazılmalıdır.
9. Yazılarda Türk Dil Kurumunun imlâ (yazım) kılavuzu örnek alınmalı, yabancı sözcükler yerine olabildiğince Türkçe sözcükler kullanılmalıdır.
10. Yazılar, başlık, özet (Türkçe ve İngilizce), anahtar sözcükler, ana metin, yazar notları (gerekirse), yazışma adresi, kaynaklar ve ekler (gerekirse) bölümlerini içermelidir.

### I. Başlık:

En fazla 10-12 kelimedenden oluşan ve 14 punto büyüklüğünde yazılan makale başlığı, yazar(lar)ın adı, soyadı ve çalıştığı kurumu içermelidir. Kurum adları başlık sayfasının alt kısmında 10 punto olarak verilmelidir.

### II. Özet ve anahtar sözcükler:

Araştırmanın Türkçe ve İngilizce özetleri araştırmanın amacını, araştırmanın yöntemini, araştırmada varılan sonucu ve yapılan başlıca önerileri kapsamalıdır. Özetler, her iki dilde 'Özet' ve 'Abstract' başlıkları altında 250 kelimeyi aşmayacak şekilde, tek paragraf ve iki yana yaslı olmalıdır. Özetler; amaç, örneklem, veri toplama araçları, işlem yolu, verilerin analizi, kısaca bulgular ve sonuç cümlesini içermelidir. Anahtar sözcükler (3 ila 6 arasında) Türkçe özetin altında 'Anahtar Sözcükler' ve İngilizce özetin altında 'Key Words' başlığı kullanılarak verilmelidir.

### III. Ana metin:

Araştırma makalelerinde metin, sırasıyla giriş, yöntem, bulgular, tartışma ve sonuç bölümlerinden oluşmalıdır. Derleme türü makalelerde, makalenin içeriğine bağlı olarak bu sıra izlenmeyebilir. Ana metin "Giriş" alt başlığı ile başlamalıdır. Yöntem, Bulgular, Tartışma ve Sonuç bölümleri yeni bir sayfadan başlamaz; bir bölüm bittikten sonra, aynı sayfada diğeri onu izler.

**Giriş:** Bu bölümde, gerekçeleri ile birlikte problem ve araştırmanın kuramsal ya da kavramsal çerçevesi ortaya konulmalıdır. Test edilecek hipotezler ve dayanakları belirtilmeli ya da araştırmanın amacı ifade edilmelidir. Bunlar yapılırken başka kaynaklardan paragraflar hâlinde alıntılarının yapılması yerine araştırmacı kendi sözcükleri ile yazının mantığını oluşturmalı, dolaylı aktarma yoluyla görüşleri ifade etmeli, bir görüşü destekleyen, bu görüşe karşı çıkan ya da tarafsız kalan kaynaklar verilmelidir. Şüphesiz gerektiğinde doğrudan aktarma da yapılabilir. Genelden özele, geçmişten bugüne doğru ya da daha başka ama mutlaka mantıkî bir sıra izlenmelidir. Tanımlar, kısaltmalar, varsayımlar ve sınırlılıklar, eğer varsa, bu bölümde gerekçeleri ile birlikte sunulmalıdır. Araştırmanın bu bölümü bir bütün olarak verilebileceği gibi gerektiğinde alt başlıklar altında da verilebilir.

**Yöntem:** Araştırma grubu/örneklem, veri toplama araçları, işlem yolu ve verilerin analizi olmak üzere 4 alt bölümden oluşmalıdır. Araştırmada izlenecek yöntem araştırmanın tekrarına imkân verecek şekilde açık ve anlaşılır bir dille ifade edilmelidir. Bu bilgiler araştırmanın türünü, desenini, evren ve örneklemine, veri toplama araçlarını, veri toplama biçimini ve verilerin nasıl analiz edileceğini içermelidir. Eğer izlenecek yöntemin gerekçeleri problem bölümünde tartışılmamış ise burada mutlaka tartışılmalıdır. Veri toplama araçlarının özellikleri, geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği konusunda bilgi verilmelidir. Verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler, kullanılma amacı, kullanılan anlamlılık düzeyleri belirtilmelidir.

**Bulgular:** Araştırmanın denencelerini test etmek amacı ile kullanılan istatistiksel analizleri, her değişkene ait ortalama ve standart sapma değerlerini içermelidir. Tablolar ve şekiller metin içinde verilmelidir. Tablolarda verilen bilgiler bir de yazı ile aynen tekrar edilmemeli; tabloda dikkati çeken özel durumlara işaret edilmelidir. 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 APA 6 kurallarına bakılmalıdır. Tablo, içeriğine göre 9-11 punto olarak hazırlanabilir. Tablo içeriğinde satır aralarına boşluk verilmemelidir. Şekil numarası ve şekil başlığı şeklin altında yer almalıdır. Özel baskı gerektiren şekil ve fotoğraflarla ilgili giderler, yazar tarafından karşılanır.

**Tartışma:** Araştırma bulgularının literatür ışığında açıklanmasını ve tartışılmasını içermelidir.

**Sonuç ve öneriler:** Araştırmanın amacına uygun, ona cevap niteliğinde bir sonuç ortaya konulmalıdır. Sonuç mutlaka bulgulara dayalı ve onlarla açıklanabilen bir yapıda olmalıdır. Bu araştırmanın bulguları ve ulaşılan sonucun ışığı altında uygulama ve araştırma önerilerine yer verilmelidir.

**Yazar notları:** Araştırmayı destekleyen kurum(lar)ın ya da araştırmaya katkı sağlayan kişilerin adları ve istenirse teşekkür ifadeleri bu kısımda yer almalıdır.

**Yazışma adresi:** Sorumlu yazar ile bağlantı kurulabilecek adres, e-mail adresi, telefon numarası ve varsa faks numarası bu bölümde yer almalıdır.

**Kaynaklar:** Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Metin içinde belirtilen tüm kaynaklar 'Kaynaklar' listesi içinde yer almalıdır. Kaynak gösterimi için Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi web sayfasındaki yazım kurallarına bakılmalıdır.

**Ekler:** Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Araştırmada kullanılan ölçekler gibi ek bilgileri içerir.

### **Metin İçi Kaynak Gösterimi**

Metin içinde kaynağın belirlenmesi dipnot şeklinde değil, yazarın soyadı, yayın tarihi, doğrudan aktarmalarda sayfa numarası verilerek yapılmalıdır. Örnekler:

Sevim, (2002) ..., Sevim'e (2002,15) göre ...,

Gysbergs ve Henderson (1997) ..., Gysbergs ve Henderson'a (1997) göre ...

Kavcar, Oğuzkan ve Sever (2002)...

Yazar sayısı 3 ile 5 arasında ise, metin içinde geçtiği yerde yukarıda olduğu gibi verilir, daha sonra ise Kavcar ve arkadaşları (2002) ... olarak verilmelidir.

Yazar sayısı 6 veya daha fazla ise metin içinde ilk geçtiği yerden itibaren Kavcar ve arkadaşları (2002) olarak verilmelidir.

Cümle sonunda, parantez içinde birden fazla esere atıfta bulunuluyor ise, kaynaklar yayın tarihi sırası ile verilmelidir.

Paragraf sonunda kaynaklar, parantez içinde yazar soyadı ve yayın tarihi ile verilmelidir (İmamoğlu, 2002).

### **Kaynakça Gösterimi**

Kaynaklar alfabetik sıra ile verilmelidir. Birden fazla yazarlı Türkçe ve yabancı kaynaklar için son yazarın soyadından önce 've' yazılmalıdır.

## Kitaplar

Sevim, Y. (2002). *Basketbolda kondisyon antrenmanı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

## Makaleler

Kavasoğlu, İ. ve Yaşar, M. (2016). Toplumsal cinsiyet normlarının dışındaki sporcular. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 118-132.

## Tezler

Şinoforoğlu, T. (2007). *Selim Sırrı Tarcan ve İsveç jimnastiği: Beden eğitiminde İsveç modelinin II. Meşrutiyet dönemi Türk eğitim sistemine entegrasyonu* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

## Bildiriler

Balçıkınlı, G. S.. (2010, Kasım). *Lisans derslerinde sosyal iletişim ağlarının kullanımı üzerine öğrenci görüşleri*. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresine sunulan bildiri, Spor Bilimleri Derneği / Gazi Üniversitesi, Antalya.

## Editörlü kitap

Yıldıran, İ. ve Gültekin, T. (Ed.). (2012). *Anadolu uygarlıklarında spor*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

## Editörlü kitap içinde bölüm

Aybek, A., Yıldıran, İ. (2016). Baron Pierre de Coubertin'in olimpizm felsefesinde kadın. C. Koca, (Ed.), *Sporun toplumsal cinsiyet halleri içinde* (s. 58-77). Ankara: Spor yayınevi ve Kitabevi.

## El Kitapları

Özgüven, İ. E. (1992). HKE Hacettepe kişilik envanteri el kitabı (İkinci revizyon). Ankara: Odak Ofset.

## Çeviri kitaplar

Hellman, H. (2001). *Büyük çekişmeler: Bilim tarihinden seçilmiş on tartışma* (Çev. F. Baytok). Ankara: TÜBİTAK.

## Anonim

The Chicago manual of style: Fourteenth edition. (1993). Chicago: The University of Chicago Press.

## Gazete Makalesi

Ekşi, O. (2002, 23 Mart). İstenen bu muydu? *Hürriyet*, s. 21.

## Kurum yayınları

Devlet Planlama Teşkilatı. (2000). *Uzun vadeli strateji ve sekizinci beş yıllık kalkınma planı 2001-2005*. Ankara: DPT.

## WEB Sitesi

Bir Web sitesinin tümüne (sitedeki belli bir sayfaya değil) atıfta bulunmak için, sitenin adresini vermek yeterli olacaktır. Örneğin,

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (t.y.). Kongrelerimiz. Erişim adresi: <http://www.pdr.org.tr>

## Duyuru

Children's Defense Fund. (2000, Şubat 25). Urge Congress to Support Increase Investments in Child Care, Head Start and After-School in the FY2001 Budget [Duyuru]. Washington, DC: Autor. İnternet'ten 13 Mart 2000'de elde edilmiştir: <http://www.childrensdefense.org/takeaction/childcare.html>

## Özet

Irak, M. (1998). Uyku ve bilgi işleme süreçleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 1(1), 17-30. İnternet'ten 08 Ocak 2000'de elde edilmiştir: <http://www.psikolog.org.tr/tpy/1/metehan.htm>

## Bir Web sitesinde belirli bir sayfa

Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubu Basın Bildirisi: Deprem Bölgesi Eğitim Öğretim Yılına Hazır mı?. (1999, 22 Eylül). Erişim adresi: <http://www.psikolog.org.tr/deprem/basinbildiri5.htm>

## Elektronik dergiler

VandenBos, G., Knapp,S., & Doe, J. (2001). Role of reference elements in the selection of resources by psychology undergraduates [Electronic version]. *Journal of Bibliographic Research*, 5, 117-123.

## Elektronik Veri Tabanlarından Alınan Makale ve Özetlere Atıfta Bulunma

Elektronik veri tabanları için tarih (CD-ROM'lar için belirtilmez), kaynak (örn.,SSCI, ERIC) ve veri tabanının adı ile diğer ek bilgiler (madde numarası gibi) belirtilmelidir. Web kaynakları için ise, o veri tabanına giriş sayfasının adresi (URL) verilmelidir. (örnek; <http://www.ebscho.com>).

## Örnekler

1. Saracho, O. N.(1999). A Factor analysis of preschool children's play strategies and cognitive style. *Educational Psychology*, 19(2), pp 165+ İnternet'ten 08 Ocak 2000'de EBSCO veri tabanından (Academic Search Elite) alınmıştır: <http://www.ebsco.com>
2. EBSCO web sitesi, Academic Search Elite, Business Search Elite, ERIC gibi onlarca veri tabanını bünyesinde bulundurmaktadır. Bu nedenle atıfta bulunurken EBSCO web sitesinden alındığı ifadesine ek olarak ilgili veri tabanının adı da (yukarıdaki örnekte Academic Search Elite) belirtilmelidir.

## **GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES**

### **Submission Guidelines**

#### **Focus and Scope**

Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences (GJPESS) is a refereed journal published quarterly (January, April, July, October) by Gazi University School of Physical Education and Sports. The journal seeks to serve the professional interests of individuals working in various physical education and sports disciplines. Preferences are given to articles that report educational research, suggested models, reviews of recent literature and discussions that are relevant to educational concerns and issues.

#### **Manuscript Style and Format**

APA Style (the style set by the American Psychological Association, sixth edition) is used for text references and notes. To be considered for publication, manuscripts should be written in Times New Roman, 12 pt., 1.5 spacing throughout with margins of 2.5cm. and should not exceed 20 pages.

#### **Submission Requirements**

GJPESS publishes only original works that have not been previously published and that are not under consideration by any other publication. Manuscripts will be sent to at least two referees and they will be sent back to the authors for any corrections when necessary.

Each submission must contain the following components: Title page, abstract (Turkish and English), key words, main text, references, summary (extended summary) appendices, tables, figure titles, figures, notes and correspondence addresses. Tables, figures, pictures and graphics should not exceed margins. For this reason, they can be written with a smaller pt. and with single spacing.

One named copy and two unnamed copies of the manuscript and one CD should be posted or sent by e-mail in Microsoft Word format.

Authors are responsible for opinions expressed in the article. Articles published in the GJPESS should only quote by showing references. Manuscripts submitted to the GJPESS will not be returned whether they are published or not. Publishing committee may change words if necessary. Articles that do not comply with the rules will not be published.

No fee will be given to the authors publishing in the GJPESS. All rights are reserved after manuscripts are published.

It is obligatory for the researchers to keep the data for 5 years. Due to our publishing policies, from time to time some of the data and analysis programmes may be requested from the authors.