

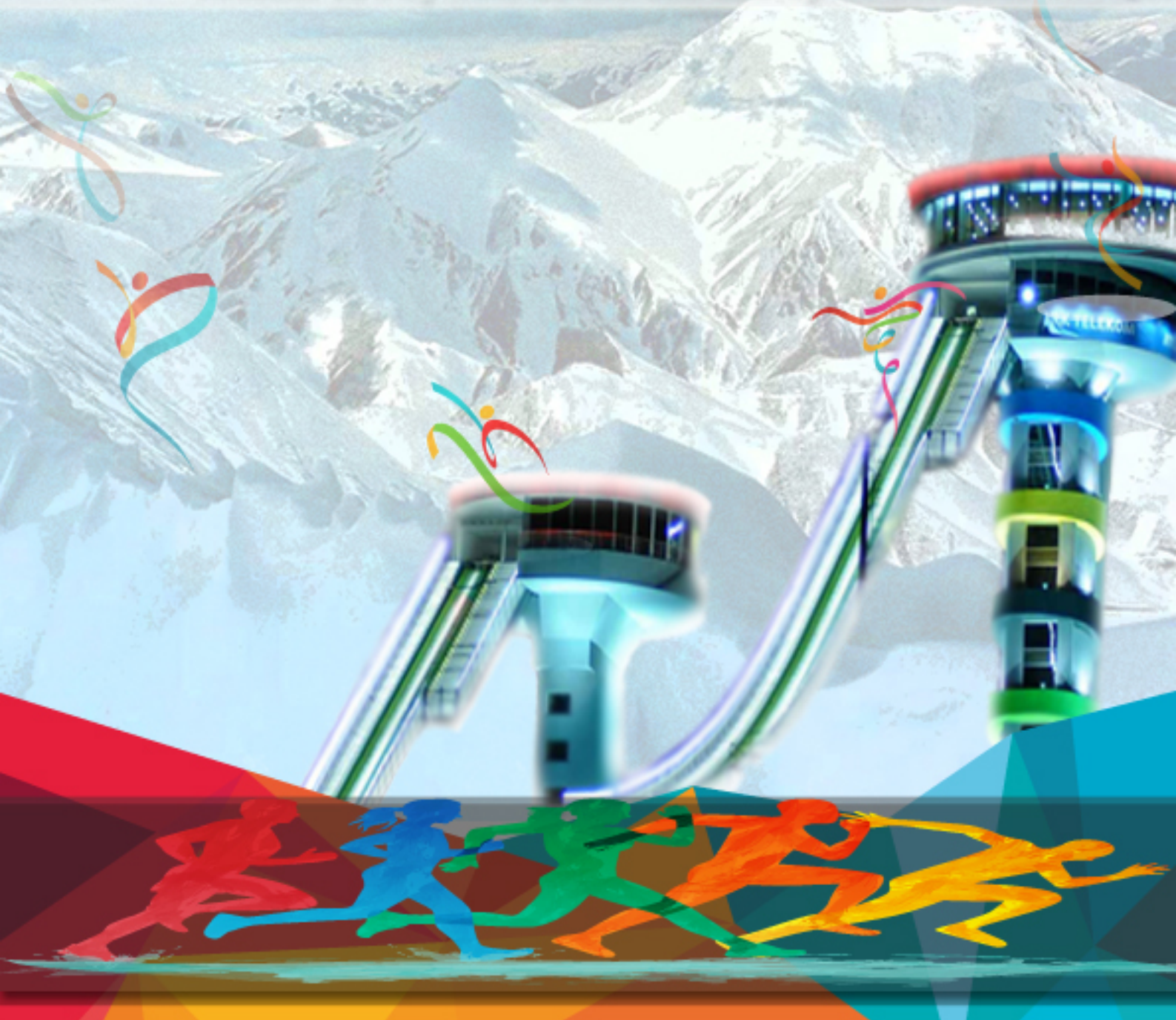


ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ATATURK UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 20

SAYI / NUMBER: 1

YIL / YEAR: 2018

ISSN:1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ADINA

SAHİBİ / OWNER

Dr. Osman ELMALI, Erzurum

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Emre BELLİ, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Dr. Elif ŞIKTAR, Dr. Murat KALDIRIMCI, Dr. Fatih KIYICI

YAZI İŞLERİ / EDITORIAL OFFICE

Deniz BEDİR, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANI / ENGLISH CONSULTANT

Selçuk YAZICI, Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI/STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, İstanbul

Dr. Mehmet Suphi ÖZÇOMAK, Erzurum

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Mustafa ATASEVER, Erzurum
Dr. Gül BALTACI, Ankara
Dr. Orhan KARŞAN, Erzurum
Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu
Dr. Güner EKENCİ, Ankara
Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara
Dr. Özbay GÜVEN, Ankara
Dr. Arslan KALKAVAN, Rize
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara
Dr. Ahmet KIZILTUNÇ, Erzurum
Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun
Dr. Ömer ŞENEL, Ankara
Dr. Kemal TAMER, Ankara
Dr. A. Azmi YETİM, Ankara
Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Mersin
Dr. Erdal ZORBA, Ankara
Dr. Hülya AŞÇI, İstanbul
Dr. Akın ERDAL, Erzurum
Dr. Recep GÜRİSOY, Muğla
Dr. Nevin Atalay GÜZEL, Ankara
Dr. Ayşe Kin İŞLER, Ankara
Dr. Saliha KARATAY, Erzurum
Dr. İlhami GÜLÇİN, Erzurum
Dr. Kürşat KARACABEY, Düzce
Dr. Özcan SAYGIN, Muğla
Dr. Vedat ÇINAR, Elazığ

Dr. Abdurrahman KEPOĞLU, Muğla
Dr. Şahin ÖZEN, İstanbul
Dr. Ali TEKİN, Bitlis
Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı
Dr. Sema ALAY, Ankara
Dr. Şebnem CENGİZ, Manisa
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Ankara
Dr. Ümit KARLI, Bolu
Dr. H.Alper GÜNGÖRMÜŞ, Manisa
Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla
Dr. Latif AYDOS, Ankara
Dr. Necip Fazıl KİSHALI, Erzurum
Dr. İlhan ŞEN, Erzurum
Dr. Zafer ÇİMEN, Ankara
Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum
Dr. Fatih KIYICI, Erzurum
Dr. A.Haktan SİVRİKAYA, Balıkesir
Dr. Murat TAŞ, Manisa
Dr. Murat AKYÜZ, Manisa
Dr. Başaran GENÇDOĞAN, Erzurum
Dr. Deniz EKİNCİ, Samsun
Dr. Bülent GÜRBÜZ, Kırkkale
Dr. Erdoğan TOZOĞLU, Erzurum
Dr. Akın ÇELİK, Trabzon
Dr. Özgür BOSTANCI, Samsun
Dr. Tonguç Osman MUTLU, Muğla
Dr. Kemal GÖRAL, Muğla

Dr. Ali KIZILET, İstanbul
Dr. Engin GEZER, Kars
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum
Dr. Arzu GÜLBAHÇE, Erzurum
Dr. Haluk SİVRİKAYA, Erzurum
Dr. S. Erim ERHAN, Erzurum
Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum
Dr. Metin BAYRAM, Ağrı
Dr. Gülelda BURMAOĞLU, Erzurum
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum
Dr. Zinnur GEREK, Erzurum
Dr. Emre BELLİ, Erzurum
Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum
Dr. Günay ESKİCİ, Erzincan
Dr. Alparslan KURUDİREK, Kars
Dr. C. Tuğrulhan ŞAM Erzurum
Dr. Sertaç ERCİŞ, Erzurum
Dr. HüseyinEROĞLU, Kahramanmaraş
Dr. Velittin BALCI, Ankara
Dr. Fatih YENEL, Ankara
Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu
Dr. Hakan SUNAY, Ankara
Dr. Mehmet TUNÇKOL, Trabzon
Dr. Mustafa BAŞ, Trabzon
Dr. Dursun KATKAT, Mersin
Dr. Kubilay ÖCAL, Muğla
Dr. Ercan ZORBA, Muğla

Amaç ve Kapsam

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisinin temel hedefi uluslar arası düzeyde nitelikli, sürekli ve beden eğitimi ve spor alanında periyodik olarak bilimsel açıdan en üst düzeyde orijinal araştırmaları yayınlamaktır. Bununla beraber spor bilimleri ile ilgili temel yenilikleri kapsayan derleme yazıları, olgu sunumları, beden eğitimi ve spor camiasının konular hakkındaki deneyimlerini ve eleştirilerini içeren mektuplar ile güncel mesleki konular da yayınlanır.

Yayın Periyodu

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkesine dayanan bilimsel içerikli, yayın dili Türkçe olan, ulusal, periyodik hakemli bir dergidir. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 4 kez yayınlanır.

Abone işlemleri

Dergiye abone olmak isteyen kişiler Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi iletişim adresine başvurmalıdır.

Reklam işlemleri

Dergiye reklam vermek isteyen tüm kişi ve kurumların dergi iletişim adresine başvurmaları gerekmektedir

Yayın hakkı

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
25240 ERZURUM/ TÜRKİYE
Tel:(0442) 2311380 • Faks:(0442) 2311333
e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

YAZARLARA BİLGİ

Yayın Kuralları

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisine gönderilen yazılar, yayın ve bilim kurulu üyeleri tarafından kapsam ve düzen açısından uygun görülmelidir. Yayın kurulu yayın koşullarına uymayan yazıları yayınlamamak, düzeltmek üzere yazarına geri göndermek ve biçimce düzenlemek yetkisine sahiptir. Yazının özüne dokunmadan her türlü düzeltme ve kısaltmalar yapılabilir. Yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbirisi, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve hiçbir isim yazar olarak eklenemez veya yazar sırası değiştirilemez. Tüm yazılar editör ve ilgili editör yardımcısı ile en az iki danışman hakem tarafından incelenir. Editör ofisi gerek gördüğünde makaleyi üçüncü bir hakeme gönderebilir.

Dergide basılacak yazılar başka herhangi bir yerde yayınlanmamış olmalıdır. Bilimsel toplantılarda tebliğ edilen çalışmalarda bilimsel toplantının yeri ve tarihi belirtilmelidir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazara ait olup yazıların içeriğinden ve kaynakların doğruluğundan yazarlar sorumludur. Eğer makalede daha önce yayınlamış; alıntı yazı, tablo, resim vb. varsa makale sahibi yayın hakkı sahibi ve yazarlardan yazılı izin almak ve bunu belirtmek durumundadır. Yayına kabul edilmeyen makale, resim ve fotoğraflar eğer özel olarak yazarlar tarafından geri istendiği belirtilmemiş ise yazarlara geri gönderilmez.

Yazım Kuralları

1. Yazım PC uyumlu bilgisayarda Microsoft Word Windows programı ile Times New Roman karakteriyle yazılmalı, A4 sayfa büyüklüğünde beyaz kağıda ve kâğıdın tek yüzüne kâğıdın sol kenarında 2,5, sağ kenarında 2,5, üst ve alt kenarlarında 2,5'er cm. boşluk bırakılacak şekilde yazılmalıdır. Makalenin adı ortalı, 12 punto ve kalın, paragraftan önce ve sonra satır boşluğu bırakılmalı, Öz ve Abstract sola yaslı 1.25 cm girintili 10 punto ve kalın, Giriş, Yöntem, Bulgular, Tartışma ve Sonuç, Kaynaklar başlıkları 12 punto sola yaslı ve 1.25 cm girintili ve kalın olmalıdır. Bu başlıklara ait içerik ise 12 punto ve 1.25 cm satır başı yapılmış olmalıdır.
2. Yazar isimleri 10 punto, kalın, ortalı, üstten ve alttan satır boşluğu bırakılmazdır.
3. Özet ve Kaynaklar içeriğinde 1.0, ana yazımda ise 1.5 tam satır aralığı kullanılmalıdır. Şekillerin ve çizelgelerin açıklamaları ile alıntılar ve dip notların yazımında ise 1 satır aralık kullanılmalıdır. Öz, Abstract, Şekiller, Tablolar, Kısaltmalar Dizini ve Kaynaklar gibi, ana başlıklar, bölüm başlıkları ve alt bölüm başlıkları ile bunları izleyen ilk paragraf arasında kullanılan aralığa göre bir aralık; bir alt bölümün son satırı ile bir sonraki alt bölüm başlığı arasında da kullanılan aralığa göre bir aralık boşluk bırakılmalıdır. Metin içerisinde yer alan paragraflar arasında ilave aralık bırakılmamalıdır.
4. Makale kolay anlaşılır bir Türkçe ve yazım kurallarına uygun bir dille yazılmalıdır. Yazım kurallarında imla bakımından Türk Dil Kurumu'nun çıkardığı imla Kılavuzuna uyulması gerekmektedir. Anlatım üçüncü şahıs ağzından yapılmalı, kısa ve öz cümleler kullanılmalıdır. Yazımda virgül ve noktadan sonra, bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
5. Araştırma yazıları sıra ile şu bölümlerden oluşmalıdır: Kapak başlığı, Türkçe başlık, Türkçe öz, anahtar kelimeler, İngilizce abstract (konunun başlığı ile birlikte), keywords, giriş, materyal ve metod, bulgular, tartışma, sonuç ve kaynaklar. Derleme ve olgu sunumları ise; kapak başlığı, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce abstract (İngilizce konu başlığı ile) ve keywords sırası ile başlamalıdır. Kapak başlığı dışında isim ve kurum belirtilmemelidir. Türkçe öz bölümü azami 200 kelimedenden oluşmalıdır. İngilizce abstract ise Türkçe öz'e denk olmalıdır.
6. **Kapak Başlığı:** Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı oldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.
7. Özet kısmı 350 kelimeyi, araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
8. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
9. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalı, alfabetik sıraya göre düzenlenmelidir. Kaynaklar metinde, soy isim ve tarih belirterek parantez içerisinde olmalıdır. (Örnek, (Siktar, 2012), (Baldwin ve Caldwell, 2003), (Martin ve ark., 1995).. Henüz yayınlanmamış veriler ve çalışmalar kaynaklar bölümünde yer almamalıdır. Bunlara metin içerisinde (isim(ler), yayınlanmamış veri, tarih) şeklinde yer verilmelidir. Kaynaklarda yazar sayısının 6 veya daha

az olması durumunda tüm yazarların isimleri yazılmalıdır. Yazar sayısının altıdan fazla olması durumunda ise ilk altı yazarın ismi yazılmalı, sonrasında Türkçe makalelerde “ve ark.”, İngilizce makalelerde ise “et al.” ilave edilmelidir. Yazar isimlerinden sonra kaynak gösterilen yazının tam başlığı, dergi adı, yıl, cilt ve sayfa numaraları yazılmalıdır. Kaynaklar şu şekilde düzenlenmelidir:

a. Dergiler için;

Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E., (1993). The Role of Social Support and Self Determination. Journal of Leisure Research. 25(1):111–128.

b. Kitaplar için;

Peltekoğlu, F., (2007). Halkla İlişkiler Nedir? 5. Baskı. İstanbul: Beta Basım.

c. Kitap bölümü için;

Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s). (1985). Arthritis and Allied Conditions. Philadelphia: Lea and Febiger, 497-501.

d. Tez için;

Tınaz, C., (2011). Türkiye’de Sponsorluk Etkisinin Kontrolü ve Farklı Ölçüm Tekniklerine Göre Durumun Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.

10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan sonra tekrar dergimize gönderilmelidir.

11. Yayınlarda ulusal ve uluslararası geçerli etik kurallara uyulmalı, etik kurul kararı gerektiren klinik ve deneysel hayvan çalışmaları için ayrı ayrı etik kurul onayı alınmış olmalı ve belgelendirilmelidir.

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../20

MakaleBaşlığı:

.....
.....

Sayın Editör,

Yayınlanması dileğiyle Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

Bu çalışmanın:

1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,
2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,
3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,
4. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.

Yazar(lar)

İmza

.....
.....
.....
.....
.....
.....

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Sayfa no	Araştırma Makaleler / Research Articles
07-16	Basketbol İl Temsilcilerinin Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi Examination of Organizational Commitment Levels of Basketball Provincial Representative E. Türegün, A. Alev
17-36	Spor Kulüplerinde Performans Yönetimi Performans Management in Sports Clubs S. Samur
37-45	Futbolcularda Bacak Kuvveti İle Aerobik ve Anaerobik Kapasite İlişkisi The Relationship Between Leg Strength and Aerobic Anaerobic Capacity on Football Players C. Arslanoğlu, K. Baynaz, K. Acar, A. Mor, G. İpekoğlu, E. Arslanoğlu
46-53	Elit Taekwondo ve Poomse Oyuncularının Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi Investigation of Physical and Physiological Parameters of Elite Taekwondo and Poomse Players O. Ş. Özsoy, S. Eler, N. Eler
54-59	Güreşçilerde Sportif Başarıyı Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi Investigation of Factors Affecting Sportive Success in Wrestlers Ö. Kaynar, S. Seyhan, M. F. Bilici
60-70	10-12 Yaş Grubundaki Erkek Çocukların Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi Evaluation of Physical, Physiological and Motoric Features of Boys Aged 10-12 Years According to Body Mass Index E. Çetin, N. Özcan, U. Yılmaz
71-79	Popüler Kültürde Rekreatif Bir Etkinlik Olarak Dijital Sporlar "Digital Sports" A Recreative Events in Popular Culture M. Esentaş, P. Güzel, M. Vural
80-95	Okul Sporlarına Katılan Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Analysing Anger Levels of High School Students who Do Sport at School in Terms of Some Variables V. Temel, K. Nas
96-105	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi Evaluation of Burnout Levels of Physical Education Teacher Education Students A. F. Özbal, T. Eski, A. Ektirici
106-121	Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öfke Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Examination of Relationship Between Perfectionism Scores and Anger States of Teacher Candidates E. Demirci, F. Çepikkurt, E. Kızıldağ Kale, E. Güler



BASKETBOL İL TEMSİLCİLERİNİN ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Emre Türegün¹, Alpay Alev²

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Basketbol İl Temsilcilerinin Basketbol Federasyonuna bağlılıklarının duygusal bağlılık, devam bağlılığı, normatif bağlılık alt boyut türlerinin farklı demografik özellikler ile beraber incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Basketbol Federasyonuna bağlı görev yapan tüm il temsilcileri oluşturmaktadır. Bu amaçla, Türkiye Basketbol Federasyonu'na bağlı 2'si kadın 79'u erkek toplam 81 gönüllü İl temsilcisi araştırmaya katılmıştır. Anket bilgi formunu demografik özellikler ve Meyer ve Allen (1984) tarafından geliştirilen ve Wasti (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Örgütsel Bağlılık Ölçeği" oluşturmaktadır. Anket il temsilcilerine elektronik posta yolu ile gönderilmiş ve cevaplanan anketler aynı yöntemle toplanarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov Smirnov testi ile sınanmıştır. Bu verilerin iki grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U, Üç ve üzeri gruplar için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Bağlılığın üç alt boyutuna ilişkin değerlendirmede Spearman's Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Anlamlılık $p<0.05$ ve $p<0,01$ düzeylerinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, "Duygusal Bağlılık" alt boyut puanı 1,67 ile 5 arasında değişmekte olup ortalama $4,15\pm0,71$ 'dir. "Devam Bağlılığı" alt boyut puanı 1,43 ile 4,71 arasında değişmekte olup ortalama $2,68\pm0,66$ 'dır. "Normatif Bağlılık" alt boyut puanı 1,20 ile 5 arasında değişmekte olup ortalama $3,69\pm0,82$ 'dir.

Bu sonuçlara göre, İl temsilcilerinin örgütsel bağlılık düzeyleri bağlılığın üç alt boyutu incelendiğinde yaş durumlarına, lisans mezunları ile diğer mezunların eğitim durumlarına göre ve kendi görev tercihlerine göre anlamlı fark gözlenmemiştir ($P>0.05$). İl Temsilcilerinin medeni durumları, görev süreleri ve daha önceki görevi sporcu, antrenör, hakem, teknik komiser olan bulgulara göre incelendiğinde anlamlı bir fark gözlenmiştir ($P<0.05$). İl Temsilcilerinin federasyona karşı olan duygusal ve normatif bağlılıklarının güçlü, devam bağlılıklarının ise zayıf olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Örgüt, Örgütsel Bağlılık, İl Temsilcileri, Basketbol, Federasyon.

EXAMINATION OF ORGANIZATIONAL COMMITMENT LEVELS OF BASKETBALL PROVINCIAL REPRESENTATIVE

ABSTRACT

The objective of this research is to analyze the commitment of Provincial Basketball Representatives to the Federation in terms of emotional commitment, continuous commitment and normative commitment, including various demographical characteristics. The population of this study comprises of any and all the provincial representatives working under the Basketball Federation. For this purpose, 81 voluntary provincial representatives, 2 of them are women, while 79 of them are men, under the Turkish Basketball Federation, participated in this study. The survey was sent to the provincial representatives via e-mail, thus being received in the same manner, after which they're analyzed. The information form of the survey comprises of demographical characteristics and "Organizational Commitment Scale" designed by Meyer and Allen (1984) adapted into Turkish by Wasti (2000). The conformance of the quantitative data to the normal distribution was tested with Kolmogorov Smirnov test. Mann Whitney U test was utilized for the dual-group comparison of quantitative data indicating normal distribution, while the Kruskal Wallis test was used for three or more groups indicating normal distribution. Spearman's Correlation Analysis was applied for the evaluation of the interactions between the parameters. The Significance was

interpreted on $p<0.05$ and $p<0,01$ scales. Following the research, The lower grade for “Emotional Commitment” is in the range between “1,67 – 5”, and the average is $4,15\pm 0,71$. The lower grade for “Continuous Commitment” is in the range between “1,43 – 4,71”, and the average is $2.68\pm 0,66$. The lower grade for “Normative Commitment” is in the range between “1, 20 - 5”, and the average is $3,69\pm 0,82$. In accordance with these results, no significant difference was observed on the Organizational commitment levels of Provincial representatives in line with their age, educational backgrounds of both bachelors and others, as well as their task preferences via the analysis carried out on three sub-dimension of commitment ($P>0.05$). However, a significant difference was observed in the same when analyzed in terms of the marital status, term of office, their previous positions (sportsman, coach, referee, technical commissioner, etc.), including the findings obtained ($P<0.05$). It was found out that the emotional and normative commitments of the Provincial Representatives to the federation is strong, while the continuous commitment to the same is weak.

Keywords: Organization, Organizational Commitment, Provincial Representatives, Basketball, Federation.

GİRİŞ

Örgüt Kavramı bilinen hedefler doğrultusunda bireylerin gayretlerinin uyumlu koordinasyonunun sağlandığı bir yönetim sürecini; Birey, amaç, teknoloji faktörlerinin bütün hissedildiği düzeni, şahsına özgü kültürü olan çalışmalar ile insanlar arasındaki bağları işaret eden bir yapı olarak söylenebilir (Güçlü,N). İşi yapanlarca duyulan kuvvetli hislerden birisi olan bağlılık kavramı ise; fikirlere, insanlara, kurumlara ya da bizden kıdemce yukarda gördüğümüz şahıslara karşı gösterdiğimiz sadakati ve yapmak durumunda hissettiğimiz bir yükümlülüğü işaret etmektedir.

Örgüt ve bağlılık kavramlarının birlikteliğinden oluşan örgütsel bağlılık, iş görenin; kurumun amacına ve değerlerine olan inancını, kurumun amaçlarını uygulayabilmesi ve hedefine ulaşabilmesi için gayret etme arzusunu, kurumun üyesi olarak kalmak için hissettiği arzuyu ortaya koymaktadır. İşi yapanları organizasyona ne şekilde çekeriz? Sorusuna cevap bulmaya çalışan idareci ve araştırmacıların bu konuya odaklanmalarının nedeni; işten ayrılma nedenlerinin düşük olması, organizasyon için daha çok yurttaşlık davranışı ortaya koymaları gibi çalışma ve planlamalara katkı verecek getirilerinin olmasıdır (Çöl,G.& Ardıç,K).

1956 yılında ilk defa Whyte tarafından ele alınan bağlılık konusu; daha sonra başta Porter olmak üzere Mowday, Steers, Allen, Meyer, Becker gibi araştırmacılar tarafından ilerletilmiştir. 1956 yılından günümüze kadar gelen araştırmalar neticesinde bağlılığın alt boyutları da yine farklı birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır (Mowday, T, Richard. & Steers,M,Richard. & Porter,W,Lyman).

Basketbol sporu tüm dünyada milyonlarca kişinin izlediği Avrupa, Dünya ve Olimpiyat yarışmalarının içerisinde yer alan popüler bir spor dalıdır. Bu spor branşı Amerika'nın Massachusetts eyaletinde, Springfield Genç hristiyan erkekler birliği üyesi Kanadalı Dr. James Naismith tarafından 1891'de ortaya çıkarılmıştır. Atlet ve beyzbolculara kış mevsiminde antrenman yaptırmak amacıyla geliştirilmiştir. Basketbol sporunun ünü, bulunmasından kısa

bir süre sonra ortaya çıktığı okulu aşarak bütün okullara, üniversitelere ve hatta semtlerde bulunan cimnastik kulüplerine kadar yayılmıştır (4).

Basketbol organizasyonlarının ülkelerdeki idaresinden ve işleyişinden o ülkenin basketbol federasyonu sorumludur. Federasyonlar spor dalları ile ilgili çalışmaları milli ve milletlerarası kurallara göre idare etmek, büyümesini sağlamak, sporcu sağlığı ile ilgili konularda gerekli önlemleri almak, teşkilatlandırmak, federasyonu uluslararası faaliyetlerde temsil etmek ve tahkim kurulu kararlarını uygulamakla görevli ve yetkili, özel hukuk hükümlerine tabi bağımsız kurumlardır.

İl Temsilcileri ise, federasyonların yurtiçi bağlantılarını sağlamak üzere federasyon başkanının teklifi ve genel müdürün onayı ile görevlendirilirler. Basketbol İl Temsilcileri Basketbol Federasyonun planı ve hedefleri doğrultusunda çalışan, kendi illerindeki basketbol organizasyonlarını düzenleyen federasyona karşı sorumlu olup o şehir ile federasyon arasında köprü vazifesi görerek çalışmalarını yapan kişilerdir. Bu görevdeki kişiler buldukları yerde basketbol ile alakalı kurumlarla görüşmeler yaparak basketbolun ilerlemesi için gayretlerde bulunurlar (www.tbf.org.tr).

Bu araştırmanın amacı, Basketbol İl Temsilcilerinin Basketbol Federasyonuna bağlılıklarının duygusal bağlılık, devam bağlılığı, normatif bağlılık ile beraber farklı demografik özellikler ile beraber incelenmesidir. Bu araştırma sonucunda Basketbol Federasyonu İl Temsilcilerinin bağlı oldukları federasyona karşı örgütsel bağlılık düzeylerinin etkisi tespit edilecektir.

YÖNTEM

Bu çalışmaya 2015-2016 yılı Basketbol sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonuna bağlı olarak farklı illerde görev yapan 2'si kadın 79'u erkek 81 gönüllü İl temsilcisi katılmıştır. Araştırmanın anketi İl Temsilcilerine elektronik ortamda goggle forms 'da hazırlanan dijital anketin elektronik posta yolu ile gönderilmesiyle yapılmış ve veriler daha sonra tekrar araştırmacının elektronik postasına gönderilme yolu ile toplanarak analiz edilmiştir.

Anket Bilgi formunun ilk bölümü katılımcıların medeni durumları, yaşları, eğitim durumları, il temsilciğindeki görev yılı, il temsilciliği görevinden önce hangi görevlerde bulunduğu ve il temsilciliği görevinde bulunma tercihine ait verilerin toplanmasına yönelik sorularından oluşmaktadır. Anket bilgi formunun İkinci bölümünde, Allen ve Meyer (1984) tarafından geliştirilen ve Wasti (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan "Örgütsel Bağlılık Ölçeği" uygulanmıştır. Baysal ve Paksoy (1999, s.10), ölçeğin güvenilirlik katsayısını 0,81

olarak tespit etmişlerdir. Bu ölçek likert tipine göre tasarlanmış olup, 5'li ölçekteki ifadelerin puanlaması; 1- Kesinlikle katılmıyorum, 2- katılmıyorum, 3-kararsızım, 4-katılıyorum ve 5- kesinlikle katılıyorum şeklinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Örgütsel Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Dağılımı

	Min-Max (Medyan)	Ort±SD
Duygusal Bağlılık	1,67-5 (4,1)	4,15±0,71
Devam Bağlılığı	1,43-4,71 (2,5)	2,68±0,66
Normatif Bağlılık	1,20-5 (3,6)	3,69±0,82

“Duygusal Bağlılık” alt boyut puanı 1,67 ile 5 arasında değişmekte olup ortalama 4,15±0,71’dir. “Devam Bağlılığı” alt boyut puanı 1,43 ile 4,71 arasında değişmekte olup ortalama 2,68±0,66’dır. “Normatif Bağlılık” alt boyut puanı 1,20 ile 5 arasında değişmekte olup ortalama 3,69±0,82’dir.

Tablo 2. Medeni Duruma Göre Örgütsel Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

		Medeni Durum		
		Bekâr (n=13)	Evli (n=68)	^a p
Duygusal Bağlılık	<i>Ort±SD</i>	4,23±0,65	4,14±0,73	0,802
	<i>Min-Max</i>			
	<i>(Medyan)</i>	3,17-5 (4,3)	1,67-5 (4,2)	
Devam Bağlılığı	<i>Ort±SD</i>	3,20±0,82	2,58±0,58	0,006**
	<i>Min-Max</i>			
	<i>(Medyan)</i>	2,29-4,71 (2,9)	1,43-4,43 (2,6)	
Normatif Bağlılık	<i>Ort±SD</i>	3,83±0,75	3,67±0,84	0,544
	<i>Min-Max</i>			
	<i>(Medyan)</i>	2,6-5 (3,8)	1,2-5 (3,6)	

^aMann Whitney U Test

**p<0,01

Medeni hallere göre, bağlılık ölçeği; “Duygusal Bağlılık” ve “Normatif Bağlılık” alt türleri puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Bekâr olguların örgütsel bağlılık ölçeği; “Devam Bağlılığı” alt boyut puanının, evli olgulardan fazla çıkması istatistiksel olarak anlamlı gözükmiştir ($p=0,006$; $p<0,01$).

Tablo 3. Görev Yılına Göre Örgütsel Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

		Görev Yılı				
		<1 yıl	2-4 yıl	5-7 yıl	≥8 yıl	<i>b</i> p
		(n=20)	(n=31)	(n=12)	(n=18)	
Duygusal Bağlılık	<i>Ort±SD</i>	4,24±0,71	4,08±0,64	3,86±0,73	4,40±0,79	0,085
	<i>Min-Max</i> (Medyan)	2,67-5 (4,4)	2,67-5 (4)	2,83-5 (3,9)	1,67-5 (4,7)	
Devam Bağlılığı	<i>Ort±SD</i>	2,99±0,70	2,51±0,53	2,63±0,69	2,67±0,73	0,029*
	<i>Min-Max</i> (Medyan)	1,43-4,43 (2,9)	1,57-4,14 (2,4)	2,14-4,71 (2,6)	1,57-4,43 (2,6)	
Normatif Bağlılık	<i>Ort±SD</i>	3,94±0,77	3,54±0,86	3,52±0,99	3,82±0,7	0,323
	<i>Min-Max</i> (Medyan)	2,6-5 (3,9)	1,2-5 (3,6)	2,4-4,8 (3,7)	2,6-5 (3,7)	

^bKruskall Wallis Test

* $p<0,05$

Görev yıllarına göre örgütsel bağlılık ölçeği; “Duygusal Bağlılık” ve “Normatif Bağlılık” alt boyut puanlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Görev yıllarına göre örgütsel bağlılık ölçeği; “Devam Bağlılığı” alt boyut puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,029$; $p<0,05$). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre görev yılı 1 yıl ve altı olan olguların “Devam Bağlılığı” alt boyut puanının, 2-4 yıl ($p=0,005$) ve 5-7 yıl ($p=0,019$) gruplarından yüksek olması anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Önceki Görevine Göre Örgütsel Bağlılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

		Önceki Görevi				
		Hakem (n=31)	Teknik Komiser (n=15)	Antrenör (n=21)	Sporcu (n=14)	^b p
Duygusal	<i>Ort±SD</i>	4,33±0,66	4,27±0,88	4,08±0,67	3,79±0,58	0,043*
Bağlılık	<i>Min-Max (Medyan)</i>	2,67-5 (4,5)	1,67-5 (4,7)	2,83-5 (4)	2,83-5 (3,8)	
Devam	<i>Ort±SD</i>	2,61±0,63	2,79±0,78	2,82±0,71	2,53±0,54	0,783
Bağlılığı	<i>Min-Max (Medyan)</i>	1,43-4,14 (2,6)	1,57-4,43 (2,7)	2,14-4,71 (2,6)	1,57-3,57 (2,5)	
Normatif	<i>Ort±SD</i>	3,82±0,84	3,88±0,81	3,65±0,88	3,31±0,70	0,215
Bağlılık	<i>Min-Max (Medyan)</i>	1,2-5 (3,6)	2,6-5 (3,8)	2,4-5 (3,8)	2,2-4,6 (3,6)	

^bKruskall Wallis Test

*p<0,05

Önceki görevlerine göre örgütsel bağlılık Ölçeği; “Duygusal Bağlılık” alt boyut puanı anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,43; p<0,05). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre sporcuların “Duygusal Bağlılık” alt boyut puanının, Hakem (p=0,008) ve Teknik Komiser (p=0,023) gruplarından düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Diğer gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Önceki görevlerine göre bağlılık ölçeği; “Devam Bağlılığı” ve “Normatif Bağlılık” alt boyut puanları anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

TARTIŞMA

Örgütlerin yaptıkları çalışmalarını verimli bir şekilde sürdürmelerinde önemli unsurlardan biri, kuruma yüksek ölçüde ait olma davranışını gösteren iş görenlerin bulunmasıdır. Kurumsal aidiyeti yüksek ölçüde olan iş görenler ait oldukları kurumun amaçlarını

benimseyerek, kurum için büyük gayret göstermekte ve kurumda görevine daha fazla devam etme arzusu hissetmektedirler.

Araştırmada belirtildiği gibi kurumların varlığını devam ettirmesinde ve ilerlemesinde iş görenlerin kuruma olan bağlılıkları oldukça etkilidir. Kurumsal bağlılığa etki eden bir den fazla etken bulunmakla beraber bu etkenlerden hangilerinin kurumsal bağlılık üzerinde ne derecede etki yaptığı konusunda çok değişik neticelere varılmıştır. Bu araştırmada, Türkiye Basketbol Federasyonu'na bağlı görev yapan Basketbol İl Temsilcilerinin örgütsel bağlılık düzeyleri, bu bağlılığın üç alt türü olan devamlılık, duygusal ve normatif bağlılık türlerine göre değerlendirme yapılmıştır.

Tablo 1' göre, İl Temsilcilerinin, "Duygusal Bağlılık" alt boyut puanı 1,67 ile 5 arasında değişmekte olup ortalama $4,15 \pm 0,71$ 'dir. "Devam Bağlılığı" alt boyut puanı 1,43 ile 4,71 arasında değişmekte olup ortalama $2,68 \pm 0,66$ 'dır. "Normatif Bağlılık" alt boyut puanı 1,20 ile 5 arasında değişmekte olup ortalama $3,69 \pm 0,82$ 'dir.

Bu durumda, Basketbol Federasyonunda görev yapan İl temsilcilerinin, kişisel ve kurumsal hedef ve değerlerinin uyum gösterdiğini, İl temsilcilerinin kurumda kendi arzularıyla görev yaptıklarını gösteren duygusal bağlılık ile, görev yapanların kendini çalıştığı yere veya idarecilerine ahlaki bir sorumluluk duygusu hissetmesine bağlı meydana çıkan normatif bağlılık seviyesinin fazla olduğu görülmektedir. İl temsilcilerinin görev yaptığı yere verdiği katkıları da göz önünde bulundurarak kurumda görev yapmayı bir gereksinim olarak hissetmelerini işaret eden devamlılık bağlılığı davranışının ise zayıf olduğu gözükmektedir.

Devamlılık bağlılığı fazla olan iş görenlerin (Meyer,A.,1989) göre görev yerindeki etkililiği pozitif biçimde etkilemediğini, çalışmalarının zayıf olduğunu belirtmiştir. Diğer araştırmacılar, (Savolainen,T & Lamsa,A.,1999) devam bağlılığını, kurumdaki ayrılmanın neticesinde ekonomik ya da manevi kaybın fazla olacağını hissetmesi sebebiyle kurumdaki görevin sürdürülmesi hali şeklinde belirtmişlerdir. Bizim çalışmamıza göre bu durumda il temsilcilerinin devam bağlılığında literatüre göre farklılık gözükmeyle beraber, görevlerini büyük özveri ile sürdürmekte olan İl temsilcilerinin görevlerinin karşılığını alamamış olmalarına dayanan tükenmişlik, alternatif görev değişikliği bulmaları, kurumun emeklilik, sağlık sigortası, prim vb. hakların il temsilcilerine verilmemesi nedenlerinden dolayı devamlılık bağlılığının düşük olduğu söyleyebiliriz.

Tablo 2'ye göre; İl Temsilcilerinin medeni durumlarına göre ortaya çıkarılan bulgularda bağlılık Ölçeği; duygusal Bağlılık ve normatif bağlılık alt türleri puanları istatistiksel biçimde anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Bekâr olguların örgütsel bağlılık ölçeği; devam bağlılığı alt türü puanının, evli olgulardan fazla çıkması istatistiksel biçimde anlamlı bulunmuştur ($p=0,006$; $p<0,01$). Bekâr il temsilcilerin devam bağlılığı ortalamasının ($3,20\pm0,82$), evli il temsilcileri ortalamasına göre ($2,58\pm0,58$) yüksek olduğu gözlenmiştir.

Evli olan iş görenlerin, bakmakla yükümlü oldukları ailelerine karşı mali sorumlulukları olduğundan mevcut birikimlerini kaybetmek istememeleri ve görevden alınarak işsiz kalma riskiyle karşılaşmamaları (Hrebiniak & Alutto,1972) ve (Aranya & Jacobson,1975) çalışmalarına göre istenilmeyecek bir durumdur.

(Sürgevil,O. 2007& Mercan,M. 2006) evli iş görenlerin kuruma, bekâr iş görenlerden daha fazla kendilerini ait hissettiklerini belirtmişlerdir. (Solmuş,T.2004)'e göre evli iş görenlerin mali yükümlülüklerinin ve ailevi yüklerinin fazla olmasından dolayı çalışmaya devam etme konusunda daha duyarlı oldukları ifade edilmiştir. Bizim çalışmamızdaki evli il temsilcileri devam konusunda bekârlara oranla daha isteksiz ve kararsız gözükmektedir. Oysaki literatürde evlilerin aile içerisindeki maddi yükümlülüklerin fazla olması ve görevlerini riske atmayacakları yönündedir. Bu durum bizim çalışmamız ile çelişki göstermekle beraber farklılığın sebebini; evlilerin bekârlara oranla bu göreve ayıracak zaman bulamaması ya da farklı alternatif görevleri değerlendirmek istemeleri ya da çalışmanın vermiş olduğu tükenmişlik şeklinde yorumlayabiliriz.

Tablo 3'e göre; İl Temsilcilerinin görev yıllarına göre ortaya konan bulgularda örgütsel bağlılık ölçeği; "Devam Bağlılığı" alt boyut puanı istatistiksel biçimde anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,029$; $p<0,05$). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre görev yılı 1 yıl ve altı olan olguların "Devam Bağlılığı" alt boyut puanının, 2-4 yıl ($p=0,005$) ve 5-7 yıl ($p=0,019$) gruplarından yüksek olması istatistiksel biçimde anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Bir işte ne kadar zamandır çalışıldığını gösteren değer görev yılıdır. (Dağdeviren,G.2007)'ye göre bir işte yıllardır çalışan iş görenin bağlılığının da yüksek olması beklenmektedir. Bu durumun sebebi olarak, iş görenin çalışma yılının yükselmesi ile beraber oluşturmuş olduğu birikimin de yükselmesidir. (Türkoğlu,H.2011)'e göre, çalıştığı kurumda gerçek bir birikim yapan iş gören, kurumdan basit şekilde ayrılamamakta ve artan gelirlerle de zarara uğramak istememektedir.

Görev yılı yüksek olan il temsilcilerinin bazı özlük haklarını almış ya da almak üzere olmaları, bu sebeple de federasyonda görev yapmayı kendileri için bir yükümlülük şeklinde algılamamalarının, farklı alternatif görevlerin varlığının devamlılık bağlılığı düzeylerinin düşük çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir.

Tablo 4'e göre; İl Temsilcilerinin önceki görevlerine göre ortaya çıkarılan bulgularda örgütsel bağlılık ölçeği; "Duygusal Bağlılık" alt tür puanı istatistiksel biçimde anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,43$; $p<0,05$). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre sporcuların "Duygusal Bağlılık" alt boyut puanının, hakem ($p=0,008$) ve teknik komiser ($p=0,023$) gruplarından düşük olması istatistiksel biçimde anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Duygusal ve ahlaki bağlılık arasında yüksek bir bağ olduğunu meydana çıkaran çalışmaları Meyer ve arkadaşları (1993) yapmışlardır. Bu çalışmalarda iki bağlılık türünün de ortak noktaları tespit edilmiştir. Farklı bir durumda da normatif bağlılığının pozitif verimliliğinin duygusal türe göre daha düşük ömürlü olabileceği ve bu sebeple de bu iki türün neticeleri arasında önemli farklılıkların olabileceği de belirtilmektedir.

Bu çalışmada hakem ve teknik komiserlerin daha önce yapmış oldukları görevlerde federasyon bünyesine daha yakın hareket ettikleri ve kurumsal olarak daha çok bağlı bir şekilde görev yaptıkları, sporcuların ise daha çok kulüpler üzerinden federasyona bağlı olduklarını, hakemlerin ve teknik komiserlerin görev icabı daha fazla yönetim ve organizasyon becerisi içerisinde oldukları ve kurumun sorunlarını kendi sorunları gibi hissettikleri, kendilerini ailenin parçası şeklinde hissetmeleri, sporcuların ise aslında daha çok bireysel olarak kulüplere bağlılık duydukları ve kariyerlerinin geri kalanını federasyona bağlı bir şekilde geçirmek istememeleri olarak yorumlayabiliriz.

SONUÇ

"Duygusal Bağlılık" alt boyut puanı 1,67 ile 5 arasında değişmekte olup ortalama $4,15\pm0,71$ 'dir. "Devam Bağlılığı" alt boyut puanı 1,43 ile 4,71 arasında değişmekte olup ortalama $2,68\pm0,66$ 'dır. "Normatif Bağlılık" alt boyut puanı 1,20 ile 5 arasında değişmekte olup ortalama $3,69\pm0,82$ 'dir.

Tartışma bölümünde de değinilen sonuca yönelik yorumlara göre düşündüğümüzde;

Türkiye Basketbol Federasyonuna bağlı görev yapan 79'u erkek 2'si kadın 81 adet Basketbol İl Temsilcisinin ankete verdikleri cevaplara göre, örgütsel bağlılık alt boyut sınıflandırmaları olan duygusal bağlılık ve normatif bağlılık türlerinde farklı değişkenlere ve

demografik özelliklere göre güçlü yönde bağlıdır. Diğer alt boyut olan devam bağlılığında ise yaş, cinsiyet, görev yılı, medeni durum, eğitim durumu, önceki görev yılı gibi değişkenlere göre diğer alt boyutlardan da farklı olarak federasyona zayıf bir bağlılık söz konusudur.

KAYNAKLAR

- Güçlü, N.** (2003). Örgüt kültürü. <http://edergi.manas.edu.kg/index.php/sbd/article/view/342/295> Erişim tarihi: 06.02.2016.
- Ardıç G, & Çöl K.** (2008). "Sosyal Yapısal Özelliklerin Örgüte Bağlılık Üzerine Etkileri", İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 22 (2): s.157-174.
- Richard T. Mowday, Richard M. Steers, Lyman W. Porter.** (1979). "The Measurement of Organizational Commitment". Journal of Vocational Behavior Vol.14, p.224-247
- <http://www.amersports.com/newsroom/archive/news-article/2015/06/09/wilson-to-provide-the-official-game-ball-for-fiba> Erişim tarihi: 30 Mayıs 2016.
- <http://www.tbf.org.tr/docs/defaultsource/mevzuat/yonergeler/%C4%B1Itemsilcisiyonergesi.pdf?sfvrsn=8> Erişim tarihi: 31 Mayıs 2016.
- Tamer, K.** (1995). İşletme Yöneticiliği Yönetici Geliştirme- Organizasyon ve Davranış, Beta Yayınları, İstanbul: 405: s.100.
- Berberoğlu, Güneş N.** (1990). "Örgüt Kültürü ve Yönetimsel Etkinliğe Katkısı", Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, S:1-2, Eskişehir, s.155.
- Doğan, İ.** (1997). "Değişen Grup Yaşamı ve Liderlik", 21. yüzyılda Liderlik Sempozyumu Bildiriler, s.54.
- Unutkan, A G.** (1995). İşletmelerin Yönetimi ve Örgüt Kültürü, İstanbul: Türkmen Yayınevi, s.52.
- İnce, M. & Gül, H.** (2005). Yönetimde Yeni Bir Paradigma: Ankara: Örgütsel Bağlılık, İleri Giden Ofset, s.9.
- Atay, S.** (2006). Kariyer Yönetiminin Örgütsel Bağlılığa Etkisi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 168 sayfa, Afyon.(Yrd.Doç.Dr. Tuğrul KANDEMİR)
- Kirel, Ç.** (1999). Esnek Çalışma Saatleri Uygulamalarında Cinsiyet, İş Tatmini ve İş Bağlılığı İlişkisi, İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi Dergisi, İstanbul, s.115-136.
- Balay R.** (2000). Yönetici ve Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s.56.
- Çakır, Ö.** (2001). İşe Bağlılık Olgusu ve Etkileyen Faktörler, Seçkin Kitabevi, Ankara, s.111.
- Cohen A.** (1992). Antecedents of Organizational Commitment Across Occupational Groups: A Meta-Analysis. Journal of Organizational Behavior, 13, p. 539-554.
- Zahra S A.** (1984). Understanding Organizational Management, Supervisory Management, p.19.
- Scott D K.** (2000). Managing organizational culture in intercollegiate athletic associations. Quest. 1997; 49: 403-415. Colyer S, Organizational culture in selected western Australian sport organizations. Journal of Sport Management 14(4): s.321-341.
- Allen N.J, ve Meyer J.P.** (1990). Organizational Commitment: Evidence of Career Stage Effects. Journal of Business Research, 26, 1, p.4.
- Baysal, A, C. Paksoy M.** (1999). Mesleğe ve Örgüte Bağlılığın Çok Yönlü İncelenmesinde Meyer-Allen Modeli. İ.Ü.İşletme Fakültesi Dergisi, 28,1, s.227.
- Aven F, Parker B, Glen MC E.** (1993). Gender and Attitudinal Commitment to Organizations: A Meta-Analysis, The Journal of Business Research, p.65-67.
- Aranya N, Jacobson, D.** (1975). An Empirical Study of Theories of Organizational and Occupational Commitment The Journal of Social Psychology, 97, p.15-22.
- Katz D, Kahn R. L.** (1977). Örgütlerin Toplumsal Psikolojisi. Ankara: Todaie Yayınları, s.202.
- Fişek, K.** (1998). Spor Yönetimi. 2.Baskı. Ankara. Bağırhan Yayınevi. s.26.
- Demir H.** (2006). Türk Spor Teşkilatı (Tarihsel Gelişim, Kapsam ve Bir Araştırma). Konya. Çizgi Kitabevi Yayınları, s. 96-97.
- İmamoğlu, A F.** (1992). Fonksiyonel Açından Spor Yönetiminin Anlam ve Önemi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.8(1): s.22-23-32-33.



SPOR KULÜPLERİNDE PERFORMANS YÖNETİMİ

Serdar Samur¹

ÖZ

Sportif başarıda sürekliliği sağlamak amacıyla, sporcunun teknik-taktik ve kondisyonel açıdan yeterli olmasının yanında son yıllarda sporcunun performansını etkileyen psikolojik-sosyal ve çevre şartlarının da olumlu etkisi gözlenmiş ve incelenmektedir. Bu çalışmanın amacı, Spor Kulüplerinin en önemli bileşeni olan futbolcuların üstün performansa ulaşabilmelerini sağlayacak iç ve dış faktörlerin incelenmesidir. Bu araştırma, nitel araştırma yöntemleri içinde betimsel yaklaşım ve olgubilim desenine uygun olarak yapılmıştır.

Sportif performansı içsel faktörlerin genelde insanda genetik olarak mevcut bulunan fakat zamanla küçük değişikliklerle farklılaşabilen ve dışarıdan etki etmede sınırlı olan veya hiç etki etmeyen faktörler olduğu için, performans üzerindeki etkilerini saptayarak, yapılması gereken değişikliklerin tümünü öngörebilmek imkansızdır. Bunun yanında, dışsal faktörlerin; insanın fizyolojik yapısından değil de, dışarıdan gelen ve dolaylı olarak sportif performansı fiziksel veya psikik bileşenler üzerinden etkileyen faktörler olduğu dışsal faktörlere etki etmemiz, içsel faktörlere oranla daha fazladır. Bu faktörlerden çoğu uygun şartlar hazırlanarak veya müdahalelerde bulunularak değiştirilebilir veya onları geliştirmek mümkün hale gelebilir. Öyleyse, sportif performansı artırmak için, dış faktörlerde olumlu değişiklikler yapmak, kolay olacağı gibi, daha etkin sonuçlarada götürecektir.

Anahtar Kelimeler: Psikoloji, Fiziksel, Sosyal, Çevre,Faktör.

PERFORMANS MANAGEMENT IN SPORTS CLUBS

ABSTRACT

It is observed and examined that athlete should be enough both technics-tactics and physical fitness to be able to success in sports and sustain it. Further more physicologic, social and environment condititons also is critical point to effect the performans. The aim of this research is to find the top performans factors to success fort he professional footballer. This research has been examined in accordance with a qualitative research method and descriptive aproach as a model of researh. In this resarch, data were collected by interview technique.

There are two main factors to be able to reach to the maximum performance. One of them is insight factors finding in human being nature as a genetic but it is hard or impossibe to change easily. The other one is outside factors outside of human so we can effect these factor easily by change the form of things. It means that if we organize some factors effecting sports performance in a positive way we can be succesful to the reach of top performans.

Keywords: Physicolghy, Physical, Sociable, Environment, Factor.

GİRİŞ

Örgütler için önemli hale gelmiş olan insan faktörünün kurum hedefleri doğrultusunda yaptığı faaliyetleri, işlemleri değerlendirmek ve zamanında çalışana olumlu yada olumsuz geri bildirimde bulunmak amacıyla, iş süreçleri içinde performans artırımı ve değerlendirilmesi kritik önem haiz bir konudur.

İçinde bulunduğumuz çağda kişiler, gruplar ve toplumlar sporcuları izlemekte, onları kendilerine rol modeli almakta ve mücadelelerinde onları, kendilerini temsil eden bir simge olarak görmektedir.

Bundan başka, gittikçe kurumlaşan ve muazzam bir sektör haline gelen spor endüstrisi içinde, sporcunun başarısıyla ayakta kalan kulüpler için önemli bir kaynak haline gelmiştir. Bu durumda, sporcunun performansının en üst düzeye çıkarılması takımları da başarılı sonuçlara götüreceği gerçeğini gündeme taşımaktadır.

Sportif başarıyı sürekliliğini sağlamak için ise sporcunun fiziksel yeteneklerinin, gösterdiği performansının ve bunu sağlayacak bilimsel verilerde sınırlarının ötesine geçilmesini işaret etmektedir.

Bu kadar öneme sahip sporcu performansı, atletik bir görevin yerine getirilmesi esnasında, başarılı olmak için ortaya konan emeklerin bütünü olarak ele alınabilir. Yani, sporcu performansı yarışmalarda veya müsabakalarda, kısa zamanda sonucu etkileyen diğer faktörlerle birlikte bir bütün olarak ele alınarak değerlendirilmelidir.

Son yıllarda, sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik-biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Üstün bir performans için, sporcunun fizyolojik ve psikolojik yetilerinin geliştirilmesi ve amaca uygun biçimde belirli bir düzeye yükseltilmesi gerekmektedir.

Fiziksel performansı birim zamana düşen iş olarak tanımlayabiliriz fakat sportif performansı bu kadar basitçe tanımlayamayız çünkü daha karmaşıktır. Artık son yıllarda, sporcunun verimli iş üretme yeteneği üzerinde, fiziksel olduğu kadar psişik birçok mekanizmanın olduğu bilinmektedir. Bu yüzden sportif performans, olumlu etkenlerin yanı sıra, olumsuz etkenlere rağmen gerçekleştirilen, sporcunun atletik olarak iş üretebilme becerisi-üretim kalitesi ve kapasitesinin bütünü olarak kabul edilmesi yerinde olacaktır. Yani, performansı tanımlama ve değerlendirmede, performansı etkileyen tüm faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

YÖNTEM

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerine uygun olarak incelenecektir. Nitel araştırmanın temel amaçlarından birisi, bir olayın ya da olgunun neden ve nasıl oluştuğuna ilişkin açıklamalar ortaya koymaktır.

Spor kulüplerinin dinamik örgüt yapısı, birimlerin birbiriyle organik ilişkilere sahip olmasını gerektirmektedir. Bunları birbirinden ayırarak ve birbirinden bağımsız olgular olarak

görmeye çalışmak, sonuçta ulaşılabilecek bütüncül ve derinlemesine bir resmin elde edilmesini engelleyebilir. Bu yüzden nitel araştırma sonuçları, kurumsal ve örgütsel geliştirme etkinliklerinde mutlaka kullanılması gereken ve kurumların ve örgütlerin kendileri hakkında zengin, çoğulcu ve bütüncül bir bakış açısı geliştirmelerinde rol oynayabilecek bir değere sahiptir.

Nitel araştırma yöntemi içinde bu araştırmanın modeli için betimsel bir yaklaşımı benimsenmiştir.

Araştırmanın desenini fenomenoloji/phenomenology (olgubilim) oluşturmuştur. Bu deseninin kullanılmasının temel nedeni olgubilimi araştırmalarının bir olguyu daha iyi tanımaya ve anlamaya yardımcı olabilecek örnekler, açıklamalar ve deneyimler ortaya koymasıdır.

Bu nedenle Büyük bütçelere sahip profesyonel spor kulüplerinde sportif başarıyı yakalayacak yönetim modeli geliştirilirken aynı zamanda istenmeyen durumlarda ortaya çıkacak kriz durumlarına da çözüm bulmak önemli hale gelmiştir. Bu kapsamda, son 5 yıl içinde sportif başarıya ulaşmış en üst lig de bulunan spor kulübü yöneticilerinin kriz yönetme becerilerinin örnek oluşturması ve deneyimlerinin değerli olması olgubilim deseninin seçilmesini gerekli kılmıştır.

Evren ve Örneklem Seçimi

Bu araştırmanın evreni : 5 yıllık dönem olan 2010-2015 sezonlarında, en üst lig olan Spor Toto Süper Lig (18 spor Kulübü) oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme yöntemi: Amaçlı örnekleme yöntemlerinden "ölçüt örnekleme" yöntemi tercih edilmiştir. Bu örnekleme yöntemindeki temel anlayış önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Sportif başarı kriteri olarak belirlediğimiz Avrupa kupalarına katılım hakkını kazanma ile kulüplerde yönetici ve idareci olarak en az 2 yıl görev yapmış olmak, örneklem ölçütü olarak kullanılmıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Bu araştırmada veriler görüşme (mülakat) tekniği ile toplanmıştır. Görüşme tekniği olarak ise Patton'un görüşme yaklaşımlarında olan "görüşme formu yaklaşımı" kullanılmıştır.

Açık uçlu ve yarı yapılandırılmış sorular biçiminde hazırlanan görüşme formunda yer alan sorular yarı yapılandırılmış ve önceden hazırlanmıştır.

Yarı yapılandırılmış soruları içeren görüşmelerde sorular tipik olarak her bir katılımcıya sistematik olarak sorulmuş, ayrıca katılımcılara ayrıntılara inebilmelerine yetecek kadar özgürlük de verilmiştir.

Verilerin Analiz Yöntemi

Toplanan verilerin, araştırma problemine ilişkin olarak neleri söylediği ya da hangi sonuçları ortaya koyduğunu anlayabilmek için öncelikle betimsel analiz yönteminden yararlanılmıştır. Öncelikle araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilen veriler katılımcıların aynı sorulara verdiği cevaplar sırasıyla alt alta getirilerek tablolastırılmıştır. Bu yöntem ile veriler özetlenerek düzenlenmiş ve içerik analizi için uygun hale getirilmiştir. İçerik analizi; belgelerin, mülakat dökümlerinin ya da kayıtlarının karakterize edilmesi ve karşılaştırılması için kullanılan bir tekniktir.

İçerik analizinin amacı toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Veri analizinin bu aşamasında betimsel analizde özetlenen ve yorumlanan veriler daha derin bir işleme tabi tutularak kodlama işlemi gerçekleştirilmiştir. Verilerin kodlanmasının ardından birbirine benzeyen veriler bir araya getirilerek temalaştırma yoluna gidilmiştir. Böylece araştırma verilerinin analizi ile ilgili işlemlerde tümevarımcı bir yaklaşımla hareket edilmiştir.

Birbirinden bağımsız yapılan kodlamalar karşılaştırılarak kodlamalar arasında tutarlılık teyit edilmiş, birbirine benzeyen kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur.

BULGULAR

Performansı Etkileyen İçsel Faktörler

Yaş : Sporcunun erişkinlik dönemine kadar, yaşı ile fiziksel/psişik gelişimi birbirleriyle ilişki halindedir ve performansa büyük etkisi vardır. Mesela, 12-15 yaş arası erişkinlerde yapılan mekik koşusu test sonuçlarına göre, çocuklardaki aerobik kapasite sporcu çocukların yaşlarına göre önemli ölçüde değişiklikler göstermektedir. Ayrıca, fizik gücü ve dayanıklılıkta ortaya çıkan değişikliklerin dışında, motor becerilerinin de yaşla değişiklik gösterdiği bilinmektedir.

Belirli spor dallarında, belli yaş gruplarında yüksek performans göstermek mümkündür. Mesela, 30 yaşın üzerinde yüksek performans gösteren jimnastikçi görmek mümkün değilken, 30 yaş ve üzeri, performansı yüksek maratoncu ve bisikletçilere rastlamak mümkündür.

Yapılan çalışmalar, yaşla birlikte bazı atletik özelliklerde gerilemeler meydana geldiğini göstermiştir. Mesela, başarılı futbolcularda yapılan isokinetik diz ekstensiyon/fleksiyon kuvvet testi sonuçları ve kürekçilerde yapılan spesifik test sonuçları, yaş ilerledikçe, kuvvet ve dayanıklılıkla ilgili performans değerlerinin düştüğünü göstermektedir. Dayanıklılığa göre, kuvvetteki düşüş, daha hızlı ve daha büyük olmaktadır.

40'lı yaşlardan sonra oluşan ve dönüştürülmesi mümkün olmayan koroner ve kardiovasküler değişiklikler, bu yaşlar sonrası sporcuların, farklı bir grupta yarışmacı olarak değerlendirilmesini zorunlu kılmaktadır.

Bedenin Kendini Onarma Kapasitesi: Hemen hemen tüm sportif faaliyetlerde, fizik bedende küçük veya büyük yaralanmalar olmaktadır. Bir sporcunun hedeflediği performansa ulaşabilmesi için, yaralanmasının bir sonraki antrenmana kadar iyileşmiş olması gerekmektedir. Eğer yaralanmış bedenin kendini onarması, ufak yaralanmaların oluşma hızından daha yavaş ise, sporcu zamanla üst üste yaralanmalar ve onarılmamış yaralarla fizik bedenine çok yüklenmiş olur ve bu durum sonunda ciddi sportif yaralanmalara kadar götürür.

Kronik hale gelmiş bu tip sakatlanmalar, sporcunun performansında düşüslere neden olur. Bu yüzden, bedenin yaralanmalar karşısında, kendini onarma kapasitesi, sportif başarıda önemli bir yer tutar.

Bilimsel çalışmalar, yaraların iyileşme sürecinde genetik alt yapının yanısıra, daha birçok faktörün etkili olduğunu ve iyileşme süreci boyunca karmaşık bir mekanizmanın yer aldığını göstermiştir.

Sportif aktiviteler esnasında organizmanın günlük alışık olduğu yüklerin dışında, ekstra bir yüklenme gerçekleşir. Bedenin maruz kaldığı aşırı yüklenmeye karşı fonksiyonel olarak tepkisini hazırlayan, sinir sistemi ve endokrin (hormonal) sistemdir. Bu iki sistem çoğu kez işbirliği halinde çalışır.

Otonom Sinir Sistemi: Yapılan antrenman programına sporcunun, uyumu ve tepkisi, antrenmanın sıklığı ve şiddetiyle birlikte, otonom sinir sistemi aktivasyonu ile de ilişkilidir. Bu aktivasyona bağlı olarak iki tip sporcu bulunur;

Birinci tipteki sporcular, kısa sürede form tutan fakat formunun zirvesinde kısa süre kalabilen ve form grafiği hızlı dalgalanmalar gösterir. Bu tip oyuncuların performansı, sezon boyunca birkaç kez zirve yapar. Bu tip oyuncular genelde gençlerden oluşur ve bazı

özelliklerinden dolayı, özel antrenman programlarına dahil edilmeleri, performans grafiği açısından önemlidir.

İkinci tipteki sporcular, form tutabilmek için daha uzun bir süreye ihtiyaç duyarlar. Bu tip sporcuların sportif performans değerleri, birinci tipe göre çok daha yavaş yükselme eğilimindedir. Bu tip sporcular, yüksek performans seviyesinde değişiklik olmadan veya küçük ayarlamalarla, çok uzun süre formda kalabilirler. Performansta ani düşüşler yaşamazlar fakat performans yükselişine benzer bir eğilimle düşüş yaşarlar. Bu tip sporcular genelde erişkinlerden oluşur. Bu tip oyuncuların üstün başarıya ulaşmaları için, branşlarına uygun antrenman programlamalarına dahil edilmeleri gerekir.

Tüm bu bilgiler ışığında, her iki tipteki sporcularda form dalgalanma eğilimlerine, antrenman sıklığı-şiddeti-yoğunluğu ve programlamasıyla engel olmanın mümkün olduğu hatırd tutulmalıdır.

Biyolojik Ritim: İnsan bedeni, beslenme-metabolizma sistemi gibi fizyolojik olaylar ve yaşam alışkanlıklarından etkilenen günlük bir ritme sahiptir. Bu ritme bağlı olarak gün içinde, atletik performansın çok yüksek olduğu, iki periyod bulunmaktadır; öğleden hemen önceki saatlerle, öğleden sonraki periyodun son saatleridir. İnsan bedeni, bu ritmi mümkün olduğu kadar sabit tutma çabası içinde olduğundan bu düzen çok zor değiştirilebilir olmasına rağmen beslenme-bedensel aktivasyon-sempatik sinir sistemi aktivasyonu-dinlenme durumu (antrenmanlı kişilerin)-bireysel performans-artırılmış performans yeteneği-gerçek performans yeteneği-parasempatik sinir sistemi aktivasyonu gibi faktörler ile değiştirilebilmesi mümkün hale gelebilir.

Geçirilmiş Sakatlıklar ve Hastalıklar: Amaçlanan performansa ulaşabilmek için, sporcunun bütünsel iyiliği önemlidir çünkü yaşanan her sağlık problemi ve yaralanmalar, hedeflenen sportif performansa ulaşmada aksaklıklara ve hatta performans değerlerinin değişmesine de neden olmaktadır. Bu demektir ki, sporcunun atletik performansı, onun yaşam kalitesi ve genel sağlık durumuna bağlıdır. Ortaya çıkacak ciddi olmayan bir hastalık veya yaralanma bile, sporcunun yaşam kalitesine-konsantrasyonuna-uyku düzenine-psikolojik durumuna ve performansını yükseltme yeteneğine etki ederek, genel sportif performansında direkt etkilerde bulunur. Mesela, allerjik rahatsızlıklar veya astım, sporcularda sık rastlanan grip ve diğer üst solunum yolu enfeksiyonları, sporcunun performansını olumsuz olarak etkiler.

Psikolojik Faktörler: Performansa etki eden faktörlerin çokluğu ve çeşitliliği, sportif performansını oluşturan birimlerin objektif tespit edilmesini ve performans parametrelerinin artırılmasını zor ve karmaşık hale getirmektedir.

Zaman içinde sahada veya laboratuvar ortamında yapılan fiziksel dayanıklılık ölçüm sonuçları, güç ölçüm sonuçları gibi değerler ile, karşılaşmadaki sportif performans sonuçları birbiri ile uyum içinde olmayabilir. Ölçme ve değerlendirme genel anlamda yapıldığı andaki sonuçları verirken, karşılaşma stresi-motivasyonu ve atmosferi -fiziksel/psikolojik birçok faktör üzerinden sportif performansı etkileyerek, farklı sonuçlarla karşı karşıya kalabileceğimiz gerçeği gözardı edilmemelidir.

Sporcunun kişilik özellikleri de performansı etkileyen önemli bir faktördür ve dikkate alınması gerekmektedir.

Performansı Etkileyen Dışsal Faktörler

Antrenman Vagotonisi: Antrenmansız ve antrenmanlı kişilerin otonom sinir sistemi aktivasyon seviyeleri birbirlerinden farklıdır. Bu fark, “antrenman vagotonisi adı altında bilinir” ve sporcuya yükseltilmiş performans yeteneği kazandırır. Antrenman vagotonisi, antrenman ve uyku gibi günlük yaşam alışkanlıklarının saatlerinin değiştirilerek bir düzen içinde uzun süre uygulanmasıdır. Yapılacak günlük yaşamsal program sayesinde, üst düzey performans, düzenli antrenmanların uygulandığı saatlere kaydırılabilir. Yani, antrenmanlar, müsabaka saatinde yapılmaya başlanarak, bir süre sonra antrenman ritmi ile yüksek performans ritmi birbirleriyle uyumlu hale getirebilir.

İklim ve Çevre Şartları: Açık havada gün içinde yapılan çalışmalarda ve yarışmalarda, sporcunun performansı ultraviyole ışınlarından etkilenmektedir. İster doğal, ister yapay olsun, ultraviyole ışınlarının sportif performans üzerine etkisi, ışığın niteliği ve niceliği açısından karmaşık görüntüsü verir.

Bir iklim şartına uyabilmenin, sporda performans açısından önemi büyüktür. Fizik beden için ağır şartlar içeren, tropical-subtropikal ve dağ ikliminin hakim olduğu yerlerde bu konu daha çok önem kazanır.

Ayrıca, havanın neminin yüksek veya çok düşük olması, sıcaklığın çok yüksek veya çok düşük olması, hava basıncındaki ani değişiklikler ve sert rüzgarın olması performansı olumsuz olarak etkilemektedir.

Antrenmanın yapıldığı dış koşullar da, atletik performansı etkiler. Özellikle deniz seviyesinden daha yüksek bölgelerde yaşayıp deniz seviyesine yakın yerde antrenman yapanlarla, deniz seviyesine yakın yükseklikte yaşayan ve aynı ortamda antrenman yapan sporcuların kan tablosunu karşılaştırdığınızda, oksijeni taşıyan kan hücresi, bileşenleri ve etkenleri yüksek rakımda yaşayan sporcularda diğerlerine nazaran oldukça yüksek bulunur.

Fiziksel Antrenman Programlaması: Fiziksel performansın ana bileşenlerinden olan güç-dayanıklılık-hız ve bunaların kombinasyonları üzerine yapılan özel antrenman programları,

sportif performansı ve atletik başarıyı etkilemektedir. Mesela, esası dayanıklılığa bağlı olmayan spor dallarında bile, aerobik dayanıklılık başlıca performans etkenlerinden biridir. Bu yüzden aerobik dayanıklılığa yönelik hazırlanmış çalışmalar, sporcunun üst seviyede oksijen tüketimini arttırmanın dışında, genel sportif performansını da etkileyerek yükseltir.

Hangi yaşta olursa olsun ve hangi spor branşıyla uğraşırsa uğraşsın, sporcu, doğru antrenman programları seçerse, olumlu sonuçlar elde edebilir.

Sahalarda veya laboratuvar ortamlarında yapılan performans testleri sonuçları, sporcuların fiziksel eksiklerini tam olarak tespit edebilmektedir. Bu eksiklikleri giderecek programların, spor hekimleri-egzersiz fizyologları ve antrenman bilgisi uzmanları tarafından ortak olarak hazırlanması, olumlu etkiyi artırırken, hedef performansa ulaşma süresini de azaltmaktadır. Bu çeşit tespit ve programlamalar, performansı arttırmak amacının dışında, yaşlanmanın performans üzerine olumsuz etkilerini en az seviyede tutmak amacıyla da yapılmaktadır.

Sezon Planlaması: Sezon ve antrenman planlanması, antrenörler-beslenme uzmanları-spor bilimleri çalışanları-tıp doktorları gibi uzmanlarla birlikte yapılmalıdır.

Karşılaşmalarda hedeflenen en üst performansın sergilenebilmesini sağlayacak tüm faktörler üzerinde olumlu etki yaratacak biçimde programlanmalıdır. Bu programlama yapılırken, özellikle sezon içi yoğunluğu yüksek antrenmanların zamanlaması çok önemlidir. Bu zamanlama, en yüksek performansa ulaşma-bu seviyede kalma süresini ve performansın düşme eğrisini etkilemektedir. Sporcunun bedeni, antrenman programına üç evrede tepki oluşturmaktadır; adaptasyon-uyum ve performansın yükselme dönemi evreleridir. Performansın yükselme dönemi, uyum evresi ve sporcunun “en yüksek değerlere ulaştığı” dönem olarak fakat adaptasyon evresi, kazanılmış uyum değerlerinde gerilemelerin yaşandığı “düşüş evresi” olarak kabul edilir.

Takım sporlarında, performans eğrisinin tabanı geniş, uyum evresinin ise uzun süreli bir düzen içinde olması hedeflenir. Bireysel sporlarda ise, müsabaka tarihlerinde ,en üst performans değerlerine ulaşacak ve yılda birkaç kez tekrarlanacak şekilde antrenman planı yapılır.

Antrenman ve sezon planlaması yapılırken genel fiziksel performans antrenmalarından-özel bireysel antrenman programlarına, makro programdan-mikro programlarına doğru planlama çağımızın en geçerli yöntemleri arasındadır.

Spor Branşına Özel Çalışma Modellemesi: Antrenman şeklinin ve antrenman içinde uygulanan modellerin performans üzerindeki etkilerinin önemi yüksektir.

Spor bilimiyle uğraşanlar, fiziksel performansa yönelik çalışmaların, branşa özel sportif hareketlerin modelinde olması yönünde tavsiyelerde bulunmaktadır.

Antrenman seçimlerinde, branşa özel sportif harekete uygun olacak çalışma programları düzenlemenin, hedeflenen sonuca ulaşmada başarıyı arttıracığı gerçeği akıldan çıkarılmamalıdır.

Yüklenme/Dinlenme Döngüsü: Tercih edilen antrenmanda yapılan yüklenmeler ve bunlar arasında verilen dinlenme periyotları performansı etkileyen önemli unsurlar arasında yer alır. Tekrarlayan yüklenmeler arasındaki dinlenme süreleri uygun verilir fakat performans yükselirken dinlenmeler yetersiz kalırsa, performansın düşmesine sebep olduğu gibi, sakatlanma riskini de artırır.

Antrenman şiddetinin yüksek ve periyodik ara dinlenmelerinin yetersiz olduğu bu süreç uzarsa, bir süre sonra performansın düşmesi, bazı psikolojik ve fiziksel sorunların ortaya çıkması yaratılmış olur ki, bu durum aşırı antrenman aktivitelerinin sorun yarattığına işaretir.

Antrenman Yeri: Antrenörler, antrenman yerinin sporcuların antrenman sırasında performanslarını psikolojik olarak etkilediklerini düşünmektedirler.

Mesela, salonun durumu, sıcaklığı, antrenman yapılan mekanın durumu, doğrudan sporcunun antrenmana psikolojik olarak hazırlanmasında veya konsantrasyon düzeyini artırmasında büyük önem taşımaktadır.

Antrenör: Antrenörlerin sporcularının performanslarını karşılaşma sırasında veya sporcunun performansının artırılmasında başlıca nedenlerden birisi olduğu bilinmektedir. Buna bir örnek vermek gerekirse, bir antrenörün yaklaşımı, müsabaka içerisinde sporcunun kendisinden beklentisiyle antrenörün beklentisi arasında farklılıklar doğrultusunda değişkenlik gösterebilir.

Bunun dışında, antrenman yapıp yapmamanın ve antrenmanın nasıl yapıldığının da çok büyük önemi vardır. Yani, bir antrenmanı müsabakanın bir aynasıymış gibi düşünebiliriz.

Antrenör hakkında yeterli bilgiye sahip olabilmek için, aşağıdaki husular göz önünde bulundurulmalıdır (buna benzer özelliklerin bir antrenörde bulunması, sporcuların performanslarını yükseltmelerinde çok etkilidir.):

Antrenmandaki antrenör ile, müsabakadaki antrenör aynı kişiliğe mi sahip?

Çok mu konuşuyor veya hiç mi konuşmuyor?

Sporcuya küsüyor mu veya bağırıp küfürlü sözler mi sarfediyor?

Sporcusuna karşı nasıl bir kişilik sergiliyor?

Sporcunun problem çözme becerisini ortaya çıkarmasına destek olabiliyor mu? Veya, sporcunun yaratıcılığını ortaya çıkarabilmesine olanak sağlayabiliyor mu? Sporcunun düşük motivasyonunu artıracak telkinlerde bulunabiliyor mu? Müsabaka öncesi yeterli antrenman programlarıyla sporcularını hazırlayabiliyor mu?

Karşılaşma esnasında sporcularının oynamayı sevip sevmediklerini, kondisyon düşüklüğü veya antrenmansızlık sebebiyle sporcularının çabuk sinirlenip sinirlenmediklerini gözleyip, iyi tespitler yapabiliyor mu?

Antrenman Metodları ve Ekipmanları: Antrenman metodları ve malzemenin eksikliği de performansı etkileyen psikolojik etmenlerden arasındadır. Mesela, mekanın sıcaklığından tutun da, ışıklandırılmasına kadar, salonun nerde olduğu gibi konular sporcunun psikolojik durumunu etkiler.

Bu durumda da antrenörlere iş düşüyor çünkü antrenör seçtiği antrenman metodları konusunda ve kullanılacak ekipmanlar hakkında kendini yetiştirip geliştirmelidir. Bunun için, bu alanda bilgi veren konferanslara-seminerlere ve söyleşilere katılabilir ve bu konuda bilgi veren yazılı kaynaklardan da faydalanmalıdır.

En önemlisi de, antrenör sporcularına bu tür faaliyetleri tavsiye etmeli ve sporcularının kendi bireysel gelişimlerinde katkıda bulunmalıdır.

Sporcuların psikolojik olarak hazırlanmasında, antrenörün yaptırdığı antrenmanda hangi yöntemi kullandığı ve antrenman içeriği önemlidir çünkü karşılaşmada yapılan hareketlerin dışındaki yapılan bazı çalışmalar sporcuya psikolojik yönden daha fazla destek olabilir. Mesela, o müsabakaya simülasyon şeklinde hazırlanmış olan antrenmanlar, sporcuyu taktiksel-fizyolojik ve psikolojik olarak daha iyi hazırlayabilir. Müsabakaya yönelik antrenmanlar veya müsabakanın simülasyonu olan antrenmanlar, sporcuların psikolojik performanslarını geliştirmelerinde daha yararlı olabilir.

Rakip: Rakip, müsabaka sırasında ve sosyal bir etken olarak performansı etkiler. Mesela, karşı takımın güçlü veya zayıf oluşu kaygı seviyesini psikolojik olarak etkilemektedir.

Seyirci: Seyirci, sosyal bir faktör olarak, müsabaka esnasında sporcuyu olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Sporcuların psikolojik davranışlarına etki eder, motivasyonlarını artırabilir veya düşürebilir veya oyuna odaklanmalarında sıkıntı yaratabilir.

Hakem: Müsabaka sırasında olduğu kadar, sosyal olarak da etkili bir faktör olarak bilinir. Sporcunun kendi antrenörün yaklaşımı ve takım arkadaşlarının yaklaşımları kadar, iki rakibin ve hakemin yaklaşımları da psikolojik açıdan sporcu üzerinde etkilidir.

Psikolojik Antrenmanlar: Sporda başarılı olmayı etkileyen, fiziksel-taktiksel-kondisyonel ve zihinsel faktörler bulunur. Bu yüzden psikolojik antrenmanlara da yer verilmesi gerekmektedir.

Yani, duygu-düşünce ve davranışlara ilişkin bazı stratejilerin oluşturulması yararlı olacaktır. Antrenörün yoğun iş temposu altında bu tür antrenmanlara vakit ayırması mümkün olmasa bile, bu konu uzmanlar veya psikolojik danışmanlar tarafından ele alınabilir.

Sporcuların antrenman sırasında performanslarını psikolojik yönden etkileyen faktörlerin nedenleri-Başarı/başarısızlık/yeterlilik/yetersizlik konularının algılanması-Performansı etkileyen sosyal faktörler gibi konular tartışma konuları içinde yer alınarak çözümler üretilmektedir.

Performansı Etkileyen Diğer Psikolojik Dış Faktörler

Sosyal Durum: Sporcunun maddi durumu ve gelecekle ilgili kaygıları, sporcu sosyal açıdan zorluğa ittiği için, onu psikolojik olarak etkilemektedir. Sporcu maddi yönden desteklenebilirse, performansını yükseltmede itici bir güç oluşturabilir. Sporcuların kulüpten kazanacakları paranın ciddi önemi mevcuttur.

Beden Dili: Antrenörün beden dilini kullanması, sporcu başarıya itmede ve karşılaşmada performansını psikolojik olarak etkilemektedir.

Mesela, antrenörün bir bakışı, el veya göz hareketi, bir dönüşü, ifadesi, sporcu üzerinde muazzam bir etkiye sahiptir. Sporcu azarlamak ve bağırıp çağırmaktan çok, ona hiç bağırmadan sadece bir bakış, bir mimik, bir jest veya ondan daha iyisinin beklenildiğini anlatan bir davranış, sporcu daha iyi motive edecektir.

Sporcular genelde, antrenman sürecinden itibaren, antrenörüne bağlı olarak çalışır.Yapılan antrenmanlarda, sporcunun yaratıcılığını sergilemesine izin vermeyen ve antrenörün güdülemesine yönelik çalışmalarla karşılaşmalara hazırlanmış bir sporcu, sergilediği her davranış için antrenöründen onay veya eleştiri bekler. Özellikle, maçın baskı altında olduğu dönemlerde, antrenörün beden dili büyük önem taşır. Beden dilinin panik mi yoksa soğukkanlılık mı ifade ettiğine dair, en ufak bir ipucunu sporcular gözden kaçırmaz çünkü antrenörler sporcular tarafından analiz edilir. Panik taşıyan bir beden dili, antrenörün durumu kontrol altına alamadığına dair bir ipucu gibi görünür ve bu etki sporcuların zincirleme reaksiyon göstermesine sebep olabilir.

Antrenör yaptıkları, davranışları ve beden dili oyunda büyük önem taşır çünkü sporcuların psikolojik performanslarını etkiler. Ülkemizin çoğu antrenörü, duygusaldır. Oyun güzel gidiyorsa ayağa kalkarak, kötü gittiğinde ise omuzları düşmüş ve somurtgan tavırlar sergileyerek duygusal tepkiler verirler. Bazen de hakemlere saldırırlar ve bu durum, sporcuları gerçekten çok etkiler. Öyleyse, antrenörün beden dilinin çok iyi ifade edilmesi gerekir. Antrenör iyi oynanmayan bir karşılaşmada duygularını gizlemeli ve oyunun sonuna kadar duygusal tepkiler vermemeye özen göstermelidir.

Uyarılmışlık Düzeyi: Antrenmanlar sırasında, başarı ve başarısızlığın algılanmasında uyarılmışlık düzeyi önem taşır çünkü sporcunun iyi veya kötü antrenman yapmasına neden olabilir. Bu durum, antrenmanları fiziksel olduğu kadar, psikolojik olarak etkilemektedir.

Sosyal Faktörler: Antrenör-sosyo/ekonomik durum-rakip-seyirci-aile-arkadaş, eğitim durumu, hakem, kişilik gibi faktörler, performansı sosyal olarak etkilemektedir.

Spor tesisleri, spor faaliyetlerinin her spor branşına özgü çalışma metodunun- hazırlık antrenmanlarının-ulusal ve uluslararası spor müsabakalarının yapılabilmesine uygun spor faaliyetlerinin sergilendiği-bu faaliyetler öncesi ve sonrası sporcu ve seyircilerin ihtiyacını karşılayacak üniteleri bulunan yapı/saha ve alanlardır. Spor tesislerinin kuruluş yerinin doğru seçilmesi ve faaliyette bulunduğu alan spor başarısı açısından önemlidir. (Ramazan,2000) Bununla birlikte antrenman metodları ve antrenmanda kullanılan malzemelerin de performansı psikolojik yönden etkilediği bilinmektedir.

Ayrıca, fiziksel antrenman ile birlikte zihinsel antrenman uygulamasının tekbaşına fiziksel veya zihinsel antrenman uygulanmasına göre daha etkili olduğu söylenebilir. Bu yüzden yıllık antrenman planlaması yapılırken, zihinsel antrenmanın fiziksel antrenman periyotları ile birlikte yürütülmesi önerilmektedir. (Özdal ve Ark., 2013)

Sosyal ve ekonomik durumlar, sporcunun seçtiği spor dalına devam edip etmemesinde önemli rol oynar. Sosyal ortamdaki veya takımdaki arkadaşların baskısı da, sporcunun performansını psikolojik yönden etkilemektedir.

Konsantrasyon-performans ve motivasyon kaybı, en önemli reaksiyon tipidir ve (Zekioğlu ve Ark., 2011) bu reaksiyonun tahmin edilen nedeni, sporcunun kendine olan güvenini kaybetmesinden dolayı performansta olumsuz etkiler göstermesidir.

Aile: Sporcunun performansını etkileyen birçok sosyal faktörden bir tanesidir. Ülkemizde, psikologları ve pedagoğları sadece problemlili insanların gittiği yerler olarak algıladığımız için, bu konuda aileler çocuklarına destek olamıyorlar. Çocuğa aile içinde herhangi bir şekilde destek verilmediğinde veya aile içerisindeki problemler çocuğa yansıtıldığında, çocuğun psikolojik olarak büyük sıkıntıları oluyor. Bu durum sporcunun olduğunda, performansına yansıyor.

Bazen aile çocuğunun sporcunun olmasına karşı çıkıyor ve istediği spor branşında kalmasına izin vermiyor. Hatta, iyi oyun sergileyen başarılı bir sporcunun işi bırakması bile aile tarafından dayatılabiliyor.

Arkadaş: Sporcunun sosyalleşmesinde veya müsabakalarda performansı etkileyen faktörlerdendir. Arkadaş desteği performansı artırabilir. Takım arkadaşlarıyla veya görevlilerle samimi bir ilişki sporcunun kendisini psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlar. (www.iscsjournal.com)

Eğitim Durumu: Sporcunun eğitim durumu, sosyal faktörler arasındadır. Bu yüzden sporcuların eğitim düzeyinin artırılmasında olanaklar sunulmalıdır. Özellikle genç sporcuların

iyi oyunların sergilendiği ve ekonomik koşulların daha iyi olduğu ülkelere gönderilmeleri, kendilerini yetiştirmelerinde ve motivasyon artırımında etkili olacaktır.

Konsantrasyon: Müsabaka ve antrenman sırasında üzerinde durulması gereken bir durumdur. Bir sporcunun dikkati-konsantrasyon seviyesi-motivasyonu-kaygıları veya stres seviyesini kontrol altına alabilme becerisi gibi bir çok faktör, başarısı ve performansını yükseltmesinde etkilidir. Motivasyonu olmayan bir sporcunun konsantre olması güçleşir. Yani, konsantre olmak için neden yoksa, dikkat de düşer.

Kişilik: Antrenörün kişilik yapısı, sporcunun başarısında önemli rol oynamaktadır. Bir antrenörün sporcusunu tanıması, onun bireysel ve toplumsal yargılarını- sporcusunun problem çözme ve yaratıcılığını kullanabilme becerisini bilmesi ne kadar gerekliyse, sporcunun da antrenörünün kişilik yapısını-beden dili ve konuşma biçimini-sporcudan neler beklenildiğini bilmeye gereksinimi vardır. Sporcunun kararlı ve azimli-yaratıcı-paylaşım açık-espirilimotivasyonu yüksek bir kişiliğe sahip olması, performansını yükseltmesine yardımcı olacağı bir gerçektir.

İletişim: Antrenörler ve sporcular arasındaki sağlıklı bir iletişim, performansı olumlu yönde etkilemektedir. Bir antrenörün eğitim seviyesi önem kazanır çünkü antrenör sporcusunun antrenmandaki koşmasından, onun psikolojik durumunu anlayabilecek eğitim seviyesinde olması gerekir. Mesela, koşu sırasında psikolojik olarak kendisini antrenmana odaklanamayan bir sporcuya, antrenörünün sporcusunun kendisini toparlamasına izin vermesi, bir sonraki antrenmana sporcusunun daha istekli katılımını sağlayabilir. Kendisini düşünülüğünü ve değer verildiğini farkedene sporcunun, antrenörünü mahcup etmemek için daha fazla gayret gösterecektir. Karşılıklı anlayış iletişim kanallarını düzenler ve aradaki güven bağlarını güçlendirir. Sporcunun kendinden beklentileri ve antrenörünün kendinden beklentilerini iyi algılayabiliyorsa, psikolojik olarak rahatlar. Sporcunun kendisiyle ve takım arkadaşlarıyla da iyi bir iletişim kurması önemlidir çünkü iletişim saha içindeki oyuna kadar yansıyan bir süreçtir.

Motivasyon: Motivasyon performansı olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Sporcunun başarısında ilk koşul motivasyondur çünkü en önce antrenmana isteklilik olması gerekir. Yani sporcunun başarıma isteği-kendine güveni-psikolojik dayanıklılığı-motivasyonu-kaygı seviyesini kontrol altına alabilme becerisi-stresle baş etme yöntemlerini bilmesi, performans üzerinde önemli faktörlerdir. Yani, sporcunun motivasyondan kaygıya veya strese kadar uzanana psikolojik durumu başarı üzerinde etkilidir. İşte antrenörün antrenmanlarda-müsabakalarda veya devrelerde sporcusunun psikolojik durumunu iyi ve detaylı şekilde tahlil etmesi, ona nasıl destek olacağına dair önemli bilgiler verir.

Mola: Genellikle müsabakalar sırasında verilen bir mola, fiziksel dinlenme veya taktiksel değişim için verilir ki, bu süreç müsabaka sırasında sporcunun performansına etki etmektedir. Mesela, maç sırasında takımın ruhu bir sporcu tarafından etkileniyorsa, bu durum mola sırasında maç esnasında eğer takımın ruh hali bir sporcunun psikolojik durumu yüzünden etkileniyorsa, mola sırasında bu durum kontrol altına alınabilir ve oyunun gidişatı değiştirilebilir. Bu durum müdahale etmeden gözden kaçırılırsa, başarılı sonuç elde etmek çıkmaza girebilir. Bu yüzden hangi alanda eksiklik görülürse, titizlik ve büyük bir dikkatle molalarda giderilme yoluna gidilmelidir. Müsabakalarda birinci devre-davre arası ve ikinci devre olarak alınan molalar, çevreyi ve takımdaki sporcuların psikolojik durumlarını kontrol altına almada etkilidir. Molaların alınmaz zamanı da önemlidir çünkü, oyunun syri konusunda ipucu taşır. Mesela, rakip mola aldığı anda, tehlikeli bir aşamaya girdiği var sayılır veya antrenör sporcularını motive etme amacıyla bu varsayımı onlara aşılar.

Spor Psikolojisi: Son yıllarda spor psikolojisinin performansta oynadığı rol giderek artmaya başlamıştır. Sporcular bedensel ve zihinsel yüklenmelerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu yüzden, yüklenmelerin etkisini en düşük seviyeye indirmek için, yüklenmeye neden olan faktörlere karşı antrenman yapılmaktadır fakat antrenmanlarda ağırlık genellikle kondisyon çalışmalarına-teknik ve taktik antrenmanlarına verilmektedir. (Konter, 2003).

Sporcuların zihinsel antrenman programlarının desteğiyle, sporcunun duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme-kendine güven-motivasyon-stresle baş edebilmeyi öğrenme ve beceri kazanma gibi konularda başarılı olması sağlanabilmektedir. (İkizler,1994)

Remzaninezhad ve Keshtan 2009'da futbol antrenörlerine yönelik olarak yaptıkları araştırmada, futbol antrenörlerinin liderlik yöntemlerinin, takım başarısı ve uyumu üzerinde oldukça fazla öneme sahip olduğunu, başarılı takımların antrenörlerinin daha çok demokratik liderlik özellikleri ve sosyal destek davranışı sergiledikleri görülmüştür.

Takım uyumunun, takım başarısı için önemli bir faktör olduğunu bulmuşlardır. Antrenörlerin kişilik özellikleri incelendiğinde, dürüstlük-ahlak-bilgili olma-olgunluk-misyon ve vizyon sahibi olma gibi kişilik özelliğine sahip antrenörlerin takım oyuncularını etkiledikleri ve performanslarını arttırmalarında etkili oldukları görülmektedir.

Onağ ve Ark. 2013'de yaptıkları çalışmada, antrenörlerin özelliklerinin yanı sıra kulüp yapısı, sporcular, teknik ekip, tesis, taraftar, basın gibi unsurların da takım başarısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışmalara bakıldığında, takım içinde iletişimi iyi olan takımlarda, takım içi uyumun takım başarısının ve iletişimin iyi olduğu görülmüştür (Remzaninezhad ve Keshtan, 2009; Keshtan ve Ark., 2010; Carron ve ark., 2002).

Çağımız sporunda, fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporcunun psikolojik kapasitesi de performansı etkilemektedir. Duygusal olarak değişimler yaşayan sporcular, fiziksel olarak hazır olsalar bile, beklenen başarıyı yakalayamamalarının sebebinin psikolojik olduğu açıklanmaktadır (Tavacıoğlu, 1999; Erkan, 1998; Akarçesme, 2004). Birçok üst düzey sporcunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanısıra, motive olma-kaygılarını yönetme-konsantre olma ve amaçlar belirleme gibi psikolojik kapasiteleri konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları (Koç, 2004) hesaba katıldığında, sportif performansı arttırmada, psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır.

Kaygı: Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik faktör vardır. Bunların en önemlilerinden birisi de “kaygıdır.” Kaygı, “gelecekle ilgili olumsuz bir varsayımdan dolayı ortaya çıkan, insanı üzen ve sıkı bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu” (Öncül, 2000; Coşkun ve Günbey, 2009) olarak tanımlandığı gibi, “dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali veya kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan, herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu” (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000) olarak da tanımlanır.

Kaygı durumunda birey kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacaktı gibi hissederek tedirginlik duyar (Nar, 2005). En önemli nedenlerinden birinin, korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anı olan (Morgan, 2000) kaygı durumu; titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel semptomlarla seyreden bir tabloya işaret etmektedir (Beck ve Emery, 2006)

Kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Durumluk kaygı, “çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantıki sebeplere bağlı, başkalarının da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi” olarak tanımlanır (Öner ve Le Compte, 1998; Selya, 1998; Kuru, 2000).

Durumluk kaygı, sporcuyla anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışma öncesi ve sonrasında yaşanan ve sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliğiyle ilgilidir (İkizler, 1993)

Sürekli kaygı ise; “stres yaratan durumun tehlikeli veya tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması” olarak tanımlanır (Özgüven, 1994) Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler (İkizler, 1993)

Kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez fakat değişik zaman ve şartlarda tespit edilen, durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir. (Öner ve Le Compte, 1998)

Sporcunun beklenen performansı sağlamasında, kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Başer, 1998) Kaygı düzeyi yükseldikçe, sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve antrenmanlarda defalarca gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da yol açabilir (Gümüş, 2002).

Her yarışma, sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun, başarıya ulaşmada kaygıyla başa çıkabilme yeteneği son derece önemli bir kriterdir. Psikolojik hazırlık, yapılan spor dallarının doğasına uygun olarak farklı olmalıdır. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahiptir. Bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmektedir (Konter, 1998)

Takım sporlarında bireysel sporlara göre durumluk kaygının düşük olması; müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonucun bütün takımı ilgilendirmesi, yapılacak olumsuz hareketlerin takımdaki diğer sporcuların desteğiyle düzeltilebileceği, yenilgi durumunda sorumluluğun paylaşılabilmesi, sporcunun olumsuz sonuçlardan dolayı direkt sorumlu tutulma oranının daha düşük olması gibi sebeplere bağlanabilir. Sürekli kaygının yüksek olması ise; normal hayatında takım içindeki sosyal dayanışma ve sorumluluğu paylaşım ortamının sağlanmamış olmasından kaynaklanabilir.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular doğrultusunda, antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri, verilen olumlu uyarılarla kaygı düzeylerini minimum düzeyde tutabilen sporcuları seçmelidir. Sporculara kaygı ile başa çıkma yöntemleri uzmanlarca öğretilmelidir.

Sporcunun geldiği sosyal çevre iyi araştırılmalı ve sporcunun sosyal çevresiyle ilgili kaygıları giderilmeye çalışılmalıdır. Takım sporlarında, arkadaşlıklar güçlü temellere oturtulmalı ve sporcuların aynı ortamları yaşamaları sağlanmalıdır. Sporcuların müsabaka sonrasında elde edecekleri başarı veya başarısızlıklarında, sakatlıkların ve sürekli kaygının etkili olduğu bir gerçek ise, yenilgi ve sakatlıkları da içine alan ve daha geliştirilmiş bir sürekli kaygı envanteri oluşturmalıdır.

Beslenmenin Performansa Etkileri: Beslenmenin genetik yapı ve uygun antrenmanın yanısıra, sporcunun performansını belirleyen temel etmenlerin en önemlilerinden birisi olduğu artık kabul görmeye başladı. Nihayet son yıllarda, sporcuların başarısında, beslenmenin önemi giderek anlaşılmaya başlamıştır (Güneş, 2005).

Beslenme ile ilgili bilgilerin, sporcu ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanmasının önemi büyük olmasına rağmen, hala sporcu ve antrenörler arasında bilimsel dayanağı olmayan yanlış beslenme alışkanlıkları ve yanlış bilgilendirilme devam etmektedir. (Alpar, 1994; Güneş, 2005) Oysaki, beslenme . antrenman planı kadar titizlikle yapılmalıdır. Beslenme planında, sporcunun diyetinde beslenme içerikleri ve enerji değerleri dengeli olmalıdır (Dündar, 1996).

Çalışma verimi ile beslenme arasındaki ilişki, yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Bir çalışma biçimi, mücadele olarak kabul edilen sporda, beslenme yönünden spor başarısını arttıracak mucizevi bir etki bırakmasa da, sporcuların beslenmesi bazı özelliklerinden dolayı performansı etkileyen önemli bir faktördür (Paker, 1996).

Mesela, futbolcuların eğitim durumları-gelir düzeyleri-beslenme programlarını hazırlayan uzman-beslenme ile başarı arasındaki ilişki-öğün atlama-alkol ve sigara kullanımı-müsabaka öncesi sıvı alımı-müsabaka öncesi tüketilen yiyecekler-düzenli şekilde destekleyici ürün alımı-karbonhidrat içerikli yiyecekler gibi faktörlerin spordaki performansı etkilediği bir gerçektir.

Sonuç olarak, bilimsel çalışmalarla desteklenmiş beslenme bilgileri ışığı altında, sporcuların ve antrenörlerin beslenme eğitimi ile desteklenmeleri, yazılı ve görsel medyada, doğru ve sağlıklı beslenme konusunun öneminin devamlı vurgulanmasının çok faydalı olacağı hatırd tutulmalıdır (Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009).

Fiziksel olarak mümkün olabilecek antrenman limitlerini zorlayan elit sporcular bu özellikleriyle beslenme-performans ilişkisinin ortaya konması için iyi bir model oluşturmaktadır. Uygun beslenme, elit olmayan bir sporcuya dünya çapında bir oyunu olma şansı tanımaz. Ancak elit sporcularda antrenman ve genetik koşulların benzer olduğu ve rekabetin üst düzeyde yaşandığı ortamda beslenmenin uygunluğu kazanmak için tek unsur olabilir (Başoğlu, 2004) Sporcunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur (Sevim, 2007).

Her sporcu gibi futbolcu da beslenmesine dikkat etmek zorundadır. Antrenmanlardaki yüksek şiddetteki yüklenme ve müsabakalardan dolayı oluşan güç ve performans kaybı neticesi, futbolcu tekrar eski gücüne sahip olabilmek için beslenmeyi ön planda tutmak

mecburiyetindedir. Futbolda, beslenme, antrenman ve maç iç içedir. Doğru ve dengeli beslenme performansı olumlu yönde etkilerken, kötü beslenme antrenman ve maçların başarısını olumsuz yönde etkilemektedir (Günay, 2001).

TARTIŞMA

Sporda en yüksek performansın yakalanabilmesi için, teknik/taktik çalışmalarıyla birlikte fiziksel ve zihinsel olarak en üst noktaya erişilebilecek hazırlıkların da yapılması zorunlu hale gelmiştir.

Sportif performansının yapısının karmaşık olması, sonucu etkileyen faktörlerin sayısının çokluğu ve çeşitli olmasından kaynaklanır. Performansı olumlu veya olumsuz olarak etkileyen faktörler içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılır;

İçsel faktörler; genelde insanda genetik olarak mevcut bulunan fakat zamanla küçük değişikliklerle farklılaşabilen ve dışarıdan etki etmede sınırlı olan veya hiç etki etmeyen etkenlerdir. Bu etkenler, yaş-cinsiyet-biyolojik yapı-genetik durum-zeka-lokomotor sistemin durumu-otonom sinir sistemi-psikolojik denge-salgı bezlerinin fonksiyonları-enerjiyi kullanma mekanizmaları-metabolizma-organ sistemlerinin durumu-kardiyovasküler yapı-nöromusküler ileti hızı gibi faktörler içseldir ve bu liste uzayıp gider. İçsel faktörlerin objektif olması güç olduğundan, performans üzerindeki etkilerini saptayarak, yapılması gereken değişikliklerin tümünü öngörebilmek imkansızdır.

Dışsal faktörler; insanın fizyolojik yapısından değil de, dışarıdan gelen ve dolaylı olarak sportif performansı fiziksel veya psişik bileşenler üzerinden etkileyen faktörlerdir. İnsan vücudundan ve yapısından kaynaklanmayan dışarıdan gelen ve bu nedenle de dışsal faktörlere etki etmemiz, içsel faktörlere oranla daha fazladır. Bu faktörlerden çoğu uygun şartlar hazırlanarak veya müdahalelerde bulunularak değiştirilebilir veya onları geliştirmek mümkün hale gelebilir. Öyleyse, sportif performansı artırmak için, dış faktörlerde olumlu değişiklikler yapmak, kolay olacağı gibi, daha etkin sonuçlara da götürecektir.

Dışsal faktörlerin sayısı, içsel olanlardan çok daha fazladır; aile-seyirci-sosyal çevre-insan ilişkileri-malzeme-ekonomik durum gibi olanlar bunlardan bazılarıdır. Bunlara ilaveten, geçmiş sakatlıklar-eleştiri-saat farkları-boş zaman değerlendirme biçimleri-cinsellik-antrenman teknikleri/niteliği/niceliği-ısınma/soğuma-rol model belirleme-dinlenme aralığı-uyku düzeni ve kalitesi-doping etkisi-beslenme şekli-klinik durum gibi faktörleri de bu liste içine dahil edebiliriz.

SONUÇ

Yukarıda bahsettiğimiz bilimsel disiplinlerin ışığı altında, en etkili ve motive edici dış uyaranlar-ekonomik yeterlilik-yeterli uyku-uygun beslenme-doğru vücut bakımı-dinlenme aralıklarının yeterli olması-boş zamanların doğru değerlendirilmesi-uygun ev koşulları-olumlu alışkanlıklar düzenli iklim şartları-uygun antrenman malzemesi-uygun zemin-memnuniyet-dengeli cinsel yaşam-gelişmiş esneklik,-iyi ısınma-fiziksel ve zihinsel antrenman programları-özel olarak yapılan teknik ve taktik çalışmaların hepsi birlikte, sportif performansı, dolayısıyla başarıyı en üst düzeye çıkaracak faktörlerdir.

KAYNAKLAR

1. **Arseven, A., Güven, Ö.** (1992). Sporcuların müsabaka ortamındaki anksiyete düzeyleri. Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi.
2. **Aydemir, Ö., Köroğlu, E.** (2000). Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
3. **Alisınanoğlu, F., Ulutaş, İ.** (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim Ve Bilim, 28 (128), 65-71.
4. **Aktop, A., Erman, K.A.** (2002). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu, benlik kaygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslar arası Spor bilimleri Kongresi, Antalya.
5. **Aşçı, H., Kin, A.** (1998). Bayan futbolcularda kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyi. Ankara: H.Ü. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım, 247.
6. **Başaran, M.H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A.K.** (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. S.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21.
7. **Başer, E.** (1998). Uygulamaları spor psikolojisi. Ankara:BağırmanYayınevi.
8. **Beck, A. T., Emery, G.** (2005). Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı. Çev. Veysel Öztürk. İstanbul: Litera Yayıncılık.
9. **Coşkun, Y., Günbey, A.** (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 10 (1), 2009).
10. **Engür, M.** (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
11. **Erkan, U.** (1998). Sporcular için zihinsel antrenör rehberi. Ankara: Bağırman Yayınevi,205
12. **Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M.,** (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
13. **Eberspaecher, H.J.** (1979). Pschoregatives training, praxisder psychologim leistungsport, (H.S.H., Goble), Vlg Botels and Wernitz. Berlin p. 225, 298.
14. **Gürün, O.A.** (1991). Psikoloji sözlüğü. İstanbul: İnkılap Kitapevi. 14.İkizler, C. (1993). Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman. Yayımlanmamış Doktora Tezi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
15. **Konter, E.** (1996). Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
16. **Kuru, E.** (2000). Sporda psikoloji. Ankara: G. Ü. İletişim Fakültesi Basımevi.
17. **Koç, H.** (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
18. **Konter, E.** (1998). Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. Ankara: Bağırman Yayınevi, 19.Morgan, T.C. (2000). Psikolojiye giriş. Çev. H.Ü. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları. Ankara: H. Ü. Psikoloji Bölümü Yayınları.

19. **Nar, E.** (2005). Beni anlayın. 3. Baskı, İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.
20. **Özgülven, İ.E.** (2000). Psikolojik testler. Ankara: Pdrem Yayınları.
21. **Öner, N., Le Compte, A.** (1983). Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
22. **Öner, N., Le Compte, A.** (1998). Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
23. **Öncül, R.** (2000). Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü. Ankara: M.E.B. Yayınları.
24. **Özbekçi, F.** (1989). Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
25. **Selye, H.** (1998). Stress without distress. (ed. Barbara Woods) Applying psychology to sport. Hodder & Stoughton. 98-109.
26. **Şahin, N.H., Batıgün, A.D. Uğurtaş, S.** (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. Türk Psikiyatri Dergisi,13 (2). 206
27. **Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M.,** (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
28. **Tavacıoğlu, L.** (1999). Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
29. **Yücel, E.O.** (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. G. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.



FUTBOLCULARDA BACAK KUVVETİ İLE AEROBİK VE ANAEROBİK KAPASİTE İLİŞKİSİ

Cansel Arslanoğlu¹, Kadir Baynaz¹, Kürşat Acar¹, Ahmet Mor¹, Gökhan İpekoğlu¹, Erkal Arslanoğlu¹

ÖZ

Spor bilimleri alanında birçok spor dalında aerobik ve anaerobik performans ile bacak kuvveti arasındaki ilişkileri tanımlayan çalışmalara rastlanmaktadır. Futbol branşında performansı etkileyen temel motorik özelliklerin yanı sıra, aerobik ve anaerobik kapasite de önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, futbolcularda bacak kuvvetinin aerobik ve anaerobik kapasite ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmaya Sinop ili Futbol Takımlarında oynayan 44 futbolcu katılmıştır. Deneklerin sırasıyla yaş, boy, vücut ağırlığı ve spor yaşı değerleri, $18.75 \pm 0,25$ yıl, $174.16 \pm 1,55$ cm, $69.28 \pm 0,82$ kg, ve $7.61 \pm 0,33$ yıldır. Deneklerin bacak kuvvetini ölçmek için Takei marka izometrik bacak dinamometresi, aerobik kapasitelerini ölçmek için 20 m mekik koşu testi, anaerobik kapasitelerini belirlemek için de RAST (Running-Based Anaerobic Sprint Test) kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin öncelikle Shapiro Wilk ve Levene testleri ile normal dağılım göstermediği belirlendi. Normal dağılım göstermeyen veriler, nonparametrik bir test olan Spearman Korelasyon testi kullanılarak analiz edildi. Futbolcuların bacak kuvveti ortalamaları $134,886 \pm 15,92$ kg, aerobik kapasite ortalamaları $50,07 \pm 5,84$ ml/kg/dk ve anaerobik yorgunluk indeksleri $9,07 \pm 2,72$ w/s olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda futbolcularda bacak kuvveti-aerobik kapasite ve bacak kuvveti-anaerobik kapasite arasında ilişki tespit edilememiştir $p > 0.05$. Araştırma sonucunda, futbolcularda izometrik bacak dinamometresi ile ölçülen bacak kuvveti ile aerobik ve anaerobik kapasite arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Gelecekte yapılacak çalışmaların farklı sporcu profilleri ve antrenman periyotlarıyla birlikte ele alınması önerilir.

Anahtar Kelimeler: Bacak Kuvveti, Aerobik Kapasite, Anaerobik Kapasite, Futbol.

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG STRENGTH AND AEROBIC ANAEROBIC CAPACITY ON FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

In the field of sport sciences, there are a lot of studies that describe the relationship between aerobic-anaerobic capacity and leg strength. Beside the basic motoric features that affect performance in the football branch, aerobic and anaerobic capacity are also an important factor. The aim of this study is to examine the relationship between leg strength and aerobic-anaerobic capacity of football players. 44 football player participated to this study in Sinop Province Football Teams. The subjects' age, height, body weight and training year were $18.75 \pm 0,25$ years, $174.16 \pm 1,55$ cm, $69.28 \pm 0,82$ kg, and $7.61 \pm 0,33$ years respectively. Takei isometric leg dynamometer was used to measure leg strength of subjects, 20 m shuttle run test was used for aerobic capacity and RAST (Running-Based Anaerobic Sprint Test) were applied for anaerobic capacity and fatigue index. First, it was determined with Shapiro Wilk and Levene test whether the data showed a normal distribution or not. Spearman's correlations were used to explore associations between The average leg strength, aerobic capacity and anaerobic fatigue index of subjects were found $134,886 \pm 15,92$ kg, $50,07 \pm 5,84$ ml/kg/min and $9,07 \pm 2,72$ w/s respectively. As a result of the analyze, there was no correlation between leg strength-aerobic capacity and leg strength-anaerobic capacity in football palyers $p > 0.05$. There are no relationship leg strength and aerobic-anaerobic capacity. It is recommended that, the future studies be considered with different athlete profiles and training periods.

Keywords: Leg Strength, Aerobic Capacity, Anaerobic Capacity, Football.

GİRİŞ

Futbol, aerobik ve anaerobik eforların art arda kullanıldığı, nöromüsküler ve kardiyorespiratuar dayanıklılık ile koordinasyon gibi faktörlerin performansa etki ettiği, yüksek şiddetli, aralıklı yüklenmeleri, dayanıklılığı, çabuk sprintleri, top becerilerini, koordinasyonu, istikrarlı karar vermeyi ve dengeyi içeren bir spor dalıdır. Fakat futbol oyununun geniş bir alanda oynanması ve oyuncuların top taşıma, paslaşma gibi görevlerinin farklılıkları nedeni ile fiziksel ve fizyolojik gereksinimlerine bağlı olarak temel motorik özelliklerden kassal kuvvet ve dayanıklılık daha da ön plana çıkmaktadır. Bir futbol maçında maçın sonucu futbolcuların aerobik ve anaerobik kapasitelerine bağlı olsa da şiddeti yüksek aktiviteler futbolcuların anaerobik kuvvetlerine bağlıdır 7,32 23,20.

Futbolda, futbolcunun önemini sporun bazı bileşenleri belirlemektedir. Bunlar; aerobik dayanıklılık, anaerobik dayanıklılık (zıplama kabiliyeti ve ivmelenme gibi), güç ve esnekliği de kapsayan birtakım özelliklerdir²⁵. Aerobik kapasite, egzersiz sırasında gerekli enerjiyi oluşturmak için kullanılacak oksijeni kaslara verebilme kapasitesi olarak da tanımlanabilir. Bu nedenle aerobik kapasite akciğerler, kardiyovasküler ve hematolojik komponentlerin fizyolojik kapasitelerine ve egzersiz sırasında aktif olan kasların oksidatif mekanizmalarının etkinliğine bağlıdır³⁴. Futbolda oyun süresi itibariyle aerobik metabolizmanın müsabaka boyunca devam ettirilmesi önem taşır. İyi bir aerobik kapasite futbolda oyunun temposunda, topla yapılan aksiyonlarda, müsabaka boyunca kat edilen toplam mesafede artış sağlayarak oyunda oyuncunun daha aktif olmasını sağlar Anaerobik performans ise, bir oyuncunun anaerobik eşiğinin yüksek olması, antrenmanlı sporcularda daha az oksijen tüketimine ve oyun boyunca laktat birikmesinin yapılan yüksek şiddete karşılık gelmektedir¹³.

Yorgunluk, egzersize yanıt olarak zihinsel bozukluklara, merkezi sinir sistemi anormalliklerine, disfonksiyon veya iskelet kası hastalıklarına, mekanik yorgunluğa, kasılma bozukluklarına ve genel kuvvet kapasitesi kaybına neden olabilir^{14,19,10}. Bu karmaşık süreç sonucunda ortaya çıkan yorgunluk, kasların ortaya çıkardığı kuvvet ve güç yeteneğini azaltmaktadır. Spor bilimciler bu noktada, spor performansına katkıda bulunan özellikleri geliştirmek ve belirlemek için devamlı olarak etkili yöntemler araştırmaktadır. Özellikle takım sporlarındaki oyuncuların fizyolojik özelliklerini ölçmek için çeşitli saha ve laboratuvar testleri

kullanılmaktadır. Bu gibi testler genç sporcuların yeteneklerini belirlemek, kuvvet ve güç gelişimi sağlamak, bireyselleştirilen antrenman programı için bilgi sağlamak ve antrenman döneminin bir sonucu olan fiziksel özelliklerdeki değişimleri belirlemek için antrenörlere yardım etmektedir12,18,11..

Spor bilimleri alanında farklı branşlarda kuvvet, aerobik ve anaerobik performans gibi özellikleri tanımlayan ve ilişkilerinin belirlenmesi gibi çalışmalar olmasına rağmen, futbolda aerobik-anaerobik performans ve bacak kuvveti özelliklerini tanımlayan çalışmalar sınırlıdır. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, futbolcularda bacak kuvveti ile aerobik ve anaerobik kapasite ilişkisini incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışma 2016-2017 Futbol Sezonu öncesi ilk hazırlık döneminde yapılmıştır. Araştırmaya Sinop İli'nin çeşit kulüplerinde oynayan, yaş ortalaması $18,75 \pm 0,25$ yıl, vücut ağırlığı ortalaması $69,28 \pm 0,82$ kg, boy ortalamaları $174,16 \pm 1,55$ cm ve spor yaşı ortalamaları $7,61 \pm 0,33$ yıl olan toplamda 44 erkek futbolcu katılmıştır. Araştırmaya gönüllü ve herhangi bir sakatlığı ve sağlık sorunu olmayan futbolcular dâhil edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Boy Uzunluğu: Sporcuların boy uzunluklarını ölçmek için hassasiyeti ± 1 mm olan (Holtain, UK) stadiometre kullanılmıştır. Boy uzunlukları; anatomik duruşta, çıplak ayak, ayak topukları birleşik, baş üstü tablası verteks noktasına değecek şekilde ölçülmüştür.

Vücut ağırlığı: Sporcuların vücut ağırlıklarını ölçmek için hassasiyeti $\pm 0,1$ kg olan standart klinik baskülü (standard balance beam scale) kullanılmıştır. Deneklerin vücut ağırlıkları; tişört ve şortla, çıplak ayak ve anatomik duruş pozisyonunda iken ölçülmüştür.

Bacak kuvveti ölçümü: Bacak kuvvetini ölçmek için Takei marka izometrik bacak dinamometresi kullanılmıştır.

20 metre mekik koşusu: 20 metre mekik koşusu testi, 8.5 km.s^{-1} (9 sn)'dan başlayan ve her 1 dakikada koşu hızının 0.5 km.s^{-1} arttığı, 20 metrelik mesafenin gidiş-dönüş olarak

koşulduğu aerobik kapasiteyi ölçen bir testtir. Koşu hızı belli aralıklarla sinyal veren bir teyple denetlenmiştir. Test, sporcu üst üste iki sinyale yetişemediği zaman ya da testi bıraktığı zaman sonlandırılmıştır.

RAST (Running-based Anaerobic Sprint Test) testi: Çalışmada anaerobik performansı ölçmek için Newtest Powertimer yardımıyla RAST kullanılmıştır. RAST, güç ve yorgunluk endeksi ölçümlerini sağlaması açısından Wingate Anaerobik testine benzemektedir. Wingate testi bisikletçilere özgüken, RAST sporun ya da etkinliğin temelini koşu olduğu sporcularla kullanılır (Nande ve Vali, 2010). Test; sprint ve dayanıklılık sporcuları, futbol, rugby, koşu gibi dayanıklılık sporları için uygundur ve yaygın olarak kullanılmaktadır. (Adamczyk, 2011; Cipryan ve Gajda, 2011; Gwacham ve Wagner, 2012).

RAST testinde, sporcuların öncelikle beden kitle indekslerinin belirlenmesi için boy ve vücut ağırlığı ölçümleri yapılmıştır. Daha sonra sporculardan ısınmaları istenmiş ve ısınmaları için 15 dakika süre verilmiştir. Sporcu sprintler arasında 10'ar sn aktif dinlenme vererek, arka arkaya 6 defa 35-metrelik sprintler atmıştır. Sporcu ilk sprinti atarak teste başlamış, 10sn sonra, Powertimer sesli sinyal vermiş ve sporcu 2. sprinti atmıştır. Bu şekilde tekrarlanan 6 sprintten sonra test tamamlanmıştır ve yorgunluk İndeks değerleri cihaza bağlı olan bilgisayar tarafından kaydedilmiştir. Yorgunluk Endeksi, sporcunun gücünün tükendiği oranı belirler. Düşük bir değer sporcunun laktat/laktik asit toleransını geliştirmeye odaklanması gerektiğini gösterir (Nande ve Vali, 2010).

Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler, SPSS for Windows 20,0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin öncelikle Shapiro Wilk ve Levene testleri ile normal dağılım gösterip göstermediği belirlendi. Normal dağılım göstermeyen veriler, Spearman Korelasyon testiyle analiz edildi. Verilerin anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Karakteristik Özellikleri

Parametre	n	Minimum	Maksimum	Ortalama
Yaş	44	16.0	27.0	18.75±1.69
Spor Yaşı	44	4.0	13.0	7.61±2.19
Boy	44	164.00	186.00	175.43±6.16
Vücut Ağırlığı	44	57.0	81.0	69.28±5.48

p>0,05

Araştırmaya katılan sporcuların yaş, spor yaşı, boy ve vücut ağırlığı değerleri sırasıyla 18.75 ± 0,25 yıl, 174.16 ± 1,55 cm, 69.28 ± 0,82 kg, ve 7.61 ± 0,33 yıldır

Tablo 2. Katılımcıların Performans Ölçümleri

Parametre	n	Minimum	Maksimum	Ortalama
20 Metre Mekik (VO2max) (ml/kg/dk)	44	39,58	61,1	50,07±5.84
Bacak Kuvveti (kg)	44	105	166	134,88±15.92
Yorgunluk İndeksi (w/s)	44	4,45	14,96	9,07±2.72

Değişkenlerin Karşılaştırılması

p

20 Metre Mekik & Bacak Kuvveti

0,557

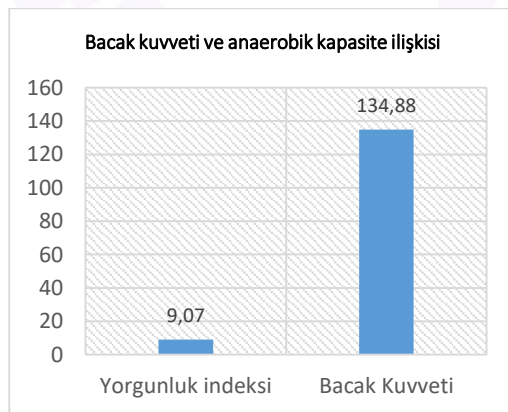
20 Metre Mekik & Yorgunluk İndeksi

0,493

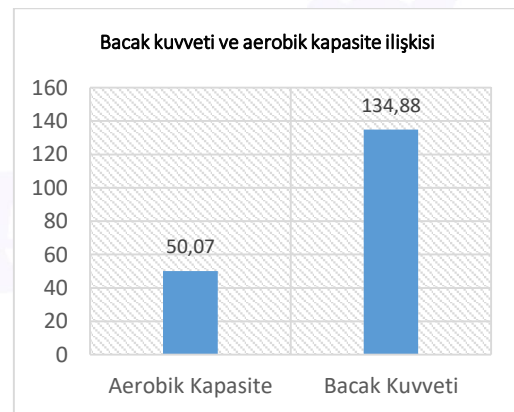
Bacak Kuvveti & Yorgunluk İndeksi

0,166

p>0,05



Grafik 1.



Grafik 2.

Elde edilen verilerin Spearman Korelasyon Analizi sonucunda değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Futbolun popüler bir spor olmasının yanında, sürekli gelişen ve değişen oyun sistemlerinin olması, futbolcularda istenen özellikleri de daha karmaşık ve kapsamlı hale getirmiştir. Futbolcularda sadece yetenek değil aynı zamanda tüm motorik ve fizyolojik özelliklerin de ön planda olması gerekmektedir. Bu doğrultuda çalışmamızda futbolcularda bacak kuvveti ile aerobik ve anaerobik kapasite ilişkisi incelenmiştir.

Katılımcıların karakteristik özellikleri ortalamalarına baktığımız zaman yaş 18.75 ± 1.69 yıl, spor yaşı 7.61 ± 2.19 yıl, boy $175,43 \pm 6.16$ cm ve vücut ağırlığı ortalamaları 69.28 ± 5.48 kg'dır. Deneklerin performans ölçümleri ortalamaları incelendiğinde ise 20 Metre Mekik Testinden elde edilen VO₂max değerleri 50.07 ± 5.84 mL/kg/dak, bacak kuvvet değerleri $134,88 \pm 15.92$ kg ve yorgunluk indeksleri 9.07 ± 2.72 olarak tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda futbolcularda bacak kuvveti ile aerobik ve anaerobik kapasite arasında ilişki tespit edilememiştir $p > 0.05$.

Literatür incelendiğinde, futbol ve performans araştırmaları ile ilgili birçok çalışma olduğu görülmektedir. Farklı araştırma metodlarının kullanıldığı bu çalışmalarda; kas kuvveti (Angeli ve ark., 2007; Claudino ve ark., 2014), aerobik kapasite (Edwards ve ark., 2003), anaerobik kapasite (Rey ve ark., 2012), tekrarlı sprint performansı (Abrantes ve ark., 2004; Gwacham ve Wagner, 2012), toparlanma (Buchheit ve ark., 2011), laktat değişimleri (McMillan ve ark., 2005), fiziksel talepler (Bloomfield ve ark., 2007), beslenme ilişkisi (Angeli ve ark., 2007; Gwacham ve Wagner, 2012), sıvı tüketimi (Guerra ve ark., 2004), oksidatif stres (Arent ve ark., 2010) ve vücut kompozisyonu (Miranda ve ark., 2013) gibi çeşitli performans parametrelerinin futbol ile ilişkilendirildiği görülmektedir.

Çalışmamızla ilişkili olarak, birçok araştırmacı elde ettiğimiz sonuçlara kıyasla farklı bulgulara ulaşmıştır. Karatosun ve ark., (1998), bacak kas kütlesi ile anaerobik güç ve kapasite arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Aynı doğrultuda Özkan ve Sarol (2007), Harmancı ve ark., (2007), bacak kuvveti ile anaerobik güç arasında aynı yönlü, kuvvetli korelasyon tespit etmişlerdir. Kin-İşler ve ark., (2008) ise 28 Amerikan Futbolu oyuncusu ile anaerobik performans, kas kuvveti ve sprint yeteneği arasındaki ilişkinin tespit edilmesinin amaçlandığı çalışmada çeşitli açılarda alınan bacak kuvvetinin zirve güç ve ortalama güç ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu tespit etmiştir.

Penailillo ve ark., (2016) yaptığı bir çalışma genç futbolcular üzerinde yapılmıştır. Bacak kuvveti ve sürat performansının ölçüldüğü araştırmada 5m, 15m, 20m ve zigzag testleri uygulanarak, bacak kuvveti ile sürat temelinde anaerobik güç arasında ilişki incelenmiş ve bu değişkenler arasında yüksek korelasyon bulunmuştur. McBride ve ark., (2009); Peterson ve ark., (2006); Wisloff ve ark., (2004) da, daha önceki tarihlerdeki benzer sonuçlarıyla literatüre katkı sağlamışlardır. Çalışmamızda ise RAST testi ile yapılan anaerobik performans ölçümünün bacak kuvveti ile ilişkisi tespit edilememiştir.

Araştırma sonucunda değişkenler arasında anlamlı ilişki olmamasının iki temel sebebi olduğu düşünülmektedir. Bunlardan ilki yapılan ölçümlerin sezon öncesi ilk hazırlık döneminde olması iken, diğer nedeninin ise katılımcıların motivasyonel adaptasyon sürecinin tamamlanmamasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Gelecekte yapılacak çalışmaların farklı sporcu profilleri ve antrenman periyotlarıyla birlikte ele alınması önerilir.

KAYNAKLAR

1. **Abrantes C., Macas V., Sampaio J.** (2004). Variation in Football Players' Sprint Test Performance Across Different Ages and Levels of Competition. *Journal of Sports Science and Medicine*. 3(1). pp. 44-49.
2. **Adamczyk JG.** (2011). The Estimation of the RAST Test Usefulness in Monitoring the Anaerobic Capacity of Sprinters in Athletics. *Pol J Sport Tourism*. 18. pp. 214- 223.
3. **Angeli G, Leite de Barros T, Leite de Barros D F, Lima M.** (2007). Investigation of the Effects of Oral Supplementation of Arginine in the Increase of Muscular Strength and Mass. *Rev Bras Med Esporte*. 13(2). pp. 112-115.
4. **Arent SM., Pellegrino JK., Williams CA., Difabio DA., Greenwood JC.** (2010). Nutritional Supplementation, Performance, And Oxidative Stress in College Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24(4). pp. 1117-1124.
5. **Bloomfield J., Polman R., O'Donoghue P.** (2007). Physical Demands of Different Positions in FA Premier League Soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*. 6. pp. 63-70.
6. **Buchheit M., Al Haddad H., Mendez-Villanueva A., Quod MJ., Bourdon PC.** (2011). Effect of Maturation on Hemodynamic and Autonomic Control Recovery Following Maximal Running Exercise in Highly Trained Young Soccer Players. *Frontiers in Physiology*. 2 (69). pp. 1-13.
7. **Cicioğlu İ., Ocak Y., Günay M.** (2001). 6 Haftalık Hazırlık Dönemi Antrenmanlarının Profesyonel Futbolcularda Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2. s. 37-47.
8. **Cipryan L., Gajda V.** (2011). The Influence of Aerobic Power on Repeated Anaerobic Exercise İn Junior Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*. 28. pp. 63-71.
9. **Claudino JG., Mezêncio B., Amaral S., Zanetti V., Benatti F., Roschel H., Gualano B., Amadio AC., Serrão JC.** (2014). Creatine Monohydrate Supplementation On Lower-Limb Muscle Power İn Brazilian Elite Soccer Players. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 11(32). pp. 1-6.
10. **Colakoglu F.F, Cayci B., Yaman M., Karacan S., Gonulateş S., Ipekoglu G., Er F.** (2016). The Effects of The İntake of An Isotonic Sports Drink Before Orienteering Competitions on Skeletal Muscle Damage. *Journal of physical therapy science*. 28(11). pp. 3200-3204.
11. **Colakoglu T., Er F., Ipekoglu G., Karacan S., Colakoglu FF., Zorba E.** (2014). Evaluation of Physical, Physiological and Some Performance Parameters of the Turkish Elite Orienteers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.152. pp. 403-408.
12. **Çınar-Medeni O., Çolakoğlu FF., Yüce K., İpekoğlu G., Baltacı G.** (2015). The Relation

- of The Knee Muscle Strength with Performance Tests in Orienteering Athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 56(11). pp. 1261-1268.
13. **Edwards AM., Clark N., Macfadyen AM.** (2003). Lactate and Ventilatory Thresholds Reflect The Training Status of Professional Soccer Players Where Maximum Aerobic Power is Unchanged. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2. pp. 23-29.
 14. **Finsterer J.** (2012). Biomarkers of Peripheral Muscle Fatigue During Exercise. *BMC Musculoskeletal Disord*. 13. pp. 218-242.
 15. **Guerra I., Chaves R., Barros T., Tirapegui J.** (2004). The Influence of Fluid Ingestion on Performance of Soccer Players During a Match. *Journal of Sports Science and Medicine*. 3. pp. 198-202.
 16. **Gwacham N., Wagner DR.** (2012). Acute Effect of a Caffeine-Taurine Energy Drink on Repeated Sprint Performance of American College Football Players. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 22. pp.109-116.
 17. **Harmancı H., Özkan A., Hazır T., Aşçı A. ve Açıkada C.** (2007). Vücut kompozisyonu, bacak hacmi, bacak kütlesi ve anaerobik performans arasındaki ilişki. 4. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, Bildiri Özetleri Kitabı, s: 252.
 18. **İpekoğlu G., Balcı ŞS.** (2016). Comparison between Continuous and Intermittent Submaximal Exercise at The İntensity of Maximal Fat Oxidation. *Journal of Human Sciences*. 13(3). pp. 4604-4612.
 19. **İpekoğlu G., Sever O, Gönülateş S., Bayrakdar A., Arslanoğlu E., Arslanoğlu C., Mor A., Çolakoğlu FF.** (2017). Does Chronic Smoking Affect İnduced-Exercise Catecholamine Release?. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 6(1). pp. 16-20.
 20. **Karakoç B., Akalan C., Alemdaroğlu U., Arslan E.** (2012). The Relationship Between the Yo-Yo Tests, Anaerobic Performance and Aerobic Performance in Young Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*. 35. pp. 81-88.
 21. **Karatosun H., Muratlı S., Erman A., Yaman H.** (1998). Anaerobik güç ve kapasite ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi 5. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri kitabı. Onay Ajans. Ankara. s. 196.
 22. **Kin-işler A., Özkan A.** (2010). Amerikan Futbolcularında Bacak Hacmi, Bacak Kütlesi, Anaerobik Performans ve İzokinetik Kuvvet Arasındaki İlişki. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 7(1). pp. 35-41.
 23. **Köklü Y., Özkan A., Alemdaroğlu U., Ersöz G.,** (2009). Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk ve Somatotip Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 7(2). pp. 61-68.
 24. **McBride JM., Blow D., Kirby TJ., Haines TL., Dayne AM., Triplett NT.** (2009). Relationship between maximal squat strength and five, ten, and forty yard sprint times. *J Strength Cond Res*. 23(6). pp. 1633-1636.
 25. **McMillan K., Helgerud J., Grant S J., Newell J., Wilson J., Macdonald R, Hoff J.** (2005). Lactate Threshold Responses to a Season of Professional British Youth Soccer. *Br J Sports Med*. 39. pp. 432-436.
 26. **Miranda REEPC., Antunes HKM., Pauli JR., Puggina EF., Da Silva ASR.** (2013). Effects of 10-Week Soccer Training Program on Anthropometric, Psychological, Technical Skills and Specific Performance Parameters in Youth Soccer Players. *Science and Sports*. 28. pp. 81-87.
 27. **Nande P J, Vali S A.** (2010). *Fitness Evaluation Tests For Competitive Sports*. 1. Press, Mumbai India, Himalaya Publishing House. p. 49-50.
 28. **Özkan A., Sarol H.** (2008). Dağcılarda Vücut Kompozisyonu, Bacak Hacmi, Bacak Kütlesi, Anaerobik Performans ve Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6(4). s. 175-181.
 29. **Peñailillo L., Espildora F., Jannas-Vela S., Mujika İ., Zbinden-Foncea H.** (2016). Muscle Strength and Speed Performance in Youth Soccer Players, *J Hum Kinet*. 1(50). pp. 203-210.
 30. **Peterson MD., Alvar BA., Rhea MR.** (2006). The Contribution of Maximal Force Production to Explosive Movement Among Young Collegiate Athletes. *J Strength Cond Res*. 20(4). pp. 867-873.
 31. **Rey E., Lago-Penas C., Casais L., Lago-Ballesteros J.** (2012). The Effect of Immediate Post-Training Active and Passive Recovey Interventions on anaerobic Performance and Lower Limb Flexibility in Professional Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*. 31. pp. 121-129.
 32. **Uğraş A., Özkan H., Savaş S.,** (2002). Bilkent Üniversitesi Futbol Takımının 10 Haftalık Ön Hazırlık Sonrasındaki Fiziksel ve Fizyolojik Karakteristikleri. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (22)1. pp. 241-252.

33. Wisloff U., Castagna C., Helgerud J., Jones R., Hoff J. (2004). Strong Correlation of Maximal Squat Strength with Sprint Performance and Vertical Jump Height in Elite Soccer Players. *Br J Sports Med.* 38(3). pp. 285–288.

34. Yıldız SA. (2012). Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir? Türkiye Solunum Araştırmaları Derneđi (TÜSAD) Solunum Dergisi. 14. s. 1-8.





ELİT TAEKWONDO VE POOMSE OYUNCULARININ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

Osman Şenel Özsoy¹, Serdar Eler², Nebahat Eler³

ÖZ

Bu çalışmanın amacı elit taekwondo ve poomse sporcularının fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesidir. Bu çalışmaya Milli takım seviyesinde müsabakalara katılan 25 erkek taekwondo ve 20 poomse sporcusu olmak üzere toplam 45 sporcu gönüllü olarak katıldı. Araştırmada Taekwondocu ve Poomseci sporcuların BKİ, sağ ve sol kavrama kuvveti, max VO₂, durarak uzun atlama, anaerobik güç, 30 m sprint ve top atış mesafesi ölçümleri yapıldı. Elde edilen veriler SPSS 16 programında değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığı bulmak için independent 't' testi uygulandı. İstatistiksel inceleme sonucunda sol pençe kuvveti, otuz metre sprint ve top atış mesafesinde p<0.005 düzeyinde, anaerobik güç parametresinde p<0.001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunurken, BKİ, sağ pençe kuvveti, Max VO₂(mlkg/dk), durarak uzun atlama parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Yapılan bu çalışmada taekwondo sporcularının poomse sporcularına göre özellikle patlayıcı güç gerektiren parametrelerde daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Bunun sebebinin taekwondo sporunun branşa özgü hareketlerinden ve antrenman metodundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Poomse, Anaerobik Güç, Kuvvet.

INVESTIGATION OF PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF ELITE TAEKWONDO AND POOMSE PLAYERS

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the physical and physiological parameters between elite taekwondo and poomse athletes. Participants were 45 volunteer athletes (25 elite taekwondo athletes and 20 poomse athletes) from the Turkish National Taekwondo team. Participants' BMI, right and left handgrip strength, VO₂max, standing long jump, anaerobic power, 30 m sprint and medicine ball throwing for distance were measured and analyzed. The obtained data were evaluated in the SPSS 16 program. In the statistical analysis, t test was used in dependent and independent groups. The left handgrip strength (p<.05), 30 m sprint (p<.05), medicine ball throw for distance (p<.05), and anaerobic power (p <.01) measures were significantly higher, while BMI, right handgrip strength, VO₂ max (ml.kg/min), and standing long jump (m) measures were not significantly different. In this study taekwondo athletes were found to be more successful in parameters requiring explosive power compared to poomse athletes. It is thought that this is caused by the specific movement of taekwondo sports and training method.

Keywords: Taekwondo, Poomse, Anaerobic Power, Strength.

GİRİŞ

Taekwondo el ve ayakların sistemli bir şekilde kullanılarak, saldırılara karşı koruma ve savunma yapılan Kore döğüş sanatıdır (Hausmann, 1998). Taekwondo nun 10 adet kuşak

¹ DHMİ Spor Kulübü, Ankara.

² Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

³ Bülent Ecevit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Zonguldak.

seviyesi bulunmaktadır, bu kuşakların her birinin poomsesi vardır Taekwondonun temel bölümlerinden biri olan poomse, temel tekniklerin kullanıldığı her hareket bölümünün bir anlam ifade ettiği zincirleme hareketler kombinasyonudur. Hem vücut hemde ruh ve zihnin gelişimini sağlayan taekwondonun en temel öğesidir. Siyah kuşaktan sonra dan seviyesi ve her dan seviyesinin de ayrı ayrı poomsesi vardır. Her poomsenin kendine has hareketleri geometrik bir şeması ve ismi bulunur. Poomsede her hareketin, teknik geçişlerinin, tekniklerinin doğruluğunun, sertliğin ve başladığı noktada bitirmenin önemi çok büyüktür (Lee SB, Cha EJ, Lee ts, 2008).

Uzak doğuya has ferdi ve mücadele sporları içerisinde gösterilen bir spor dalı olan taekwondo son yıllarda yoğun ilgi görmektedir. Bir çok spor dalında olduğu gibi sporcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri ve kapasitelerini saptayabilmek amacıyla oldukça fazla araştırma yapıldığı dikkati çekmektedir. Bu çalışmalar, başarı için sporcuların gerekli kritik ihtiyaçlarını belirlemek konusunda yoğunlaşmıştır.

Mücadele sporcuları yüksek antrenman düzeyi ve değişen koşullar altında çeşitli egzersiz tiplerine adaptasyon sağlamalıdır (Kormanowski ve ark., 2008; Montero-Carretero ve ark., 2015). Fiziksel ve fizyolojik yapı, yapılan spor dalına uygun olmadıkça yüksek sportif performans tam olarak gerçekleştirilemez. Ancak fiziksel uygunluk yüksek performansın tek önemli şartı değildir. Sporda performansı etkileyen bazı fiziksel faktörler boy, kilo, vücut kompozisyonu, aerobik güç, anaerobik güç, kuvvet, sürat, esneklik, teknik ve taktiktir (Kalyon, 1990). Fiziksel antrenmanın temelini de motorik özellikler oluşturmaktadır. Taekwondo sporunu yapanlarda; fiziksel ve fizyolojik yapı, boy, kilo, vücut kompozisyonu, aerobik güç, anaerobik güç, kuvvet, sürat, esneklik, teknik ve taktik, müsabaka kazanmak ve başarılı olmak için gereklidir. Üst düzey taekwondocuların yüksek bir fiziksel uygunluk seviyelerine ihtiyaç duydukları belirlenmiştir (Heller ve diğerleri 2011; Singh ve ark., 2015; Bezci, 2007).

Türk taekwondocularının fiziksel ve fizyolojik özelliklerini belirlemek gelişimini sağlamak hem yetenek seçiminde hem de alt yapı ve üst düzeyde sporcuların yetiştirilmesinde önemlidir. Bu çalışmanın amacı elit taekwondo ile poomse sporcularının fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Bu çalışmaya Milli takım seviyesinde müsabakalara katılan üst düzey 25 erkek taekwondocu ve 20 poomseci katılmıştır. Taekwondocuların yaş ortalamaları 20.32 ± 3.16 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 180 ± 6.55 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 74.96 ± 10.61 kg,

poomsecilerin yaş ortalamaları 26.95 ± 3.15 yıl, boy ortalamaları 1.73 ± 4.63 cm., vücut ağırlığı ortalamaları 67.80 ± 7.61 kg. dir.

Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi (BKİ)

Deneklerin boy uzunluğu (m) antropometrik set (Holtain marka) kullanılarak, çıplak ayak, ayaklar yere düz olarak basmış, topuklar bitişik, dizler gergin ve vücut dik pozisyonda iken 1 mm hassasiyetle ölçülmüştür. Vücut ağırlığı (kg), 100 gr hassasiyeti olan elektronik baskül kullanılarak, çıplak ayak, şort ve tişört ile ölçülmüştür. BKİ, vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesiyle hesaplanmıştır.

El kavrama kuvvetinin ölçülmesi

Takkei marka el dinamometresi (Hand Grip) ile ölçüm gerçekleştirildi. Beş dakika ısınmadan sonra, denek ayakta iken ölçüm yapılan kolu bükmeden ve vücuda temas etmeden kol vücuda 45o'lik açı yaparken ölçüm alındı. Bu durum sağ ve sol el için üçer defa tekrar edildi. En iyi değer kaydedilmiştir.

Dikey sıçrama testi ve anaerobik gücün hesaplanması

Dikey sıçrama panosu kullanılarak ölçüm yapıldı. Ayaklar bitişik ve vücut dik durumda iken çift kol yukarı uzatılarak parmak uçlarının temas ettiği en son nokta işaretlendi. Daha sonra denek çift ayağı ile yukarı doğru tüm gücüyle sıçrayıp panoya temas etti. Denek yukarı sıçrama esnasında adım almadı ve dizlerini sadece 90o bükte. Bu işlem 3 kez tekrar edildi, en iyi sonuç kaydedildi ve sıçranılan mesafe bulundu. Fox ve ark (1988) tarafından anaerobik gücün sıçrama mesafesi ve vücut ağırlığından yararlanarak hesap edilebilmesi için önerilen aşağıdaki formül ile anaerobik güç hesaplandı.

$D =$ dikey olarak sıçranılan mesafe (m)

Anaerobik güç (kgm/sn) = $\sqrt{4.9 * (\text{Vücut ağırlığı}) * \sqrt{D}}$

Durarak uzun atlama

Bu testte adaylara iki (2) hak verilerek en iyi atladıkları mesafenin derecesi alınacağı belirtildi. Daha sonra deneklerden testi yapacakları istasyonun başına gelerek testi uygulamaları istendi. Denekler çift ayak, ayaklar omuz genişliğinde açık, ayaklarını yerden hiç kaldırmadan ileri doğru çift ayak sıçrayarak atlarlar ve yine çift ayak düşerler. Bu atlama sonucunda start aldıkları çizgiye düşüş anında yere değen topuğu mesafe olarak ölçülerek iki denemeden iyisi kaydedilir.

Diz üstünde sağlık topu fırlatma testi

Denekler dizleri üzerinde 3 kg ağırlığındaki sağlık topunu futboldaki taç atışı şeklinde belli bir açıda atabilecekleri en uzak mesafeye atmaları istendi. Topun fırlatıldıktan sonra ilk temas ettiği yer ile diz arasındaki mesafe ölçülüp iki denemeden iyi değer kaydedilir.

30 m sprint

Standart 50 m kapalı koşu pistinde 0-30 m arasına kurulan fotoselli kronometre ile deneğin bu mesafeyi koşma süresi ölçüldü, üç deneme yapıldı en iyisi kaydedildi.

Max. VO2 (mekik koşu testi)

Max VO2 ölçümü için 20 m mekik koşu testi kullanılmıştır. Koşu hızını belirlemek için protokole uygun 20 m mekik koşu testi kaseti kullanılmıştır. Denekler 20 metrelik pistte tahditli çizgiye ayakları ile dokunarak koşular ve iki hata yapıncaya kadar teste devam edildi. Sonuç ml/kg/dak cinsinden kaydedilmiştir.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler için SPSS 16 programı kullanılmıştır. Tüm değişkenlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri hesaplandı. Gruplar arasındaki farklılığı bulmak için independent 't' testi uygulanmıştır. İstatistiki açıdan 0.05 anlamlılık seviyesi, yüksek çıkan değerler için 0.01 anlamlılık seviyesi kabul edildi ve tablo "t" değerleri kullanıldı.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri

	Taekwondo (n=25) ort ± sd	Poomse (n=20) ort ± sd	t	p
Yaş (yıl)	20.3±3.16	26.9±10.6	2.97	0.00**
Kilo (kg)	74.9±10.6	67.8±7.6	-2.529	0.06
Boy (cm)	1.80±6.6	1.73±4.6	-3.832	0.12
BKİ	22.99±2.5	21.84±2.13	-1.631	0.19
Sağ el kavrama kuvveti (kg)	46.1±10.5	45.4±7.1	-0.258	0.25
Sol el kavrama kuvveti (kg)	44.2±13.9	42.4±6.9	-0.519	0.01*
Max VO ₂ (mlkg/dk)	53.9±3.6	44.6±4.6	7.612	0.00**
Durarak uzun atlama (cm)	2.33±21.1	2.16±16.6	-2.935	0.59
Anaerobik güç (ml/kg/dk)	92.4±20.6	81.7±9.4	-5.252	0.00**
30 m sprint (sn)	4.31±1.2	4.52±1.3	2.666	0.03*
Top atış (m)	8.6±1.8	7.5±1.9	-2.478	0.01*

Taekwondocuların anaerobik güç ($p<0.01$), max VO_2 ($p<0.01$), sol el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve top atış mesafesi ($p<0.05$) değerleri poomsecilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı çıkmıştır. BKİ, sağ el kavrama kuvveti, durarak uzun atlama parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sol el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve top atış mesafesinde $p<0.05$ düzeyinde, anaerobik güç parametresinde $p<0.01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunurken, BKİ, sağ el kavrama kuvveti, max VO_2 (ml/kg/dk), durarak uzun atlama parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tüm spor branşlarında, özellikle ikili mücadele gerektiren sporlarda kuvvet el kavrama kuvveti başarı için önemli bir faktördür (Yaman ve ark., 1993). Yapılan bu çalışmada Taekwondocuların sağ el kavrama kuvveti 46.1 ± 10.5 kg., sol el kavrama kuvveti 44.2 ± 13.9 kg, Poomsecilerde ise sağ el kavrama kuvveti 45.4 ± 7.1 kg, sol el kavrama kuvveti 42.4 ± 6.9 kg olarak tespit edilmiştir. Sol el kavrama kuvveti, $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken, sağ el kavrama kuvvetinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Kutlu ve ark. (1996) tarafından erkek Taekwondocular üzerinde yapmış olduğu araştırmada el kavrama kuvvetlerini sağ el için 47.30 ± 5.84 kg, sol el için 46.17 ± 5.66 kg, Çatıkkaş (2016) yaş ortalaması 20.04 ± 3.16 olan taekwondocuların sağ el kavrama kuvveti ortalamasını 45.35 ± 9.03 sol el kavrama kuvveti ortalamasını 43.08 ± 10.44 kg, Rhyu and Cho (2014) taekwondocuların sağ el kavrama kuvveti ortalamasını 35.76 ± 11.21 sol el kavrama kuvveti ortalamasını 33.74 ± 4.46 kg, Ziyagil ve arkadaşları (1995) yine güreşçiler üzerinde yaptıkları çalışmada sağ el için 46.78 ± 7.27 kg, sol el içinde 46 ± 7.27 kg olarak tespit etmiştir. Aydos (1996) yaş ortalaması 22.6 ± 4.03 yıl olan elit güreşçilerin el kavrama kuvvetini $52,29$ kg olarak bulmuşlardır.

Taekwondo sporu anaerobik güce ihtiyaç duyan spor dallarından biridir. Anaerobik bacak gücü (patlayıcı güç) sıçrayarak vuruşlarda, savunma ve saldırılarda ve kontrataklarda Taekwondo yüksek düzeyde önem taşımaktadır (Chou, 1988). Araştırmada anaerobik güç değerleri Taekwondocularda 92.4 ± 20.6 ml/kg/dk Poomsecilerde 81.7 ± 9.4 ml/kg/dk, durarak uzun atlama mesafeleri Taekwondocularda 2.33 ± 21.1 poomsecilerde 2.16 ± 16.6 cm, top atış mesafeleri Taekwondocularda 8.6 ± 1.8 poomsecilerde 7.5 ± 1.9 metre olarak

bulunmuştur. Anaerobik güç değerinde istatistiki olarak $p < 0.001$ düzeyinde, top atış mesafesinde $p < 0.005$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilirken durarak uzun atlama değerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Arslan, (1989) spor yapan gruplar ile yapmayan gruplar arasında anaerobik güç değerlerinde anlamlı bir farkın olduğu vurgulamıştır. Polat ve arkadaşları (2003)' tespit ettikleri Genç erkek Taekwondo milli takımı anaerobik güç değerlerinin 95.26 ± 17.08 kgm/sn olarak ve büyük erkek Taekwondo milli takımı anaerobik güç değerleri 109.22 ± 19.98 kgm/sn bulmuştur⁹⁷. Savaş ve Uğraş (2004) tarafından yapılan araştırmada boks yapan sporcuların anaerobik güç değerlerini 113.35 ± 22.29 kgm/sn olarak, taekwondocuların anaerobik güç değerlerini 121.40 ± 17.56 kgm/sn olarak ve karate yapan sporcuların anaerobik güç değerleri ise 116.00 ± 25.39 kgm/sn olarak bulmuştur⁹⁸.

Şenel ve ark. (1997) Türk milli bisikletçilerin anaerobik gücünü 102.09 ± 6.77 kgm/sn, Yardımcı ve ark (1998) alp disiplini kayakçıların anaerobik gücünü 105.63 ± 10.42 kgm/sn, yine Yardımcı ve ark. (1997) basketbol, voleybol ve futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada anaerobik güç ortalamalarını $133,04 \pm 10,55$, kgm/sn, voleybolcularda $135,15 \pm 14,15$ kgm/sn, ve futbolcularda ise $102.75 \pm 10,55$ kgm/sn, olarak farklı branşlar arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir¹⁰¹.

Düzenli uygulanan kuvvet egzersizleri sonucu anaerobik güç değerlerini; Tamer (1995) beden eğitimi erkek öğrencilerinin anaerobik gücünü 120.6 kgm/s, Çatıkkaş (2016) yaş ortalaması 23 olan taekwondocunun anaerobik güç değerini 101.90 ± 15.73 kg.m/s, Kuter (1992) erkek basketbolcular da 137.11 kgm/s, Kalkavan ve ark (1997) erkek sporcuların 113.7 ± 11.5 kgm/sn, Ergun ve arkadaşları (1992) Türkiye 1. Liginde oynayan bir voleybol takımının 141.09 ± 13.61 kgm/sn olarak tespit etmiştir. Literatürdeki çalışmalardaki anaerobik güç değerleri bu çalışmadaki bulgulardan daha yüksektir. Taekwondo branşında başarılı olabilmek için anaerobik kapasitenin antrenmanla geliştirilmesi gerektiğini söyleyebiliriz.

Bu çalışmada 30 m sprint değerleri taekwondocularda 4.31 ± 1.2 sn poomsecilerde 4.52 ± 1.3 sn olarak tespit edilmiştir. 30 m sprint değerinde $p < 0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Eler (1996) hentbolcuların 30 m sürat değerini $4,30 \pm 0,11$ sn, Çatıkkaş (2016) yaş ortalaması 23 olan taekwondocuların 30 m sürat değerini 4.31 ± 0.18 sn olarak tespit etmiştir. Güzel ve ark. tarafından 11 futbol ve 9 voleybol sporcusu üzerinde

yapılan 30 m koşu testi ortalamaları voleybolcularda 5.87 ± 0.34 iken futbolcularda ise 5.06 ± 0.20 olarak tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada max VO₂ taekwondocularda 53.9 ± 3.6 ml/kg/dk poomsecilerde 44.6 ± 4.6 ml/kg/dk, olarak tespit edilmiştir. max VO₂(ml/kg/dk) değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir.. Aydos (1996) yaş ortalaması 22.6 olan elit güreşçilerin max. VO₂ değerlerini 51,19 ml/kg/dk, Çatıkkaş yaş ortalaması 23 olan taekwondocuların Max VO₂ değerini 54.13 ± 3.47 ml/kg/dk olarak tespit etmişlerdir. Kartal ve Günay (1994) sezon öncesi yapmış oldukları bir çalışmada hazırlık antrenmanları öncesi 37 futbolcunun aerobik güçlerinin 53.05 ml/kg/dk, hazırlık antrenmanları sonunda ise 55.62 ml/kg/dk, Niinima (1979) erkek buz patencilerde max VO₂ değerini 58.5 ml/kg/dk tespit etmişlerdir.

Yapılan bu çalışmanın sonuçları literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik gösterirken bazı çalışma sonuçlarından farklıdır. Bu farklılık, yaş, grup sayısı, brans ve antrenman düzeyi gibi nedenlerden kaynaklanabilir ama taekwondo ve poomse sporcularının; yaş, antrenman düzeyi aynı olmasına rağmen anaerobik güç değerleri hem kendi branşlarına hem de diğer branşlara göre düşük tespit edilmiştir. Ayrıca taekwondocuların anaerobik güç, max VO₂, sol el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve top atış mesafesi değerleri poomse oyuncularıyla karşılaştırıldığında daha yüksek tespit edilmiş, özellikle patlayıcı güç gerektiren parametrelerde daha başarılı oldukları görülmüştür. Bunun sebebinin taekwondo sporunun branşa özgü hareketlerinden ve antrenman metodundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Hausmann, M.** (1998). Taekwondo (TKD). Hochladen und kostenlos publizieren.
- Lee, S. B., Cha, E. J., Tae-Soo, Lee., T. S.,** (2008). Analysis of physical activities in Taekwondo Pumsae, 20-25 Aug.; Engineering in Medicine and Biology Society. EMBS 30th Annual International Conference of the IEEE.
- Kormanowski, A., Padilla, E. L., Harasymowicz J.** (2008). Metabolic effects of a zen meditation and qigong training program in experienced meditation instructors. Arch Budo. 4(1): 59-64.
- Montero-Carretero, C., Moreno-Murcia, J. A.,** (2015). Amado D et al. Self-confidence and flow in judo. Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport. 11: 47-55.
- Kalyon, T.A.,** (1990). Spor hekimliği sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları Ankara: Gata Yayınları.
- Heller, J., Peric, T., Dlouha, R., Kohlikova, E., Melichna, J et al.,** (2011). Physiological profiles of male and female taekwon-do (ITF) black belts. Journal of Sports Sciences. 16(3): 243-249.
- Singh, A., Boyat, A.V, Sandhu, J. S.,** (2015). Effect of a 6 week plyometric training pro-gram on agility, vertical jump height and peak torque ratio of Indian Tae-kwondo players. Sport Exerc Med Open J. 1(2): 42-46.
- Bezci Ş.** Beijing WTF world Taekwondo Championships, Çin, Dünya Taekwondo Şampiyonası. Gözlemler, 18-22 Mayıs 2007.
- Yaman, M., Coşkuntürk, O.S., Hergüner, G.,** (1993). Tüm Spor Dalları ve Sağlıklı Yaşam İçin Stretching. s: 128 – 129. Ankara: Kılıçaslan Mat.
- Kutlu, M., Tel, M., Ağaoğlu, S.A., Onay, M., Aydos, L.,** (1996). Türk Tekvando Millî Takım

Düzei Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Profilleri, H.Ü. IV. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri, 1-3 Kasım

11. Çatıkkaş, F., (2016). Sexual Dimorphism in Physical Fitness Parameters of Competitive Adolescent Taekwondo. *Athletes Anthropologist*. 25(1,2): 70-75.

12. Rhyu1, H. S. and Cho, S. Y., (2014). The effect of weight loss by ketogenic diet on the body composition, performance-related physical fitness factors and cytokines of Taekwondo athletes. *J Exerc Rehabil*. 10(5): 326-331.

13. Ziyagil, M. A., (1989). A Comparison of Various Physical Fitness Variables Among Konyaspor, Tuls Roughneck and Gençlerbirliği Soccer Teams, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: S:21-35.

14.. Aydos, L., (1996). Güreşçilerde Kısa Süreli Kilo Kaybının Kuvvet ve Dayanıklılık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Gazi Bed. Eğt. Spor Bil. Der. I(4): 17-26* Ankara, (1996).

15. Cho, J.W., (1998). A Study on The Physical Performance in Children. *WTF Taekwondo*. 8(4): 34-39.

16. Arslan C., (1989). Fırat Üniversitesinde Spor Yapan ve Yapmayan Erkek Öğrencilerin Seçilmiş Bazı Fizyolojik Özelliklerinin Ölçümü ve karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

17. Polat, Y., Ramazanoğlu, N., Bozkurt, S.,(2003). Avrupa şampiyonu Büyük ve Genç Erkek Türk Taekwondo Milli Takımının Kuvvet ve Esneklik Parametrelerinin Değerlendirilmesi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Antalya.

18. Savaş, S. Uğraş, A., (2004). The effects of Training Programme for 8 weeks before the season on Male Boxing, Taekwondo and Karate College Sportsmen's Physical and Physiological Features. *G.U., Gazi Education Faculty Magazine*. 24(3):257-274.

19. Şenel, Ö., Atalay, N. A., Çolakoğlu F. F., (1998). Türk Milli Badminton Takımının Antropometrik, Vücut Kompozisyonu ve Bazı Performans Özellikler. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*. 3(2): 15-20.

20. Yardımcı, İ., Aydos, L., Cicioğlu, İ., (1998). Alp ve Kuzey Disiplini Kayakçıların Bazı Fizyolojik

Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*. (4): 1-8.

21. Yardımcı, M., (1997). Değişik Sportif Oyun Branşlarıyla Aktif Olarak Uğrasın Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Performans Parametrelerinin Karşılaştırılması. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

23. Tamer K., (1995). Çeşitli Koşu Programlarının Aerobik-Anaerobik Güç ve Akciger Fonksiyonlarına Etkileri İle İlişki Düzeylerinin Belirlenmesi, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dergisi (Performans). 1(3): 147-154.

24. Kuter, M., Öztürk, F., (1992). Bir Erkek Basketbol Takımının Fiziksel ve Fizyolojik Profili. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri, Ankara.

25. Kalkavan, A., Yaman, M., Karakuş, S., Torun, C. K., Yaman, Ç., Cihan, H., Zorba, E., (1997). Karadeniz Teknik Üniversitesi Giresun Fakültesi Öğrencilerinin Fizyolojik Özellikleri ve Antropometrik Yapılarının Araştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1): 1-8.

26. Ergun, N., Baltacı, G., Yılmaz, İ., (1994). Elit Bir Voleybol Takımının Fiziksel Yapı, Uygunluk ve performans Düzeyinin Analizi. *Fizyoterapi Gelişmeler Sempozyumu Kongre Kitabı*. Ankara.

27. Eler S., (1996). Bir Sezonluk Antrenman Periyotlaması Boyunca Üst Düzey Erkek Hentbolcülerin Bazı Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

28. Güzel, N. A., Çolakoğlu, F., Karacan, S., Öz, E., Akyüz, M., Aslanoğlu, E., (2007). 13-16 Yaş Grubu Kız Voleybol ve Futbolcuların Bazı Fiziksel Fizyolojik ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Ankara, 2007.

29. Kartal R, Günay M., (1994). Sezon Öncesi Yapılan Hazırlık Antrenmanlarının Futbolcuların Bazı Fizyolojik Parametrelerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 5(3): 24-31.

30. Niinimaa, V., Voch, Z., Shephard, R., (1979). Intensity of Physical Effort During a Free Figure Skating Program Science in Skiing, Skating and Hockey. 75-81.



GÜREŞÇİLERDE SPORTİF BAŞARIYI OLUMSUZ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Ömer Kaynar¹, Sinan Seyhan², M. Fatih Bilici¹

ÖZ

Bu çalışmada, güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışma deseni kullanılmıştır. Örneklem yöntemi olarak amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada, elde edilen bulguların çözümlenmesinde betimsel analiz ve içerik analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada, güreşçilerin sporda başarılı olmalarını olumsuz yönde etkileyen aile, arkadaş, öğretmen, antrenör, sosyal çevre, antrenman eksikliği ve ekonomik durum gibi anket soruları sporculara yazılı olarak sorulmuştur. Çalışmamızda yer alan 394 sporcunun, sportif başarısını olumsuz yönde etkileyen nedenler incelendiğinde; aile 25 (% 6.34), arkadaş 11 (% 2.79), öğretmen 7 (% 1.77), antrenör 89 (% 22.58), sosyal çevre 81 (% 20.55), antrenman eksikliği 119 (% 30.20), ekonomik nedenler 23 (% 5.83) ve hiçbiri 39 (% 9.89) kişi olarak tespit edildi. Sonuç olarak, antrenman eksikliği, antrenör ve sosyal çevre gibi faktörlerin güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Güreş, Sportif Başarı.

INVESTIGATION OF FACTORS AFFECTING SPORTIVE SUCCESS IN WRESTLERS

ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate the factors that affect sportive success in wrestlers. In the study, case study design was used from qualitative research methods. As a sampling method, an easily accessible case sample is used from purposeful sampling methods. The semi-structured interview form developed by the researcher was used as data collection tool. Descriptive analysis and content analysis were used in the analysis of the findings. In this study, questionnaires such as family, friends, teachers, coaches, social environment, lack of training and economic situation that affect the success of the wrestlers in the spore were asked to the sportsmen in writing. When the causes affecting the sporting success of the 394 athletes in our study are examined, family 25 (6.34%), friend 11 (2.79%), teacher 7 (1.77%), coach 89 (22.58%), social environment 81 (20.55%), training deficit 119) and 39 (9.89%) persons were found to have been diagnosed. As a result, it can be said that factors such as lack of training, coach and social environment negatively affects sporting success in wrestlers.

Keywords: Sports, wrestling, sporting success.

GİRİŞ

Günümüzde birçok ülke sporda başarılı olmak için spor alt yapısını güçlendirme yoluna gitmiştir. Çünkü sporda başarılı olmak, reklam yapmanın ve prestij kazanmanın iyi bir yolu olarak görülmektedir.

¹ Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş.

² Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa.

Sporda başarılı olmanın yollarından biri yetenekli olmaktan geçmektedir. Sporda yetenek kavramı ise, herhangi bir kişinin sporda başarılı olabilmesinde etkili olduğu düşünülen genetik faktörler, doğuştan gelen fiziksel ve fizyolojik kapasite, zihinsel beceri ve yüksek performans sergileme gibi özelliklerin tümü olarak tanımlanabilir (Kaynar Ö., 2017). Sporda başarılı olmak için sadece yetenekli olmak yetmez aynı zamanda sporcu beslenmesi, uygun antrenman programı, iyi yetişmiş antrenöre sahip, aile desteği, arkadaş çevresi, maddi imkanlar gibi birçok faktöre bağlıdır (Kuchler W.J., 2008; Pekel H. A. ve ark., 2006).

Sporda başarılı ya da başarısız olmayı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan aile, arkadaş, öğretmen, antrenör, sosyal çevre, ekonomik neden, antrenman durumu gibi faktörler sportif başarıyı olumlu etkilediği gibi olumsuz da etkileyebilmektedir (Konter E., 1998; Önçağ Ö. ve Çoğulu D., 2005).

Sportif başarıyı olumlu etkileyen birçok çalışma mevcuttur. Futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada futbol antrenörlerinin mesleki donanımları, sporculara yaklaşımları ve liderlik özellikleri gibi faktörlerin takım başarısında önemli birer etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Onağ Z. ve ark. 2013) Birçok çalışmada sporculara uygulanan antrenman programının uygun olması durumunda başarılı olabileceği savunulmuştur (Prokop L., 1983; Erdem, K., 2005). Antrenörlerin sportif başarıda önemli bir yeri olduğunu belirtilirken, (De Bosscher et all., 2006), makro düzeyde sportif başarıyı etkileyen faktörlerin başında ekonomik şartların olduğunu savunmaktadır (Bernard A.B. & Busse, M.R., 2004).

Litaretür tarandığında sportif başarıyı etkileyen faktörlerle ilgili birçok çalışma olmasına karşın sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörler hakkında çok fazla çalışmaya rastlanmamaktadır.

Halbuki sporda başarıyı olumsuz etkileyen faktörler bilinirse, sportif başarı buna bağlı olarak artacaktır. Bu nedenle çalışmamızın amacı güreş sporuyla uğraşan sporcuların sportif başarısını olumsuz etkileyen faktörleri incelemektir.

YÖNTEM

Betimsel araştırma modeline göre planlanmış olan araştırma grubunu Türkiye'nin farklı illerinde bulunan spor kulüplerinde aktif olarak güreş sporu yapan, yaş ortalaması $18,51 \pm 3.67$, boy ortalaması 170.00 ± 9.98 kilo ortalaması 68.63 ± 16.18 , spor yaşı $7,10 \pm 3.96$ ve spora başlama yaşı 10.87 ± 2.22 olan 394 gönüllü sporcu katıldı. Türkiye'nin çeşitli bölgelerindeki güreş sporcuları anket formu ile taranarak veriler elde edildi. Çalışmada uygulanan anket formunda sporculara, sportif başarıyı olumsuz yönde etkileyeceği düşünülen nedenler soruldu.

Verilerin Analizi

Nitel veri toplama tekniği ele alınan bu araştırmada, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır.

Karşılaştırmalı sonuçlar elde etmek amacıyla, yazılı olarak tercih edilen yarı yapılandırılmış görüşme formu, güreşçilerin yetenek testini belirlenmek için geliştirilmiştir. Görüşme formunda “aktif spor yılı, en iyi spor dereceleri, sporda başarıyı etkileyen faktörler, spora başlama yaşı” gibi konuları ele alan sorular yer almaktadır. Güreşçiler ile görüşmelere başlamadan önce ön uygulama gerçekleştirilmiş, uzmanların önerileri doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra görüşme formuna son hali verilmiştir. Uzmanlar tarafından geliştirilen görüşme sorularının hazırlanmasında; soruların açık, anlaşılır ve kolay yanıtlanabilir olması ile birlikte karmaşık ve yönlendirici olmaması gibi ilkelere dikkat edilmiştir (Yılmaz K. ve Altinkurt Y. 2011)

Görüşme formları, konu hakkında güreşçilere bilgi verilerek onların uygun olduğu zamanda yazılı olarak uygulanmıştır. Güreşçilere uygulanan yazılı görüşme formları bilgisayar ortamına aktararak veriler kaydedilmiştir. Kaydedilen verilerin frekans aralıkları ve yüzdeleri hesaplanarak yorumlanmıştır. Verilerin yorumlanmasında genellikle frekans ve yüzde kullanılmaktadır. Uygun temalar belirlenerek tablolar oluşturulmakta, en fazla ve en az verilen cevaplar yorumlanarak araştırma bulguları yorumlanmakta ve değerlendirilmektedir. Nitel araştırmalarda genelleme, araştırmacının yaptığı çalışmaya benzer çalışma yapan başka bir kişi tarafından yapılabileceği savunulmuştur (Büyüköztürk Ş., 2011).

BULGULAR

Tablo 1. Güreşçilerin Fiziksel Özellikleri, Spor Yaşı ve Spora Başlama Yaşı

Fiziksel Özellikler				
Yaş	Boy	Kilo	Spor yaşı	Spora başlama yaşı
18,51 ± 3.67	170.00 ± 9.98	68.63 ± 16.18	7,10± 3.96	10.87± 2.22

Çalışmaya yaş ortalaması 18,51 ± 3.67, boy ortalaması 170. 00 ± 9.98 kilo ortalaması 68.63 ± 16.18, spor yaşı 7,10± 3.96 ve spora başlama yaşı 10.87± 2.22olan 394 güreşçi yer aldı (Tablo1).

Tablo 2. Güreşçilerde Sporda Başarılı Olmayı Engelleyen Faktörler

Sporda başarılı olmayı engelleyen faktörler							
Aile	Arkadaş	Öğretmen	Antrenör	Sosyal çevre	Ant. eks.	Ekon. Dur.	Hiçbiri
25 (%6.34)	11 (2.79)	7 (1.77)	89 (22.58)	81 (20.55)	119 (30.20)	23 (5.83)	39 (9.89)

Çalışmamızda yer alan 394 sporcunun, sportif başarısını olumsuz yönde etkileyen nedenler incelendiğinde; aile 25(% 6.34), arkadaş 11(% 2.79), öğretmen 7(% 1.77), antrenör 89 (% 22.58), sosyal çevre 81(% 20.55), antrenman eksikliği 119 (% 30.20), ekonomik nedenler 23 (% 5.83) ve hiçbiri 39 (% 9.89) kişi olarak tespit edildi (Tablo 2).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporda başarıyı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Ailelerin sporla ilgili olması, çocuğun bu aktivitelere katılımında ve sportif aktivitelerde başarılı olmasında olumlu bir etken olduğu bildirilmiştir (Öztürk F., 1998). Aile faktörü, bireyin sportif faaliyete katılmasını ve bu alanda başarılı olmasını sağlayan bir araç olduğu, hatta arkadaşları, öğretmenleri ve antrenörleri de çocuğun hem sosyalleşmesinde hem de başarılı olmasında etkili olduğu ifade edilmektedir (Özgüven M., 1996). Bu bağlamda ailenin desteğini alan sporcu gelişmekle kalmaz ülke sporuna da olumlu katkıda bulunur (Coakley J., 1993).

Çalışmamızda güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen nedenler incelendiğinde; Aile 25 (6.34), arkadaş 11 (2.79), öğretmen 7 (1.77), antrenör 89 (22.58), sosyal çevre 81 (20.55), antrenman eksikliği 119 (30.20), ekonomik nedenler 23 (5.83), hiçbiri 39 (%9.89) kişi olarak tespit edildi.

Spor geçmişi ile toplum geçmişi arasında sıkı bir bağ vardır. Bu kuvvetli bağ, sporun toplumsal süreçler yolu ile şekillenmesinden kaynaklanmaktadır. Spor görünen, görünmeyen ya da doğal olarak örülen binlerce ipe toplumun gövdesine bağlıdır (Fişek K., 1989). Spor, toplumdaki ilişkiler yolu ile ortaya çıkarak, değişir ve yeniden biçim kazanır (Kale R., 1994). Bu nedenle spor, hem toplumu etkilemekte hem de toplumdaki etkilenmektedir. Sportif başarı da toplumun tepkilerine göre şekillenir.

Daha önce yapılmış çalışmalarda, arkadaşlık ilişkilerinin ve iletişimin fazla olduğu takımların daha başarılı oldukları belirlenmiştir (Carron A.V. et al., 2002) Dolayısıyla arkadaş ilişkilerinin sportif başarı üzerinde olumlu ya da olumsuz etki yaratabileceği söylenebilir.

Yapılan bir çalışmada antrenörlerin sporcularının performanslarını müsabaka sırasında etkilediği ve sporcu performansının artması ya da azalmasında ana etmenlerden biri olduğu belirlenmiştir (Erdoğan N. ve ark., 2014). Futbol antrenörleri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada futbol antrenörlerin liderlik stillerinin takım başarısı ve uyumu üzerinde oldukça fazla öneme sahip olduğu görülmüştür (Ramzaninezhad, R. & Keshtan, M.H., 2009) Antrenörlerin kişilik özellikleri incelendiğinde, dürüstlük, ahlak, bilgili olma, olgunluk, misyon ve vizyon sahibi olma gibi kişilik özelliğine sahip antrenörlerin takım oyuncularını etkiledikleri ve performanslarını arttırmaları hususunda pay sahibi olduğu görülmektedir (Erdoğan N. ve ark., 2014).

Günümüzde ekonomik gelişmenin ve uluslararası statüde güçlülüğün göstergesi olarak kabul edilen sportif başarının, ekonomik gelişmişlik seviyesiyle paralellik göstermesi kaçınılmaz gerçektir (Bayraktar C., 2003). Ekonomik refah düzeyinin yüksek olması yaşam kalitesinin artması anlamına gelmektedir. Yüksek gelirli birey, geçim sıkıntısı yaşamadan spora yeteri kadar zaman ayırabilir. Bu durum sporcunun farklı kaygılar yaşamadan spora odaklanıp başarılı olmasına yol açar. Sosyal ve ekonomik durumlar sporcunun spora devam edip etmemesinde önemli rol oynamaktadır (Erdoğan N. ve ark., 2014). Antrenman bilimindeki gelişmeler ile birlikte artan antrenman kalitesinin performansa da yansdığı düşünülmektedir. Temel motorik özelliklerin gelişimi teknik ve taktik olgularının uygulanmasını kolaylaştırdığı bilinmektedir (Mülazımoğlu O., 2012).

Sonuç olarak, antrenman eksikliği, antrenör ve sosyal çevre gibi faktörlerin güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkilediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. **Bayraktar, C.** (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: XVII, Sayı: 1.
2. **Bernard, A.B., Busse, M.R.** (2004). Who wins the olympic games: economic resources and medal totals. Review of Economics and Statistics, 86(1), 413-417.
3. **Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün ÖE., Karadeniz, Ş., Demirel, F.** (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri, Pegem yayıncılık, 8. baskı, Ankara.
4. **Carron, A.V., Bray, S.R., Eys, M.A.** (2002). Team Cohesion And Team Succes in Sport, Journal of Sports Sciences: 20,119-126.
5. **Coakley, J.** (1993). Social Dimensions of Intensive Training and Participation in Youth Sports, Intensive Participation in Children's Sports, Cahili, B. R. and Pearl, A. J. , Human Kinetics Publishers.
6. **De Bosscher, V., De Knop, P., Van Bottenburg, M., Shibli S.** (2006). A conceptual framework for analysing sports policy factors leading to international sporting success. European Sport Management Quarterly, 6(2), 185-215.
7. **Erdem, K.** (2005). Futbolda Kenar Yönetimi, Morpa Yayın Evi, S. 10, İstanbul.
8. **Erdoğan, N., Zekioglu, A., Dorak, F.** (2014). Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma. International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue .
9. **Feltz, D., Landers, D. M.** (1983). "The effects of mental practice on motor skill learning

- performance: A meta analysis”, Journal of Sport Psychology, 5, pp. 25-27.
10. **Fişek, K.** (1989). Spor Yönetimi, A.Ü.S.B.F. Yayın no: 445, Ankara, s. 84.
 11. **Kale, R.** (1994). Toplum ve Olimpik Başarı, Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu, İstanbul, 249.
 12. **Kaynar, Ö. ve Bilici, M.F.** (2017). Analysis of the Talent Selection in Turkish Wrestling. International Journal of Science Culture and Sport, 5(4):347-355.
 13. **Kılıçgil, E.** (1998). Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
 14. **Konter, E.** (1998). Sporda Hazırlığın Teoriği ve Pratiği, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
 15. **Kuchler, W.J.** (2008). “Perceived Leadership Behavior and Subordinates’ Job Satisfaction in Midwestern NCAA Division III Athletic Departments”, The Sport Journal, v.11,n.2.
 16. **Mülazımoğlu, O.** (2012). Genç Basketbolcularda Yorgunluğun Şut Tekniğine Etkisi. Selcuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 14(1):37-41.
 17. **Onağ, Z. G., Güzel, P., Özbey, S.** (2013). "Futbol Antrenörlerinin Görüşlerine Göre, Takım Başarısını Etkileyen Faktörler: Nitel Bir Araştırma." Pamukkale Journal of Sport Sciences 4.2
 18. **Özğüven, M.** (1996). Topium Bilimlerine Giriş, Ekin Kitabevi, Bursa.
 19. **Öztürk, F.** (1998).Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara, , s.61.
 20. **Önçağ, Ö., Çoğulu, D.** (2005) Ailenin Sosyo-Ekonomik Durumu ve Eğitim Düzeyinin Çocuklarda Dental Kaygı Üzerine Etkisi, A.Ü., Diş Hek. Fak. Dergisi, 32(1), 45-54.
 21. **Pekel, H. A., Aydos, L., Onay, M.** (2006) Türkiye’deki Elit Atletlerin Sosyo-Ekonomik Durumları Üzerine Bir Araştırma, Kastamonu Eğitim Dergisi,14, 2, 667-678.
 22. **Prokop, L.** (1983). Einführung in die sportmedizin für artze, sportler und üungsleiter. Stuttgart: Fischer,.
 23. **Ramzaninezhad, R., Keshtan, M.H.** (2009). The Relationship Between Coach’s Leadership Styles And Team Cohesion In Iran Football Clubs Professional League, Brazilian of Journal of Biomotricity, 3(2): 11-120.
 24. **Yılmaz, K. ve Altınkurt, Y.** (2011). Göreve Yeni Başlayan Özel Dershane Öğretmenlerinin Kurumlarındaki Çalışma Koşullarına İlişkin Görüşleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 11 (2), 635-650.



10-12 YAŞ GRUBUNDAKİ ERKEK ÇOCUKLARIN BEDEN KİTLE İNDEKSİNE GÖRE FİZİKSEL, FİZYOLOJİK VE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ebru Çetin¹, Neslihan Özcan¹, Umut Yılmaz¹

ÖZ

Çocukların motor beceri yeterliliği, fiziksel aktivite seviyesi ve fitness düzeyini sağlıkla ilgili parametrelerle ilişkilendiren önemli bir faktör olabilmektedir. Amaç: Bu çalışmanın amacı, 10-12 yaş grubundaki erkek çocukların önemli bir sağlık parametresi olan beden kitle indeksine göre fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerine göre değerlendirilmesidir. Gereç ve Yöntem: Çalışmaya yaş ortalamaları 11.7 ± 0.06 olan, beden kitle indeksine göre zayıf (Z, n:94), normal (N, n:92) ve kilolu (K, n:40) olmak üzere toplam 226 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Çocukların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi (BKI) TANİTA BC-418 ölçüm cihazıyla ölçüldü. Motorik özelliklerin tespitinde, 30 saniye mekik-şınnav, esneklik, durarak uzun atlama, statik denge, barfiks asılı kalma, sağ-sol kavrama kuvveti, 30m sürat, t-çeviklik ve 20m mekik koşu testleri uygulandı. Bulgular: Veriler istatistiksel olarak SPSS 23 programında değerlendirilerek, gruplar arasındaki ilişkinin tespitinde Tek yönlü ANOVA-TUKEY testi uygulandı ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak seçildi. Yapılan değerlendirmede esneklik parametresi hariç barfiks asılı kalma, durarak uzun atlama, 20m mekik koşusu, sürat parametrelerinde; K-N, K-Z, N-Z grupları arasında, mekik, şınnav, parametrelerinde; K-N, K-Z grupları arasında, statik denge, sağ ve sol kavrama parametrelerinde; K-Z, N-Z grupları arasında, t-çeviklik parametresinde; K-Z grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Sonuç: Beden kitle indeksine göre sınıflandırılan 10-12 yaş erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerine göre, zayıf ve normal çocukların kilolu olanlardan fizyolojik ve motorik parametrelerinde çoğunlukla daha iyi performans gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Beden Kütle İndeksi, Fiziksel özellik, Motorik özellik.

EVALUATION OF PHYSICAL, PHYSIOLOGICAL AND MOTORIC FEATURES OF BOYS AGED 10-12 YEARS ACCORDING TO BODY MASS INDEX

ABSTRACT

Children's motor skill competence can be an important factor that relates physical activity level and fitness level to health-related parameters. Purpose: The aim of this study is to evaluate boys aged 10-12 years according to their physical, physiological and motoric characteristics according to body mass index, which is known as an important health parameter. Materials and methods: A total of 226 Underweight (U, n:94), Normal weight (N, n:92) and Overweight (O, n:40) boys were participated voluntarily according to the body mass index and having a mean age of 11.7 ± 0.06 . Children's height, body weight, body mass index (BMI) were calculated using the TANITA BC-418 measurement device. For the determination of motoric properties, 30-second curl up and push up, sit and reach flexibility test, standing long jump, static stability, flexed arm hang, right-left grip force, 30m sprint, t-agility and 20m shuttle running tests were applied. Results: The data were evaluated statistically in the SPSS 23 program and One-way ANOVA-Tukey test was used to determine the relationship between the groups

and a significance level of 0.05 was chosen. Statistically significant difference was found between each groups in the a lot parameters of flexed arm hang, standing long jump, 20m shuttle run, 30m sprint parameters; O-N, O-U, N-U between groups, 30 sec curl up, 30 sec push-up parameters; O-N, O-U between groups, static balance, right-left grip force parameters; O-U, N-U between groups, t-agility parameter; O and U between groups. However, no statistically significant difference was found in the flexibility parameter ($p < 0.05$). Conclusion: 10-12 years old boys classified by body mass index according to physical, physiological and motoric characteristics, it was found that underweight and normal children generally perform better than overweight.

Keywords: Children, Body Mass Index, Physical properties, Motoric properties.

GİRİŞ

Sürdürülebilir bir sağlıklı vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi düzeyi sağlıklı ve uzun bir yaşamın anahtarıdır. İdeal Vücut ağırlığının belirlenmesinde en temel parametre olarak kullanılan Beden Kitle İndeksi (BKI), antropometrik ölçüm, vücut ağırlığı ve boy ölçümlerinden elde edilmektedir. Bu parametre en kolay ulaşılabilen, cinsiyet ayrımı yapılmadan tüm bireylere uygulanabilen en yaygın ve geçerli standart bir boy-ağırlık indeksidir (Booth ve ark.,2000;Brown ve Miller,1998). Beden kitle indeksi vücut ağırlığını yağsız vücut kitlesi ile vücut yağı olmak üzere iki bölüme ayırmaktadır. Vücudun yağsız vücut kitlesini; iskelet, su, kas, konnektif doku ve organ dokularını içeren yağsız dokularından oluşur (Siders ve ark., 1991). Vücudun ikinci kısmı olan vücut yağı (deri altı ve toplam vücut yağ) beden kitle indeksi olarak gösterilen bir kısımdır (Rosner ve ark., 1998). Beden kitle indeksi her yaşta insan için kontrol altına alınmalıdır. Özellikle çocuklarda gelişim üzerinde etkileri göz önüne alındığında fiziksel büyümeyi belirlemek, genel yağlanmayı önlemek ve sağlıklı bir yaşamın başlangıcı için BKI'nın sık sık ölçülmesi önemlidir (Nething ve ark., 2007).

Çocuğun kendini fiziksel olarak algılamasında çocukluk çağındaki fiziksel aktivite, motor yeterlik performansı önemli bir ölçüttür (Crocker ve ark.,2000; Reudsep ve ark.,2002; Southall ve ark., 2004). Birçok araştırmacı Fox (1998), Marsh (2002), çocuğun benlik kavramını çok boyutlu bir perspektif içerisinde fiziksel farkındalığın farklı bileşenleri ile birlikte tanımlamıştır. Çocukluk ve ergenlik döneminde bedensel öz algılamının çocuğun kişilik gelişiminde de önemli bir rol oynadığı öne sürülmüştür (Harter, 1999). Marsh ve Craven (2006), benlik kaygısının özel bileşenleriyle (algılanan spor yeterliliği ve koordinasyon gibi) ile çocuğun performansının karşılıklı olarak ilişkileri olduğunu ileri sürmektedirler.

Bedensel yapı başka bir deyişle fiziksel özellikler, gelişim çağındaki çocukların motor yetkinliklerini etkileyen faktörlerden biridir. Çünkü bedensel yapı ya da fiziksel özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir. Sahip olunan fiziksel yapı iyi olmadığı sürece istenilen motor beceri seviyesine ulaşmak pek mümkün değildir (D'Hondt ve ark., 2009). Motor yeterliliği düşük olan çocukların, fiziksel aktivitede daha az faaliyet

gösterdiklerini göstermektedir; bu durum zamanla daha düşük spor seviyesine ve yağ dokusundaki artışa neden olabilir. Bunun sonucunda, çocukların düşük fiziksel aktivite ve fitness seviyesinin azlığı motor beceri yeterliliği üzerinde olumsuz etkiye sahiptir (Wrotniak ve ark., 2006).

Çocuklarda beden kitle indeksi ile motorik özellikler arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, net bir durum söz konusu değildir. Bazı çalışmalar beden kitle indeksi ile motorik özellikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyarken, (Morano ve ark.,2011; Marshall ve Bouffard, 1994) diğer yandan Leivia ve ark. (2007); Deforche ve ark. (2003); Graf ve ark. (2004); Tokmakidis ve ark. (2006) yaptıkları çalışmalarda ise kilolu ve normal ağırlıktaki çocukların motor özellikleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Aynı zamanda, yağ yüzdesinin artması göz önüne alındığında, kavrama kuvveti kilolu çocukların değerleri normal kilodaki kişilere göre daha iyi sonuçlara sahip olduğunu belirtmektedir (Casajús ve ark., 2007; Deforche ve ark., 2003). Beden kitle indeksi ile motor özellikler arasında ilişkisinin olduğunu söyleyen çalışmalara baktığımızda, Spessato ve arkadaşlarının 8-10 yaş aralığındaki çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmaya göre, Beden kitle indeksinin ve durarak uzun atlama, koşu, dikey sıçrama gibi seçilen bazı motorik özellikler ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulmuşlardır (Spessato ve ark., 2013). Casajús ve arkadaşları (2007), İspanyol çocuklar üzerine yaptığı çalışmada, kilolu çocukların normal kiloda olanlara göre durarak uzun atlama, barfikste asılı kalma kol kuvveti ve koşu gibi test sonuçlarında daha kötü sonuçlar verdiğini belirterek, normal kilolu grupla arasındaki ilişkiyi anlamlı bulmuştur. Okely ve ark. (2004) ve Southall ve ark. (2004) vücut kompozisyonunun ve beden kitle indeksinin çocuğun koşu atlama gibi lokomotor becerilerin yeterliliği ile ilgili olarak ilişkili olduğunu ve beden kitle indeksinin fazla olması çocuğun temel hareket becerilerini olumsuz etkileyeceğini öne sürmektedir. Bu net olmayan durumun sebepleri açık olmamakla beraber, motor yeterliliğin, çocuk yaşı ve ülkelerin sosyo demografik faktörlere göre değişiklik gösterebileceği söylenmektedir (Rosengren ve Lissner, 2008; Shrewsbury ve Wardle, 2008; Stamatakis ve ark., 2005).

Yapılan çalışmalar incelenip değerlendirildiğinde, ülkemizdeki fazla kilolu, normal kilolu ve zayıf çocukların motor becerilerinin karşılaştırılması ile ilgili olarak sınırlı sayıda çalışmalar görülmektedir. Bu araştırmada amaç herhangi bir spor branşıyla ilgilenmeyen, 10-12 yaş grubundaki erkek çocukların beden kitle indekslerine göre fiziksel fizyolojik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın grubunu Ankara ili Keçiören Mecidiye Orta Öğretimokulunda öğrenim gören 10-12 yaş arasında değişen veyaş ortalamaları 11.7 ± 0.06 olan 226 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Beden kitle indeks değerlerine göre tüm çocuklar <18.5 zayıf (N=92), 18.5-24.9 normal (N=94), 25-29.9 kilolu (N=40) olarak 3 grupta sınıflandırıldı.

Gönüllüler, araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilerek en iyi ve en sağlıklı ölçümlerin alınması sağlanarak çocukların ailelerinden de araştırmaya katılmalarını onaylayan form alındı. Çalışma için Üniversite Etik Kurulundan ve Milli Eğitim Bakanlığından izin yazısı alındı. Gazi Üniversitesi bünyesinde yer alan Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) ödeneğinden destek alarak yürütölen bir araştırma projesidir.

Ölçüm Metodları

Boy Ölçümü: Boy ölçümleri hassaslık derecesi 0,01 m. olan boy ölçerle yapılmıştır.

Vücut Ağırlığı ve Vücut Kütle İndeksi: Vücut ağırlığı ve vücut kütle indeks ölçümü, TANİTA BC-418 marka vücut yağ analizörü ile belirlenmiştir.

30 Saniye Mekik-Şınav Testi: Deneklerin 30 saniye mekik, şınav testi için 1/1000 hassasiyetli süre ölçer kullanılmıştır.

Esneklik Ölçümü: Esneklik ölçmek için, uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm ve yüksekliği 32 cm, üst yüzey uzunluğu 55 cm, üst yüzey genişliği 45 cm olan otur-eriş sehpası kullanılmıştır.

Durarak Uzun Atlama Testi: Ayakta hız almadan duruş pozisyonundan çift bacak birbiri ile bağlantılı yapılan uzun atlama sonunda sıçrama noktasındaki çizgi ile sporcunun en son iz bıraktığı mesafe arası cm cinsinden ölçüldü.

Statik Denge Testi: 50 cm uzunluğunda, 4 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde flamingo denge aleti üzerinde baskın ayağı ile çıkarak denge de durmuştur. Flamingo denge protokolü uygulanmıştır.

Barfiks Kol Kuvveti Testi: Kol kuvvetini ölçmek için, 2.5 cm çapında yuvarlak yatay bir barı düz tutuşla kollar omuz genişliğinde açık barfiks demirini tutarak kendini yukarıya

çektir. Çene barfiksine üstüne çıktığında süre başladı ve gözler barın altına indiğinde süre durduruldu.

Sağ-Sol El Pençe Kuvvet Testi: Kavrama kuvveti için Holtin marka el dinamometresi kullanıldı.

30m Sürat Testi: Ölçüm Newtest 2000 marka fotosel ile yapılmıştır. Gönüllü 30 metrelik kaygan olmayan koşu alanında, hazır hissettiğinde var olan gücüyle çıkış yaptı ve bitiş çizgisini mümkün olan en kısa sürede geçmeye çalıştı.

T-çeviklik Testi: Çeviklik testi için Newtest 2000 marka fotosel kullanılmıştır. T çeviklik test protokolü uygulanmıştır.

20m mekik koşusu testi: 20m'lik mesafeyi gidiş-dönüş olarak koşulan testtir. İlk sinyal sesinde koşuya başlamış ve ikinci sinyal sesine kadar diğer çizgiye ulaşmıştır. İkinci sinyal sesini duyduğunda ise tekrar geri dönerek başlangıç çizgisine dönmüş ve bu koşu sinyallerle devam etmiştir.

İstatistiksel Analiz: Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 23 paket programını kullanıldı. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri ortalama ve standart sapmaları verilerek özetlendi. Gruplar arasındaki ilişkinin tespitinde Tek yönlü ANOVA-TUKEY testi uygulandı ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak seçildi.

BULGULAR

10-12 yaş grubu erkek çocukların fiziksel özelliklerine ilişkin değerler Tablo 1'de verildi. Kilolu (40), Normal (94), Zayıf (92) grupları arasında boy uzunluğu (cm) parametresinde; K-Z, N-Z grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilirken, vücut ağırlığı (kg), BKİ (kg/m²) değişkenlerinde ise, gruplar arasında yapılan istatistiğe göre; K-Z,K-N,N-Z grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05).

10-12 yaş grubu erkek çocukların fizyolojik ve motorik özellikleri Tablo 2'de verildi. Gruplar arasında farkı ortaya çıkarmak için yapılan istatistiğe göre, barfiks (sn), durarak uzun atlama (cm), maxVO₂ (ml/kg), sürat (sn) parametrelerinde; K-N, K-Z, N-Z grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Mekik, şnav (adet) parametrelerinde gruplar arası yapılan istatistiğe göre; K-N, K-Z grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Statik denge (sn), Sağ ve sol el kavrama (kg) değişkenlerinin gruplar arası yapılan istatistiğine göre ise; K-Z, N-Z grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı

bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). T-çeviklik değişkeninde gruplar arasında sadece K-Z grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Esneklik (cm) parametresinde ise gruplar arası istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 1. 10-12 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	Ort.±SS			Farklar	f	p
	Kilolu (40) (BKI=24.9-30≤)	Normal (94) (BKI=18.5-24.9)	Zayıf (92) (BKI=18.4≤)			
Boy Uzunluk (cm)	157.4±1.14	154.2±0.85	150.4±0.87	K-Z, N-Z	11.8	0.00*
Vücut Ağırlığı (kg)	67.3±1.5	49.8±0.77	37.9±0.59	K-Z,K-N,N-Z	247.2	0.00*
BKI (kg/m ²)	26.9±0.3	20.8±0.18	16.6±0.11	K-Z,K-N,N-Z	660.5	0.00*

* $p<0.05$

Tablo 2. 10-12 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fizyolojik ve Motorik Özellikleri

Değişkenler	Ort.±SS			Farklar	f	p
	Kilolu (40) (BKI ≥ 24.9-30)	Normal (94) (BKI=18.5-24.9)	Zayıf (92) (BKI=18.4 ≥)			
Mekik (adet)	10.2±0.79	13.8±0.48	14.4±0.49	K-N, K-Z	11	0.00*
Şınav (adet)	4.9±0.62	10.7±0.74	12.9±0.77	K-N, K-Z	20.3	0.00*
Barfiks (sn)	1.37±0.28	9.87±0.99	21.8±1.55	K-N, K-Z, N-Z	51.4	0.00*
Statik Denge (sn)	4.56±0.43	5.77±0.46	7.85±0.63	K-Z, N-Z	7.45	0.00*
Esneklik (cm)	13.4±1.11	15.3±0.52	15.4±0.66	-	1.71	0.18
Durarak Uzun Atlama (cm)	116.7±2.97	126.7±2.17	133.4±1.85	K-N, K-Z, N-Z	10.6	0.00*
Sağ El Kavrama (kg)	26.5±0.71	25±0.6	21.4±0.52	K-Z, N-Z	17.6	0.00*
Sol El Kavrama (kg)	25.8±0.72	23.9±0.62	20.9±0.5	K-Z, N-Z	14.2	0.00*
MaxVO ₂ (ml/kg)	23.4±0.49	27.6±0.51	31±0.56	K-N, K-Z, N-Z	38.2	0.00*
Sürat (sn)	6.19±0.09	5.71±0.05	5.53±0.04	K-N, K-Z, N-Z	24.8	0.00*
Çeviklik (sn)	15.38±0.27	14.7±0.18	14.3±0.16	K-Z	6.21	0.00*

* $p<0.05$

TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada, 10-12 yaş aralığındaki 226 erkek çocuğun beden kitle indekslerine göre fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerin arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya katılan erkek çocukların Zayıf (94), Normal (92), Kilolu (40) grupları arasında boy, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, mekik, şınav, barfiks, durarak uzun atlama, 30m sürat, t-çeviklik, statik denge, sağ-sol kavrama kuvveti, 20m mekik koşusu parametrelerinde istatistiksel olarak anlam tespit edilirken, esneklik parametresinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlam tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Yapılan çalışmada erkek çocukların fiziksel özelliklerine bakıldığında, kilolu grubun boy uzunluk değeri 157.4 ± 1.14 cm, Normal grubun 154.2 ± 0.85 cm ve Zayıf grubunun değerleri ise 150.4 ± 0.87 cm olarak bulunmuştur. Grupların vücut ağırlığı değerleri ise, Kilolu grubun 67.3 ± 1.5 kg, Normal grubun 49.8 ± 0.77 kg ve Zayıf grubun 37.9 ± 0.59 kg olarak bulunmuştur. Grupların BKİ değerleri ise, Kilolu grubun 26.9 ± 0.3 kg/m², Normal grubun 20.8 ± 0.18 kg/m² ve Zayıf grubun 16.6 ± 0.11 kg/m² olarak bulunmuştur. Gruplar arası boy uzunluk, vücut ağırlığı ve BKİ değişkenlerinde farklılığa bakıldığında gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yapılan araştırmalara bakıldığında, Ziyagil ve ark. (1996); 12 yaş çocukların boy ortalamalarını $146,21\pm 5,80$ cm, vücut ağırlığı ortalamalarını $36,69\pm 4,77$ kg olarak bulurlarken, 10-12 yaş erkek çocukların boy ve vücut ağırlığının yaşla doğru orantılı olarak arttığını belirtmişlerdir. Saygın ve ark. (2005) 10-12 yaş ortalamasındaki 202 erkek çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada vücut ağırlıkları ortalamalarını $40,73 \pm 8,04$ kg olarak bildirmektedirler. Chin ve ark (2002); yaşları 9.2 olan toplam 2443 Hong-Kong’lu çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada, BKİ değerinin erkeklerde 17.5 kızlarda ise 16.9 olarak ortaya koyarken, İsveç’te 13 yaşında 323 erkek denek üzerinde yapılan araştırma sonucunda BKİ ortalaması 19.9 ± 3.6 kg/m² olarak tespit edilmiştir (Örjan, Kristjan ve Björn, 2005). Yapılan çalışmada boy uzunluğunun diğer çalışmalara oranla yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Son yıllarda çocukların beslenme ve gelişimi etkileyen fiziksel aktivite gerekliliğinin önem kazanması sonucunda geçtiğimiz yıllara oranla daha iyi bir gelişim gösterdikleri söylenebilir. Vücut ağırlığı ve beden kitle indeksine değerlerine bakıldığında ise, normal literatürle paralellik gösterdiği ancak kilolu ve zayıf grupla benzer olmadığı görülmüştür.

Yapılan çalışmada, Kilolu grubun mekik değerleri 10.2 ± 0.79 adet, Normal grubun 13.8 ± 0.48 adet ve Zayıf grubunun değerleri ise 14.4 ± 0.49 adet olarak bulunmuştur. Grupların şınav değerleri ise, Kilolu grubun 4.9 ± 0.62 adet, Normal grubun 10.7 ± 0.74 adet ve Zayıf

grubun 12.9 ± 0.77 adet olarak bulunmuştur. Gruplar arası mekik ve şınav değişkenlerinde farklılığa bakıldığında K-N ve K-Z grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Saygın (2012) yaptığı bir çalışmada bireysel sporlarla uğraşan yaş ortalamaları $13,1 \pm 0,8$ olan sporcuların mekik testi ortalaması $26,5 \pm 3,7$ takım sporlarıyla uğraşan yaş ortalamaları $13,4 \pm 0,6$ olan sporcuların mekik testi ortalaması $25,2 \pm 3,4$ tekrar olduğu bildirilmiştir. Kılıç (2007), 11 yaşındaki çocukların şınav testi değerlerinin ortalaması $16,7 \pm 6,3$ tekrar olduğu bildirilmiştir. Araştırmadaki sonuçlar bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde kuvvet gerektiren parametrelerde zayıf ve normal kilolu çocukların değerlerine yakın olduğu görülmektedir. Ancak kilolu grupta önemli bir düşüş görüldüğü tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada, Kilolu grubun esneklik değerleri 13.4 ± 1.11 cm Normal grubun 15.3 ± 0.52 cm ve Zayıf grubunun değerleri ise 15.4 ± 0.66 cm olarak bulunmuştur. Gruplar arası statik esneklik değişkeninin farklılığına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kuter ve Öztürk (1992) Türkiye şampiyonu yıldız basketbol takımının esneklik ortalamasını 8.3 ± 2.7 cm olarak tespit etmiştir. Bizim bulgularımız, Kuter ve Öztürk'ün ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Bunun sebebine bakıldığında, basketbol gibi kuvvete dayalı sporda esneklik parametresi belirleyici etken olmadığı için, paralellik göstermemiş olabilir.

Yapılan çalışmada, Kilolu grubun durarak uzun atlama değerleri 116.7 ± 2.97 cm Normal grubun 126.7 ± 2.17 cm ve Zayıf grubunun değerleri ise 133.4 ± 1.85 cm olarak bulunmuştur. Gruplar arası durarak uzun atlama değişkeninin farklılığına bakıldığında K-N, K-Z, N-Z grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ülkemizde GSGM (2010)'da yetenek aramasına bağlı yapılan araştırmada yaş dağılımına göre geliştirilen normlara göre 12 yaş (n=680) erkek $137-146$ cm., 13 yaş $173-18$ cm., normal değer olarak bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların, GSGM'nin 12 yaş bulgularına göre kilolu grubun bulunan değerden çok düşük olduğu görülmüştür. (Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) 2010).

Yapılan çalışmada, Kilolu grubun sağ el kavrama kuvveti 26.5 ± 0.71 kg ve sol el kavrama kuvveti 25.8 ± 0.72 kg olarak bulunurken, Normal grubun sağ el kavrama kuvveti 25 ± 0.6 kg ve sol el kavrama kuvveti 23.9 ± 0.62 kg olarak bulunmuştur. Zayıf grubun sağ el kavrama kuvveti ise 21.4 ± 0.52 kg ve sol el kavrama kuvveti 20.9 ± 0.5 kg olarak bulunmuştur. Gruplar arasındaki farklılığa bakıldığında, K-Z ve N-Z gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bir

fark tespit edilmiştir. Pekel (2004) 11–13 yaş çocukların sağ/sol el kavrama kuvveti ortalamalarını $20.8 \pm 6.5/ 19.9 \pm 5.8$ kg, olduğunu belirtmişlerdir. Tınazcı ve arkadaşlarının (2004) 11 yaş erkek çocuklarda yaptığı çalışmada, sağ el kavrama kuvveti 17.90 ± 2.74 kg., sol el kavrama kuvvetinin de $16,61 \pm 2,87$ kg. olduğu., Bizim bulgularımız, Pekel ve arkadaşlarıyla, Tınazcı ve arkadaşlarının bulgularından yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur.

Yapılan çalışmada, Kilolu grubun maxVO₂ değerleri 23.4 ± 0.49 ml/kg Normal grubun 27.6 ± 0.51 ml/kg ve Zayıf grubunun değerleri ise 31 ± 0.56 ml/kg olarak bulunmuştur. Kilolu grubun sürat 6.19 ± 0.09 sn, Normal grubun 5.71 ± 0.05 sn ve Zayıf grubunun değerleri ise 5.53 ± 0.04 sn olarak bulunmuştur. Gruplar arası maxVO₂ ve sürat değişkenine farklılığa bakıldığında K-N, K-Z, N-Z grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Grupların çeviklik değerleri ise, Kilolu grubun 15.38 ± 0.27 sn, Normal grubun 14.7 ± 0.18 sn ve Zayıf grubun 14.3 ± 0.16 sn olarak bulunmuştur. Gruplar arası çeviklik değişkenine farklılığa bakıldığında K-Z grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Chaouachi ve diğerleri, (2009) göre yapılan çalışmasında 14 elit basketbolcuların çeviklik özellikleri T testi ile değerlendirilmiş ve test değerleri $9,7 \pm 0,2$ saniye olarak tespit edilmiştir. Gül ve diğerleri, (2006) araştırmasında 10-12 yaş grubu temel atletizm eğitimi alan ve almayan 84 erkek çocuk üzerinde yaptığı araştırmada sürat testi ortalama değeri $5,99 \pm 0,53$ sn., bulunurken minimum değeri 4,84 sn., maksimum değeri ise 9,13 sn., ölçmüşlerdir. Bunc ve Psotta (2001), 22 tane çok genç (erken adolesan) futbolcu üzerinde yaptıkları araştırmada, MaxVO₂, ortalamalarını $42,9 \pm 5,0$ ml/kg/dk. olarak bulmuşlardır. Bizim çalışmamıza göre bu değer sporcular üzerinde yapıldığından ve bizim çalışma grubunu spor yapmayan çocuklar oluşturduğundan dolayı farklılık göstermektedir. Özellikle kilolu grubun bulunan sürat, çeviklik ve maxVO₂ değerlerinden literatüre çok uzak olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; Beden kitle indeksine göre sınıflandırılan 10-12 yaş erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerine göre yapılan değerlendirmede BKİ arttıkça motor beceri performansı ve fizyolojik parametreler olumsuz etkilenmektedir. Özellikle Kuvvet parametreleri ve MaxVO₂ değerinde şişmanlık faktörünün belirgin şekilde motor becerilerde yetersizliğe sebep olabileceğini söylenebilir. Aynı zamanda bu yetersizlik fiziksel aktiviteye katılımı engelleyebilir ve bu parametrelerin daha da olumsuz etkilenmelerini sağlayarak bir kısır döngüyü beraberinde getirebilir. Tüm bunların sonucunda kilo artışı ya da şişmanlık diye tabir ettiğimiz bu durum önemli sağlık sorunlarını ortaya çıkartan bir etken olabilir. Bu yüzden, erken yaşta kilo kontrolünün sağlanması, bu yönde

fiziksel aktivite ve egzersiz programlarının çocukların gelişim parametreleri doğrultusunda düzenlenmesi oldukça önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Ara, I., Moreno, L. A., Leiva, M. T., Gutin, B., & Casajús, J. A. (2007). Adiposity, physical activity, and physical fitness among children from Aragon, Spain. *Obesity*, 15(8), 1918-1924.
2. Booth ML, Hunter C, Gore CJ, Bauman A, Owen N. (2000). The relationship between body mass index and waist circumference: implications for estimates of the population prevalence of overweight. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 24:1058-61.
3. Brown, D. A., & Miller, W. C. (1998). Normative data for strength and flexibility of women throughout life. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 78(1), 77-82.
4. Bunc, V., & Psotta, R. (2001). Physiological profile of very young soccer players. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 41(3), 337.
5. Casajús, J. A., Leiva, M. T., Villarroya, A., Legaz, A., & Moreno, L. A. (2007). Physical performance and school physical education in overweight Spanish children. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 51(3), 288-296.
6. Chaouachi, A., Brughelli, M., Chamari, K., Levin, G. T., Abdelkrim, N. B., Laurencelle, L. and Castagna, C. (2009). Lower limb maximal dynamic strength and agility determinants in elite basketball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(5), 1570-1577.
7. Chin MK, Şirandola RN, Yang J, Cruz A, Liu YK. (2002). The Body Mass Index and Body Composition of Hong Kong School Children, The 44th ICHPER-SD World Congress, Taipei, Taiwan, June 26-29:17.
8. Crocker RRE, Eklund RC, Kowalski KC. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *J Sports Sci*, 18: 383-395.
9. D'Hondt, E., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Lenoir, M. (2009). Relationship between motor skill and body mass index in 5-to 10-year-old children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(1), 21-37.
10. Deforche, B., Lefevre, J., Bourdeaudhuij, I., Hills, A. P., Duquet, W., & Bouckaert, J. (2003). Physical fitness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth. *Obesity*, 11(3), 434-441.
11. Fox KR. (1998). Advances in the measurement of the physical self. In: Duda JL, ed. *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 295-310.
12. Graf, C., Koch, B., Kretschmann-Kandel, E., Falkowski, G., Christ, H., Coburger, S., Dordel, S. (2004). Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-Project). *International Journal of Obesity*, 28, 22-26 10.1038/sj.ijo.0802428.
13. Gül, G. K., Seyrek, E. ve Sugurtin, M. (2006). 10-12 yaş temel atletizm spor eğitimi alan ve almayan erkek çocuklar arasındaki bazı antropometrik ve motorik özelliklerin karşılaştırılması. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Türkiye.
14. Harter S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. New York: Guilford.
15. Kılıç C. (2007): İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk seviyelerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Ankara.
16. Kuter, M., & Öztürk, F. (1992). Bir erkek basketbol takımının fiziksel ve fizyolojik profili. Hacettepe Üniversitesi II. Spor Bilimleri Kongresi Kitabı, Ankara, 221-225.
17. Marsh HW, Craven RG. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective. *Perspect Psychol Sci*, 1: 133-163.
18. Marsh HW. (2002). A multidimensional Physical self-concept: a construct validity approach to theory, measurement, and research. *Psychol J Hellenic Psychological Soc*, 9: 459-493.
19. Marshall, J. D., & Bouffard, M. (1994). Obesity and movement competency in children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11(3), 297-305.
20. Morano, M., Colella, D., Robazza, C., Bortoli, L., & Capranica, L. (2011). Physical self-perception and motor performance in normal-weight, overweight and obese children. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(3), 465-473.
21. Nething, J., Ringwald-Smith, K., Williams, R., Hancock, M. L., & Hale, G. A. (2007). Establishing the use of body mass index as an indicator of nutrition risk in children with

- cancer. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 31(1), 53-57.
22. **Okely, A.D., Booth, M.L., & Chey, T.** (2004). Relationships between body composition and fundamental movement skills among children and adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), 238-247.
 23. **Örjan, E., Kristjan, O., & Björn, E.** (2005). Physical performance and body mass index in Swedish children and adolescents. *Scandinavian Journal of Nutrition*, 49(4), 172
 24. **Pekel, A.** (2004). *Atletizm ders notları*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
 25. **Raudsepp L, Liblik R, Hannus A.** (2002). Children's and adolescents' Physical self-perceptions as related to moderate to vigorous physical activity and physical fitness. *Pediatr Exerc Sci*, 14: 97-106.
 26. **Rosengren, A., & Lissner, L.** (2008). The sociology of obesity. *Obesity and Metabolism*, 36, 260-270.
 27. **Shrewsbury, V., & Wardle, J.** (2008). Socioeconomic status and adiposity in childhood: A systematic review of cross-sectional studies 1990-2005. *Obesity* (Silver Spring, Md.),16, 275-284.
 28. **Rosner, B., Prineas, R., Loggie, J., & Daniels, S. R.** (1998). Percentiles for body mass index in US children 5 to 17 years of age. *The Journal of pediatrics*, 132(2), 211-222.
 29. **Saygın Ö, Özşaker M.** (2012): Bireysel ve takım sporcuların bazı fiziksel uygunluklarının özelliklerinin karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (6), Sayı 2.
 30. **Shrewsbury, V., & Wardle, J.** (2008). Socioeconomic status and adiposity in childhood: A systematic review of cross-sectional studies 1990-2005. *Obesity* (Silver Spring, Md.),16, 275-284.
 31. **Siders, W. A., Bolonchuk, W. W., & Lukaski, H. C.** (1991). Effects of participation in a collegiate sport season on body composition. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 31(4), 571-576.
 32. **Southall JE, Okely AD, Steele JR.** (2004). Actual and perceived competence in overweight and nonoverweight children. *Pediatr Exerc Sci*, 16: 15-24.
 33. **Spessato, B. C., Gabbard, C., & Valentini, N. C.** (2013). The role of motor competence and body mass index in children's activity levels in physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(2), 118-130.
 34. **Stamatakis, E., Primatesta, P., Chinn, S., Rona, R., & Falaschetti, E.** (2005). Overweight and obesity trends from 1974 to 2003 in English children: What is the role of socioeconomic factors? *Archives of Disease in Childhood*, 90, 999-1004.
 35. **Tınazcı C, Emiroğlu O, Burgul N.** (2004). "KKTC 7-11 Yaş Kız ve Erkek İlkokul Öğrencilerinin Eurofit Test Bataryası Değerlendirilmesi", VIII. Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitapçığı, Antalya 17-20 Kasım:124
 36. **Tokmakidis, S. P., Kasambalis, A., & Christodoulos, A. D.** (2006). Fitness levels of Greek primary schoolchildren in relationship to overweight and obesity. *European journal of pediatrics*, 165(12), 867-874.
 37. **Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., & Kondilis, V. A.** (2006). The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*, 118(6), e1758-e1765.
 38. **Ziyagil MA, Tamer K, Zorba E, Uzunçan S, Uzunçan H.** (1996). Eurofit test Bataryası vasıtasıyla 10-12 yaşları arasındaki Erkek İlkokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Özelliklerinin Yaş Gruplarına ve Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1:20-28.



POPÜLER KÜLTÜRDE REKREATİF BİR ETKİNLİK OLARAK DİJİTAL SPORLAR*

Melike Esentaş¹, Pınar Güzel¹, Mehmet Vural²

ÖZ

Spor, gerek aktif gerekse pasif bir şekilde ve farklı biçimlerde geçmişten günümüze her kültürde önemli bir rol oynamaktadır. Bilişim çağının başlaması ile günlük hayatımızın vazgeçilmez parçası olan teknolojik ürünler "spor" kavramının da içerisinde yerini almıştır. Bilgisayar ve video oyunları günümüzde özellikle bireylerin serbest zamanlarında aktivite olarak yararlandığı etkinlikler olmuştur. Bilim dünyasında bu tür oyunların özellikle gençlerin sosyalleşmesi üzerine çok büyük etkilerinin olduğu yönünde varsayımlar bulunmaktadır. Bu varsayımlar, "dijital oyun temelli öğrenme" terimi içinde yer almaktadır. Bu dijital oyunlar hem tematik hem de teknolojik özelliklerine göre ağ, aksiyon, macera, motor sporları ve yarış, rol yapma, canlandırma oyunları, spor ve strateji oyunları olarak sınıflandırılmaktadır. Son zamanlarda tercihen yaygınlaşan bu oyunlar üzerinde günümüzde geline nokta internet üzerinden oynanan ve git gide çoklu oyuncular ile oynanan yeni dijital oyunların üretilmesidir. Her yaşta bireyin yoğun çalışma ortamında yararlanılabileceği bir rekreatif aktivite olarak kabul edilmeye başlayan dijital oyunların doğru kullanım halinde etkin bir spor aracı olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı dijital sporların yöneticiler gözüyle değerlendirilmesinin sergilenmesidir. Araştırma da nitel araştırma modeli katılımcıların düşüncelerini, bakış açılarını ve kazanımlarını ortaya çıkarmasında etkili olacağı düşüncesiyle kullanılmış ve durum çalışması tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu dijital sporlar organizasyonlarının Türkiye kurucuları içerisinde yer alan 10 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılara yöneltilen Dijital sporların bireysel kazanımları sorularının Nvivo 10 analiz programı ile analizi sonucunda yönetsel beceriler, çokkültürlülük, rekreasyon ve sağlık kazanımlarına ilişkin temalara ulaşılmıştır. Bu veriler değerlendirildiğinde Dijital sporlarının Türkiye'de hızla yaygınlaşan bir akım olduğu bununla birlikte iki tarafı keskin bir bıçak gibi olumlu yönde değerlendirildiğinde kısıtlı zamanlarda aktif yaşamı destekleyebildiği fakat iyi değerlendirilemediğinde ise bir bağımlılık etkisi yaratabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Popüler Kültür, Rekreasyon, Dijital Sporlar, Nitel Araştırma.

"DIGITAL SPORTS" A RECREATIVE EVENTS IN POPULAR CULTURE

ABSTRACT

Sport plays an important role both active and passive in different forms in every culture from past to present. The technological products, which are indispensable parts of our daily life with the beginning of the information age, have included in the concept of "sport". Computer and video games today are activities that especially individuals benefit in their free time. There are assumptions in the scientific world that such games are very influential especially on the socialization of young people. These assumptions are part of the "digital game-based learning". These digital games are classified as network, action, adventure, motor sports and racing, role playing, animation games, sports and strategy games, both according to their thematic and technological characteristics. In recent times, these games, which have become popular today the point is to produce new digital

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa..

² Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep.

* 23-26 Kasım 2017 tarihleri arasında Manisa'da düzenlenen "Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresinde" sözel bildiri olarak sunulmuştur

games that are played on the internet and played with multiple players going on the go. It is thought that digital games which are starting to be accepted as a recreative activity that can be used in an intensive work environment of every age can be an effective sports tool in the right usage. In this context, the aim of the research is to evaluate the digital sports to be glanced at the managers. In the research also utilized the qualitative research model, which was thought to be effective in identifying participants' thoughts, perspectives, and achievements and the case study technique was utilized. The working group of the research is composed of 10 participants who are the founders of digital sports organizations in Turkey. As a result of analyzing the individual achievement questions of the digital sports directed to the participant in the research with the analysis program of Nvivo 10, the themes related to managerial skills, multiculturalism, recreation and health gains were reached. When this data is evaluated, it can be said that digital sports is a rapidly increasing trend in Turkey, and when both sides are assessed positively as a sharp knife, they can support active life in limited time but an addiction effect can be created when it is not evaluated well.

Keywords: Popular Culture, Recreation, Digital Sports, Qualitative Research.

GİRİŞ

Spor farklı biçimlerde hem geçmişte hem de günümüzde her kültürde önemli bir rol oynamaktadır (Guttman A., 2004). Bilgisayar ve video oyunları günümüzde özellikle serbest zamanlarda çok önemli olmaya başladı (Kirriemuir & McFarlane, 2004). Bilim dünyasında bu tür oyunların özellikle gençlerin sosyalleşmesi üzerine çok büyük etkilerinin olduğu yönünde varsayımlar bulunmaktadır. Bu oyun temelli varsayımlar, "dijital oyun temelli öğrenme" terimi içinde yer almaktadır (DGBL). Dijital oyunları kısa bir tanımlayacak olursak; dijital oyunlar sanal uzamda konsol oyunları, PC oyunları ve çevrimiçi oyunlar olarak yaygın bir şekilde oynanan bilgisayar ve video destekli oyunlardır. Bu dijital oyunlar hem tematik hem de teknolojik özelliklerine göre ağ, aksiyon, macera, motor sporları ve yarış, rol yapma, canlandırma oyunları, spor ve strateji oyunları olarak sınıflandırılmaktadır. Ayrıca oyuncu katılım sayısı sınıflandırmada ise tek kişilik veya çoklu katılımcı oyunlar olarak da sınıflandırma yapılmaktadır. Son zamanlarda tercihen yaygınlaşan bu oyunlar üzerinde günümüzde geline nokta internet üzerinden oynanan ve git gide çoklu oyuncular ile oynanan yeni dijital oyunların üretilmesidir (Binark M. Ve Sütçü Bayraktutan G., 2008).

Çok tercih edilen devasa çok oyunculu online oyunlar ise aynı anda yüzlerce veya binlerce oyuncunun desteklendiği, oyuncuların büyük çaplı olarak birbirleriyle işbirliği yapmalarına ve yarışmalarına ve bazen de dünyanın her yerindeki insanlarla anlamlı olarak karşılıklı iletişim kurmalarına imkan sağlayan bilgisayar oyunlarıdır (Andiç Y., 2008). Dijital spor oyunları ise, yine dünyanın bir ucundaki kişinin dünyanın diğer ucundaki kişilerle internet aracılığıyla buluşup oyun oynayabileceği ya da büyük elektronik spor organizasyonları aracılığıyla dünyanın farklı yerlerinden gelen insanların buluşup, oyun oynayabilecekleri hem fiziksel hem de zihinsel çaba gerektiren bir spor olarak tanımlanabilir. Elektronik sporların

geçmişten bugüne gelmesini sağlayan gelişmeler; internetin yaygınlaşması, LAN (yerel ağ), internet kafelerin ve rekabetçi oyunların ortaya çıkışı olarak sayabiliriz. Elektronik spor kavramı günümüzde önemli bir gelişme gösterdiği bilinmektedir (Bynogame, 2017). Ulusal ve uluslararası düzeyde resmi ve özel pek çok elektronik spor etkinliği düzenlenmekte hatta yurt dışında bu turnuvalardan milyon dolar kazanan profesyonel oyuncular da bulunmaktadır. Bu dijital sporun gelişimi 2000'li yılların başları itibariyle ödüllü turnuvaların ivme kazanmasıyla başlamıştır. Günümüzde yeni jenerasyon artan bir şekilde “geleneksel” sporlardan uzaklaşıp, kimi zaman çok daha rekabetçi, kimi zaman çok daha heyecanlı olabilen oyunların profesyonel dünyasına adım atıyor. Ödül havuzu 20 milyon dolara kadar yükselebilen, Dünya Şampiyonası ismiyle düzenlenen büyük turnuvalarda anlık seyirci sayısı yüz milyonlara yaklaşırken, hem küresel, hem dijital, hem de dinamik ve genç bir kitle espor ile yatıp kalkıyor (5 Mid, 2017).

Her yaştan bireyin yoğun çalışma ortamında yararlanılabileceği bir rekreatif aktivite olarak kabul edilmeye başlayan dijital oyunların doğru kullanım halinde etkin bir spor aracı olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı dijital sporların yöneticiler gözüyle değerlendirilmesinin sergilenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma da dijital sporlar organizasyonlarının Türkiye kurucuları içerisinde yer alan katılımcılara göre dijital sporlara bakış açısı ve kazanımlar, nitel araştırma tekniklerinden durum çalışması yöntemi kullanılarak saptanmaya çalışılmıştır. Nitel araştırmada durum çalışması, bir durumun yoğun bir şekilde çalışılmasıyla ilgilidir (Glesne, 2013). Durumlar, çeşitli biçimlerde karşımıza çıkabilir (Glesne, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Nitel durum çalışmasının temel paradigması; bir ya da birkaç duruma ilişkin etkenlerin (ortam, bireyler, olaylar, süreçler vb.) bütüncül bir yaklaşımla ilgili durumu nasıl etkiledikleri ve ilgili durumdan nasıl etkilendiklerinin derinliğine araştırılmasıdır (Yin, 2009).

Araştırma da nitel araştırma modeli katılımcıların düşüncelerini, bakış açılarını ve kazanımlarını ortaya çıkarmasında etkili olacağı düşünüldüğünden nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu dijital sporlar organizasyonlarının Türkiye kurucuları içerisinde yer alan 10 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların kişisel bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır.

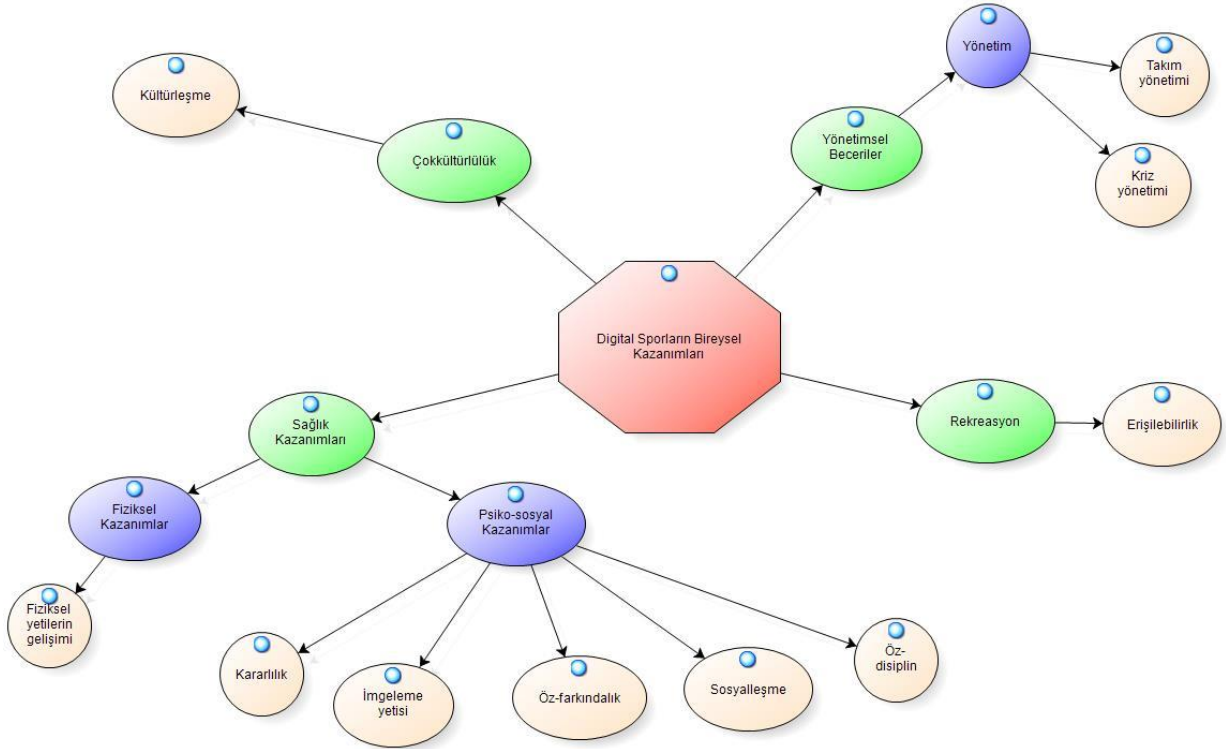
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Medeni durum	Ekonomik Durum
K1	Erkek	21	Öğrenci	Bekar	0-1000 TL
K2	Erkek	24	Öğrenci	Bekar	0-1000 TL
K3	Kadın	21	Öğrenci	Bekar	0-1000 TL
K4	Erkek	32	Özel sektör	Bekar	1000-2500 TL
K5	Erkek	21	Öğrenci	Bekar	0-1000 TL
K6	Erkek	21	Öğrenci	Bekar	0-1000 TL
K7	Erkek	20	Öğrenci	Bekar	0-1000 TL
K8	Erkek	21	Öğrenci	Bekar	1000-2500 TL
K9	Erkek	19	Öğrenci	Bekar	0-1000 TL
K10	Erkek	18	Öğrenci	Bekar	1000-2500 TL

BULGULAR

Dijital sporlar organizasyonlarının Türkiye kurucuları içerisinde yer alan katılımcılara göre dijital sporların bireysel kazanımları (Model 1), dijital sporlar ve yetenek gereksinimi (Tablo 2) ve Dijital sporlara duyulan ilgi ve destek değerlendirilmesi (Tablo 3) başlıkları altında elde edilen bulgulara derinlemesine yer verilmiştir.

Model 1. Dijital Sporların Bireysel Kazanımları



Türkiye kurucuları içerisinde yer alan katılımcılara göre dijital sporların bireysel kazanımları Yönetimsel beceriler, rekreasyon, sağlık kazanımları ve çokkültürlülük ana

temaları olarak kodlanmıştır. **Çokkültürlülük**; kültürleşme alt temasıyla, **Yönetimsel Beceriler**; yönetim; Takım yönetimi ve kriz yönetimi alt temasıyla, **Rekreasyon**; Erişilebilirlik alt temasıyla, **Sağlık Kazanımları ise**; Fiziksel Kazanımlar; Fiziksel yetilerin gelişimi; Psikososyal Kazanımlar; kararlılık, imgeleme yetisi, öz-farkındalık, sosyalleşme ve öz-disiplin alt temalarıyla ilişkilendirilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Dijital sporlar ve yetenek gereksinimine ilişkin bulgular

		Katılımcılar	f(N=10)	%
Dijital sporlar ve yetenek gereksinimi	Evet, Profesyonelleşme gerektirir	K1, k3, ,k5,k6,k10	5	50
	Hayır, Rekreatif bir etkinlik türü	K2,k4,k7,k8,k9	5	50

Katılımcılar dijital sporlar ve yetenek gereksinimine ilişkin görüşlerini elde edilen verilen analizi sonucunda yapılan kodlamalarda %50'si dijital sporlar için yetenek gerekir uzmanlık gerektiren bir beceri olarak değerlendirirken, %50'si ise dijital sporlar rekreatif bir uğraştır yetenek gerektirmez olarak görüşlerini belirtmişlerdir (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların Dijital Sporlara Duyulan İlgi ve Destek Değerlendirmesine İlişkin Bulgular

		Katılımcılar	f(N=10)	%
Dijital sporlara ilgi ve destek	Evet	K4,K6, K8, K9, K10	5	50
	Hayır	K5, K7	2	20
	Yeterince değil	K1, K2, K3	3	30

Katılımcılar, dijital sporlara duyulan ilgi ve destek değerlendirmesine ilişkin görüşlerini elde edilen verilerin analizi sonucunda yapılan kodlamalarda %50'si evet ilgi ve destek vardır, %20'si ilgi ve destek yoktur ve %30'u ise dijital sporlara yeterince ilgi ve desteğin olmadığı olarak görüşlerini belirtmişlerdir (Tablo 3).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

İlk ticari oyun olan Computer Space'in 1971 yılında piyasaya sürülmesi ile başlayan dijital oyun endüstrisi bugün dünyada 24,75 milyar dolar bütçesi ile medya dünyasının önemli bir bölümünü oluşturmakta ve bir milyardan üzerinde kullanıcısı bulunmaktadır (Entertainment Software Association 2013). Oyun endüstrisinin özellikle 90'lı yıllardan itibaren artan büyüme hızı beraberinde hızla tüketilen ve yeni sürümleri piyasaya çıkan farklı türlerde dijital oyunları

ortaya çıkarmıştır. Bugün oyuncu tercihleri doğrultusunda şekillenmiş çok sayıda ve farklı türde oyun bulunmaktadır. Bu oyun türlerinin gruplandırılmasında araştırmacılar arasında kesin bir görüş birliği olmamakla birlikte Adams ve Rollings (2006) taktik, yap boz, macera, aksiyon, spor, rol yapma ve simülasyon olmak üzere yedi oyun türü belirlemiştir. Yanı sıra sanal uzamda konsol, bilgisayar, mobil ve arcade oyun makinesi olarak dört ayrı alanda çevrimdışı ya da çevrimiçi oynanabilen dijital oyunlar da bulunmaktadır.

Ulaşılabilen uluslararası çalışmalara göre, oyun bağımlılığı prevalansı % 0.6 - % 15 arasında değişmektedir (Desai ve ark. 2010, Gentile 2009, Grüsser ve ark. 2007, Lemmens ve ark. 2009, Poli ve Agrimi 2012, Porter ve ark. 2010, Van Rooij ve ark. 2011). Araştırmacılar özellikle Çin, Kore ve Tayvan'da problemlili çevrimiçi oyun oynama davranışlarını ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak belirtmiş ve ulusal önlemlerden söz etmiştir (Chiu ve ark. 2004, Dong ve ark. 2012, Hur 2006, Ko ve ark. 2005, Lin ve ark. 2011, Wan ve Chiou 2007). Amerikan Tıp Birliği'ne göre, Amerikalı gençlerin % 90'ı dijital oyun oynamakta ve bunların %15'inin oyun bağımlısı olduğu tahmin edilmektedir (Tanner 2007).

Çalışmamıza dahil edilen katılımcıların dijital sporlara ilgi ve destek değerlendirmesine ilişkin görüşlerinden elde edilen verilerin analizi sonucunda yapılan kodlamalarda %50'si evet ilgi ve destek vardır, %20'si ilgi ve destek yoktur ve %30'u ise dijital sporlara yeterince ilgi ve desteğin olmadığı olarak görüşlerini belirtmişlerdir.

Araştırmaların büyük çoğunluğu dijital oyunların olumsuz etkileri üzerinde yapılmış olmasına karşın, dijital oyunların yorgunluk ve stresi azalttığı, serbest zamanları değerlendirdiği, insanları karmaşık kent hayatından, yoğun iş ve stres ortamından uzaklaştırarak eğlenmesine, rahatlamasına olanak sağladığı, problemler ile baş edebilmeye yardımcı olduğu, öz güveni yükselttiği, görsel-dikkat becerilerini geliştirdiği (Green ve Bavelier 2003, Griffiths 2005) ve özellikle eğitsel içeriği olan oyunların ders başarısını arttırdığı (Green ve Bavelier 2003, Prot ve ark. 2014) da gösterilmiştir.

Drummond ve Sauer (2014) tarafından 2009 yılı Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı'na [Programme for International Student Assessment (PISA)] katılan 22 ülkeden 192.000'den fazla öğrenci verisini tekrar analiz yöntemi ile değerlendirilmiş ve dijital oyunların ergenlerin fen bilimleri, matematik ve okuma ders başarıları üzerine etkisi belirlenmiştir. Çalışma bulguları dijital oyun oynamaya harcanan zamanın ergenlerin akademik başarıları üzerinde çok az etkisi olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, Wack ve Tantleff-Dunn'ın (2009) oyun

oynama sıklığı ile erkek öğrencilerin not ortalaması arasında anlamlı ilişki olmadığını gösteren çalışmasını desteklemiştir. Bir başka çalışmada araştırmacılar eğitim içerikli dijital oyunların öğrenmeyi hızlandırdığı, hedef konu/ders ile ilgili başarıyı arttırdığı, öğrencilerin ilgisini ve dikkatini çektiğini savunmuştur (Gentile ve Gentile 2008). Oyunların bu özellikleri nedeniyle, Wang ve Chen (2010) öğrencilere matematik, okuma ve biyoloji gibi ders konularını öğretmek ve öğrenme motivasyonunu arttırmak için eğitim içerikli dijital oyunlar kullanmıştır.

Mevcut çalışmada elde edilen verilere göre Türkiye kurucuları içerisinde yer alan katılımcılara göre dijital sporların bireysel kazanımları Yönetimsel beceriler, rekreasyon, sağlık kazanımları ve çok kültürlülük ana temaları olarak kodlanmıştır. **Çokkültürlülük;** kültürleşme alt temasıyla, **Yönetimsel Beceriler;** yönetim; Takım yönetimi ve kriz yönetimi alt temasıyla, **Rekreasyon;** Erişilebilirlik alt temasıyla, **Sağlık Kazanımları ise;** Fiziksel Kazanımlar; Fiziksel yetilerin gelişimi; Psikososyal Kazanımlar; kararlılık, imgeleme yetisi, öz-farkındalık, sosyalleşme ve öz-disiplin alt temalarıyla ilişkilendirilmiş ve dijital oyunların bu başlıklar altında bireye olumlu katkıları olmuştur.

Ayrıca, sosyal yardım içeriği olan oyunların agresif düşünce, duygu ve davranışları azalttığı, işbirliği, paylaşma, empati, yardımlaşma davranışlarını arttırdığı gösterilmiştir (Gentile 2009, Greitemeyer ve Osswald 2010, Narvaez ve ark. 2008, Sestir ve Bartholow 2010). Oyun oynamanın olumlu etkilerini açıklayan bir başka çalışmaya örnek olarak Biddiss ve Irwin (2010) ve Graf ve arkadaşlarının (2009) çalışmaları verilebilir. Araştırmacılar Türkiye’de de kullanıcı sayısı giderek artan hareket algılayıcı kumandalara sahip oyun konsolları ile oynanan egzersiz oyunlarının (Exergaming), oyuncuların egzersiz yapma motivasyonunu arttırdığı, egzersizde daha fazla zaman geçirmelerine ve daha fazla enerji harcamalarına katkı sağladığını göstermiştir.

Çalışmamızda ayrıca katılımcıların dijital sporlar ve yetenek gereksinimine ilişkin görüşlerinin analizi yapıldığında ise katılımcıların %50’si dijital sporlar için yetenek gerekir uzmanlık gerektiren bir beceri olarak değerlendirirken, %50’si ise dijital sporlar rekreatif bir uğraştır yetenek gerektirmez olarak görüşlerini belirtmişlerdir.

Bu veriler değerlendirildiğinde; Dijital sporlarının Türkiye’de hızla yaygınlaşan bir akım olduğu bununla birlikte iki tarafı keskin bir bıçak gibi olumlu yönde değerlendirildiğinde kısıtlı zamanlarda aktif yaşamı destekleyebildiği fakat iyi değerlendirilemediğinde ise bir bağımlılık etkisi yaratabileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. **Adams E, & Rollings A.** (2014) Fundamentals of Game Design. 3. Baskı, Prentice Hall, s.67-81.
2. **Andi. Y.** (2008), Türkiye Online Oyun Pazar Araştırması Çalışması
3. **Biddiss E, & Irwin J.** (2010) Active Video Games to Promote Physical Activity in Children and Youth. Arch Pediatr Adolesc Med 164:664-672.
4. **Binark, M. & Sütçü Bayraktutan G.** (2008) Türkiye de Dijital Oyun Sektörü ve Oyun Geliştiricileri Çalıştayı ve Paneli, Genel Değerlendirme, İstanbul
5. **Bynogame** Erişim tarihi: 13.09.2017 <https://www.bynogame.com/Bilgi-Haber/eSpor/E-spor-ve-E-sporcu-nedir>
6. **5mid** Erişim tarihi: 13.09.2017 <http://5mid.com/espore-nedir>
7. **Chiu S, Lee J, & Huang D** (2004) Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. Cyberpsychol Behav 7:571-581.
8. **Desai, RA., Krishnan-Sarin, S., Cavallo D. & Potenza M.N.** (2010) Video-Gaming Among High School Students: Health Correlates, Gender Differences, and Problematic Gaming. Pediatrics 43:173-183.
9. **Dong G., Wang J., Yang & Zhou, H.** (2012) Risk Personality Traits of Internet Addiction: a Longitudinal Study of Internet-Addicted Chinese University Students. Asia Pac Psychiatry 5:316-321.
10. **Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, J. Y. W.** (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(12), 741-746.
11. **Drummond, A., & Sauer, J.D.** (2014) Video-Games Do Not Negatively Impact Adolescent Academic Performance in Science, Mathematics Or Reading. Plos One 9: e87943.
12. **Gentile, D. A., & Gentile, J. R.** (2008). Violent Video Games as Exemplary Teachers: A Conceptual Analysis. Journal of Youth and Adolescence, 37(2), 127-141.
13. **Gentile, D.A.** (2009) Pathological Video Game Use Among Youth 8 to 18: A National Study. Psychol Sci 20:594-602.
14. **Glesne, C.** (2013). Nitel Araştırmaya Giriş (A. Ersoy ve P. Yalçınkaya, Çev. Eds.). (2. Baskı), Ankara: Anı Yayıncılık.
15. **Guttman, A.** (2004) Sports: The First Five Millennia. Amherst and Boston: University of Massachusetts Press, 2004.
16. **Graf, D. L., Pratt, L. V., Hester, C. N., & Short, K. R.** (2009). Playing Active Video Games Increases Energy Expenditure in Children. Pediatrics, 124(2), 534-540.
17. **Green, C.S., & Bavelier, D.** (2003) Action Video Game Modifies Visual Selective Attention. Nature 423:534-537.
18. **Greitemeyer, T., & Osswald, S.** (2010) Effects of Prosocial Video Games on Prosocial Behavior. J Pers Soc Psychol 98:211-221
19. **Griffiths, M.D.** (2005) The Therapeutic Value of Videogames. Handbook of Computer Game Studies. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. MIT Pres, s.161-171.
20. **Grüsser, S.M, & Thalemann, C., & Griffiths, M.** (2007) Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression? Cyberpsychol Behav 10:290-292
21. **Hur, M.H.** (2006) Demographic, Habitual, and Socioeconomic Determinants of Internet Addiction Disorder: An Empirical Study of Korean Teenagers. Cyberpsychol Behav 9:514-25.
22. **Kirriemuir, J. & McFarlane, A.** (2004). Literature review in games and learning (Futurelab Series Report, 8). University of Bristol.
23. **Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F.** (2005). Gender Differences and Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents. The Journal of nervous and mental disease, 193(4), 273-277.
24. **Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., & Peter, J.** (2009) Development and Validation of A Game Addiction Scale For Adolescents. Media Psychol, 12(Suppl.1): 77-95.
25. **Poli, R., & Agrimi, E.** (2012). Internet addiction disorder: prevalence in an Italian student population. Nordic journal of psychiatry, 66(1), 55-59.
26. **Porter, G., Starcevic, V., Berle, D., & Fenech, P.** (2010). Recognizing problem video game use. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 44(2), 120-128.
27. **Prot, S., Anderson, C., Gentile, D. A., Brown, S. C., & Swing, E. L.** (2014). The positive and negative effects of video game play. Media & the Well-Being of Children & Adolescents, 109-128.
28. **Sestir, M. A., & Bartholow, B. D.** (2010). Violent and nonviolent video games produce opposing effects on aggressive and prosocial outcomes. Journal of Experimental Social Psychology, 46(6), 934-942.
29. **Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J., & Van De Mheen, D.** (2011). Online video game

- addiction: identification of addicted adolescent gamers. *addiction*, 106(1), 205-212.
30. **Chin-Sheng, W., & Chiou, W. B.** (2007). The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective. *Adolescence*, 42(165), 179.
31. **Wack, E., & Tantleff-Dunn, S.** (2009). Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 241-244.
32. **Wang, L. C., & Chen, M. P.** (2010). The effects of game strategy and preference-matching on flow experience and programming performance in game-based learning. *Innovations in Education and Teaching International*, 47(1), 39-52.
33. **Yıldırım, A., & Şimşek, H.** (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (9. Baskı). No:76, Ankara: Seçkin Yayınları.
34. **Yin, R. K.** (2009). *Case study research: Design and methods* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.





OKUL SPORLARINA KATILAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ*

Veysel Temel¹, Kazım Nas¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, okullarda sportif aktivitelere katılan ergen lise öğrencilerinin öfke düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın modeli, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel niteliktedir. Araştırma grubunu Karaman İl merkezinde çeşitli liselerde öğrenim gören 527 ergen öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların öfke düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Burney (2001) tarafından 11–19 yaş arası ergenler için geliştirilen, Aslan ve Sevinçler-Togan (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale-AARS) kullanılmıştır. Ölçek ile, Tepkisel öfke (reactive anger), araçsal öfke (instrumental anger) ve öfke kontrolü ve toplam öfke olmak üzere dört tür öfke puanı elde edilmektedir. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için tek örneklem Kolmogorov Smirnov Testi uygulanmıştır. Tüm boyutlarda normal dağılım göstermediği için verilerin çözüm ve yorumlanmasında, Kruskal Wallis-H testi ve Mann Whitney-U testi kullanılarak anlamlılık düzeyi $P < .05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin öfke toplam puan ortalaması (Ort.=77,41), ergen öfke düzeyi alt boyutlarından araçsal öfke puan ortalaması (Ort.=14,78), tepkisel öfke puan ortalaması (Ort.=20,20) ve öfke kontrol puan ortalaması (Ort.=42,435) düşük seviyelerde olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre ise ergenlerin öfke alt boyutlarından tepkisel öfke düzeylerinin cinsiyet, öfke kontrol düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf, araçsal öfke düzeylerinin yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri ile tepkisel öfke ve toplam öfke düzeylerinin aile gelir durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunurken, diğer değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Öfke, Spor, Eğitim.

ANALYSING ANGER LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS WHO DO SPORT AT SCHOOL IN TERMS OF SOME VARIABLES

ABSTRACT

The aim of this study is to reveal whether anger levels of high school students who do sport at school differ in terms of various variables. The research model is descriptive model. The research group consists of 527 adolescent students who study at various high schools in province center. Adolescent Anger Rating Scale (AARS) was used in order to determine participants' anger levels that was developed for 11-19 age adolescents by Burney (2001) and was adapted to Turkish by Aslan and Sevinçler-Togan (2009). With this scale, four anger type points are obtained; reactive anger, instrumental anger, anger control and total anger. The unique sample, Kolmogorov Smirnov Test, was used in order to determine if the measurements are proper for normal dispersion. Since all the dimensions do not show normal dispersion, Kruskal Wallis-H test and Mann Whitney-U test were used in analysis and interpretation and the meaningfulness level was taken as $P < .05$. SPSS (Statistical package for social sciences) package programme was used so as to evaluate data and finding estimated values. It can be said that total anger point average of participant adolescents (Mean=77,4), instrumental anger point average of adolescent anger level

¹ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman..

* Bu araştırma, 23-26 Kasım 2017 tarihinde Manisa'da düzenlenen "Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi"nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

sub dimension (Mean=14,78), reactive anger point average (Mean=20,20) and anger control point average (Mean=42,435) are in low levels. As for personal characteristics, meaningful difference was found in reactive anger level of adolescents' anger sub dimensions in gender, anger control levels in grade, instrumental anger levels in mostly lived settlement and total anger levels in family income state variables, yet meaningful difference was not found in other variables.

Keywords: Adolescent, Anger, Sport, Education.

GİRİŞ

Ergenlik dönemi geniş anlamıyla bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (23). Ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle başlayıp fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşmaya kadar geçen süredir. Ergenlik süreci gelişmekte olan çocuk için yaşanılması zor bir dönemdir. Oldukça uzun ve dengeli bir davranış döneminden sonra çocuk, ansızın dengesiz ve düzensiz bir evre olan ergenlik dönemine geçiş yapabilir. Ergenlik döneminin ilk belirtileri, sağlıklı kız çocuklarında 10 yaş, erkeklerde 12 yaş civarında ortaya çıkar. Biyolojik değişikliklerin tamamlanması 3-5 yılda son bulur. Vücut yapısı çocuktan erişkinliğe değişir. Vücut yapısındaki kız ve erkek farklılığı belirginleşir. Psikososyal gelişim ise daha uzun sürer ve yirmili yaşlara kadar uzayabilir (14,16,7). Hızlı fiziksel büyümeye alışmamışken, cinsel gelişimin başlaması ve psikososyal değişimlerin yaşanması, bu yaş grubundaki kişinin kendisi ve çevresi ile olan iletişimini etkiler. Ergenlik, zaman zaman bu kadar fazla olan değişikliklere uyum sağlayamamaktadır (6). Bu nedenle bu dönemde, fiziksel büyüme ve gelişme, cinsel gelişim ve psikososyal gelişim ile ilgili sorunlarla karşılaşmaktadır (5). Kişi bu günün ve geleceğin sorunlarıyla başarılı bir şekilde uğraşacaksa, bebeklikten, ilk çocukluktan ergenliğe, ergenlikten ileri yetişkinliğe doğru özel davranış türlerinin kazanılması gerekir (12). Ergenlik döneminde artan beden enerjisinin etkin biçimde analize olacağı alan spordur. Spor aynı zamanda bir sosyalleşme aracıdır. Sporun yaygınlaştırılması, gençlerin sporun bir dalında aktif olarak çalışmasının sağlanması, toplum ruh sağlığını güçlendirecektir. Gelişmiş ülkelerde, örgün eğitimdeki gençler arasında sporda lisans sahibi olanlar yaklaşık dörtte bir oranında iken, ülkemizde gençler arasında lisanslı sporcu sayısı son derece düşüktür (8).

Öfke, kişinin doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da gencin günlük hayatı içerisinde çok sık karşılaşılan, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen son derece doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, hayatı zenginleştiren, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir (17). Öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Öfke, ifade edilme tarzına göre yorumlanmakta ve ifade edilişindeki sonuçları nedeniyle sorun yaşanmaktadır (10). Öfke bireylerde değişik

şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolüdür. Öfke dışı vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir. Öfke içe vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (21).

Spor, yarışma ve rekabet üzerine kurulmuş, savaşçı güçleri olgunlaştıran disiplinli bir kolektif oyun tarzıdır (9). Spor; insanlar arası ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet eder. Aynı zamanda kişiler arasında iş birliğini ve dayanışmayı da artırır (1). Sporun toplum içerisinde önemi gün geçtikçe artmaktadır (8). Bugün spor, kişinin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermekte, kişiliğin oluşumu ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, kitlelerin çok beğendiği bir seyir, enerjiyi biçimlendirmek ve dengeli, mücadeleci bir anlayış uyandırmak için yöneticilerin kullandıkları bir yöntem, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişmiş kurallara bağlanmış şeklidir. Ergenlik dönemindeki kişilerde spor ve sportif aktiviteye ait sorunlar, büyüme ve gelişme ile yakından ilgilidir. Spor veya sportif aktivite, kişinin fiziksel gelişimi ve ruhsal olgunluğu için çok önemlidir, çünkü spor veya sportif aktiviteyle kişi bir takım otomatikleşmeler kazanırlar, bunlar hafızaya kayıt olur ve daha karışık, dengeli, dakik ve iradi hareketlerin yapılmasına yardımcı olur (24). Spor ergenlere, saldırganlık dürtülerini sosyal kurallara uygun, doğal yollarla zararsız hale getirmelerini öğretir. Eğitimcilerin spordan beklentileri vardır. Bunlardan birisi çocuk ve ergenlerde birikmiş olan enerjinin boşalımının sağlamasıdır (3). Aynı zamanda birçok araştırmacı, sporun sadece bir serbest zaman etkinliği olmadığını, hapsedilmiş enerjiyi uygun alanlara yönelten, gizli kalmış duyguların açığa vurulmasını sağlayan, tedavi edici yanının da olduğunu belirtmişlerdir (24).

Çocuklar fiziksel büyümelerine katkı veren fiziksel aktivitelerden hoşlandıkları kadar, zihinsel gelişmelerine katkı veren zihinsel aktivitelerden de hoşlanırlar ve hoşlandıkları için gelişmektedirler (21). Eğitimi spordan, sporu da eğitimden ayrı düşünmek mümkün değildir. Çünkü spor ve sportif faaliyetler, özellikle ergenlik döneminde bulunan ve ortaöğretim kurumlarına devam eden ergenlerin ilgilendikleri önemli alanlardan ve aktivitelerden birisidir (25). Sportif faaliyetlerin, özellikle sürekli icra edilen antrenmanların eğitim-öğretime, bireyin sosyal gelişimine ne düzeyde etkide bulunduğu, sporcu öğrenci ile sporcu olmayan öğrencinin aynı ortam ve şartlar altında, strese karşı koyma ve kişisel uyum becerilerinin ayrıca akademik

başarı düzeylerinin seviyesi, ebeveyn, spor ve eğitim bilimciler için önemli kaynak noktalarından birini oluşturmaktadır (8).

Özetle, Son yıllarda ülkemizde okullardaki ergen saldırgan davranışların gözle görülür oranda artış göstermesi nedeniyle ergen öfkesi endişe uyandırmaktadır. Bu nedenle okullarda sportif faaliyetlerin daha çok artırılması gerekmektedir. Ayrıca terapi ve sağlık merkezlerinde öfke belirten ve şiddet gösteren ergenlere terapi uygulamaları da gerekmektedir. Bu bağlamda ergenlere yönelik öncelikli spor aktiviteleri düzenlenerek olumsuz davranışları önleme programlarının önemli olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin hem sağlıklı, mutlu yaşam sürdürmelerine katkıda bulunabilecek, hem de sorunlarla daha kolay başa çıkabilmelerini sağlayacaktır. Bu nedenle bu çalışmanın yapılması gereği duyulmuştur.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel biçimde bir çalışmadır. Betimsel istatistik, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (4).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 2016-2017 Eğitim-Öğretim Yılı Karaman Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Liselerin 9., 10., 11. ve 12. Sınıflarında öğrenim gören (Spor Lisesi, Meslek Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Sağlık Lisesi) ve aktif spor yapan toplam 527 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Okul ve Sınıf Durum Dağılımı

	n	%	
Okul	Meslek Lisesi	64	12,1
	Spor Lisesi	65	12,3
	Güzel Sanatlar Lisesi	75	14,2
	Anadolu Lisesi	123	23,3
	Fen Lisesi	75	14,2
	İmam Hatip Lisesi	51	9,7
	Sağlık Lisesi	74	14,0
Sınıf	9.Sınıf	381	72,3
	10.Sınıf	96	18,2
	11.Sınıf	39	7,4
	12.Sınıf	11	2,1

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur.

İkinci olarak, Burney tarafından 11–19 yaş arası ergenler için geliştirilen, Aslan ve Sevinçler-Togan tarafından Türkçeye uyarlanan Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale-AARS) ile katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak bilgi formu kullanılmıştır (2).

Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Karaman Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Liselerde öğrenim gören 527 öğrencinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 13 sorudan oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (AARS)

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (AARS), Amerika Birleşik Devletleri'nde 2000 yılında, Dr. DeAnna McKinnie-Burney, tarafından on bir ile on dokuz yaş arası ergenler için geliştirildi (15). Araştırmacıların öfke kontrolüne yönelik geliştirici program denemeleri kapsamında izleme çalışmalarını yürütebilmeleri için Türkçe formunun çalışmaları kapsamına yirmi üç yaşına kadar bireyler dâhil edilmiş, elde edilen istatistiki sonuçlar doğrultusunda ölçeğin nihai uygulanabilir yaş sınırları bulgular ve tartışma kısmında verilmiştir. Türkçe versiyon çalışmalarında orijinalindeki gibi kırk bir maddeden oluşan dördümlü Likert tipi bir AARS-Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek ile Tepkisel öfke (reactive anger), araçsal öfke (instrumental anger) ve öfke kontrolü ve toplam öfke olmak üzere dört tür öfke puanı elde edilmektedir.

1. Tepkisel öfke (Nmadde= 20): Korku, tehdit veya olumsuz bir duygu yaratan olaya verilen sınırlı, ani tepkidir.
2. Araçsal öfke (Nmadde= 8): Planlı, istekli bir intikam davranışıyla sonuçlanan gecikmiş bir tepkiyi tetikleyen negatif bir duygudur.
3. Öfke kontrolü (anger control) (Nmadde= 13) ise öfke tepkisini çözmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal bir metottur.

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği - AARS'nin orijinal formunun güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak için beş aşamalı bir çalışma yapılmıştır (15):

1. Mevcut öfke ölçeklerinin zayıf ve güçlü olduğu yönler göz önüne alınarak çeşitli öfke teorilerinin tanımları ve literatür incelenerek AARS için bir amaç ve mantık (rasyonel)

geliştirilmiştir. Literatürün incelenmesine dayanılarak öfke ile bağlantılı davranışların üç tipini ölçmek için yüz altı potansiyel madde oluşturulmuştur. Bir uzman grubu yüz altı maddeyi değerlendirmiş ve geçerliliği olup olmadığına karar vermiştir. Bu değerlendirme sonucunda bazı maddelerin elenmesi, bazı ifadelerin değiştirilmesi ve bazı maddelerin eklenmesine gidilmiştir.

2. AARS'nin yapı tutarlılığını değerlendirmek ve maddelerini incelemek için bir ön çalışma yapılmıştır. Bu ön çalışmanın sonucunda madde sayısı azaltılarak elli bir madde elde edilmiştir.
3. Elli bir madde kullanılarak AARS'nin güvenilirliği ve geçerliliğini değerlendirmek üzere veri toplanmıştır. En son gözden geçirmelerle madde sayısı kırk bire düşürülmüştür.
4. Örneklem oluşturulmuştur.
5. Kırk bir maddelik AARS'nin geçerliliği ve güvenilirliği için tekrar uygulama yapılmıştır. Güvenirlilik incelemelerinde iç tutarlılık ve test tekrar test geçerliliği yapılmıştır. Altıncı ve sekizinci sınıflar (N=2171) için Cronbach alfa kat sayısı (.80)-(.92) arasında; dokuzuncu ile onikinci sınıflar (N=2013) için ise (.81) ile (.94) arasında değişmektedir.

Test tekrar test güvenilirliği ise bir aracın farklı zamanlarda aynı gruba uygulanmasıyla elde edilmektedir (22). On beş gün ara ile yüzyetmişbeş kişilik bir gruba uygulanan AARS puanları üzerinden alt ölçekler için (.71) ile (.74) arasında, toplam puan için de (.79) korelasyon kat sayısı elde edilmiştir. Geçerlilik çalışmalarına geliştirilen soru havuzundaki yüz bir maddelik bir test ile başlanmıştır. Test maddelerini incelemek ve karar vermek üzere sekiz gönüllü üyeden oluşan uzman grubu oluşturulmuştur. Uzmanlara AARS'nin geçerliliği ve göreceliliğini incelemek için üç bölümden oluşan bir anket verilmiştir. Her uzmandan (i) araçsal öfkeyle ilgili ve (ii) tepkisel öfkeyle ilgili beş davranışı tanımlamaları, (iii) ilk iki maddeye dair en az bir tane tanımlayıcı davranış geliştirmeleri istenmiştir. Sekiz uzmanın cevapları doğrultusunda bir karara varılmıştır.

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale - AARS)'nin Türkçe versiyonunu geliştirilmesi ise Aslan ve Sevinçler-Togan tarafından yapılmıştır (2).

Yapılmış olan bu çalışmanın, iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayıları; toplam Öfke için .81 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında toplam öfke ve ergen öfke ölçeği alt boyutları (Araçsal Öfke, Tepkisel Öfke ve Öfke Kontrol) için Kruskal –Wallis Testi ve Mann-Whitney U testi kullanılarak anlamlılık ise $P<.05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Toplam Öfke Tarzları ve Alt Boyutlarına İlişkin One - Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Araçsal Öfke	Tepkisel Öfke	Öfke Kontrol	Toplam Öfke
n	527	527	527	527
Mean	14,7818	20,2049	42,4269	77,4137
Std. Deviation	4,08836	6,55307	6,55670	13,59489
KolmogorovSmirnov Z	2,908	3,482	1,749	3,007
p	,000	,000	,004	,000

Tablo 3 bakıldığında ergen öfke ölçeği alt boyutlarından araçsal öfke, tepkisel öfke, öfke kontrol ve öfke toplam boyutuna ilişkin One - Sample Kolmogorov-Smirnov Testi sonucuna göre tüm öfke alt boyutları $P<.05$ olduğu için normal dağılıma uygun olmadığı anlaşılmaktadır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri	n	%	
Cinsiyet	Kadın	264	50,1
	Erkek	263	49,9
Yaş	13-14	25	4,7
	15-16	462	87,7
	17-18	40	7,6
Yaşamının Çoğunu Geçirdiğin Yerleşim Yeri	Büyükşehir	25	4,7
	İl	372	70,6
	İlçe	60	11,4
	Köy-kasaba	70	13,3
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar	29	5,5
	İlkokul	249	47,2
	Ortaokul	103	19,5
	Lise	100	19,0
	Lisans	36	6,8
Baba Eğitim Durumu	Lisansüstü	10	1,9
	Okur-yazar	16	3,0
	İlkokul	164	31,1

	Ortaokul	128	24,3
	Lise	103	19,5
	Lisans	95	18,0
	Lisansüstü	21	4,0
Anne Meslek Durumu	Ev hanımı	391	74,2
	Memur	37	7,0
	İşçi	60	11,4
	Diğer	39	7,4
	Memur	109	20,7
Baba Meslek Durumu	İşçi	160	30,4
	Esnaf	87	16,5
	Emekli	57	10,8
	Diğer	114	21,6
	Memur	109	20,7
Aile Gelir Durumu	0-1000	120	22,8
	1001-2000	188	35,7
	2001-3000	124	23,5
	3001-4000	55	10,4
	4001-üzeri	40	7,6
Spor Yapıyor musunuz?	Evet	365	69,3
	Hayır	162	30,7
Boş Zamanlarınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?	Fiziksel etkinliklere katılarak	58	11,0
	Sosyal etkinliklere katılarak	108	20,5
	Kültürel etkinliklere katılarak	19	3,6
	Sanatsal etkinliklere katılarak	44	8,3
	Dinlenerek	229	43,5
	Diğer	69	13,1
Boş Zamanlarınızı Değerlendirmekte Güçlük Çekiyor musunuz?	Her zaman	21	4,0
	Bazen	283	53,7
	Hiçbir zaman	223	42,3

Tablo 2' ye bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre 263 kişi (%49,9) erkek katılımcıyken 264 kişi (%50,1) kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Yaş değişkenine göre 25 kişi (%4,7) 13-14 yaş, 462 kişi (%87,7) 15-16 yaş ve 40 kişi (%7,6) 17-18 yaş aralığındadır. Yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre 25 kişi (%4,7) büyükşehirde, 372 kişi (%70,6) il merkezinde, 60 kişi (%11,4) ilçe merkezinde ve 70 kişi (13,3) ise Köy-Kasaba merkezinde yaşamlarının çoğunu geçirmişlerdir. Anne eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların 29'u (%5,5) okur-yazar, 249'u (%47,2) ilkokul mezunu, 103'ü (%19,5) ortaokul mezunu, 100'ü (%19) lise mezunu, 36'sı (%6,8) Lisans mezunu ve 10'u (%1,9) lisansüstü mezundan oluşmaktadır. Baba eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların 16'sı (%3) okur-yazar, 164'ü (%31,1) ilkokul mezunu, 128'zi (%24,3) ortaokul mezunu, 103'ü (%19,5) lise mezunu, 95'i (%18) Lisans mezunu ve 21'i (%4) lisansüstü mezundan oluşmaktadır. Anne meslek durumu değişkenine göre katılımcıların 391'i (%74,2) ev hanımı, 37'si (%7) memur, 60'ı (%11,4) işçi ve 39'u (%7,4) diğer meslek gruplarındandır. Baba meslek durumu değişkenine göre katılımcıların 109'u (%20,7) memur, 160'ı (%30,4) işçi, 87'si (%16,5) esnaf, 57'si (%10,8) emekli iken 114'ü (%21,6) ise diğer meslek gruplarındandır. Katılımcıların aile aylık gelir düzeyi değişkenine göre 120 kişi (%22,8) 0 ile 1000 TL arası, 188 kişi (%35,7) 1001

ile 2000 TL arasında, 124 kişi (%23,5) 2001 TL ve 3000 TL arasında, 55 kişi (%10,4) 3001-4000 TL arasında ve 40'ı (%7,6) 4001 ve üzeri aylık gelirlerinin olduğu görülmektedir. Katılımcıların spor yapma oranlarına bakıldığında 365 kişi (%69,3) evet derken 162 kişi ise (%30,7) hayır demişlerdir. Bu öğrencilerin rekreatif faaliyet açısından bakıldığında boş zamanlarını 58 kişi (%11) Fiziksel etkinliklere katılarak geçirdiğini, 108 kişi (%20,5) Sosyal etkinliklere katılarak geçirdiğini, 19 kişi (%3,6) Kültürel etkinliklere katılarak geçirdiğini, 44 kişi (%8,3) Sanatsal etkinliklere katılarak geçirdiğini, 229 kişi (%43,5) dinlenerek geçirdikleri ve 69 kişi (%13,1) ise diğer rekreatif faaliyetlere katılarak boş zamanlarını değerlendirmediğini bildirmiştir. Son olarak katılımcıların boş zamanlarını değerlendirmekte güçlük çekip çekmediğiyle ilgili 21 kişi (%4) her zaman derken, 283 kişi (%53,7) bazen ve 223 kişi (%42,3) ise hiçbir zaman diye cevap vermişlerdir.

Tablo 4. Katılımcıların Toplam Öfke ve Öfke Alt Boyut Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	Ort.	Ss	Min	Max
Araçsal Öfke	527	14,78	4,08836	8,00	32,00
Tepkisel Öfke	527	20,20	6,55307	13,00	52,00
Öfke Kontrol	527	42,43	6,55670	23,00	77,00
Toplam Öfke	527	77,41	13,59489	44,00	161,00

Tablo 4'de katılımcıların geneline ait öfke boyutu ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; Araştırma kapsamına alınan katılımcıların toplam öfke boyutuna ait puan ortalaması Ort.=77,41 ile toplam öfke düzeyinin düşük seviyede olduğu, öfke alt boyutlarından araçsal öfke duygusu puan ortalamasının Ort.=14,78 ile düşük seviyede, tepkisel öfke duygusu alt boyut puan ortalaması Ort.=20,20 ile düşük seviyede ve öfke kontrol duygusu alt boyut puan ortalaması ise Ort.=42,43 yine düşük seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Öfke Tazları Toplam ve alt boyutlarına İlişkin Mann Whitney U Test Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	P
Araçsal Öfke	Kadın	264	252,97	66783,00	31803,0	-1,673	0,094
	Erkek	263	275,08	72345,00			
Tepkisel Öfke	Kadın	264	248,06	65487,50	30507,5	-2,414	0,016*
	Erkek	263	280,00	73640,50			
Öfke Kontrol	Kadın	264	265,98	70217,50	34194,5	-0,299	0,765
	Erkek	263	262,02	68910,50			
Toplam Öfke	Kadın	264	255,33	67407,50	32427,5	-1,310	0,190
	Erkek	263	272,70	71720,50			

* p<.05

Tablo 5’de katılımcıların toplam öfke duygusu ve öfke duygusu alt boyutlarına ait puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Tepkisel öfke duygusu alt boyut puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre kadın olan bireylerin $\bar{X} = 248,06$, erkek olanların ise $\bar{X} = 280,00$ olarak elde edilmiştir. Tepkisel öfke duygusu alt boyutu açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U:30507,5 p:0,016<0,05).

Tablo 6. Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Öfke Tazları Toplam ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	P	Fark
Araçsal Öfke	9.sınıf	381	266,60	3	1,082	0,781	-
	10.sınıf	96	261,26				
	11.sınıf	39	257,28				
	12.sınıf	11	221,55				
Tepkisel Öfke	9.sınıf	381	262,96	3	0,840	0,840	-
	10.sınıf	96	264,07				
	11.sınıf	39	262,33				
	12.sınıf	11	305,41				
Öfke Kontrol	9.sınıf	381	255,18	3	9,180	0,027*	1-3
	10.sınıf	96	277,33				
	11.sınıf	39	326,72				
	12.sınıf	11	230,82				
Toplam Öfke	9.sınıf	381	258,26	3	3,542	0,315	-
	10.sınıf	96	270,30				
	11.sınıf	39	305,03				
	12.sınıf	11	262,50				

* p<.05

Tablo 6’da katılımcıların toplam öfke duygusu ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamalarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Öfke kontrol duygusu alt boyutu açısından öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:9,180$ P:0,027<0,05). Öfke kontrol duygusu alt boyut puan ortalamaları sınıf değişkenine göre 9. Sınıf öğrencilerinin $\bar{X} =255,18$, 10. Sınıf öğrencilerinin $\bar{X} =277,33$, 11. Sınıf öğrencilerinin $\bar{X} =326,72$ ve 12. Sınıf öğrencilerinin ise $\bar{X} =230,82$ olarak elde edilmiştir.

Tablo 7. Yaşamının Büyük Bir Bölümünü Geçirdiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Öfke Tarzları Toplam ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	P	Fark
Araçsal Öfke	Büyükşehir	25	294,92	3	10,925	0,012*	1-3 2-3
	İl	372	274,67				
	İlçe	60	217,12				
	Köy-kasaba	70	236,43				
Tepkisel Öfke	Büyükşehir	25	284,88	3	1,685	0,640	-
	İl	372	267,33				
	İlçe	60	250,34				
	Köy-kasaba	70	250,56				
Öfke Kontrol	Büyükşehir	25	237,14	3	1,270	0,736	-
	İl	372	268,01				
	İlçe	60	256,52				
	Köy-kasaba	70	258,68				
Toplam Öfke	Büyükşehir	25	272,26	3	3,056	0,383	-
	İl	372	270,51				
	İlçe	60	242,23				
	Köy-kasaba	70	245,14				

* p<.05

Tablo 7’de katılımcıların toplam öfke duygusu ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamalarının yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Araçsal öfke duygusu alt boyutu açısından yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:10,925$ P:0,012<0,05). Araçsal öfke duygusu alt boyut puan ortalamaları yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre büyükşehirde yaşamış olanlar için $\bar{X} =294,92$, il merkezinde yaşamış olanlar

için $\bar{X} = 274,67$, ilçe merkezinde yaşamış olanlar için $\bar{X} = 217,12$ ve köy-kasaba da yaşamış olanlar için ise $\bar{X} = 236,43$ olarak elde edilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Öfke Tarzlarının Toplam ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	P	Fark
Araçsal Öfke	0-1000	120	244,93	4	6,591	0,159	-
	1001-2000	188	260,72				
	2001-3000	124	263,97				
	3001-4000	55	283,25				
	4001-üzeri	40	310,25				
Tepkisel Öfke	0-1000	120	235,27	4	12,010	0,017*	1-3 1-4 2-4
	1001-2000	188	254,02				
	2001-3000	124	280,33				
	3001-4000	55	308,16				
	4001-üzeri	40	285,75				
Öfke Kontrol	0-1000	120	234,58	4	8,684	0,069	-
	1001-2000	188	267,84				
	2001-3000	124	263,88				
	3001-4000	55	302,59				
	4001-üzeri	40	281,50				
Toplam Öfke	0-1000	120	226,32	4	16,093	0,003*	1-3 1-4 2-4 1-5
	1001-2000	188	259,37				
	2001-3000	124	274,20				
	3001-4000	55	314,32				
	4001-üzeri	40	297,99				

* p<.05

Tablo 8’de katılımcıların toplam öfke duygusu ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamalarının aile gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Tepkisel öfke duygusu alt boyutu açısından aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:12,010$ P:0,017<0,05). Tepkisel öfke duygusu alt boyut puan ortalamaları aile gelir durumu değişkenine göre 0-1000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} = 235,27$, 1001-2000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} = 254,02$, 2001-3000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} = 280,33$, 3001-4000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} = 308,16$ ve 4001 ve üzeri gelir düzeyi olanlar için ise $\bar{X} = 285,75$ olarak elde edilmiştir.

Toplam öfke duygusu alt boyutu açısından aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:16,093$ P:0,003<0,05). Toplam öfke duygusu puan ortalamaları aile gelir durumu değişkenine göre 0-1000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} =226,32$, 1001-2000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} =259,37$, 2001-3000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} =274,20$, 3001-4000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} =314,32$ ve 4001 ve üzeri gelir düzeyi olanlar için ise $\bar{X} =297,99$ olarak elde edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ergenlerde Öfke Değerlendirme Ölçeği (AARS) sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda, araştırma kapsamına alınan ergenlerin toplam öfke düzeyi ve öfke alt boyutlarından araçsal öfke, tepkisel öfke ve öfke kontrol düzeylerinin düşük seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla öğrencilerin intikam için istekli olmadıkları, korku veya olumsuz bir durumda sinirli davranış sergilemedikleri sonucuna varılabilir. Bunun da sebebinin sporun önleyici rolü olduğu düşünülmektedir. Fakat öfke kontrolü açısından öfkeye gösterilen araçsal ve tepkisel etkiyi ortadan kaldıracak davranışsal durum düzeyinin de düşük olduğu da söylenebilir. Öfke kontrolü ise öfkeye verilen tepkisel veya araçsal tepkiyi çözmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal bir metodudur (2).

Starner ve Peters yaptığı çalışmada, öğrencilerin öfke düzeyi arttıkça öğrencilerin öfke içe vurum, öfke dışa vurum ve öfke kontrol düzeylerinde artma saptanmıştır (22). Bu sonuç yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte olmadığı sonucuna varılabilir. Yine başka bir çalışmada ergenlerin kendilerini orta düzeye yakın öfkeli hissettiği sonucuna varılmıştır(17).

Araştırmaya katılan öğrencilerin öfke düzeyleri incelendiğinde; öğrenim gördükleri okul, yaş, anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği, spor yapma durumları, boş zamanlarınızı nasıl değerlendirir siniz? Ve boş zamanlarınızı değerlendirmekte güçlük çeker misiniz? Değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Fakat, araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre öfke alt boyutlarından tepkisel öfke duygusu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur [$p<0.05$]. Buna göre kadınların erkeklere oranla daha çok hoşgörülü ve sabırlı oldukları oysa erkeklerin kadınlara göre çabuk parladıkları ve ani tepki vermede aceleci davrandıkları söylenebilir.

Özmen ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmaya göre; öğrencilerin cinsiyetleri ile sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamışlar (17). Bu sonucun yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bir başka çalışmada, öfke düzeyleri açısından cinsiyetler arasında bir farklılık olmadığı; erkeklerin öfkeyi kontrol etme düzeylerinin kızlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (13). Yine bu çalışmayı destekler nitelikte olan Bir başka çalışmada da kız öğrencilerin öfke düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (11).

Ergenlerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni sonucuna göre öfke kontrol boyutunda 9. Sınıf öğrencilerinin 11. Sınıf öğrencilerine göre öfke duygularının farkında olduğu ve yönetebildiğine işaret etmektedir. Bunun da nedeninin okulun ilk yıllarının vermiş olduğu tecrübesizlik ve öz güven eksikliği gibi sebeplere işaret edilebilir.

Özyürük ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmaya göre; sınıf düzeyi arttıkça ergenlerin düşmanca olumsuz tutum ve inançlarının arttığını belirlemiş olması yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir (18). Bu bulgularla benzer olarak Özyürek ve Demiray çalışmalarında, 18 yaş ve üzeri yaştaki ergenlerin 16 ve 17 yaşındakilere göre sürekli öfke düzeylerinin anlamlı ölçüde yüksek olduğunu belirlemişlerdir (18).

Ergen öğrencilerin yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yerleşim yeri değişkeni incelendiğinde, büyükşehir de yaşamış olan ergenlerin, il ve ilçe merkezlerinde yaşamış olan ergenlere göre daha intikam alıcı davranış sergilediği söylenebilir. Bunun da nedeninin, stres veya kalabalık yerlerdeki yaşam şartlarının zorlukları gösterilebilir.

Özmen ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmaya göre; en uzun yaşanan yerin öğrencilerin öfke düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilemediği sonucunu bulmuştur (17). Bu sonuç yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Aile gelir durumu değişkenine göre ise gelir düzeyi arttıkça olumsuz bir duruma veya bir tehdide karşı verilen sinirli tepkinin arttığı anlaşılmaktadır. Bunun da nedeninin refah düzeyinin yüksekliği söylenebilir. Yine aynı şekilde toplam öfke düzeyini maddi durumun tetiklediği sonucuna varılabilir.

Yapılan çalışmayı destekler nitelikteki çalışmayı yapan Özmen ve arkadaşları, gelirlerinin giderlerini karşılamadığını düşünen ergenlerde öfke düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu bulmuştur (17).

ÖNERİLER

- Doğal bir tepki olan öfke, önlenmesi güç bir durumla karşılaşılması için ergende kontrol altında tutulması gerekmektedir. Bunun da en önemli yollarında birinin ergenleri sportif ve sosyal faaliyetlere yönlendirip enerji fazlalığını atmalarını sağlanabilir.
- Ergenin fiziksel ve psikolojik durumuna göre aktivitelere yönlendirilmesi ve sorumluluk alması sağlanabilir.
- Öfkeyi şiddetlendiren söz ya da davranışların ortadan kaldırılması için gerekli terapi yollarına başvurularak ileri aşamalara gelmeden durdurulabilir.
- Mutlaka ergenin ailesiyle birlikte hareket edilip beraber öfke kontrolü düzenlenmesi için çalışmalar yapılabilir.
- Okul aile birliği ile koordine şekilde sanatsal etkinlikler düzenlenerek hoşla gitmeyen durumlardan uzaklaşılabilir.

KAYNAKLAR

1. **Açıkdada, C.**, (1994). Sporda Başarı. Bilim Teknik Dergisi. Sayı: 1, Ankara; ss 46.
2. **Aslan, A. E. & Sevinçler-Togan,S.**,(2009). Duygu Yönetimine Bir Hizmet: Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği Türkçe Versiyonu(AdolescentAngerRatingScale-AARS).Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi. 9(2): 369-400
3. **Başaran, İ.E.**, (1996). Eğitim Psikolojisi, Eğitimin Psikolojik Temelleri. s.28-29. Ankara: Gül Yayınevi.
4. **Büyüköztürk, Ş.**, (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
5. **Cromer, B.**, (2011). Adolescent Medicine. Nelson Textbook of Pediatrics. 19th edition, Saunders Company, Philadelphia , Part XIII;pp. 649-659.
6. **Çuhadaroğlu, F.**, (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişimin Özellikleri. Katkı Pediatri Dergisi. Adölesan Sayısı, 21(6):863-868.
7. **Demirhan, G.**, (2003). Kültür Eğitim Felsefe ve Spor Eğitimi İlişkisi. Spor Bilimleri Dergisi. 14(2), 92-103.
8. **Duman, U.**, (2009). Spor Yapan Ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kayseri İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
9. **Erkal, M.**, (1978). Sosyolojik Açından Spor. İstanbul: Kutsun Yayınevi.
10. **Erkek, N., Özgür, G. & Babacan-Gümüş, A.**, (2006). Trait Anger And Anger Expression İn The Patients With Hypertension. CU Journal of Nursing, 10 (2): 9-18.
11. **Evren C, Bozkurt M, Çiftçi-Demirci A, Evren B, Can Y & Umut G.**, (2015). Gender Differences According To Psychological And Behavioral Variables Among 10th Grade Students İn Istanbul. Anatolian Journal of Psychiatry, 16:77-84.
12. **Gander, M. J. & Gardiner H W.**, (2004). On İkinci ve On Üçüncü Bölüm. Dönmez A ve Onur B. Çocuk ve Ergen Gelişimi. 5.Baskı. Ankara: İmge Kitabevi.
13. **Gençdoğan, B., Sezer, F. & İşgör, İ.Y.**, (2007). İçten/Dıştan Denetimlilik Ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. AÜ Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 2:1-14.
14. **Kınık, E.**, (2000). Adolesan dönemde fiziksel büyüme ve cinsel gelişme. Katkı Pediatri dergisi, 21:720-740.
15. **Mc Kinnie, B. & Jeffrey, K.** (2001). İnital Development And Score Validation Of The Adolescent Anger Rating Scale. Educational and Psychological Measurement (EPM). Vol 61, Issue 3.
16. **Neyzi, O, Darendeliler F, Bundak R.**, (2002). Ergenlik (Puberte) Neyzi, O., Ertugrul, T.,(Editörler) . Pediatri 1.Cilt 3. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri.s.109-119.
17. **Özmen, D., Ozmen, E., Cetinkaya, A. & Akıl, İ.O.**, (2016). Ergenlerde Sürekli Öfke Ve

- Öfke İfade Tarzları. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(1):65-73).
18. **Özyürek, A., Özkan, İ.,** (2015). Ergenlerin Okula Yönelik Öfke Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(2), 280-296.
 19. **Özyürek, A. & Demiray, K.,** (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öfke Stilllerinin İncelenmesi (Karabük örneği). Çağdaş Eğitim Dergisi, Temmuz-Ağustos, 377: 23-30.
 20. **Skemp, R.,** (1996). The Psychology of Learning Mathematics, Penguin Books, New York.
 21. **Starner, T.M & Peters, R.M.,** (2004). Anger Expression And Blood Pressure İn Dolescents. The Journal of School Nursing, 20 (6): 335-342.
 22. **Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S.** (2001). Using Multivariate Statistics. Boston: Allyn and Bacon.
 23. **Yavuzer, H.,** (2003). Ergenlik Dönemi. Çocuk Psikolojisi. 24. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
 24. **Yıldırım, C.,** (2003). Spor Kulüplerinde Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.





BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ÖĞRENCİLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ*

Ayşe Feray Özbal¹, Tolga Eski¹, Arıkan Ektirici²

ÖZ

Araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ve Spor Bilimleri Fakültelerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesidir. Çalışmaya 6 farklı üniversiteden 204 kadın 299 erkek olmak üzere toplam 503 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Çapri ve ark. (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu (MTE-ÖF) kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) ve Cronbach Alpha iç tutarlılık analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucu, tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Üniversite değişkenine göre ise tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). Sınıf değişkenine göre yapılan analiz sonucunda tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Cinsiyet değişkenine yönelik yapılan ilişkisiz örneklem t-testi ile aile gelir düzeyi, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine yönelik yapılan ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>,05$). Sonuç olarak Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri yaşa, üniversiteye, sınıf düzeyine göre farklılık gösterebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Tükenmişlik, Cinsiyet, Spor, Öğretmenlik.

EVALUATION OF BURNOUT LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER EDUCATION STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of the study was to investigate the burnout levels of physical education teacher education department students from various universities in terms of different variables. A total of 503 students, 204 female and 299 male students from 6 different universities participated in the study. Maslach Burnout Inventory-Student Form which was developed by Schaufeli et al. (2002) and adapted to Turkish culture by Çapri et al. (2011) was used as the data collection tool. Descriptive statistics, independent samples t-test, one way ANOVA and Cronbach Alpha internal consistency analysis were used for the analysis of the data. Statistically significant difference was found between age groups in the depersonalization subscale ($p<,05$). Significant differences were found in emotional exhaustion and depersonalization subscale in terms of university variable ($p<,05$). And according to grade level, significant difference was found in emotional exhaustion and depersonalization subscales ($p<,05$). There were no significant differences in terms of gender, family income level, mother and father education levels ($p>,05$). As a result, burnout levels of physical education teacher education programme students may vary according to age, university and grade level.

Keywords: Physical Education, Burnout, Gender, Sports, Teaching.

¹Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu..

²Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir.

*Bu çalışma 15-18 Kasım 2017 tarihlerinde Antalya'da düzenlenen 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde Poster Bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Günümüzde insanların yoğun iş temposu ile çalışmaları buna bağlı olarak hareket azlığının olması, teknoloji ile birlikte hareketlerin istemli olarak kısıtlanması (asansör ve araba kullanımı vb.) insanları olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Açık alanların kaliteli kullanılmaması gibi nedenlerden dolayı da insanların rahatlayamamaları, insanları motive edecek ve rahatlatacak alanların azalması psikolojik olarak olumsuzluk yaratmakta ve stresin yoğun olarak yaşanmasına neden olabilmektedir. Günlük hayatta yaşanan olumsuzluklar, iş ve okul hayatına da yansıtılabilmektedir. Uzun ve yorucu çalışma saatleri, verilen emeklerin karşılığının maddi olarak alınamaması ve mobbing ile karşı karşıya kalınması meslek hayatında tükenmişlik sendromları yaşanmasının başka nedenlerindedir. Aynı durum eğitim hayatı için de söz konusudur. Sınava dayalı bir eğitim sisteminin olması, öğrencilerin iyi bir liseyi ya da iyi bir üniversiteyi kazanma arzularının olması, zaman zaman tükenmişlikle sonuçlanabilmektedir. Üniversitede okuyan öğrenciler için de tükenme-tükenmişlik söz konusu olabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin, üniversite eğitimi boyunca ekonomik durum ile ilgili yaşadıkları sorunlar, yoğun çalışma temposunun (okul-yarı zamanlı iş) neden olduğu stres ve üniversite mezuniyeti sonrası iş bulma kaygısının artması tükenmişlik durumlarına neden olabilmektedir.

Tükenmişlik kavramını ilk olarak Freudenberger kullanmıştır. Freudenberger tükenmişliği, “enerji, güç ve kaynaklar üzerindeki aşırı istekler ve talepler nedeniyle tükenmeye başlamak” olarak tanımlamıştır (Welskopf, 1980’den akt. Aksu ve Baysal, 2005). Sonrasında Maslach tarafından tükenmişliğin tanımı yapılmış ve günümüze kadar da bu tanım kabul görmüştür. Maslach (1981) ise tükenmişliği; “kişinin profesyonel iş yaşamında ve diğer insanlarla olan ilişkilerinde olumsuzluklara yol açan özsaygı yitimi, kronik yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının gelişimi ile birlikte seyreden fiziksel, duygusal ve entelektüel tükenmeyle karakterize bir sendrom” olarak tanımlamış ve duygusal tükenme, depersonalizasyon ve kişisel başarı eksikliği olmak üzere üç ayrı kategoriye ayırmıştır (akt. Taycan ve ark., 2006). Duygusal tükenme, Maslach’ a göre tükenmişliğin en önemli bileşenidir. Çalışanlardan örgütsel ve kişisel yöndeki beklentilerin duygusal tükenmişlikle direkt ilişkisi olduğu bilinmektedir (Tuğrul ve Çelik, 2002). Yani, duygusal tükenmişlik insanların yorgunluk, bıkkınlık ve memnun olmama durumu olarak açıklanabilir. Depersonalizasyon (duyarsızlaşma), insanların herhangi bir işe karşı istek ve arzularını kaybetmeleri ve kişisel başarı eksikliği ise çalışanların takdir görmediklerini düşündükleri zaman ortaya çıkan bir

durumdur. İnsanlar kendi yeteneklerini sorgulamaya başlamakta ve bu da kişisel başarısızlığa neden olmaktadır (Tuğrul ve Çelik, 2002). Kişisel başarı eksikliği kısaca psikolojik ve fizyolojik olarak tükenmişlik olarak tanımlanabilir.

Özellikle son yıllarda tükenmişlik sendromu ile ilgili farklı alanlarda çalışmalar yapılmaya başlandığı görülmektedir (Cemaloğlu ve Şahin, 2007; Çavuş ve ark., 2007; Grayson ve Alvarez, 2008; Malinauskas ve ark., 2010; Afyon ve Işıkdemir, 2013; Beşiktaş, 2016;). Tükenmişlik sendromu çalışma ya da iş dışında, sporcu ve evlilik gibi alanlarda da görülmektedir (Schaufeli ve diğ., 2002). Kısaca genişleyen yelpazede tüm alanlarda tükenmişlik sendromu yaşayan birey sayısının arttığı söylenebilir. Özellikle ülkemizde anasınıfından üniversiteye kadar sınava dayalı bir eğitim sistemi olması ve öğrencilerin gelecek kaygısı yaşamaları gibi nedenler biraz daha stresli olmalarını da beraberinde getirmektedir. Bu gibi nedenlerle tükenmişliğe maruz kalan öğrencilerin çok olduğu söylenebilir. Öğrencilerin istediği liseyi, lise eğitimi sonrasında istediği üniversite ya da bölümleri kazanabilme ve sonrasında işe yerleşebilme kaygısı sürekli artmaktadır. Genç nüfusun fazla olduğu ülkemiz göz önüne alındığında ise üniversite sonrası atanamayan öğrencilerin yoğun olarak bu duyguyu yoğun bir şekilde yaşadıkları söylenebilir. Buradan hareketle bu çalışmada da farklı üniversitelerin beden eğitimi spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakültelerindeki öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması olarak desenlenmiştir. Bir grubun belirli özelliklerini ortaya koymak için veri toplanmasını amaçlayan çalışmalar tarama araştırması olarak adlandırılır (Büyüköztürk, 2017).

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın katılımcılarını Kastamonu Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi ve Afyon Kocatepe bünyesindeki Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'nın; Gazi Üniversitesi ve Pamukkale Üniversitesi bünyesindeki Spor Bilimleri Fakülteleri'nin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümleri'nde öğrenim gören 204 kadın, 299 erkek olmak üzere toplam 503 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form cinsiyet, yaş, öğrenim görülen üniversite, sınıf, aile gelir durumu ve anne ile babanın eğitim düzeylerine ilişkin birtakım sorular içermektedir.

Maslach Tükenmişlik Envanteri – Öğrenci Formu (MTE-ÖF): Schaufeli ve ark. (2002) tarafından geliştirilen ve Çapri ve ark. (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Maslach Tükenmişlik Envanteri – Öğrenci Formu kullanılmıştır. MTE-ÖF'nin uyarlama çalışması 782 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçek 16 maddeden oluşmasına rağmen uyarlama çalışmasında uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçekten 3 maddenin çıkartılmasına karar verilmiştir. MTE-ÖF Tükenme, Duyarsızlaşma ve Yetkinlik olmak üzere 3 alt boyut ve toplamda 13 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı değerleri .61 ile .82 arasında değişmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Normal dağılıma yönelik olarak çarpıklık-basıklık değerleri ile bu değerlerin standart hataları incelenmiş ve verilerin normal dağıldığı saptanmıştır. Buna yönelik olarak parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Katılımcıların, ölçeğin üç alt boyutundan elde ettiği skorlar cinsiyet, yaş, üniversite, sınıf, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre incelenmiştir. MANOVA varsayımlarına yönelik yapılan testler sonucunda varsayımların sağlanmadığı tespit edilmiş ve bu nedenle her bir bağımsız değişken için birden çok tek faktörlü ANOVA yapılmasına karar verilmiştir. Aynı bağımsız değişkene yönelik olarak üç farklı test yapılmasından dolayı, Tip I istatistiksel hatayı engellemek adına, tek faktörlü ANOVA testleri için Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır. Tek faktörlü ANOVA testleri için Bonferroni düzeltmesi sonrasında kritik alfa düzeyi $,05/3=,0167$ olarak belirlenmiştir. Bunlara ek olarak tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve Cronbach Alpha iç tutarlılık analizi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi için anlamlılık düzeyi ,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Demografik bilgi formunda yer alan değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken		n	%
Yaş	17-22	382	75,9
	23 ve üzeri	121	24,1
Üniversite	Afyon Kocatepe Üni.	58	11,5
	Cumhuriyet Üni.	47	9,3
	Dumlupınar Üni.	101	20,1
	Kastamonu Üni.	95	18,9
	Pamukkale Üni.	87	17,3
	Gazi Üni.	115	22,9
Sınıf	1. Sınıf	117	23,3
	2. Sınıf	100	19,9
	3. Sınıf	134	26,6
	4. Sınıf	152	30,2
Aile Gelir Düzeyi	1000 TL ve altı	112	22,3
	1001-1500 TL	147	29,2
	1501-2000 TL	77	15,3
	2001-2500 TL	66	13,1
	2501 TL ve üzeri	101	20,1
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	292	58,1
	Ortaokul	75	14,9
	Lise	102	20,3
	Üniversite ve üzeri	34	6,8
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	157	31,2
	Ortaokul	111	22,1
	Lise	147	29,2
	Üniversite ve Üzeri	88	17,5
	TOPLAM	503	100

MTE-ÖF'nun alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık analizi sonuçları Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2. MTE-ÖF Alt Boyutlarına İlişkin Cronbach Alpha Değerleri

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha
Tükenme	,793
Duyarsızlaşma	,813
Yetkinlik	,711

Tablo 2 incelendiğinde MTE-ÖF alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha değerlerinin ,711 ile ,813 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerlerin eşik değerin üzerinde olduğu görülmektedir (Özdamar, 2004).

Yaş değişkenine ilişkin MTE-ÖF alt boyutlarına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 3’de gösterilmektedir.

Tablo 3. Yaş Değişkenine Göre MTE-ÖF Alt Boyut Skorlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	Yaş	N	Ort.	Ss	t
Tükenme	17-22 yaş	382	12,46	4,18	
	23 yaş ve üzeri	121	13,13	4,56	-1,486
Duyarsızlaşma	17-22 yaş	382	9,07	3,57	
	23 yaş ve üzeri	121	10,31	3,83	-3,262*
Yetkinlik	17-22 yaş	382	13,50	3,44	
	23 yaş ve üzeri	121	13,82	3,34	-,899

*p<,05 (Kritik alfa düzeyi ,05 olarak belirlenmiştir.)

Tablo 3 incelendiğinde Duyarsızlaşma alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($t=-3,262$; $p=,001$; $\eta^2=,021$). 23 yaş ve üzeri katılımcıların Duyarsızlaşma alt boyutuna ilişkin skor ortalamasının 17-22 yaş grubundaki katılımcılar ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu görülmektedir.

Üniversite değişkenine ilişkin MTE-ÖF alt boyutlarına yönelik yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4’te gösterilmektedir.

Tablo 4. Üniversite Değişkenine Göre MTE-ÖF Alt Boyut Skorlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar		sd	Ortalama Karesi	F
Tükenme	Gruplararası	5	79,916	
	Gruplarıçi	497	17,750	4,502*
	Toplam	503		
Duyarsızlaşma	Gruplararası	5	46,471	
	Gruplarıçi	497	13,162	3,531*
	Toplam	503		

Yetkinlik	Gruplararası	5	11,371	,970
	Gruplarıçi	497	11,717	
	Toplam	503		

* $p < ,0167$ (Bonferroni düzeltmesi sonrasında kritik alfa düzeyi ,0167 olarak belirlenmiştir.)

Tablo 4 incelendiğinde Tükenme ($F_{(5,497)}=4,502$; $p=,001$; $\eta^2=,043$) ve Duyarsızlaşma ($F_{(5,497)}=3,531$; $p=,004$; $\eta^2=,034$) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla çoklu karşılaştırma testleri yapılmıştır. Varyans homojenliğinin sağlanması nedeniyle Post-Hoc testlerinden Tukey testi sonuçları incelenmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre Tükenme alt boyutunda Kastamonu Üniversitesi ile Pamukkale Üniversitesi ($p=,004$), Afyon Kocatepe Üniversitesi ($p=,014$) Cumhuriyet Üniversitesi ($p=,016$) ve Gazi Üniversitesi ($p=,010$) öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin Tükenme alt boyutuna ilişkin skor ortalamasının daha düşük olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise Kastamonu Üniversitesi ile Afyon Kocatepe Üniversitesi öğrencileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=,007$). Tükenme alt boyutu ile benzer olarak bu alt boyutta da Kastamonu Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin skor ortalamalarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Sınıf değişkenine ilişkin MTE-ÖF alt boyutlarına yönelik yapılan tek faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 5' te gösterilmektedir.

Tablo 5. Sınıf Değişkenine Göre MTE-ÖF Alt Boyut Skorlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar		sd	Ortalama Karesi	F
Tükenme	Gruplararası	3	104,982	5,882*
	Gruplarıçi	499	17,849	
	Toplam	502		
Duyarsızlaşma	Gruplararası	3	79,172	6,044*
	Gruplarıçi	499	13,099	
	Toplam	502		
Yetkinlik	Gruplararası	3	11,164	,438
	Gruplarıçi	499	11,969	
	Toplam	502		

* $p < ,0167$ (Bonferroni düzeltmesi sonrasında kritik alfa düzeyi ,0167 olarak belirlenmiştir.)

Tablo 5 incelendiğinde Tükenme ($F_{(3,499)}=5,882$; $p=,001$; $\eta^2=,034$) ve Duyarsızlaşma ($F_{(3,499)}=6,044$; $p=,000$; $\eta^2=,035$) alt boyutlarında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu anlamlı farklılığın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post-Hoc testi uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiş ve Post-Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre Tükenme alt boyutunda 1. sınıf öğrencileri ile 4. sınıf öğrencileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=,001$). 4. sınıf öğrencilerinin bu alt boyuta ilişkin ortalamalarının 1. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutuna yönelik yapılan analiz sonucunda 4. sınıf öğrencileri ile 1. sınıf ($p=,000$) ve 3. sınıf ($p=,014$) öğrencileri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. 4. sınıf öğrencilerinin Duyarsızlaşma alt boyutu skor ortalamalarının 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve aile gelir düzeyi değişkenlerine yönelik yapılan tek faktörlü ANOVA sonuçları, test öncesinde yapılan Bonferroni düzeltmesi sonrasında elde edilen anlamlılık düzeylerine göre incelenmiş ancak gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,0167$). Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi ve sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, Kastamonu Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi ve Afyon Kocatepe Üniversitesi bünyesindeki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'nın; Gazi Üniversitesi ve Pamukkale Üniversitesi bünyesindeki Spor Bilimleri Fakülteleri'nin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümleri'nde öğrenim gören öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesidir. Toplanan veriler ve yapılan analizler sonucunda yaş grupları arasında duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<,05$). 23 yaş ve üstündeki katılımcıların Duyarsızlaşma alt boyutuna ilişkin skor ortalamasının, 7-22 yaş grubundaki katılımcılar ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında çalışma bulgularına paralellik göstermeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Budak ve Sürgevil (2005) yaptıkları çalışmada yaş değişkeninde tükenmişliğin hiçbir boyutunda anlamlı farklılık göstermediği bulgusunu elde etmişlerdir. Cemaloğlu ve Erdemoğlu-Şahin (2007) ise aksine yaptıkları çalışmada tükenmişlik

düzeylerinin yaşa göre anlamlı ölçüde farklılaştığı ve yaşın ilerlemesiyle birlikte duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerine tükenmişliğin de arttığı bulgusunu elde etmişlerdir.

Üniversiteler arasında Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). Tükenme alt boyutunda Kastamonu Üniversitesi ile Afyon Kocatepe Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi öğrencileri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin Tükenme alt boyutuna ilişkin skor ortalamalarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise Kastamonu Üniversitesi ile Afyon Kocatepe Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi öğrencileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<,05$). Tükenme alt boyutu ile benzer olarak bu alt boyutta da Kastamonu Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin skor ortalamalarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutlarında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Duyarsızlaşma alt boyutuna yönelik yapılan analiz sonucunda 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencileri ile 4. sınıf öğrencileri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<,05$). 4. sınıf öğrencilerinin Duyarsızlaşma alt boyutu skor ortalamalarının 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kocaekşi (2016) yaptığı çalışmada tükenmişlik alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu bulgusunu elde etmiştir. Bu bulgu elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan ilişkisiz örneklem t-testi ve aile gelir düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu değişkenlerine göre yapılan ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>,05$). Cinsiyete ilişkin elde edilen bulguları destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmektedir (Belkıs ve diğ., 2011; Sevencan ve diğ., 2011). Cinsiyet ile ilgili bulgulara bakıldığında çalışmaya paralellik göstermeyen çalışmalar olduğu da yapılan araştırmalar sonucunda görülmüştür. Baş (2012) de yaptığı çalışmada tükenmişliğin duyarsızlaşma alt boyutunda cinsiyetler arasında farklılık olduğu bulgusunu elde etmiştir. Bir başka çalışmada ise Budak ve Sürgevil (2005) cinsiyet değişkeninde sadece duygusal tükenme alt boyutunda farklılık olduğu kadınların duygusal tükenmelerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Bulguları destekler nitelikte çalışmalarda bulunmaktadır. Aksu ve Baysal (2005) yaptıkları çalışmada cinsiyet açısından farklılık olmadığı bulgusunu elde etmişlerdir.

Sonuç olarak, tükenmişlik artık farklı alanlardaki çalışmalara konu olmaktadır ve çalışmalardan farklı sonuçlar elde edilmeye başlanmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencileri üzerine yapılan bu çalışmada ise tükenmişlik ölçeğinin bazı alt boyutlarda farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ise literatürle karşılaştırıldığında çalışmayı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmaların alandaki diğer çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Afyon, Y.A. & Işıkdemir, E., (2013). Futbol Antrenörlerinin İletişim Becerileri, Tükenmişlik Düzeyleri ve Yaşam Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10 (1):1705-1716.
2. Aksu, A. & Baysal, A., (2005). İlköğretim Okulu Müdürlerinde Tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 41:7-21.
3. Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. & Duru, S., (2011). Tükenmişliğin Öğretmen Adayları Arasındaki Yaygınlığı, Demografik Değişkenler ve Akademik Başarı ile İlişkisi. *Pamukkale University Journal of Education*, 29 (I):151-165.
4. Baş, G., (2012). İlköğretim Öğrencilerinde Tükenmişlik: Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirme. *Journal of European Education*, 2(2):2146-2674.
5. Beşiktaş, M.Y., (2016). Doping Kullanan Erkek Vücut Geliştirme Sporcularının Yarışma Sonrası Tükenmişlik Durumlarının Ölçülmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (3):1303-1414.
6. Budak, G. & Sürgevil, O., (2005). Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerine Bir Uygulama. *D.E.Ü.İİBF Dergisi*, 20 (2):95-108.
7. Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F., (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-360.
8. Cemaloğlu, N. & Şahin, D., (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (2):465-484.
9. Çapri, B., Gündüz, B., & Gökçekan, Z., (2011). Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci formu (MTE-ÖFt)'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1): 134-147.
10. Çavuş, M.F., Gök, T. & Kurtay, F., (2007). Tükenmişlik: Meslek Yüksekokulu Akademik Personeli Üzerine Bir Araştırma. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2):97-108.
11. Grayson, J.L. & Alvarez H.K. (2007). School Climate Factors Relating to Teacher Burnout: A Mediator Model. *Teaching and Teacher Education*, 24:1349-1363.
12. Kocaekşi, S., (2016). The Evaluation of Burnout Levels of Sports Sciences Faculty Students. *Educational Research and Reviews*, 11(4):120-124.
13. Malinauskas, R., Malinauskiene, V. & Dumciene, A., (2010). Burnout and Perceived Stress among University Coaches in Lithuania. *Journal of Occupational Health*, 52:302-305.
14. Özdamar, K., (2004). Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
15. Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. & Bakker, A. B., (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5):464-481.
16. Sevcen, F., Uzun, N., Yücel, H.E., Şener, A., Yılmaz, A.E. & Üner, S., (2011). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem VI Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 42:42-48.
17. Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S. & Aydın, N., (2006). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7:100-108.
18. Tuğrul, B. & Çelik, E., (2002). Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (12):1-11.



ÖĞRETMEN ADAYLARININ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖFKE EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ebru Demirci¹, Fatma Çepikkurt², Esen Kızıldağ Kale³, Ecem Güler⁴

ÖZ

Bu çalışma öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke eğilimleri arasındaki ilişkiyi test etmek ve mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının cinsiyete ve bransa göre farklılaşp farklılaşmadığını açığa çıkarmak üzere yapılmıştır. Çalışmaya Kamu Personeli Seçme Sınavı'na hazırlanan 87 kadın ve 73 erkek öğretmen adayı katılmıştır. Katılanların mükemmeliyetçilik puanlarını belirlemek üzere “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve öfke eğilimlerini belirlemek üzere de “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları mükemmeliyetçiliğin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu ile “öfke kontrol” alt boyutu arasında düşük ancak anlamlı düzeyde pozitif; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile “öfke içte” arasında negatif; “sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik” ile “sürekli öfke”, “öfke içte” ve “öfke dışta” alt ölçek puanları arasında da pozitif ilişki olduğuna işaret etmiştir. Ayrıca, bağımsız gruplar için t-testi sonuçları, erkek öğretmen adaylarının öfke içte puanlarının kadın öğretmen adaylarının puanlarına göre daha yüksek olduğunu açığa çıkarmıştır. Sonuç olarak, kişilik özelliklerinden olan mükemmeliyetçiliğin öğretmen adaylarının öfke eğilimlerini etkileyebileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Öfke, Öğretmen Adayları.

EXAMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM SCORES AND ANGER STATES OF TEACHER CANDIDATES

ABSTRACT

This study examined the relationship between perfectionism and anger states of teacher candidates, and also to reveal whether perfectionism and anger states of teacher candidates differ according to sex and branches. A total of 87 women and 73 men participated in this study from Mersin who were preparing for examination “Public Servant Selection Test”. “The Multidimensional Perfectionism Scale” was used to determine the perfectionism and “The State - Trait Anger Scale” was used to evaluate the anger states of participants. Pearson Product-Moment Correlation Analysis and independent t-test was used to data. Pearson Product-Moment Correlation Analysis results indicated that a positive significant relationship between self oriented perfectionism and anger- control; negative significant relationship between other oriented perfectionism and anger-in; and also positive relationship between socially prescribed perfectionism and the anger subscales state anger, anger-in and anger-out. Additionally, independent t-test results revealed that men teacher candidates' anger-in scores were higher than women's. In conclusion, it can be said that the perfectionism as a personality character may affect anger behaviors of teacher candidates.

Keywords: Perfectionism, Anger, Teacher Candidates.

¹19 Mayıs Ortaokulu, Mersin.

²Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin.

³Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul.

⁴Osmaniye Nuri Pakdil Ortaokulu, İstanbul.

GİRİŞ

Rekabetin ve kişisel başarının ön plana çıktığı günümüz yaşam şartlarında birey; kendi amaçlarına ulaşmak üzere çevreye ve gelişmelere uyum sağlama çabasında hareket eder, sürekli olarak tercih edilen, onaylanan ve takdir edilen olmak ister. Bazı bireyler ise bu amaçlarını gerçekleştirme telaşıyla mükemmeli aramaya ve mükemmel olana ulaşmaya yoğunlaşır. Bireylerin *en iyi olma* ve *en iyiye ulaşma* çabalarını etkileyen kişilik özelliklerinden biri de “*mükemmeliyetçilik*”tir.

Mükemmeliyetçilik, kişinin aşırı yüksek performans standartları oluşturması, kusursuzluk için mücadele etmesi ve kendi davranışlarını değerlendirirken aşırı eleştirel olması biçiminde tanımlanmaktadır (Hewitt ve Flett, 2004). Mükemmeliyetçilik konusundaki çalışmalara öncülük eden Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990)ise mükemmeliyetçiliği “*oldukça yüksek performans standartları belirleme eğilimi ve oldukça eleştirel benlik değerlendirmelerinin eşlik ettiği eğilimler*” şeklinde açıklamaktadırlar.

Mükemmeliyetçilik konusunda yapılan ilk çalışmalara bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin önceleri tek boyutlu, benlik üzerine odaklanan ve daha çok olumsuz yönlerine vurgu yapılan bir kişilik özelliği olarak ele alındığı görülmektedir (Hamachek, 1978; Burns, 1980; Patch, 1984). Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bakış açısıyla ele alan çalışmalarda mükemmeliyetçi bireylerin kendileri için çok yüksek standartlar koydukları ve bu yüksek standartlara ulaşamadıkları takdirde aşırı eleştirel davrandıkları ve bunların sonucunda ise olumsuz duygular yaşadıkları öne sürülmüştür. Ancak 1990’lı yıllardan sonra mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bakış açısıyla değerlendirilmesinin bu kişilik özelliğini açıklamada yetersiz kalacağı; mükemmeliyetçiliğin sadece benlik üzerinde etkili olmadığı, aynı zamanda kişiler arası ilişkilerden etkilenen ve kişiler arası ilişkileri etkileyen çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gerektiği görüşü hakim olmaya başlamıştır (Frost ve ark. 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Slade ve Owens, 1998). Frost ve ark. (1990) mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin oluşmasında ebeveynlerin etkisine dikkat çekerken, Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçi kişilik yapısının kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisine vurgu yapmışlardır.

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bakış açısıyla ele alan araştırmacılardan Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik olmak üzere 3 alt boyutta

incelemişlerdir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için gerçekçi olmayan ve mantıkdışı hedefler belirleme eğilimini yansıtmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerin hata yapmaya tahammülleri yoktur ve kendilerini acımasız biçimde eleştirirler. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin başkaları için yüksek hedefler koymasını ve diğer bireylerin de bu yüksek standartlara ulaşmasını bekleme eğilimlerini ifade etmektedir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ise kişiler arası ilişkilerde büyük öneme sahiptir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireyler, diğer bireylerin kendisinden gerçek dışı performans beklediklerine inanırlar, diğerlerinin kendisinden kusursuzluk beklediklerini düşünürler ve kusursuz olmaları hususunda baskı gördüklerini ifade ederler(Flett ve Hewitt, 1991). Bu bireyler diğerleri tarafından negatif değerlendirilmekten korkarlar. Diğerlerine karşı öfke duyarlar ve istenen standartları karşılayamadıklarında ise depresyona girme eğilimi gösterirler (Hewitt ve Flett, 1991).

Mükemmeliyetçi kişilerin mükemmeliyetçiliklerini koruyan temel düşüncekalıpları bulunmaktadır. “Ya hep ya hiç” şeklindeki düşünme biçimi mükemmeliyetçilerin hayatfelsefesini yansıtır. Bu düşünce tarzındaki kişiler"doğru" ile "yanlış" arasında pek çok derece bulunabileceğini düşünmeden, olayları sadece doğru ve yanlış görme eğilimindedir(Antony ve Swinson, 2000).Bu düşünce tarzı yüksek standartlara sahip olma anlamına da gelmektedir. Bu bilişsel süreçleri yoğun yaşayan bireylerde genellikle depresyon, anksiyete ve öfke gibi duygular görülebilmektedir. Başkalarının davranışlarıyla ilgili düşüncelere genellikle öfke duygusu eşlik ederken kişinin kendisiyle ilgili bu tip düşüncelerine kaygı, depresyon ve yetersizlik hisleri eşlik etmektedir (Flett ve Hewitt, 2002).

Mükemmeliyetçi bireylerde görülmesi mümkün duygulardan biri olarak kabul edilen öfke duygusu;genellikle otonom sinir sisteminin aktivasyonu veya uyanıklığıyla birlikte yoğunluğa göre değişebilen duygusal bir durumdur (Spielberger, Crane ve Kearns, 1991). Gerçek veya varsayılan bir engellenme, tehdit ya da haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili olan ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duyguyu temsil eder (Biagio, 1989). Öfkenin, genellikle kişiler arası etkileşimler sonucunda oluştuğu; bireyin amaçları, istekleri ve ihtiyaçları engellendiğinde ortaya çıktığı ve kişinin kendine haksızlık yapıldığına dair bir düşünce oluştuğunda ya da benliğine yönelik tehdit algıladığında yaşandığı bilinmektedir (Averill, 1983; Eisenberg ve Delaney, 1998).

Bilişsel değerlendirme kuramlarına göre; birey, arzu edilmeyen ve bir başkasının kasıtlı ve istenmeyen davranışlarına maruz kaldığında ya da kaldığını algıladığında öfke duygusunu yaşayacaktır (Averill, 1983; Lazarus, 1991). Bu açıdan bakıldığında; öfke duygusu diğer insanların hoş olmayan tutum ve davranışlarına maruz kalma ile oldukça ilişkili olduğundan; sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin de öfke eğilimi ile ilişkili olması beklenir. Benzer şekilde bilişsel değerlendirme kuramına göre bireyin hedefini gerçekleştirme sürecinde yaşadığı başarısızlıklar ve özellikle de amaca ulaşma yolunda karşılaştığı engellenmeler de öfke ile sonuçlanacaktır (Stein ve Levine, 1990). Bu bakış açısına göre; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ulaşılması yüksek hedefler koymayı, bu hedeflere ulaşma yönünde aşırı çaba göstermeyi ve başarısızlık durumunda aşırı eleştirisel olma eğilimini yansıttığından öfke eğilimi ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında da pozitif ilişki olması beklenir.

Mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların daha çok çocuklarla (Flett ve ark. 2002; Vicent ve ark. 2007); ergenlerle (Erol Öngen, 2009, 2010), lise öğrencileriyle (Şahin, 2011), üniversite öğrencileriyle (Büyükbayraktar, 2011; Blankstein ve Lumbey, 2008; Esfahani ve Besharat, 2010; Stoeber ve ark. 2014) ve yetişkinlerle (Saboochi, Lundh, 2003) yürütüldüğü görülmektedir. Öğretmenlerde ve öğretmen adaylarında yapılan çalışmaların ise daha sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir (Çepikkurt, 2017).

Mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan bireylerin öfke, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları yaşama hususunda risk sahibi oldukları öne sürülmüştür. Örneğin; Stoeber ve ark. (2014) tarafından yapılan çalışmada tekrarlanan başarısızlıklara verilen negatif heyecansal tepkiler (kaygı, depresyon ve öfke) ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiş ve tekrarlanan başarısızlık sonrası kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerin kaygı düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerde ise ilk başarısızlıktan hemen sonra kaygı, depresyon ve öfkenin arttığı, ayrıca tekrarlanan başarısızlıkta da öfke şiddetinin oldukça arttığı bulunmuştur. Flett ve arkadaşlarının (2002) çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve öfke ile olan ilişkisini incelediği araştırmasında; kendine yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon ve öfke ile sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı, sosyal stres, öfkenin bastırılmış ve dışarı yansıtılmış şekli ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkili bulunduğu kaygının sosyal strese bağlı olarak ortaya çıktığı, başarı

odaklı ve sosyal stresin depresyon üzerinde belirleyici olduğu belirtilmiş ve ayrıca agresif, manipülatif ve empatik olmayan davranışların sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik özellikleri olduğuna işaret edilmiştir (Hewitt ve ark. 2002). Saboonchia ve Lundh (2003) 184 yetişkin İsveçli bireyle yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçilik, öfke, fizyolojik sağlık ve pozitif duygular arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Beklentilerden farklı olarak sürekli öfkenin kendine yönelik mükemmeliyetçilikle pozitif ilişkiye sahip olduğu; hem sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin hem de kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yorgunluk ve gerginlik gibi somatik belirtiler ile pozitif yönde ancak zayıf ilişkiye sahip olduğunu bulmuşlardır.

Yukarıdaki kuramsal açıklamalardan ve ilgili araştırma örneklerinden yola çıkarak bu çalışmada aşağıdaki araştırma problemlerine yanıt aranmıştır.

- a) Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçi eğilimleri ile öfke duyguları arasında bir ilişki var mıdır?
- b) Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Beden Eğitimi ve Spor öğretmen adayları ile diğer branş öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik ve öfke puanları farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma modeli

Bu çalışma, öğretmen adaylarının mükemmeliyetçi eğilimleri ile öfke durumları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan ve aynı zamanda mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının cinsiyete ve branşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçlayan ilişki tarama ve betimseltarama modelinde planlanmış bir çalışmadır (Karasar, 2009).

Katılımcılar

Araştırmanın örneklem grubunu Kamu Personeli Seçme Sınavı'na hazırlanan ve Mersin İli'nde farklı dershanelere giden öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırmaya, Türkçe, Matematik, Sınıf Öğretmenliği, İngilizce ve Beden Eğitimi bölümlerinden 87 kadın ($X_{yaş}= 23.43$; $SS=2.43$) ve 73 erkek ($X_{yaş}=23.63$; $SS= 1.81$) olmak üzere toplam 160 öğretmen

adayı katılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarına ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Öğretmen Adaylarına İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	87	54.4
	Erkek	73	45.6
Bölüm	Beden Eğitimi	56	35.0
	Sınıf Öğretmenliği	41	25.6
	Türkçe	23	14.4
	Matematik	20	12.5
	İngilizce	20	12.5

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların mükemmeliyetçilik puanlarını ölçmek üzere Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Oral (1999) tarafından yapılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-ÇBMÖ kullanılmıştır. Ölçek, "kendine yönelik mükemmeliyetçilik", "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" ve "sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik" olmak üzere üç alt ölçek ve toplam 45 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyuta ilişkin toplam puan 15 ile 75 arasında değişmektedir. Ölçek, derecelmesi 1 ile 5 arasında değişen beşli Likert tipinde öz değerlendirme ölçeğidir. Bu çalışma kapsamında Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .81, "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .66 ve "sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .69 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi için Spielberger (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği-SÖ-ÖTÖ (The State - Trait Anger Scale-STAS) kullanılmıştır. Ergen ve yetişkinlerde öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi amacı ile kullanılan ölçek “Sürekli Öfke”, “Öfke İçte”, “Öfke Dışta” ve “Öfke Kontrol” olmak dört alt ölçek ve toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, derecelmesi 1 ile 4 arasında değişen dördümlü Likert tipinde öz değerlendirme ölçeğidir (Özer, 1994). Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha değerleri “sürekli öfke” için .80, “öfke içte” için .69, “öfke dışta” için .74 ve “öfke kontrol” için .72’dir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada betimsel istatistiklerin yanı sıra verilerin dağılımına ilişkin normallik testleri yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur. Mükemmeliyetçilik alt boyut puanları ile öfke alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Tekniği kullanılmıştır. Ayrıca, öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke alt boyut puanlarının adayların cinsiyete ve okudukları bölüm türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere de bağımsız gruplar için t-test yapılmış ve güven aralığı .95 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği’nden aldıkları puanlara ilişkin ortalamalar, standart sapma ve Skewness ve Kurtosis değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. ÇBMÖ VE SÖ-ÖTÖ’ne İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Değerleri ve Skewness ve Kurtosis Değerleri

Alt Ölçekler	N	Min	Max	Mean	S. D.	Skewness	Kurtosis
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	160	37	102	71.05	14.07	.159	-.551
Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	160	39	88	63.19	9.23	.211	.242
Sosyal Olarak Dayatılan Mükemmeliyetçilik	160	28	91	58.82	9.11	-.142	1.773
Sürekli Öfke	160	12	38	22.23	5.27	.462	-.208
Öfke İçte	160	8	25	15.10	3.63	.409	-.541
Öfke Dışta	160	8	28	16.68	3.97	.291	-.351
Öfke Kontrol	160	11	32	21.13	3.90	.116	.167

Tablo 2’deki sunulan Skewness ve Kurtosis değerleri incelendiğinde bu değerlerin kabul edilebilirlik sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Skewness değerlerinin +1 ile -1 arasında ve Kurtosis değerlerinin ise +2 ile -2 arasında olması gerektiği ölçütleri dikkate alındığında (Huck, 2008); tüm alt ölçekler için elde edilen değerlerin istenilen aralıkta olduğu ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir.

ÇBMÖ alt ölçekleri ile SÖ-ÖTÖ alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Mükemmeliyetçilik Ve Öfke Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Sonuçları
(n=160)

ALT ÖLÇEKLER	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışta	Öfke Kontrol
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.03	-.08	-.00	.18*
Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.04	-.17*	-.11	-.05
Sosyal Olarak Dayatılan Mükemmeliyetçilik	.26**	.26**	.18*	.00

** p <.01; * p< .05

Tablo 3'te de görüldüğü gibi mükemmeliyetçiliğin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu ile “öfke kontrol” alt boyutu arasında düşük ancak anlamlı düzeyde pozitif ($r = .18$); “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ile “öfke içte” arasında negatif ($r = -.17$); “sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik” ile “sürekli öfke ($r = .26$)”, “öfke içte ($r = .26$)” ve “öfke dışta ($r = .18$)” alt ölçek puanları arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan öğretmen adaylarının ÇBMÖ ve SÖ-ÖTÖ'nden elde ettikleri puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız gruplar için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Öğretmen Adaylarının ÇBMÖ VE SÖ-ÖTÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

	Alt Ölçekler	Cinsiyet	n	Ort	SS	t	p
Mükemmeliyet çilik	Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Kadın	87	72.83	15.33	1.754	.081
		Erkek	73	68.93	12.17		
	Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik	Kadın	87	64.34	9.76	1.734	.085
		Erkek	73	61.82	8.42		
	Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik	Kadın	87	58.50	10.40	-4.88	.626
		Erkek	73	59.20	7.36		
Öfke	Sürekli öfke	Kadın	87	22.07	5.03	-4.24	.672
		Erkek	73	22.42	5.56		
	Öfke içte	Kadın	87	14.39	3.06	-2.749	.007*
		Erkek	73	15.95	4.08		
	Öfke dışta	Kadın	87	16.48	3.43	-.667	.506
		Erkek	73	16.90	4.55		
	Öfke kontrol	Kadın	87	21.09	3.96	-.138	.890
		Erkek	73	21.18	3.87		

Tablo 4'te çalışmaya katılan kadın öğretmen adayları ile erkek öğretmen adaylarının SÖ-ÖTÖ'nin “öfke içte” alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark

olduğu ve erkek öğretmen adaylarının “öfke içte” puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($t=-2.749$; $p<.05$). SÖ-ÖTÖ'nin diğer alt boyutlarında ve ÇBMÖ'nin alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının ÇBMÖ ve SÖ-ÖTÖ'nden elde ettikleri puanların diğer branş öğretmenlerinin puanlarıyla farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız gruplar için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Çalışmaya Katılan Öğretmen Adaylarının ÇBMÖ VE SÖÖTÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlarının Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

	Alt Ölçekler	Branş	n	Ort	SS	t	p
Mükemmeliyetçilik	Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Beden Eğitimi	56	70.15	14.60	-592	.555
		Diğer	104	71.53	13.82		
	Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Beden Eğitimi	56	63.16	9.52	-.027	.978
		Diğer	104	63.21	9.11		
	Sosyal Olarak Dayatılan Mükemmeliyetçilik	Beden Eğitimi	56	59.36	8.78	.543	.588
		Diğer	104	58.53	9.32		
Öfke	Sürekli Öfke	Beden Eğitimi	56	22.91	5.01	1.198	.233
		Diğer	104	21.87	5.39		
	Öfke İçte	Beden Eğitimi	56	15.50	3.73	1.022	.309
		Diğer	104	14.88	3.58		
	Öfke Dışta	Beden Eğitimi	56	17.11	3.87	1.010	.314
		Diğer	104	16.44	4.03		
	Öfke Kontrol	Beden Eğitimi	56	21.29	3.96	.366	.715
		Diğer	104	21.05	3.89		

Tablo 5'te de görüldüğü gibi çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmen adayları ile diğer branş öğretmen adaylarının ÇBMÖ VE SÖ-ÖTÖ alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik puanları ile öfke eğilimleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılmıştır. Ayrıca, beden eğitimi öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke eğilimlerinin diğer branşlardaki öğretmen adaylarından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve mükemmeliyetçilik ve öfke eğiliminin cinsiyete göre karşılaştırılması da bu araştırmanın diğer amaçları olarak belirlenmiştir. Yapılan analizler

sonucunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile “öfke kontrol” arasında pozitif yönde; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile “öfke içte” alt ölçeği arasında negatif yönde; sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile “sürekli öfke”, “öfke içte” ve “öfke dışta” alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca; mükemmeliyetçilik ve öfke eğilimlerinin beden eğitimi ve diğer branş öğretmenlerinde farklılaşmadığı, kadın ve erkek öğretmen adaylarının benzer mükemmeliyetçilik düzeylerine sahip oldukları ancak erkek öğretmen adaylarının kadın öğretmen adaylarına göre öfkeyi daha çok içe yansıttıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın birincil amacı olan, öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik eğilimleri ile öfke eğilimleri arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak üzere yapılan analiz sonuçlarına göre elde edilen bulgular, beklentileri ve daha önceki araştırma bulgularını büyük ölçüde destekler niteliktedir (Hewitt ve Flett, 2001; Flett ve ark. 2002; Hewitt ve ark. 2002; Saboonchia ve Lundh 2003; Besharat ve Shahidi, 2010; Büyükbayraktar, 2011; Erbaş, 2012; Stoeber ve ark. 2014; Çepikkurt, 2017). Örneğin; Erbaş (2012) öğretmen adaylarıyla yaptığı çalışmada; mükemmeliyetçilik düzeyleri ile red duyarlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik puanları ile red duyarlılığı puanları arasında pozitif yönde, mükemmeliyetçilik puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Stoeber ve ark. (2014) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise tekrarlanan başarısızlıklara verilen negatif heyecansal tepkiler (kaygı, depresyon ve öfke) ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiş ve tekrarlanan başarısızlık sonrası kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerin kaygı düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerde ise ilk başarısızlıktan hemen sonra kaygı, depresyon ve öfkenin arttığı, ancak tekrarlanan başarısızlıklarla beraber öfke şiddetinin oldukça arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Flett ve arkadaşlarının (2002) çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve öfke ile olan ilişkisini incelediği araştırmasında; kendine yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon ve öfke ile sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğininse depresyon, kaygı, sosyal stres, içe atılmış öfke ve dışa vurulmuş öfke ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkili bulunduğu kaygı durumunun sosyal strese bağlı olarak ortaya çıktığı, ayrıca başarı odaklı ve sosyal stresin depresyon üzerinde belirleyici olduğu belirtilmiştir. Hewitt ve ark. (2002) tarafından yapılan çalışmada ise agresif, manipülatif ve empatik olmayan davranışların sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik özellikleri olduğuna

işaret edilmiştir. Saboonchia ve Lundh (2003) 184 yetişkin İsveçli bireyle yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçilik, öfke, fizyolojik sağlık ve pozitif duygular arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Beklentilerden farklı olarak sürekli öfkenin kendine yönelik mükemmeliyetçilikle pozitif korelasyona sahip olduğu; hem sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin hem de kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yorgunluk ve gerginlik gibi somatik belirtiler ile pozitif yönde ancak zayıf korelasyona sahip olduğunu bulmuşlardır.

Kuramsal açıklamalar, daha önceki araştırma bulguları ve bu araştırmadan elde edilen bulgular dikkate alındığında kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişinin kendi için oldukça yüksek standartlar belirlemesini ifade eder ve öfke kontrol ile pozitif ilişkili olması beklenen ve istendik yönde bir sonuçtur. Çünkü kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek puan alan bireylerin öfkelerini kontrol ediyor olmaları da mükemmeliyetçiliğin kişi için uyum sağlayıcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği kişinin diğer insanlardan mükemmel olmalarını bekleme eğilimini yansıtır ve bu boyutun öfke içte alt ölçeği ile negatif ilişkili olması da beklenen bir sonuçtur. Çünkü diğerlerinden mükemmel olmalarını bekleyen öğretmen adayları, bu beklentilerini karşılayamadıklarında öfkelerini dışa yansıtmaya eğiliminde olurlarsa, bu durum diğer bireylerle yani öğrencileriyle, meslektaşlarıyla, öğrenci velileriyle ve okul yöneticileriyle olan ilişkilerinin bozulmasına neden olabilir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik; kişinin kendisi için önemli olarak gördüğü diğer insanların kendisinden oldukça yüksek standartlar beklediğine dair inançlarını ifade eder (Hewitt ve Flett, 1991). Bu çalışmada sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutları arasında ortaya çıkan pozitif ilişki; sosyal çevresinden mükemmel olması ve mükemmel başarıya yönünde beklentileri yüksek algılayan öğretmen adaylarının öfke duygusunu da yoğun biçimde yaşadıkları şeklinde yorumlanabilir. Bu açıdan bakıldığında, diğer insanların beklentilerini karşılayabilme konusunda kendi yeterliğine ve yeteneğine dair şüpheleri olan ve başarıma olasılıklarını düşük algılayan öğretmen adaylarının öfke gibi olumsuz duygular yaşaması muhtemel olabilmektedir. Dolayısıyla, bireyin yaşayabileceği bu tür olumsuz duygular bazen kendisiyle ilgili bazen de diğer insanlara karşı olabilmektedir. Nitekim Hewitt ve Flett (1991-b)'in öfke duygusunun sosyal bir duygu olduğunu belirttikleri açıklama dikkate alındığında, öğretmen adaylarının yaşadıkları öfke duygusunun mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutuyla ilişkili olması da beklenen bir durum olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Öğretmen adayları mesleklerine başlayabilme ve mesleğini en iyi biçimde sürdürebilmeye hem kendileri, hem aileleri hem de çevrelerinden gelen baskıyı yoğun biçimde hissederler. Bu bağlamda devlet memuru olarak öğretmenlik yapabilmeleri için Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS)'nda başarılı olabilmeleri gerekmektedir. Özel okullarda veya özel kurumlarda öğretmenlik yapabilmeleri için de yüksek standartlara sahip olmaları ve tercih edilen olabilmeleri gerekmektedir. Yüksek standartlar belirleme ve yüksek standartlara ulaşma isteği ile benzer olan bu durum mezun olan ya da olacak tüm öğretmen adayları için kaygı kaynağı oluşturabilmektedir. Nitekim Griffith ve Graham (2004)'ın da belirttiği gibi mükemmeliyetçi performans standartlarının kim tarafından (bireyin kendisi veya diğerleri) belirlendiğine ve bu standartların gerçekçi olup olmadığına bakılmaksızın, belirlenen standart veya hedefe ulaşabilme konusunda belirsizlik yaşayan bireylerin negatif duygular yaşama ya da negatif duygusal tepkiler verme olasılıkları yüksektir. Ayrıca; mükemmeliyetçi bireylerin sıklıkla yaşadığı kendini ispatlama arzusu, çevre tarafından onaylanma isteği ve başkalarının gözündeki benlik değerinin düşmemesi gerektiğine dair düşünceleri de onların kendisini sürekli kontrol etmesine, sınırlarını zorlamasına ve “ben en iyisini yapmalıyım” gibi bir eğilim içine girmesine neden olabilecektir. Tüm bu uygun olmayan davranış ve düşüncelere bağlı olarak ta bireyin kendisine yönelik ya da çevreye yönelik öfke yaşaması olası hale gelebilecektir.

Araştırmamızın ikinci amacı, öğretmen adaylarındaki mükemmeliyetçiliğin ve öfke eğilimlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak idi. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler sonucunda, mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular daha önce yapılan birçok araştırma bulgusu ile çelişmektedir. Örneğin; Erbaş (2012) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada erkek öğretmen adaylarının daha mükemmeliyetçi oldukları; Tuncer ve Voltan Acar (2006) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu; Benk (2006) tarafından yapılan çalışmada erkek üniversite öğrencilerinin sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ve genel mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu; Mısırlı-Taşdemir (2004) tarafından yapılan araştırmada ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha mükemmeliyetçi eğilimler gösterdikleri ve kadın öğrencilere göre ulaşılması daha güç kişisel standartlar belirledikleri ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarıyla çelişen ancak kadın öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik eğilimlerinin yüksek olduğunu ortaya koyan araştırma örnekleri de mevcuttur. Örneğin; Cırcır (2006) yaptığı çalışmasında kadın öğretmen adaylarının düzen

eğilimlerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yukarıda sunulan araştırma örneklerinden farklı olarak, bu çalışmada elde edilen bulguları destekleyen farklı araştırma sonuçları da mevcuttur. Araştırma sonuçlarının desteklendiği bir çalışmada ise Bitirgen (2013) ilkökul öğretmenlerinin ve yöneticilerinin evlilik doyumu ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğretmenlerin mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmaya katılan öğretmen adaylarının öfke puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan analizler erkek öğretmen adaylarının kadın öğretmen adaylarına göre öfkeyi daha çok içe yansıttıkları sonucunu ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulgu daha önceki birçok araştırma bulgusu ile çelişmektedir. Örneğin, Ekinci (2013)'nin öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik durumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğretmenlerin sürekli öfke, kontrol altına alınan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı sonucuna varmıştır. Arman (2009) tarafından yapılan çalışmada ise içe atılan öfke ve öfke kontrol puan ortalamaları arasında cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmazken, dışa vurulan öfke boyutunda erkek öğretmenlerin daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Bu araştırmanın üçüncü alt amacı mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının bölümlere göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak idi. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının bölümlere göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının öğretmen adaylarının okudukları bölümlere göre karşılaştırıldığı araştırma örnekleri oldukça sınırlıdır. Örneğin, Erbaş (2012) tarafından yapılan ve öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin; reddedilme duyarlılığı, öznel iyi oluş, cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre incelendiği çalışmada güzel sanatlar fakültesi öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik puanlarının diğer bölümlere göre farklılaştığı bulunmuştur.

Sonuç olarak elde edilen bulgular mükemmeliyetçilik ve öfke kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Birbiri ile ilişkili olan bu iki kavramın hem kişi için hem de kişiler arası ilişkilerde önemli olduğu göz önüne alındığında, öğretmenlik mesleğini icra eden ya da edecek kişiler için de kritik öneme sahip olduğu söylenebilir. Öğretmenlik mesleği açısından bakıldığında, öğretmenlik mesleğini icra edenlerin (ya da edecek olanların) öğrenciler, veliler, okul yönetimi ve diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve toplumda

örnek olabilmek için de güçlü bir psikolojik sağlığa sahip olmaları beklenmektedir. Bu bağlamda, öğretmen adaylarının sosyal ilişkilerini de etkileyebileceği düşünülen mükemmeliyetçilik eğilimlerinin ve öfke duygularının farkında olmaları önemli ve arzu edilen durumdur. Öğretmenlerin, özellikle çocuk, ergen ve gençlerin yaşamlarında önemli katkıları olduğu dikkate alındığında bu mesleği yerine getiren bireylerin sağlıklı psikolojik yapıya sahip olmaları, mükemmeliyetçilik düzeylerinin uyum sağlanabilir boyutta ve kabul edilebilir düzeyde olması, öfke düzeylerinin ise düşük olması gerekliliği ileri sürülebilir. Bu nedenle hem eğitim fakültelerinde hem de Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde olumlu ve uyum sağlanabilir kişisel özelliklerini geliştirici; öfke kontrolü konusunda bilgilendirici ve destekleyici psiko-eğitim programlarının yaygın biçimde uygulanması ve müfredat programlarına dahil edilmesi önerilebilir. Bu hususta problem yaşayan öğretmen adaylarının öfkelerini kontrol edebilme ve uyum sağlanabilir mükemmeliyetçi eğilimler edinmeleri yönünde destek almaları sağlanabilir.

KAYNAKLAR

1. **Antony, M. M. & Swinson, R. P.,** (2000). When Perfect isn't Good Enough: strategies for coping with perfectionism. Oakland, CA.: New Harbinger Publications.
2. **Arman, E.,** (2009). İlköğretimde Ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
3. **Averill, J. R.,** (1983). Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion. American Psychologist, 38.
4. **Benk, A.,** (2006). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
5. **Besharat, M.A., & Shahidi, S.,** (2010). Perfectionism, Anger, and Anger Rumination, International Journal of Psychology, 45 (6), 427-434.
6. **Biagio, M. K.,** (1989). Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger. Psychological Reports, 64, 23-26.
7. **Bitirgen, H.,** (2013). İlkokul Öğretmenlerinin ve Yöneticilerinin Evlilik Doyumu ve Mükemmellik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
8. **Blankstein, K. R., & Lumley, C. H.** (2008). Multidimensional Perfectionism and Ruminative Brooding in Current Dysphoria, Anxiety, Worry, and Anger. J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther, 26:168-193.
9. **Burns, D. D.,** (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. Psychology Today, Nov: 34-51.
10. **Büyükbayraktar, Ç.,** (2011). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
11. **Cırcır, B.,** (2006). Öğretmen Adaylarının Denetim Odakları ve Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
12. **Çepikkurt, F.,** (2017). Examination of the Relationship between Perfectionism Scores and Anger States in Physical Education and Sports Teacher Candidates. Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports, and Health, XVIII (2), 7-18.
13. **Eisenber, S., & Delaney, D.J.,** (1998). Psikolojik Danışma Süreci. (Çev.: Nihal Ören). Birinci Basım, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul.
14. **Ekinci, N.,** (2013). Öğretmenlerin Öfke İfade Tarzları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

15. **Erbaş, M. M.**, (2012). Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
16. **Erol Öngen, D.**, (2009). The Relationships between Perfectionism and Aggression among Turkish Adolescents, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 1073-1077.
17. **Erol Öngen, D.**, (2010). The Relationships between Adaptive and Maladaptive Perfectionism and Aggression among Turkish Adolescents, *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 20 (1), 99-108.
18. **Esfahani, F. S., & Besharat, M. A.**, (2010). Perfectionism and Anger. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 803-807.
19. **Flett, G. L., & Hewitt, P. L.**, (2002). Perfectionism: Theory, Practice and Treatment. American Psychological Association, Washington, D C.
20. **Flett, G.L., Hewitt, P.L., Oliver, J.M., & Macdonald, S.**, (2002). Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis. In G.L. Flett & P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.
21. **Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate R.**, (1990). The Dimensions Of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14: 449-468.
22. **Griffith, B.A., & Graham, C.C.**, (2004). Meeting Needs and Making Meaning: The Pursuit of Goals. *Journal Of Individual Psychology*, 1, 25-41.
23. **Hamachek, D. E.**, (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15: 27-33.
24. **Hewitt, P. L., & Flett, G. L.**, (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 456-470.
25. **Hewitt, P. L., & Flett, G. L.**, (2004). The Cognitive and Treatment Aspects of Perfectionism: Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive- Behavior Therapy*, 22:233-40.
26. **Hewitt, P. L., Caelian C.F., Flett, G. L., Sherry, S.B., Collins, L., & Flynn, C. A.**, (2002). Perfectionism in children: Associations with Depression, Anxiety and Anger. *Personality and Individual Differences*, 32, 1049-1061.
27. **Huck, S. W.**, (2008). *Reading Statistics and Research* (5rd edition). New York: Addison Wesley Longman.
28. **Karasar, N.**, (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
29. **Lazarus, R. S.**, (1991). Cognition and motivation in emotion. *The American Psychologist*, 46, 352-367.
30. **Mısırlı-Taşdemir, Ö.**, (2004). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz-Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
31. **Oral, M.**, (1999). The Relationships between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students. Unpublished master's thesis, Ankara: Middle East Technical University.
32. **Özçiçek, G.**, (2014). Çocuğun Benlik Kavramının Olumluluğu, Annenin Mükemmeliyetçiliği ve Anne Kabul Red Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
33. **Özer, A. K.**, (1994). Öfke, Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12-25.
34. **Patch, A. R.**, (1984). Reflection on Perfection. *American Psychologist*, 39: 386-390.
35. **Saboochi, F., & Lundh, L. G.**, (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health and Positive Affect. *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.
36. **Slade, P. D., & Owens, R. G.**, (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavioral Modification*; 2: 372-390.
37. **Spielberg, C. D., Crane, R. S., & Kearns, W. D.**, (1991). Anger and Anxiety in Essential Hypertension. *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity* (Ed. Spielberg C. D.). New York: Taylor Francis.
38. **Stein, N. L., & Levine, L. J.**, (1990). Making Sense out of Emotion: The Representation and Use of Goal-Structured Knowledge. In N. L. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), *Psychological and Biological Approaches to Emotion* (pp. 45-73). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
39. **Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R. & Matthews, K.**, (2014). Perfectionism and Negative Affect After Repeated Failure Anxiety, Depression, and Anger. *Journal of Individual Differences Vol. 35(2):87-94*
40. **Şahin, H.**, (2011). Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Saldırganlık İlişkisi.

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
41. **Tuncer, B., & Voltan Acar, N.,** (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi, *Kriz Dergisi*. 14/2, ss.1-15.
42. **Vicent, M., Ingles, C. J., Sanmartin, R. Gonzalvez, C., & Garcia-Fernandez, J. M.** (2007). Perfectionism and Agression: Identifying Risk Profiles in Children. *Personality and Individual Differences*, 112, 106-112.



