

Cilt : 4  
Sayı: 3  
Yıl: 2021

Volume: 4  
Issue: 3  
Year: 2021



**MJSS**

ISSN 2667-5463

**Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi**  
**Mediterranean Journal of Sport Science**

# AKDENİZ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

---

---

## *MEDITERRANEAN JOURNAL OF SPORT SCIENCE (MJSS)*

2021, Cilt 4 Sayı 3 | 2021, Volume 4, Issue 3

Basım Tarihi: Aralık 2021 | Publishing Date: December 2021

ISSN: 2667-5463

Yayın hakkı © 2018 Hasan ŞAHAN

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/asbid>

*Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi (ASBİD)* 2018 yılında yayın hayatına başlayan, yılda üç kez (Nisan-Ağustos-Aralık) yayımlanan hakemli sürekli bir yayındır. MJSS is published three times a year.

### **Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi Adına Sahibi - Baş Editör / Editor in Chief**

Hasan ŞAHAN, PhD

### **Yayın Koordinatörü / Publishing Coordinator**

Hasan ŞAHAN, PhD

### **Editöre Yardımcıları / Associate Editors**

Çağrı Çelenk, PhD – Erciyes University

Baki YILMAZ, PhD – Ankara Yıldırım Beyazıt University

### **Alan Editörü / Field Editors**

Çağrı Çelenk, PhD – Erciyes University

Gözde ALGÜN DOĞU, PhD - Ankara Yıldırım Beyazıt University

Osman PEPE, PhD – Süleyman Demirel University

Mehmet Behzat TURAN, PhD – Erciyes University

### **Yazım Kontrol Grubu / Editing Scout**

Doğukan Batur Alp GÜLŞEN, MSc

- Futbol Hakemleri Açısından Seyirciyi Saldırganlığa Yönlendiren Faktörler**  
*The Factors Leading The Spectator To Aggression In Terms Of Football*  
*References*  
Duygu CANTEZ , Yasin YILDIZ  320-330  
DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.994775>
- Farklı Branş Öğretmenlerinin Öğrenci Algısına Göre Etik Değerlere Uyma Düzeylerinin Karşılaştırılması**  
*Comparison of Ethical Values Compliance Levels of Different Branch Teachers According to Student Perceptions*  
Şaban ÜNVER , Seydi Ahmet AĞAOĞLU , Büşra TÖREN  331-341  
DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.999218>
- B-Fit Egzersiz Uygulamalarının Sedarter Kadın Bireylerin Bazı Antropometrik Parametreleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi**  
*Investigation of the Effects of B-Fit Exercise Practices on Some Anthropometric Parameters of Sedentary Women*  
İsmail İLBAK , Ramazan BAYER  342-349  
DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1009891>
- Vücut Ağırlığıyla Yapılan Kuvvet Antrenmanının Dinamik Dengeye Etkisi**  
*The Effect of Body Weight Strength Training on Dynamic Balance*  
Yunus BERK , Şaban ÜNVER , Mustafa BİNGÖL  350-358  
DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1012073>
- Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği)**  
*Examination of Physical Education Teachers' Lifestyle Skills in Terms of Some Variables (Mediterranean Region Sample)*  
Erkan ÇİMEN , Abdullah Yavuz AKINCI  359-370  
DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1014641>
- Futbolcu Çocuklarda Terabant Egzersizlerine Performans Yanıtları**  
*Performance Responses of Child Footballers to Thera-Band Exercise*  
Serdar BAYRAKDAROĞLU , Mehmet Onur SEVER , Ebru ŞENEL , Gökmen KILINÇARSLAN , Akan BAYRAKDAR  371-379  
DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1027133>
- Ragbi Sporcularında Duygusal Zekâ ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**  
*Investigation of the Relationship Between Emotional Intelligence and Personality Traits in Rugby Athletes*  
Aydiner Birsin YILDIZ , Duygu BÜLBÜL , Gözde ALGÜN DOĞU  380-390  
DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1032825>

### **3X3 Basketbol İle 5'e 5 Basketbolun Oyun İçi İstatistiklerinin Analizi**

*The Analyse of The in-Game Statistics of the 3x3 Basketball and 5v5 Basketball*

Aydiner ATTILA 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1029525>

391-401

### **Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersiz Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi**

*Analysis on Child Athletes' Motivation for Participation in Recreational Exercise and Their Happiness Levels*

Melike ESENTAŞ DEVECİ<sup>1</sup> , Özge YAVAŞ TEZ<sup>2</sup> , Pınar GÜZEL GÜRBÜZ<sup>1</sup> 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1031258>

402-411

### **Kick Boks Sporcularının Sporcu Kimlikleri ile Sportmenlik Yönelimlerinin İncelenmesi**

*Investigation of Athlete Identity and Sportsmaning Orientation of Kick Boxing Athletes*

Ersan TURAN 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1034174>

412-423

### **Bocce Sporcularının Hedef Yönelimlerinin Spora Bağlılıkları Üzerindeki Rolü: Çanakkale İli Örneği**

*The Role of Bocce Athletes' Goal Orientations on their Sports Commitment: The Case of Çanakkale Province*

Ender Ali ULUÇ<sup>1</sup> , Fahri AKÇAKOYUN<sup>2</sup> 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1034025>

424-437

### **Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi**

*Investigation of Attitude Levels of Students Studying in the Department of Sports Management towards Healthy Eating*


Sinem ULUÇ , Erdil DURUKAN 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1034041>

438-446

### **Doping Amacıyla Sık Kullanılan İlaçların Biyokimyasal Etkileri**

*Eating Biochemical Effects of Drugs Frequently Used for Doping Purposes*

Gökhan Doğan AKARSU 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.960388>

447-457

## Futbol Hakemleri Açısından Seyirciyi Saldırganlığa Yönlendiren Faktörler<sup>1</sup>

Duygu CANTEZ<sup>ID</sup>, Yasin YILDIZ<sup>ID</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.994775>

ORİJİNAL ARAŞTIRMA

### Öz

Adnan Menderes  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi Aydın/Türkiye

Bu araştırmanın amacı, futbol hakemlerine göre futbol seyircisini saldırganlığa yönlendiren faktörlerin belirlenmesidir. Genel tarama modeli kapsamında dizayn edilen bu araştırmanın örneklem grubunu 2019/2020 sezonu tüm kategorilerde Aydın, Denizli, İzmir, Muğla ve Manisa illerinde aktif hakemlik yapan toplam 195 hakem oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Özmaden (2004) tarafından geliştirilen "Futbol Seyirci Saldırganlığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili değişkenler için Mann-Whitney U testi ile ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Araştırma verilerinden elde edilen veriler doğrultusunda futbol hakemlerine göre saldırgan davranışların sebebi seyirci, futbol federasyonu tutumu ve futbol hakemlerinden kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan diğer analiz sonuçlarında yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, fiziksel saldırıya maruz kalma değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamı bir farklılık görülmemiştir.

**Anahtar kelimeler:** Futbol, Hakem, Seyirci, Saldırganlık.

### The Factors Leading The Spectator To Aggression In Terms Of Football References

Sorumlu Yazar: Yasin  
YILDIZ  
yasin.yildiz@adu.edu.tr

### Abstract

The aim of this research is to determine the factors that lead football spectators to aggression according to football referees. The sample group of this research, which was designed within the scope of the general screening model, consists of a total of 195 referees who are active referees in the provinces of Aydın, Denizli, İzmir, Muğla and Manisa in all categories in the 2019/2020 season. The "Football Spectator Aggression Scale" developed by Özmaden (2004) was used as a data collection tool in the research. In the analysis of the data, Mann-Whitney U test was used for binary variables and Kruskal Wallis H Test was used for more than two variables. According to the data obtained from the research data, it was concluded that the reason for the aggressive behaviors according to the football referees was the audience, the attitude of the football federation and the football referees. In the results of other analyzes, no statistically significant difference was observed in terms of age, education level, income level, exposure to physical assault variables.

**Keywords:** Audience, Aggression, Football, Referee.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
13.09.2021

Kabul Tarihi:  
27.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021

<sup>1</sup> Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## Giriş

Spor; beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik, teknik özellikleri gerekli kılan, yarışmaya dayalı ve katı kurallarla çevrili bir etkinliktir (Aracı, 1999). Kazanmak için yapılan her şeyin yapıldığı, sporun gerçek hedeflerinden uzaklaşarak saha içerisinden çok saha dışında saldırganlık gibi istenmeyen sonuçlara neden olmuştur.

Saldırganlık (aggression), düşmanlık ve öfke duyguları ile ilgili bir terim olarak, tehdit edilme, aşağılanma, engellenme durumlarına karşı tepki olarak ortaya çıkar ve bir güdü olarak eyleme geçer. Rakip takımların maçında yenilen takımı destekleyenler için yapılan küçük düşürücü, ezici tezahüratlar takım taraftarlarının zaman zaman fazla öfkelenmesine sebebiyet vermektedir. Bunun sonucunda seyircilerin hakemlere, oyunculara, antrenörlere veya rakip takım taraftarlarına karşı bazen sözel bazen de fiziksel olarak saldırgan davranma eğiliminde bulunmaktadır (Cliford, 2015). Saldırganlık fiziksel ya da sözel olarak iki şekilde görülebilir ve davranış olarak kodlanarak tutum veya duygulardan ayrılır. Yenilgiyi hazmedemeyen bir grup taraftarlar kontrolsüz eylemlerde bulunmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015).

Saldırganlık kavramının içindeki bir diğer durum ise şiddettir. Şiddet; gücün, kuvvetin hukuka aykırı bir halde kullanılmasıdır. O zaman şiddet belirlenen kurallara zıt giden insana has bir eylemdir. Şiddete başvuranlarda, toplumsal kurallara, hukuk kurallarına saldırı niyeti, kastı var olmaktadır (Özmaden, 2004).

Şiddet sertlik, katı ve sert davranış, kaba kuvvet kullanma olarak tanımlanır. Şiddet olayları ise; korkutmak, insanları sindirmek için yaratılan olay ya da girişimler olarak tanımlanmaktadır (Ünsal, 1996). Şiddet saldırgan eğilimi, kaba ve sert güç göstermeyi, fiziki gücün kötüye kullanılmasını, her türlü sopalı, taşlı, bıçaklı, silahlı saldırıları sonucunda öldüren, yaralayan, talan eden, yakan, yıkan, yok eden eylemleri, bireye ya da topluma zarar veren olayları barındırmaktadır (Yetim, 2011).

Futbol hakemliği kuşkusuz ki yapılması en zor uğraşlardan biridir. Bir hakem her an için her müsabakaya hazırlıklı olmalıdır. Maç tebligatı hakemlere birkaç gün önceden gelir. O maçın hakemi maç tebligatını aldığı andan itibaren müsabaka için gerekli motivasyonu ve konsantrasyonu sağlamaya başlar. Her iki takımı araştırır, puan tablosunu çıkarır, oyuncuların maç içerisindeki özelliklerine kadar bilgi elde ederler. Maç günü geldiğinde artık hem fiziksel hem psikolojik olarak kendine verilen görevi en iyi şekilde yerine getirmek için sahaya çıkar. İşin zorluğu, bu görevin futbolun kurallarını tam olarak bilmeyen izleyiciler önünde yapılmasıdır. Her hakemin maça çıkmadan önce tek bir düşüncesi vardır, kuralları doğru bir şekilde uygulamak. Fakat düşünceleri

yalnızca maçı kazanmak olan iki takım ve bu takımların destekleyicileri, kuralların hakemler kadar güncel değişen oyun kurallarının bilinmemesinden doğan, bilgi eksikliklerinden dolayı, verilen kararları kendilerince değerlendirmekte ve bu nedenle ortaya iki çeşit görüş çıkmaktadır. İzleyenlere göre, desteklemiş oldukları takım aleyhine çalınan düdükların büyük çoğunluğunda yüzlerce hakem haksızlık yapmaktadır. Çünkü onların tek gayesi tuttukları takımların maçı kazanmasıdır. Bu araştırmadan elde edilecek olan sonuçların ülkemizde var olan futbol seyirci saldırganlığının belirlenmesi ve azaltılmasında kaynaklık etmesi beklenmektedir. Bu araştırmanın amacı, futbol hakemlerine göre futbol seyircisini saldırganlığa yönlendiren faktörlerin belirlenmesini incelemektir.

### **Gereç ve Yöntem**

Araştırmanın bu aşamasında, araştırma sürecinde kullanılan model, araştırmanın evren ve örnekleme, bulguların elde edilmesinde kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen verilerin analizi detaylı olarak ele alınmıştır. Araştırmaya Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü Tıp Fakültesi Dekanlığı Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 06.02.2020 tarih ve 2020/27 protokol nolu raporu alındıktan sonra başlanmıştır.

### ***Araştırmanın Modeli***

Genel tarama modeline göre yürütülen bu araştırmada Türk futbolunda var olan şiddet ve saldırganlığın nedeni nedir ve bu saldırganlığı tetikleyen faktörler belirlenmesi amaçlanmıştır. Tarama modeli, var olan bir durumu, var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2015).

### ***Araştırma Grubu***

Bu çalışmanın evreni, 2019-2020 sezonunda, profesyonel futbol müsabakalarında görev alan Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı, Ege Bölgesi hakemleridir. Araştırma grubunu profesyonel olarak Ege bölgesinde aktif hakemlik yapan Aydın (18), Denizli (24), İzmir (108), Muğla (17) ve Manisa (29) illerindeki toplam 195 futbol hakemi oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiş Kişisel Bilgi Formu ve Özmeden (2004) tarafından geliştirilen Futbolda Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan profesyonel hakemlerin her ay eğitim aldıkları Türkiye Faal Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneklerinde düzenlenen (EPAK) toplantılarına gidilip 195 profesyonel futbol hakemine anket uygulanmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırma anketinin birinci aşaması kabul edilen Kişisel Bilgi Formunda hakemlerin, yaşı, eğitim seviyeleri, klasman düzeyleri, saldırganlığa uğrama durumları, gelir düzeyleri, meslekleri gibi demografik bilgileri öğrenmeye yönelik sorularını içeren 7 soruluk kişiyi tanıttıcı formla ilgili literatür taranarak oluşturulmuştur (Özmaden, 2004; Aksoy, 2018).

### ***Futbol Seyirci Saldırganlığı Ölçeği***

Araştırmada, Özmaden (2004) tarafından geliştirilen Futbol Seyirci Saldırganlığı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekte referans grupları üzerinde saldırganlık etki düzeyini belirlemeye yönelik 78 maddenin yer aldığı 20 sorudan oluşan bir ölçek kullanılmıştır. Davranışların etki düzeylerinin belirlenmesine yönelik olarak, Likert tipi beşli dereceleme ölçeği oluşturulmuştur. Her bir davranış için, 1: Çok etkisiz, 2: Etkisiz, 3: Orta Derecede Etkili, 4: Etkili, 5: Çok Etkili seçenekleri sunulmuş ve katılımcılardan en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Verilerin sağlıklı yorumlanabilmesi için, beşli ölçek dereceleri, 0,80 (5-1=4; 4/5=0,80) oranında eşit aralıklara bölünmüştür. Böylece davranışlara ilişkin etki düzeyi aralıkları; Çok Etkili (4,20-5,00), Etkili (3,40-4,19), Orta Derecede Etkili (2,60-3,39), Etkisiz (1,80-2,59), Çok Etkisiz (1,00-1,79) olarak belirlenmiştir. Özmaden, (2004) Cronbach alpha değerini 0.93 olarak bulmuş ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca ölçek toplam puan üzerinde hesaplanabilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 78 en yüksek puan 390'dır. Ölçeği oluşturan 8 boyut sırasıyla; futbol hakemi 4 madde, futbol seyircisi 6 madde, medya 8 madde, futbol federasyonu 7 madde, futbolcular; 11 madde, kulüp yöneticileri 5 madde, güvenlik güçleri 6 madde ve 11 maddeli futbol antrenörleridir.

### ***Verilerin Analizi***

Bu çalışmada katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. İkili değişkenler için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel olarak  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlılık düzeyi ile test edilmiştir. Veri setine yapılan normallik analizi sonucu, Kolmogrov Smirnov testine göre anlamlılık düzeyi 0,05'den küçük olduğundan verilerin normal dağılım göstermediği görülmüş ve analiz için parametrik olmayan testler uygun bulunmuştur. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik hesaplamaları yapılmış, ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiş ve 0,90 olarak bulunmuştur.



## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların demografik bilgileri ile futbol seyirci saldırganlığı ölçeğinden elde edilen verilerin istatistiki analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 1

Futbol Hakemlerinin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Demografik Özellikler		n	%
Yaş	18-23 Yaş	32	16,4
	24-28 Yaş	69	35,4
	29-33 Yaş	74	37,9
	34 ve üstü	20	10,3
	Toplam	195	100
Meslek	Kamu	80	41
	Özel Sektör	59	30,3
	Diğer(serbest, öğrenci vb.)	56	28,7
	Toplam	195	100
Klasman	Bölgesel Hakem	121	62,1
	Klasman Hakemi	67	34,4
	Üst Klasman	7	3,6
	Toplam	195	100
Gelir	Alt	44	22,6
	Orta	125	64,1
	Üst Seviye	26	13,3
	Toplam	195	100

Tablo 1 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların çoğunluğunu 29-33 yaş 74 kişi (%51,4) oluşturmaktadır. Kendi kategorisinde en yüksek orana sahip olan değişkenler; kamuda çalışanlar 80 kişi (%41); bölgesel hakemler 121 kişi (62,1); orta seviye gelire sahip olanlar 125 kişi oluşturmaktadır.

Tablo 2

Futbol Hakemlerine Göre Seyirci Saldırganlığında Referans Gruplarının Frekans Dağılımı

	Çok etkisiz (1)		Etkisiz (2)		Orta (3)		Etkili (4)		Çok etkili (5)		Etki düzeyi
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	%
Futbol Hakemi	9	4,6	32	16,4	35	17,9	28	14,4	91	46,7	3,82
Futbol Seyircisi	4	2,1	11	5,6	47	24,1	38	19,5	95	48,7	4,07
Spor Medyası	1	,5	11	5,6	61	31,3	70	35,9	52	26,7	3,82
Futbol Federasyonu	2	1,0	10	5,1	43	22,1	84	43,1	56	28,7	3,93
Futbolcular	7	3,6	9	4,6	54	27,7	65	33,3	60	30,8	3,83
Kulüp Yöneticileri	16	8,2	36	18,5	68	34,9	46	23,6	29	14,9	3,18
Emniyet Mensupları	17	8,7	26	13,3	58	29,7	50	25,6	44	22,6	3,40
Futbol Antrenörü	26	13,3	35	17,9	62	31,8	39	20,0	33	16,9	3,09

\* Çok Etkisiz (1.00-1.80), Etkisiz (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Etkili (3.41-4.20), Çok Etkili (4.21-5.00).

Futbola ilişkin faktörlerin etki düzeylerini gösteren 1 ile 5 arasında değerlendirildiğinde seyirciyi en çok saldırganlığa yönelten unsurun 4,07 ortalama ile futbol seyircisi olduğu görülmektedir. Daha sonra futbol federasyonu ( $\bar{x}$ =3,93), futbolcular ( $\bar{x}$ =3,83), futbol hakemi ve spor

medyası aynı ortalama ( $\bar{x}=3,82$ ), emniyet mensupları ( $\bar{x}=3,40$ ), kulüp yöneticiler ( $\bar{x}=3,18$ ) ve futbol antrenörleri ( $\bar{x}=3,09$ ) takip etmektedir.

Tablo 3

## Futbol Hakemlerinin Yaş Grubu Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Spor medyası	(1)18-23 Yaş	32	87,52	1,575	3	,665
	(2)24-28 Yaş	69	102,60			
	(3)29-33 Yaş	74	98,01			
	(4)34 ve üstü	20	98,88			
Seyirci	(1)18-23 Yaş	32	100,53	,528	3	,913
	(2)24-28 Yaş	69	99,49			
	(3)29-33 Yaş	74	97,70			
	(4)34 ve üstü	20	89,93			
Antrenör	(1)18-23 Yaş	32	95,11	3,530	3	,317
	(2)24-28 Yaş	69	107,86			
	(3)29-33 Yaş	74	90,47			
	(4)34 ve üstü	20	96,48			
Futbolcu	(1)18-23 Yaş	32	100,41	1,704	3	,636
	(2)24-28 Yaş	69	100,15			
	(3)29-33 Yaş	74	99,14			
	(4)34 ve üstü	20	82,50			
Kulüp Yöneticileri	(1)18-23 Yaş	32	106,83	1,489	3	,685
	(2)24-28 Yaş	69	96,79			
	(3)29-33 Yaş	74	98,08			
	(4)34 ve üstü	20	87,75			
Güvenlik güçleri	(1)18-23 Yaş	32	108,53	4,653	3	,199
	(2)24-28 Yaş	69	97,40			
	(3)29-33 Yaş	74	89,43			
	(4)34 ve üstü	20	114,93			
Hakem	(1)18-23 Yaş	32	99,58	3,614	3	,367
	(2)24-28 Yaş	69	93,02			
	(3)29-33 Yaş	74	96,54			
	(4)34 ve üstü	20	118,05			
Futbol Federasyonu	(1)18-23 Yaş	32	94,41	5,019	3	,170
	(2)24-28 Yaş	69	96,43			
	(3)29-33 Yaş	74	93,85			
	(4)34 ve üstü	20	124,53			

\* $P < 0,05$

Tablo 3'e bakıldığında spor medyası, seyirci, antrenör, futbolcu, kulüp yöneticileri, güvenlik güçleri, hakem, futbol federasyonu ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Tablo 4

## Futbol Hakemlerinin Meslek Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Meslek	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Spor medyası	(1)Kamu	80	97,07	6,168	2	,046*	2>1
	(2)Özel	59	111,31				
	(3)Diğer	56	85,30				
Seyirci	(1)Kamu	80	98,81	,093	2	,955	-
	(2)Özel	59	96,14				

	(3)Diğer	56	98,81				
Antrenör	(1)Kamu	80	99,13				
	(2)Özel	59	94,22	,396	2	,820	-
	(3)Diğer	56	100,37				
Futbolcu	(1)Kamu	80	99,76				
	(2)Özel	59	94,26	,374	2	,830	-
	(3)Diğer	56	99,42				
Kulüp Yöneticileri	(1)Kamu	80	99,33				
	(2)Özel	59	97,71	,091	2	,956	-
	(3)Diğer	56	96,41				
Güvenlik güçleri	(1)Kamu	80	103,44				
	(2)Özel	59	92,60	1,369	2	,504	-
	(3)Diğer	56	95,91				
Hakem	(1)Kamu	80	103,10				
	(2)Özel	59	97,24	1,415	2	,493	-
	(3)Diğer	56	91,52				
Futbol Federasyonu	(1)Kamu	80	101,98				
	(2)Özel	59	98,64	1,122	2	,571	-
	(3)Diğer	56	91,63				

Spor medyası ile çalıştığı meslek grubu değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ) (Tablo 4).

Tablo 5

Futbol Hakemlerinin Klasman Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Klasman Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Spor medyası	(1)Bölgesel	121	96,65				
	(2)Klasman	67	101,49	,550	2	,760	-
	(3)Üst Klasman	7	87,93				
Seyirci	(1)Bölgesel	121	97,41				
	(2)Klasman	67	99,90	,231	2	,891	-
	(3)Üst Klasman	7	90,00				
Antrenör	(1)Bölgesel	121	96,76				
	(2)Klasman	67	102,97	2,087	2	,352	-
	(3)Üst Klasman	7	71,86				
Futbolcu	(1)Bölgesel	121	96,25				
	(2)Klasman	67	104,79	3,761	2	,153	-
	(3)Üst Klasman	7	63,21				
Kulüp Yöneticileri	(1)Bölgesel	121	95,52				
	(2)Klasman	67	102,38	,644	2	,725	-
	(3)Üst Klasman	7	98,86				
Güvenlik güçleri	(1)Bölgesel	121	95,12				
	(2)Klasman	67	103,71	1,059	2	,589	-
	(3)Üst Klasman	7	93,14				
Hakem	(1)Bölgesel	121	90,77				
	(2)Klasman	67	112,96	7,495	2	,024*	2>1
	(3)Üst Klasman	7	79,71				
Futbol Federasyonu	(1)Bölgesel	121	95,55				
	(2)Klasman	67	102,05	,606	2	,739	-
	(3)Üst Klasman	7	101,64				

$p<0,05^*$

Tablo 5'e göre hakemlerin seyirci saldırganlığındaki etkileri ile hakemlerin klasman düzeyi değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

Tablo 6

Futbol Hakemlerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Spor medyası	(1)Alt	44	91,76	2,800	2	,247
	(2)Orta	125	102,85			
	(3)Üst Seviye	26	85,25			
Seyirci	(1)Alt	44	94,01	1,774	2	,412
	(2)Orta	125	101,71			
	(3)Üst Seviye	26	86,92			
Antrenör	(1)Alt	44	100,18	1,640	2	,440
	(2)Orta	125	99,97			
	(3)Üst Seviye	26	84,83			
Futbolcu	(1)Alt	44	99,41	1,663	2	,435
	(2)Orta	125	100,26			
	(3)Üst Seviye	26	84,77			
Kulüp Yöneticileri	(1)Alt	44	98,69	,894	2	,639
	(2)Orta	125	99,76			
	(3)Üst Seviye	26	88,37			
Güvenlik güçleri	(1)Alt	44	89,80	2,122	2	,346
	(2)Orta	125	102,39			
	(3)Üst Seviye	26	90,79			
Hakem	(1)Alt	44	98,88	,3,194	2	,202
	(2)Orta	125	101,46			
	(3)Üst Seviye	26	79,87			
Futbol Federasyonu	(1)Alt	44	97,05	,772	2	,680
	(2)Orta	125	100,10			
	(3)Üst Seviye	26	89,54			

$p<0,05^*$

Spor medyası, seyirci, antrenör, futbolcu, kulüp yöneticileri, güvenlik güçleri, hakem, futbol federasyonu ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 6.).

## Tartışma ve Sonuç

Ege Bölgesinde futbol hakemliği yapan hakemlerin bakış açısından, yaş, klasman düzeyi, meslek, gelir düzeyine göre futbol branşı ile doğrudan ilişkili ve referans gruplarının oluşmasında etkili olan medya, seyirci, antrenör, kulüp yöneticisi, futbolcu, güvenlik güçleri, futbol federasyonu, hakem ile bunların saldırganlık üzerinde etkileri bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Tablo 2'de futbol hakemlerine göre seyirci saldırganlığını etkileyen faktörler incelenmiştir. Bu inceleme sonucuna göre seyirci saldırganlığını etkileyen faktörlerin başında 4,07 ortalama sonucuyla futbol seyircisi yer almaktadır. Daha sonra futbol federasyonu ( $\bar{x}=3,93$ ), futbolcular

( $\bar{x}=3,83$ ), futbol hakemi ve medya aynı ortalama ( $\bar{x}=3,82$ ), emniyet mensupları ( $\bar{x}=3,40$ ), kulüp yöneticiler ( $\bar{x}=3,18$ ) ve futbol antrenörleri ( $\bar{x}=3,09$ ) takip etmektedir.

Tablo 3'ten elde edilen veriler doğrultusunda futbol hakemlerinin yaş değişkenleri açısından spor medyası, seyirci, antrenör, futbolcu, kulüp yöneticileri, güvenlik güçleri, hakem, futbol federasyonu ile yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Literatüre bakıldığında Aksoy (2018) çalışmasında spor medyası ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre  $p<0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık görülmüştür.

Tablo 4'e bakıldığında spor medyası ile çalıştığı meslek grubu değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Spor medyasının, özel sektörde çalışan seyirci saldırganlığı davranışını daha fazla etkilediği sonucuna varılmıştır. Seyirci, antrenör, futbolcu, kulüp yöneticileri, güvenlik güçleri, hakem, futbol federasyonu ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Taşmektepligil, Küçük, Karakuş, ve Kalkavan (2017) yaptıkları benzer bir araştırmada görsel ve yazılı medyadaki spor programlarını izleme düzeyleri ile cinsiyet ve meslek değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ayrıca meslek gruplarında; gerek televizyonu, gerekse gazeteleri, çok sık takip etme, en yüksek değere, öğrenci gruplarında ulaşmaktadır. Televizyon spor programlarının şiddeti arttırıcı etkisi ile yaş ve meslek grupları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

Futbol seyircilerinin saldırganlık ve şiddet düzeyleri ile mesleklerine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde, seyircilerin Baş (2008), Kuru ve Var (2009), Şanlı (2014), Karagözoğlu ve Ay (1999), Bayram (2011), Bahadır (2006) daha çok eğitim çağında olan ve çalışmayan kişilerden oluştuğu görülmüştür. Ayrıca Gümüşgül (2016) seyircilerin mesleki durumlarına göre çalışmayan bireylerin saldırganlık düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan benzer araştırmalarda da izleyici kitlesini daha çok eğitim çağında olan ve herhangi bir kurumda çalışmayan genç bireylerin yer aldığı görülmekte ve bu araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Tablo 5'e göre hakemlerin seyirci saldırganlığındaki etkileri ile hakemin klasman düzeyi değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Futbol hakemlerinin karşılaştıkları sportmenlik dışı davranışların belirlenmesi ve bu davranışların hakemlerin çeşitli değişkenleri açısından incelenmesi amacıyla, 2007–2008 sezonunda Türkiye futbol liglerinde maç yöneten 129 adet gönüllü futbol hakemi katıldığı bir araştırmaya göre; futbolda en fazla sportmenlik dışı davranışı seyircilerin, ardından sporcuların, ardından da teknik ekiptekilerin yaptığı ve sportmenlik dışı davranışın en fazla hakeme daha sonra sporcuya daha sonra seyirciye daha sonra da teknik ekiptekilere karşı yapıldığı görülmüştür. Davranış türleri açısından ise futbolda en çok karşılaşılan sportmenlik dışı davranışların sırasıyla psikolojik baskı, protesto, rakibi

şikayet, hakeme şikayet, itiraz, hakeme yardım etmeme, konsantrasyon bozma, tahrik, saygısızlık, hakaret, takdir etmeme, sportif erdeme aykırılık, tehdit, malzemeye zarar verme, fiziksel saldırı girişimi ve fiziksel saldırı olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Gürpınar ve Güven, 2011).

Satman (2014) araştırmasına göre futbol hakemlerinin kararlarında etkili olabilecek kalabalık seyirci topluluğunun sesinin, hakemlik deneyiminin ve hakemlik klasmanı değişkenlerinin incelenmesi sonucunda hakemlerin sesli ve sessiz ortamlarda verdikleri kararlar arasında genel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ancak, 16 pozisyonda pozisyonları sesli olarak izleyen hakemlerin daha fazla kart gösterdikleri bulgusuna ulaşmıştır. Bu bulgular sonucunda karar vermede kullanılan ipuçlarının çok güvenilir ve açık olmadığı zamanlarda kalabalık sesi gibi ipuçlarının önem kazanabileceği ve bu durumda sesin bilgiden çok bilgi içermeyen ipuçlarına götürebileceği iddiası ile de ilişkilendirilebilir kanısına varmıştır (Satman, 2014).

Tablo 6 inceleme sonucuna göre spor medyası, seyirci, antrenör, futbolcu, kulüp yöneticileri, güvenlik güçleri, hakem, futbol federasyonu ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

Çalışmamızdan farklı olarak, Tutkun ve diğerleri, (2012) bireyin sosyo-ekonomik durumları ile şiddet eğilimleri arasında bir bağlantı olduğunu savunmuştur. Kılıcıgil (2003) taraftarların alt gelir düzeyi ve eğitim seviyesinin düşük oluşunun şiddete dayalı tepkileri arttırdığını ifade etmiştir. Ayrıca öğrenci, işsiz ve serbest çalışanların taraftarlarında şiddet eğilimlerinin olduğunu öne sürmüştür. Bir diğer araştırmacı Bulgu (2005) taraftar şiddetinde alt-kültürün etkili olduğunu vurgulayarak konunun detaylıca araştırılmasına işaret etmiştir.

Futbol hakemleri açısından bakıldığında seyirciyi saldırganlığa teşvik eden unsurların başında futbol seyircisi olduğu görülmektedir. Tüm Dünyada büyük bir sorun olarak görülen futbolda saldırganlık davranışları ülkemiz futbol liglerinde de yoğun bir şekilde gözlemlenmektedir. Futbol seyircisine yönelik yapılan yaptırımlar gündeme gelmiş olup birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de yasal yönelimlerde bulunulmuştur. Bu doğrultuda hakemlerin gözünden futbolda saldırganlık eylemlerinin incelendiği bu çalışmada belirli başlı dönemlerde alınan yasal tedbirlerin kararlılıkla devam etmesi ve bunun yanında saldırganlığın azaltılması yönünde önemli kurumların işbirlikleriyle daha önemli adımlar atılacağı düşünülmektedir.

## Kaynakça

- Aksoy, E. (2018). *Profesyonel sporculara göre futbolda saldırganlığı teşvik eden futbol etkenlerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Aracı, H. (1999). *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Bahadır, Z. (2006). *Futbol seyircisinin sosyo-kültürel yapısının şiddet eylemine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Niğde.

- Baş, M. (2008). *Futbolda taraftar ve takım özdeşleşmesi (Trabzonspor Örneği)*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayram, A. (2011). *Futbol seyircilerinin taraftarlık ve şiddet ifadelerine yaklaşımlarının incelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bulgu, N. (2005). Sporda şiddet ve alt-kültür. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 229-250.
- Cel, A. (1994). Hakemlik psikolojisi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 1(1), 21-23.
- Cliford, T. M. (2015) *Psikolojiye Giriş*. Editör: Eski R, Karakaş S. 2. Baskı. Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Demirel, G. (2013). *Emniyet mensuplarına göre futbol seyircisini saldırganlık ve şiddete yönlendiren futbol etkenlerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Balıkesir.
- Gümüştül, O. (2016). *Futbol seyircilerinde saldırganlık, hiddet ve holiganizme yönelik davranışların önlenmesinde serbest zaman etkinliklerine katılım etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Gürpınar, B. ve Güven, Ö. (2011). Futbol hakemlerinin karşılaştıkları sportmenlik dışı davranışların incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 7-14.
- Karagözoğlu C, Mungan A.S. (1999). Futbol seyircisinde saldırganlık eğilimleri, (istanbul örneği), *Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6(3): 27-31.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kılıçgil, E. (2003). Futbol taraftarlarının şiddet ile ilgili tepkilerinin psiko-sosyal boyutları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 21 – 29.
- Kuru, E. ve Var L. (2009). Futbol seyircilerinin spor alanlarındaki saldırganlık davranışları hakkında betimsel bir çalışma (kırşehir ili örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2) 141-53.
- Özmaden M. (2004). *Seyircilere göre futbolda saldırganlığı teşvik eden faktörler üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Satman, C. (2014). Futbol maçlarındaki seyirci topluluklarının sesinin, hakemlerin kararları üzerindeki etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 147-154.
- Şanlı, S. (2014). *Futbol müsabakalarında olaylarda yer alan seyircilerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taşmektepligil, Y., Sivrikaya, H., Kaldırımçı, M., Tutkun, E. ve Aybek S. (1999). Sportif gelişme ve yerel medya ilişkisi üzerine bir araştırma. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6(3):17-18.
- Taşmektepligil, M. Y., Küçük, V., Karakuş, S. ve Kalkavan, A. (2017). Bireysel şiddet açısından spor medyasının etkileri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 30-42.
- Tutkun, E., Taşmektepligil, M. Y., Canbaz, S., Acar, H., Hakan, Çon, M. (2012). Samsunspor taraftarlarının sosyo ekonomik özellikleri ve şiddete eğilimleri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1): 56 – 63.
- Ünsal, A. (1996). Genişletilmiş Bir Şiddet Tipolojisi”, *Cogito*. 6-7. Kış-Bahar.
- Weinberg R, Gould D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5thed). Champaign, IL: Human Kinetics, 23.
- Yetim A. (2011). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.

Farklı Branş Öğretmenlerinin Öğrenci Algısına Göre Etik Değerlere Uyma  
Düzeylerinin Karşılaştırılması<sup>1</sup>

Şaban ÜNVER<sup>1</sup>, Seydi Ahmet AĞAOĞLU<sup>2</sup>, Büşra TÖREN<sup>3</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.999218>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Ondokuz Mayıs Üniversitesi  
Yaşar Doğu Spor Bilimleri  
Fakültesi  
Samsun/TÜRKİYE

Öz

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin algılarına göre beden eğitimi ve spor (BES) ve din kültürü ve ahlak bilgisi (DKAB) öğretmenlerinin mesleki yeterlilik ve etik değerlere uyma düzeylerini değerlendirmek ayrıca karşılaştırmaktır. Çalışmaya Samsun'da bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı 27 Ortaöğretim okulunun 5. 6. 7. ve 8. sınıfta öğrenimine devam etmekte olan 257 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan "Demografik Bilgi Formu", Gündüz ve Coşkun (2012) tarafından geliştirilen "Öğrenci Algısına Göre Öğretmen Etik Değerler Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 21 paket programı kullanıldı. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının 11,96 yıl, %50,6'sı kadın (130 kişi), %49,4'ü ise erkek (127 kişi) olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinin etik değerlere uyma düzeylerine ilişkin öğrencilerinin görüşleri karşılaştırılmıştır. Her iki branş öğretmeni arasında yapılan karşılaştırmada öğrenci algısına göre öğretmen etik değerler ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.001$ ). Yani mesleki sorumluluk ve mesleki yeterlilik alt boyut puanlarına bakıldığında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ortalama puanlarının din kültür ve ahlak bilgisi öğretmenlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. BES öğretmenlerinin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin iyi, DKAB öğretmenlerinin ise orta seviyede olduğu yani her iki branşta da beklenen seviyenin altında olduğu ve mesleki etik ilkelere uyma konusunda özellikle DKAB öğretmenlerinin bu konuya gerekli hassasiyeti göstermeleri gerektiği sonucuna ulaşıldı.

**Sorumlu Yazar:** Şaban  
ÜNVER  
saban.unver@omu.edu.tr

**Anahtar kelimeler:** Öğretmen, Beden Eğitimi ve Spor, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi, Etik

**Comparison of Ethical Values Compliance Levels of Different  
Branch Teachers According to Student Perceptions**

**Abstract**

The aim of the present study is to assess and compare the professional competence and compliance with ethical values levels of teachers of physical education and sports (PES) and religious culture and moral knowledge (RCMK) according to the perceptions of secondary school students. 257 students who were attending 5th, 6th, 7th and 8th grades in 27 secondary schools of Ministry of National Education in Samsun participated in the study. "Demographic Information Form" developed by the researcher and "Teacher Ethical Values Scale according to Student Perception" developed by Gündüz and Coşkun (2012) were used as data collection tool. SPSS 21 program was used for statistical analysis of data. It was found that the average age of the students in the study was 11,96 years, 50.6% (130) were female and 49.4% (127) were male. Students' views on compliance with ethical values levels of teachers of physical education and sports and religious culture and moral knowledge were compared. Significant difference was found between Teacher Ethical Values Scale sub-dimensions according to students' perceptions in the comparison of teachers of the two branches ( $p<0.001$ ). In terms of professional responsibility and professional competence sub-dimension scores, average scores of teachers of physical education and sports were found to be higher than those of teachers of religious culture and moral knowledge. It was concluded that PES teachers had good levels of compliance with professional ethical principles, while RCMK teachers had moderate levels, which means that the levels were lower than expected in both branches and it was concluded that especially RCMK teachers should show the required sensitivity on complying with professional ethical principles.

**Keywords:** Teacher, Physical Education and Sport, Religious Culture and Moral Knowledge, Ethics

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
22.09.2021

Kabul Tarihi:  
12.10.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021

<sup>1</sup> Bu çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Uluslararası 100. Yıl Eğitim Sempozyumu'nda sözel bildiri olarak sunulmuştur.



## Giriş

Etik sözcüğü Yunanca “ethos” sözcüğünden türetilmiştir ve “karakter”, “adet”, “usül” anlamına gelmektedir. Fransızca’ dan “éthique” sözcüğünden Türkçe ’ye gelmiştir. TDK etiği çeşitli meslekler arasında tarafların uyması ve kaçınılması gereken davranışlar bütünü olarak açıklanmıştır (Aktaş, 2014).

Öğretmenlik, insan ilişkilerinin fazla yaşandığı ve ahlaki sorumlulukları bulunan etik bir meslektir (Şentürk, 2009). Meslek etiği, toplumun çıkarları düşünülerek kişilerin mesleklerini icra ederken birbirleriyle çatışmasını engellemek ve uyum içerisinde çalışmalarını sağlayacak davranış biçimlerini ifade eden kurallar bütünü olarak tanımlanmaktadır (Koçyiğit ve ark. 2017). Öğretmenlik mesleğinde etik ise, öğretmenin mesleği uygulama sürecinde, öğrencilerle, toplumla ve meslektaşlarla olan ilişkilerde üstlenilmesi beklenen sorumlulukları, uyulması gereken kuralları ve ilkeler şeklinde ifade edilmektedir (Erdem ve Şimşek, 2013). Öğretme ve öğrenmede toplumsal ve kültürel değerlerin yanı sıra öğretmenlerin değer yargıları, ahlaki yapısı, duyguları ve inançları da örtük bir biçimde aktarılır (Tezcan, 2003). Öğretmenlik mesleği ile etik kavramı arasında çok yakın bir ilişki olduğu söylenebilir. Öğrenci tarafından rol-model alınan öğretmen ile öğrenci ahlaki arasında kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır (Ateş, 2012). Yapılan iş veya meslek ne olursa olsun meslek etiği ilkelerinin evrensel ilkeler olduğu dikkate alındığında öğretmenin de hangi branşta öğretmenlik yaptığına bakılmaksızın mesleki etik ilkelere uyma zorunluluğu vardır (İlgaz ve Bilgili, 2006). Etik değerlere ilişkin farkındalıkla bilinçli yetişen bireyler, gelecekte bireysel ve toplumsal ilişkilerinden meslek hayatlarına kadar her türlü davranışta doğru ve iyi olanı yapma gayreti içinde olacaklardır (Karataş, 2013). Alan yazında yapılan araştırmaların genel olarak; öğretmen denetçisi (müfettiş), okul yöneticisi, öğretmen veya öğretmen adaylarıyla yapıldığı buna bağlı olarak yapılan çalışmalarda eğitimcilerin etik kurallara uyma açısından kendi kendilerini değerlendirdiği sonucu ortaya çıkmaktadır (Gözütok, 1999; Özbek, 2003; Örenel, 2005; Pelit ve Güçer, 2006; Dayanç, 2007; Sakin, 2007; Baloğlu, ve ark. 2008; Uğurlu, 2008; 2010; Dağlı ve Akyıldız, 2009; Yaman ve ark. 2009; Yılmaz ve Altunkurt, 2009; Güler, 2010; Öztürk, 2010; Turgut, 2010; Kartal ve ark. 2011; Taşar, 2011; Turhan ve Çelik, 2011; Arğa, 2012; Erdoğan, 2012; Kayıkçı ve Uygur, 2012; Özdemir ve ark. 2013). Öğretmenleri, öğretmen adaylarını, okul yöneticilerini ve öğretmen denetçilerini (müfettiş), öğrenci algısına göre değerlendiren çalışmaların oldukça az olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca literatürde var olan çalışmalarda da örneklem grubunda branş ayrımı yapılmadan tüm öğretmenlerin yer aldığı görülmüştür. Bu bağlamda araştırmamızda ortaokul öğrencilerinin algılarına göre BES ile DKAB öğretmenlerinin etik değerlerini branş bazlı belirlemek ve bu değerleri karşılaştırmak amaçlanmıştır.

## Materyal ve Metot

Ortaöğretim öğrencilerinin algılarına göre BES ve DKAB öğretmenlerinin etik değerlere uyma düzeylerinin incelendiği çalışmamız tarama modelinde nicel bir araştırmadır.

### Çalışma Grubu

Araştırma verileri, Samsun’da bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı 27 Ortaöğretim okulunun 5-6-7 ve 8. sınıflarında öğrenimine devam etmekte olan 257 öğrencinin gönüllü katılımlarıyla toplanmıştır. Öğrenci algısına göre öğretmen etik değerler ölçeği anketini buldukları sınıfta not ortalaması olarak ilk 5 sıralamasına giren öğrenciler iki branş öğretmeni için doldurmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan öğrenciye ve değerlendirilen öğretmene ait bazı bilgiler için “demografik bilgi formu” ve Gündüz ve Coşkun (2012)’un geliştirdiği “Öğrenci Algısına Göre Öğretmen Etik Değerler Ölçeği” kullanılmıştır.

### Öğrenci Algısına Göre Öğretmen Etik Değerler Ölçeği

Gündüz ve Coşkun (2012) tarafından geliştirilen ölçek, beşli likert türünde hazırlanan iki alt boyut (mesleki sorumluluk (19 madde) ve mesleki yeterlilik (11 madde)), 30 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutların toplam ortalama puan değerlendirilmesi Hiç (1.00-1.80); Az (1.81-2.60); Orta (2.61-3.40); Çok (3.41-4.20); Pek çok (4.21-5.00) şeklindedir. İç tutarlık katsayısı olan Cronbach alfa güvenilirlik değeri mesleki sorumluluk boyutunda 0,94 mesleki yeterlilik boyutunda 0,86 ve ölçeğin genelinde ise 0,95’tir. Bu çalışmada güvenilirlik katsayısı 0,94 olarak tespit edilmiştir.

### İstatistik

İstatistiksel analizlerde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımına Kolmogorov Smirnov testi ile bakılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Yüzde frekans dağılımları incelenmiş ve anlamlılık değeri 0,05 olarak kabul edilmiştir.

## Bulgular

Tablo 1

Öğrencilere ait tanımlayıcı bilgiler

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Kadın	130	50,6
	Erkek	127	49,4
	Total	257	100,0
Sınıf	5. Sınıf	41	16,0
	6. Sınıf	44	17,1
	7. Sınıf	74	28,8
	8. Sınıf	98	38,1
	Toplam	257	100,0
Yaş Ort ± SS		11,96±1,19	

Tablo 1’de öğrencilere ait tanımlayıcı bilgiler verilmiştir. Çalışmamıza gönüllü olarak katılan öğrencilerin %50,6’sının kız %49,4’ünün erkek ve yaş ortalamasının 11,96±1,19 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

## Öğretmenlere ait tanımlayıcı bilgiler

Brans	Öğretmen	N	Ort	SS	
BSÖ	Yaş (yıl)		39,72	6,09	
	Meslekteki Yılı	44	14,95	5,73	
	Şu an Bulunduğu Okuldaki Yılı		6,75	3,19	
	Cinsiyet	Kadın	17		
		Erkek	27		
DKAB	Yaş (yıl)		39,11	5,55	
	Meslekteki Yılı	44	14,34	5,42	
	Şu an Bulunduğu Okuldaki Yılı		6,72	3,10	
	Cinsiyet	Kadın	26		
		Erkek	18		

Tablo 2’de öğretmenlere ait bazı tanımlayıcı bilgiler verilmiştir. Çalışmamızda öğrenci algısına göre değerlendirilen öğretmenlerin yaş ortalamasının BSÖ için 39,72 yıl, DKAB için 39,11 yıl olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla her iki branş öğretmenlerinin yaş ortalamasının birbirine yakın olduğu görülmüştür.

Tablo 3

## BES ve DKAB öğretmenlerin etik değerlere uyma düzeylerine ilişkin öğrenci görüşlerinin sonuçları

Alt Boyutlar	Öğretmen Branşı			
	BES		DKAB	
Mesleki Sorumluluk	Ort	SS	Ort	SS
1. Öğretmenlerimiz hepimize eşit davranırlar.	3,51	1,20	2,64	1,18
2. Öğretmenlerimiz bizi olduğumuz gibi kabul ederler.	3,52	1,22	2,62	1,18
3. Öğretmenlerimiz, bizlere karşı adaletli davranırlar.	3,51	1,21	2,63	1,17
4. Öğretmenlerimiz bizlere eşit söz hakkı verirler.	3,48	1,22	2,60	1,18
5. Öğretmenlerimiz hoşgörülüdürler.	3,50	1,24	2,60	1,19
13. Öğretmenlerimiz bizimle yeterince ilgilenirler.	3,56	1,21	2,63	1,21
17. Öğretmenlerimiz dersi büyük bir zevkle işlerler.	3,60	1,21	2,66	1,22
18. Öğretmenlerimiz dersi amacına uygun olarak işlerler.	3,64	1,20	2,74	1,23
19. Öğretmenlerimiz bize karşı kibar davranırlar.	3,56	1,24	2,65	1,20
20. Öğretmenlerimiz bize karşı sevecen davranırlar.	3,52	1,27	2,59	1,20
21. Öğretmenlerimiz saygıyı hak ederler.	3,74	1,22	2,81	1,24
22. Öğretmenlerimiz bizi mutlu etmek için elinden geleni yaparlar.	3,55	1,26	2,58	1,23
23. Öğretmenlerimiz kendimizi ifade etmemize fırsat verirler.	3,49	1,23	2,53	1,21
24. Öğretmenlerimiz bizim hata yapabileceğimizi kabul ederler.	3,51	1,24	2,51	1,25
26. Öğretmenlerimiz isteklerimizi bastırma yerine bizi anlamaya çalışırlar.	3,45	1,27	2,46	1,22
27. Öğretmenlerimiz bizi değil davranışlarımızı eleştirirler.	3,35	1,23	2,47	1,21
28. Öğretmenlerimiz haklı olduğumuz durumlarda bizi desteklerler.	3,40	1,25	2,51	1,24
29. Öğretmenlerimiz hata yaptığımızda bizden özür dilerler.	2,12	1,41	2,44	1,27
30. Öğretmenlerimiz konuşmalarında yargılayıcı değil, açıklayıcı dil kullanırlar	3,80	1,25	2,71	1,20
<b>GENEL</b>	<b>3,46</b>	<b>1,10</b>	<b>2,60</b>	<b>1,11</b>
Mesleki Yeterlilik				
6. Öğretmenlerimiz sabırlıdır.	3,44	1,24	2,62	1,21
7. Her konuda öğretmenlerimize güvenimiz.	3,50	1,19	2,61	1,17
8. Öğretmenlerimiz bize hep doğruları söylerler.	3,45	1,23	2,63	1,20
9. Öğretmenlerimiz sır tutarlar.	3,36	1,24	2,60	1,23
10. Öğretmenlerimiz belirlenen sınıf kurallarına uygun davranırlar.	3,55	1,22	2,78	1,69
11. Öğretmenlerimiz, bizlere sağlıklı ve güvenli bir ortam sağlarlar.	3,56	1,21	2,65	1,17

12. Öğretmenlerimiz, okul araç gereçlerini tasarruflu kullanırlar.	3,61	1,18	2,66	1,15
14. Öğretmenlerimiz çeşitli ihtiyaçlarımızı karşılamaya çalışırlar.	3,51	1,23	2,60	1,22
15. Öğretmenlerimiz mesleğini severek yapmaktadırlar.	3,55	1,21	2,64	1,20
16. Öğretmenlerimiz vaktinde derse girerler.	3,58	1,23	2,63	1,16
25. Öğretmenlerimiz bize ismimizle hitap ederler.	3,50	1,27	2,49	1,22
<b>GENEL</b>	<b>3,51</b>	<b>1,09</b>	<b>2,63</b>	<b>1,12</b>

Tablo 3'te öğrenci algısına göre öğretmen etik değerler ölçeği alt boyutlarının (mesleki sorumluluk ve mesleki yeterlilik) toplam puan ortalamaları gösterilmiştir. Bununla birlikte BES ve DKAB öğretmenlerinin etik değerlere uyma düzeylerine ilişkin öğrencilerin sorulara vermiş oldukları cevaplara göre ortalama değerler verilmiştir.

Tablo 4

BES ile DKAB öğretmenlerin etik değerlere uyma düzeylerine ilişkin öğrenci görüşlerinin karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Branş	Öğrenci Sayısı	Ort.	SS	p
Mesleki Sorumluluk	BES	257	3,47	1,10	0,001**
	DKAB		2,60	1,11	
Mesleki Yeterlilik	BES		3,51	1,09	0,001**
	DKAB		2,63	1,12	

\*\*p<0,001

Tablo 4'te BES ile DKAB öğretmenlerinin etik değerlere uyma düzeylerine ilişkin öğrencilerin görüşleri neticesinde alt boyut toplam puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Her iki branş öğretmeni arasında yapılan karşılaştırmada öğrenci algısına göre öğretmen etik değerler ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.001). Mesleki sorumluluk ve mesleki yeterlilik alt boyut puanları incelendiğinde BES öğretmenlerinin ortalama puanlarının DKAB öğretmenlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## Tartışma

Bu çalışma ortaokul öğrencilerinin algılarına göre BES ile DKAB öğretmenlerinin etik değerlere uyma düzeylerini branş bazlı belirlemek ve bu değerleri karşılaştırmak amacıyla tasarlanmıştır. Öğrenci algılarına göre öğretmen etik değerler ölçeği alt boyutlarının toplam puan ortalamaları incelendiğinde, BES öğretmenlerinin mesleki sorumluluk alt boyut puan ortalaması 3,46, mesleki yeterlilik alt boyut puan ortalaması 3,51 olarak saptanırken, DKAB öğretmenlerinin mesleki sorumluluk alt boyut puan ortalaması 2,60, mesleki yeterlilik alt boyut puan ortalaması 2,63 olarak saptanmıştır. Ortaöğretim öğrencilerinin algılarına göre BES ve DKAB öğretmenlerinin etik değerlere uyma düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılan bu çalışmada öğretmenlerin mesleki sorumluluk açısından ve mesleki yeterlilik açısından etik değerlere BES öğretmenlerinin “Çok” DKAB öğretmenlerinin ise “Orta” düzeyde uydukları tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bizim çalışmamızda olduğu gibi öğrenci algısına göre öğretmenlerin branş ayrımını dikkate alan

çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Çalışma sayısı fazla olmamakla beraber branş ayrımı yapılmadan öğrenci algılarına göre öğretmenlerin etik değerlere uyma düzeylerinin değerlendirildiği çalışmalar da mevcuttur.

Tosunoğlu ve Semerci (2017) Türkçe öğretmenlerinin mesleki etik davranışlarına ilişkin ortaokul öğrencilerinin görüşleri isimli çalışmalarında öğrenci görüşlerine göre Türkçe öğretmenlerinin mesleki sorumluk ve mesleki yeterliliklerine ait görüşlerinde “çok” düzeyde uydularına belirtmişlerdir. Alandaki çalışmalar incelendiğinde öğretmenler için herhangi bir branş ayrımı yapılmadan öğrenci algısına göre değerlendirilen çalışma sonuçlarının araştırmamız bulgularıyla benzer olduğu görülmüştür (Helvacı 2010; Toprakçı ve ark. 2010; Gündüz ve Coşkun 2011; Yeşilyurt ve Kılıç 2014; Tunca ve ark. 2015).

Aydoğan (2011) çalışmasında öğrenci algısına göre öğretmenlerinin mesleki etik ilkelere büyük ölçüde uyduğunu belirtmiştir. Arğa (2012) çalışmasında genel olarak öğrencilerin öğretmenlerinin mesleki etik ilkelere uygun davranışlar sergilediklerini düşündüklerini ortaya koymuştur. Çelebi ve Akbağ (2012) araştırma bulgularına dayanarak çalışmalarına katılan öğretmenlerin meslek etiği ile ilgili ilke ve davranışlara duyarlı olduklarını belirtmişlerdir. Ancak literatürde etik değerlere uyma düzeylerinin “Orta” seviyeden de az olduğu belirten çalışmaların mevcut olduğu tespit edilmiştir (Uğurlu 2008). Farklı bir çalışmada Örenel (2005) öğrencilerin öğretmenlerinin mesleki sorumluluk ve mesleki yeterlilik ilkelerine uygun davranışlar sergilediklerini belirtmiştir.

Çalışmamızda BES ile DKAB öğretmenlerinin etik değerlere uyma düzeylerine ilişkin öğrencilerin görüşlerine göre alt boyut toplam puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Her iki branş öğretmeni arasında yapılan karşılaştırmada etik değerler ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. BES öğretmenlerinin her iki alt boyutta da ortalama puanlarının DKAB öğretmenlerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde hemen hemen tüm çalışmaların branş ayrımı gözetilmeden yapıldığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla çalışmamızın bu sonucunu karşılaştırabileceğimiz herhangi bir araştırma bulunmamıştır.

Öğretmenler sözleriyle değil, davranışlarıyla birer model olmalıdırlar. Öğrencilerin sosyal ve ahlaki deneyimlerinin, daha çok öğretmenleriyle etkileşimleri sonucunda oluştuğundan hareket edilirse (Saban, 2000), etik değerlere yüksek düzeyde sahip olan öğretmenlerin, yansıttıkları davranışlarıyla öğrencilerde etik değerlerle ilgili farkındalık oluşabilir. Bu farkındalığa sahip olan öğrencilerin, “gelecekte bireysel ve toplumsal ilişkilerinden meslek yaşamlarına kadar her türlü davranışlarında doğru ve iyi olanı kendilerine rehber edinecekleri” belirtilmektedir (Karataş, 2013). Bu hassas noktadan hareketle sonuç olarak çalışmaya katılan öğrencilerin genel olarak hem BES hem de DKAB öğretmenlerinin etik ilkelere uygun davranış sergilemelerini iyi düzeyde algıladıkları

ancak özellikle DKAB öğretmenlerinin mesleği sorumluluk ve mesleği yeterlilik alanlarında bir sorun yaşadıkları ve bu konuda gelişmeye ihtiyaç duydukları anlaşılmaktadır. Bu çalışmadan hareket ederek mesleki etik ilkelere uyma konusunda özellikle DKAB öğretmenlerinin konuya gerekli hassasiyeti göstermeleri gerektiği söylenebilir. Ayrıca branş ayrımı yapılmadan öğretmen adaylarının okudukları fakülteden mezun olmadan etik değerleri önceleyecek şekilde eğitilmesi gerekmektedir. Branş ayrımı olmadan tüm öğretmenlere hizmet içi eğitimler verilerek, etik bilincinin yerleşmesi ve geliştirilmesinin sağlanması; bununla beraber öğretmenlere mesleki etik konusunda sürekli olarak etkinlikler ve hatırlatmalar yapılması önerilebilir.

## Kaynaklar

- Aktaş, K. (2014). Etik-Ahlak ilişkisi ve etiğin gelişim süreci. *Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 22-32.
- Arğa, M. (2012). *Öğretmenlerin mesleki etik ilkeleri kapsamındaki davranışlarının ilköğretim ve ortaokul öğrencilerinin algılarıyla değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ateş, N. (2012). Öğretmenlikte meslek ahlâkı ve mesleki değerler. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 3(6), 3-18.
- Aydoğan İ. (2011). Öğretmenlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin öğrenciler tarafından algılanması. *F.Ü.Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2); 87-96.
- Baloğlu, N., Karadağ, E., Doğan, A. E. (2008). İlköğretim okulu yöneticilerinin mesleki etik davranışları. *İş Ahlakı Dergisi*, 1(2), 7-26.
- Çelebi N. ve Akbağ M. (2012). A study for identification of ethical conduct of the teachers working at public high schools. *International Online Journal of Educational Sciences*. 4(2), 425-441.
- Dağlı, A. ve Akyıldız, S. (2009). İlköğretim öğretmenlerinin görüşlerine göre ilköğretim denetmenlerinin etik davranışları. *Dicle Üniv. Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 27-38.
- Dayanç, T. (2007). *Sınıf öğretmenliği aday öğretmenlerinin mesleki etik konusundaki görüşleri ve mesleki etik ikilemleri çözümleme biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Erdem, R. A. ve Şimşek, S. (2013). Öğretmenlik Meslek Etiğinin İrdelenmesi, Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(15).
- Erdoğan, Ç. (2012). İlköğretim okul müdürlerinin davranışlarının etik ilkelere uygunluğu. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (2), 503-518.
- Gözütok, F. D. (1999). Öğretmenlerin etik davranışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 32 (1-2), 83-99.
- Güler, A. (2010). Eğitim denetiminde etik sorunsalı. *İkinci Uluslararası katılımlı eğitim denetimi kongresi bildiriler kitabı* (Editör: T. Karaköse, K. Yılmaz, Y. Altinkurt). (23-25 Haziran 2010), Kütahya, 66-71.
- Gündüz Y. ve Coşkun Z.S. (2011) Elementary school students's views regarding the level of their teachers' complying with professional ethics principles. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 11(2); 95-110.
- Gündüz Y. ve Coşkun Z.S. (2012) Öğrenci algısına göre öğretmen etik değerler ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*. 13(1);111-131.
- Helvacı, M. A. (2010). İlköğretim okulu yöneticilerinin etik liderlik davranışı gösterme düzeyleri. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*.
- İlgaz, S. ve Bilgili, T. (2006). Eğitim ve öğretimde etik. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 199-210.
- Karataş, A. (2013). İlköğretim öğretmen adayları için meslek etiğinin önemi. *Marmara Coğrafya Dergisi*, 28, 304-318.

- Kartal, E. S., Karaköse, T., Özdemir, T. Y. Yirci, R. (2011). Öğretmen görüşlerine göre eğitim müfettişlerinin sahip olması gereken mesleki etik ilkeler, *III. Uluslararası katılımlı Eğitim Denetimi Kongresi*, 22-24 Haziran 2011, Mersin Üniversitesi Çiftlikköy Kampusu, Mersin.
- Kayıkçı, K., ve Uygur, Ö. (2012). İlköğretim okullarının denetiminde mesleki etik: Bir durum çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 18(1), 65-94.
- Koçyiğit, S., Uzuner, M., Salgın E., Yüksek, M. (2017). Öğrencilerin muhasebe meslek etiği algısı: Gazi üniversitesinde bir uygulama, *Ömer Halisdemir Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 158-177.
- Örenel, S. (2005). *Öğretmenlerin mesleki etik ilkeleri kapsamındaki davranışlarının ilköğretim ve orta öğretim öğrencilerinin algılarıyla değerlendirilmesi*, Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özbek, O. (2003). *Beden eğitimi öğretmenlerinin meslekî etik ilkeleri ve bu ilkelere uyma düzeyleri*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özdemir, T. Y., Boydak Ozan, M., Yirci, R. (2013). Öğretmen ve okul yöneticilerinin görüşlerine göre il/ilçe milli eğitim müdürlükleri yöneticilerinin etik liderlik davranışları. *International Journal of Social Science*, 6(3), 509-527.
- Pelit, E., ve Güçer, E. (2006). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğiyle ilgili etik olmayan davranışlara ve öğretmenleri etik dışı davranışa yönelten faktörlere ilişkin algılamaları. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 95-119.
- Saban, A. (2000). *Öğrenme öğretme süreci. Yeni teori ve yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sakin, A. (2007). *Okul öncesi öğretmenlerin mesleki etik davranışlar hakkındaki görüşleri ile ahlaki yargı düzeyleri ve öğretmenlik tutumlarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şentürk, C. (2009). Öğretmenlik mesleğinde etik, *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim*, 10(111), 25-29.
- Taşar, H. H. (2011). Özel okullarda çalışan öğretmenlerin görüşlerine göre eğitim müfettişlerin davranışlarının meslek etiği açısından incelenmesi, (Adıyaman örneği), *III. Uluslararası katılımlı Eğitim Denetimi Kongresi*, 22-24 Haziran 2011, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Tezcan, M. (2003). Gizli müfredat: Eğitim sosyolojisi açısından bir kavram çözümlemesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 2-8.
- Toprakçı, E. Bozpolat, E., Buldur, S. (2010). Öğretmen davranışlarının kamu mesleği etiği ilkelerine uygunluğu. *e-international journal of educational research*, 1(2), 35-50.
- Tosunoğlu, Y. ve Semerci, Ç. (2017). Türkçe öğretmenlerinin mesleki etik davranışlarına ilişkin ortaokul öğrencilerinin görüşleri. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 12(18), 655-670
- Turhan, M. ve Çelik, V. (2011). Okul yöneticilerinin etik liderlik davranışlarının okullardaki sosyal adalet üzerindeki etkisi. *e-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 6(1), 438-452.
- Uğurlu, C. T. (2008). Lise son sınıf öğrencilerinin öğretmenlerinin etik davranışlarına ilişkin algıları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(2), 367-378.
- Uğurlu, C. T. (2010). Öğretmenlerin eğitim müfettişlerinin etik davranışlarına ilişkin görüşleri. *e-International Journal of Educational Research*, 1(2), 66-78.
- Yaman, E., Çetinkaya-Mermer, E., Mutlugil, S. (2009). İlköğretim okulu öğrencilerinin etik davranışlara ilişkin görüşleri: Nitel bir araştırma. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(17), 93-108.
- Yeşilyurt, E. ve Kılıç, E.M. (2014). Ortaokul öğrencilerinin algılarına göre öğretmenlerin etik değerlere uyma düzeylerinin değerlendirilmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 18(60), 471-486.
- Yılmaz, K., ve Altinkurt, Y. (2009). Öğretmen adaylarının mesleki etik dışı davranışlar ile ilgili görüşleri. *İş Ahlakı Dergisi*, 2(2), 71-88.

**B-Fit Egzersiz Uygulamalarının Sedanter Kadın Bireylerin Bazı Antropometrik Parametreleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi**

İsmail İLBAK<sup>1</sup>, Ramazan BAYER<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1009891>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Inönü Üniversitesi,  
Sağlık Bilimleri  
Enstitüsü, Beden Eğitimi  
ve Spor Anabilim Dalı,  
Malatya/Türkiye  
<sup>2</sup>Malatya Turgut Özal  
Üniversitesi,  
Malatya/Türkiye

**Öz**

Bu araştırmanın amacı, düzenli olarak B-fit spor salonlarında egzersiz uygulamalarına katılan sedanter kadın bireylerinin fiziksel uygunluklarının ve fiziksel görünümünün sağlanmasında B-fit egzersizlerinin etkilerini incelemektir. Araştırmaya Malatya ilinde, düzenli olarak haftada en az 5 gün B-fit egzersiz uygulamalarına katılan ve diyet desteği almayan 18-35 yaş aralığında 30 sedanter kadın birey katılmıştır. Katılımcılara 8 hafta süresince düzenli olarak B-fit egzersizleri uygulanmıştır. Katılımcıların göğüs, karın, bel, kalça, uyluk, bacak ve biceps çevre ölçümleri, algi hesaplaması 0.01 cm olan gullick şeridi kullanılarak alınmıştır. Vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut yağ oranı, vücuttaki su oranı, vücuttaki kas oranı ve vücut iç yağ oranı tanita cihazı (Tanita-BC 418 MA) kullanılarak alınmıştır. Araştırmanın ön test-son test verilerinin istatistiksel analiz değerlendirmesinde "Paired Sample T-Test" kullanılmıştır. Elde edilen değerler ortalama±standart sapma ( $\bar{x}\pm ss$ ), anlamlılık düzeyi ise  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir. Sedanter kadın bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen 8 haftalık B-fit egzersiz uygulamalarının vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut yağ oranı, vücut kas oranı, vücut iç yağ oranı; kol çevresi, göğüs çevresi, bel çevresi, karın çevresi, kalça çevresi ve uyluk çevresi ölçümleri ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken vücut su oranı ve bacak çevresi ölçümleri ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, 8 hafta boyunca uygulanan B-fit egzersizlerinin sedanter kadın bireylerinin fiziksel uygunluk ve fiziksel görünümü üzerinde birçok parametre açısından olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** B-Fit Egzersiz Protokolü, Antropometrik Ölçümler, Sedanter Kadın Bireyler.

**Sorumlu Yazar:**  
İsmail İLBAK  
isma\_ilbak@hotmail.com

**Investigation of the Effects of B-Fit Exercise Practices on Some Anthropometric Parameters of Sedentary Women**

**Abstract**

The aim of this research is to examine the effects of B-fit exercises on the physical fitness and physical appearance of sedentary female individuals who regularly participate in exercise practices in B-fit gyms. 30 sedentary female individuals between the ages of 18-35 who live in the province of Malatya, regularly participate in B-fit exercises at least 5 days a week and do not receive dietary support, participated in the study. B-fit exercises were applied to the participants regularly for 8 weeks. The chest, abdomen, waist, hip, thigh, leg and biceps circumference measurements of the participants were taken using a gullick strip with a perception calculation of 0.01 cm. Body weight, body mass index, body fat rate, body water rate, body muscle rate and body visceral fat rate were taken using the tanita device (Tanita-BC 418 MA). "Paired Sample T-Test" was used in the statistical analysis evaluation of the pretest-posttest data of the research. Obtained values were accepted as mean±standard deviation ( $\bar{x}\pm ss$ ), and significance level as  $p<0.05$ . While it was determined that there was a statistically significant difference between the pretest-posttest values of the body weight, body mass index, body fat rate, body muscle rate, body visceral fat rate; the chest, abdomen, waist, hip, thigh and biceps circumference measurements, it was determined that there was no statistically significant difference between the pretest-posttest values of body water ratio and leg circumference measurements. As a result, it can be said that B-fit exercises applied for 8 weeks have positive effects on the physical fitness and physical appearance of sedentary female individuals in terms of many parameters.

**Key Words:** B-Fit Exercise Protocol, Anthropometric Measurements, Sedentary Female Individuals.

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
14.10.2021

Kabul Tarihi:  
13.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021



## Giriş

Egzersiz yapma konusunda hiç bilgisi ve deneyimi olmayan kadın bireylere doğru ve etkili bir egzersiz programı uygulama imkanı sunmak amacıyla (B-fit, 2020) 2006 yılında 6 girişimci kadın tarafından B-fit egzersiz salon işletmeleri kurulmuştur. Kadınların spor ve yaşam merkezi olarak tasarlanan B-fit işletmeleri, adından da anlaşıldığı üzere sadece kadınlara hizmet vermektedir (Aras, 2019).

Bir egzersiz serisinin belirlenen aralıklarla uygulanmasından oluşan B-fit egzersiz protokolü, kadınların formda kalmasını ve aynı zamanda kardiyovasküler uygunluklarını geliştirerek sağlıklı ve kaliteli bir yaşam idame etmelerini sağlar. B-fit egzersiz uygulamaları, metabolizmayı hızlandıran interval (aralıklı) antrenman uygulamalarına dayanır (B-fit, 2020). Bir egzersiz serisinin belirlenen aralıklarla uygulanması olarak tanımlanan interval antrenmanlar (Fox ve ark., 1999) aerobik ve anerobik kapasiteyi geliştirmede etkili olduğu belirtilmiştir (Günay ve ark., 2001).

Egzersiz, vücut sağlığı ve beden kompozisyonu üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde olumlu sonuçların olduğu saptanmıştır. Kaplan (2016) yaptığı bir araştırmada, aero dans ve latino dans hareket uygulamalarının vücut kitle indeksi (BMI), vücut ağırlığı; kol, omuz, göğüs, bel, uyluk ve kalça çevresi ölçümleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu bildirmiştir. Baştuğ ve arkadaşları (2011) BMI ve vücut ağırlığının aerobik egzersiz uygulamalarıyla azaltılabileceğini, Özenoğlu ve arkadaşları (2016) ise aerobik egzersizlerin, bel ve kalça çevresi ölçümlerini; BMI ve vücut yağ yüzdelerini azalttığını bildirmiştir. Gökgül (2013) pilates egzersizlerinin, BMI; göğüs, karın, kalça, basen çevre ölçümleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu, Pınar ve arkadaşları (2018) ise step-aerobik egzersizlerinin, vücut ağırlığı ve vücut yağ oranlarında azalma sağladığını bildirmişlerdir.

Fiziksel aktivite düzeyini geliştirmek ve enerji kullanımını arttırmak, hedef vücut kompozisyonuna ulaşmada önemli role sahiptir (Swift ve ark 2014). Bu bağlamda, bireylerin vücut sağlığını geliştiren ve vücut kompozisyonunu olumlu yönde etkileyen egzersiz uygulamalarının belirlenmesi oldukça önemlidir.

Bu araştırmanın amacı, 8 hafta boyunca düzenli olarak B-fit egzersiz uygulamalarına katılan sedanter kadın bireylerin, fiziksel uygunluk ve fiziksel görünümündeki değişimleri incelemektir.

## **Gereç ve Yöntem**

Araştırmaya Malatya ilinde, düzenli olarak haftada en az 5 gün B-fit egzersiz uygulamalarına katılan ve diyet desteği almayan 18-35 yaş aralığında 30 sedanter kadın birey katılmıştır. Katılımcılara 8 hafta süresince düzenli olarak B-fit egzersizleri uygulanmıştır. Ayrıca katılımcılar herhangi bir diyet desteği almamışlardır. Ölçümler esnasında katılımcıların menstrüasyon zamanında olmamalarına özen gösterilmiştir. Katılımcıların bel, kalça, biceps, uyluk, göğüs ve karın çevre ölçümleri algı hesaplaması 0.01 cm olan gullick şeridi (Tamer, 2000) kullanılarak alınmıştır. Vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, vücut yağ oranı, vücuttaki su oranı, vücuttaki kas oranı ve vücut iç yağ oranı tanita cihazı (Tanita-BC 418 MA) kullanılarak alınmıştır.

### ***Vücut Çevre ölçümleri***

Göğüs çevresi ölçümü; göğüs başının 2,5 cm üstünden kollar yanlara doğru açıldıktan sonra ölçüm parametresi kullanılmış ve kollar yarı nefes verildikten sonra indirilerek ölçüm yapılmıştır. Karın çevresi ölçümü; kaburganın en alt noktası ile kristaliaka arasındaki orta noktadan ölçülmüştür. Kalça çevresi ölçümü; maksimal pelvis çıkıntısı umbilikusa yatay ölçülmüştür. Uyluk (basen) çevresi ölçümü; gluteal kıvrımın hafifçe altından yapılmıştır. Bel çevresi ölçümü; göbek deliğinin hemen altından yapılmıştır. Biceps çevresi ölçümü; ölçüm aletiyle biceps kasının maksimal noktasından tam bir tur gezdirilerek ölçülmüştür (Callaway ve ark., 1988).

### ***Tanita cihazı ile yapılan ölçümler***

Katılımcıların vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, vücut yağ oranı, vücuttaki su oranı, vücuttaki kas oranı ve vücut iç yağ oranı geçerlilik ve güvenilirliği Kelly ve Metcalfe (2012) tarafından yapıla Tanita-BC 418 MA marka cihazı kullanılarak ölçülmüştür.

Katılımcılardan ölçümlerden en az 24 saat önce banyo ve saunaya girmemeleri ve ayrıca ölçümlerden en az 4 saat önce herhangi bir besin tüketmemeleri (Saritaş ve ark., 2011) istenmiştir. Katılımcılara ölçümlerin yapıldığı gün egzersiz uygulanmamıştır. Ölçümler esnasında katılımcılardan cihazın metal yüzeyinde çıplak ayak üzerinde durmaları, her iki elleriyle cihazın elle tutulması gereken parçalarını tutmaları ve kollarını gövdeye paralel olarak serbest bırakmaları istenmiştir. Ölçümler her katılımcı için 1-2 dk sürmüş ve ölçüm sonuçları cihazdan çıktı olarak alınmıştır.

### ***B-fit egzersiz protokolü***

B-fit egzersiz protokolü, genel olarak dairesel egzersiz modeli ile farklı kas gruplarını çalıştırmayı hedefleyen ve her biri 30 saniye süren toplam 9 adet aletli egzersiz uygulamasından

oluşmaktadır. Her bir 30 saniyelik aletli egzersiz uygulamasından sonra 30 saniyelik aerobik egzersiz uygulanır. Her set 9 dakika civarında sürmekte olup her set arasında 1 dakikalık dinlenme süresi verilir. Toplamda 3 set uygulanarak egzersiz protokolü tamamlanır. Aerobik ve aletli egzersiz uygulamalarının birleştirilmesiyle yaklaşık 30 dakika süren egzersiz protokolü açma germe hareketleriyle sonlandırılır (B-fit, 2020).

B-fit aletli egzersizler serisi; göğüs çalışması (pectoral fly) (şekil 1), bacak çalışması (leg extension/curl) (şekil 2), omuz çalışması (shoulder press) (şekil 3), kalça/arka bacak çalışması (leg press) (şekil 4), yan karın çalışması (rotarytorso) (şekil 5), ön/arka kol çalışması (bicep/triceps curl) (şekil 6), iç/dış bacak çalışması (inner/outerthigh) (şekil 7), karın bölgesi çalışması (abdominal crunch) (şekil 8), sırt çalışması (back extension) (şekil 9), hareketlerinden oluşturulmuştur. Her aletli hareket sonrasında dinlenme verilmeden 30 saniye boyunca aerobik temelli egzersizler (basamak inip-çıkma, sıçrayarak kolları yana açıp kapatmak, dizleri karın bölgesine çekme, yumruk atma, ayak topuklarını geriden kalça seviyesine kaldırmak, eğilip yere dokunarak doğrulmak, tekme atmak, göğüs hizasında öne doğru kolları açıp kapatmak) uygulanmıştır.



Şekil 1

Şekil 2

Şekil 3

Şekil 4

Şekil 5



Şekil 6

Şekil 7

Şekil 8

Şekil 9

### ***Verilerin analizi***

Araştırmaya katılan gönüllü sayısı 50'den az olduğu için verilerin normallik analizleri Shapiro-Wilk's testi ile sınıandı (Tablo 1). Ön test-son test analizlerin değerlendirilmesinde "Paired Sample T-Test" kullanıldı. Tüm istatistiksel analizler IBM Statistics (SPSS, sürüm 25.0, Armony, NY)

paket programı ile gerçekleştirildi. Ayrıca elde edilen veriler GraphPad Prism 8.4.3 yazılımı kullanılarak grafiklendirildi. Elde edilen değerler ortalama±standart sapma ( $\bar{x}\pm ss$ ) ve anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak elde edildi.

## Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Shapiro-Wilk's değerleri

Değişkenler	N	Statistic	p
Vücut ağırlığı ön test	30	,935	,066
Vücut ağırlığı son test	30	,954	,215
Vücut Kitle İndeksi ön test	30	,973	,633
Vücut Kitle İndeksi son test	30	,983	,906
Vücut Yağ Oranı ön test	30	,980	,829
Vücut Yağ Oranı son test	30	,987	,964
Vücut Su Oranı ön test	30	,987	,963
Vücut Su Oranı son test	30	,981	,852
Vücut Kas Oranı	30	,949	,157
Vücut İç Yağ Oranı ön test	30	,930	,058
Vücut İç Yağ Oranı son test	30	,946	,131
Kol Çevresi ön test	30	,960	,310
Kol Çevresi son test	30	,960	,306
Göğüs Çevresi ön test	30	,975	,679
Göğüs Çevresi son test	30	,969	,502
Bel Çevresi ön test	30	,944	,116
Bel Çevresi son test	30	,943	,112
Karın Çevresi ön test	30	,948	,145
Karın Çevresi son test	30	,945	,115
Kalça Çevresi ön test	30	,944	,113
Kalça Çevresi son test	30	,961	,332
Uyluk Çevresi ön test	30	,949	,158
Uyluk Çevresi son test	30	,948	,150

Tablo 2

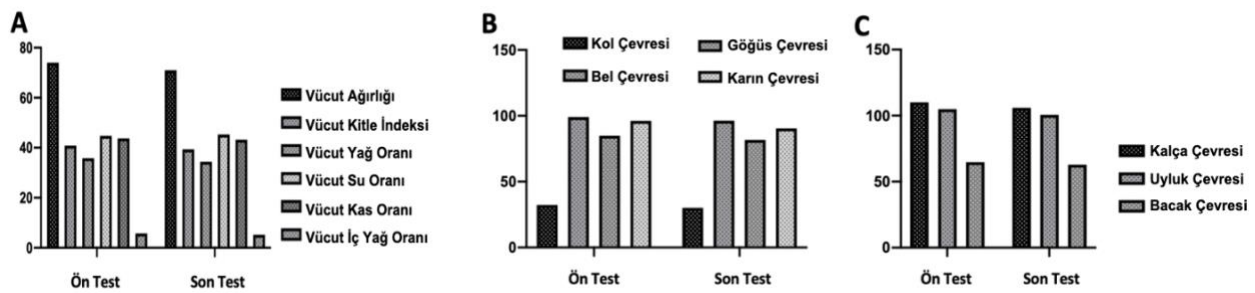
Katılımcıların ön test-son test değerleri

Değişkenler (N=30)	Ön test	Son test	t	p
	$\bar{x}\pm ss$			
Vücut Ağırlığı	74,06±14,22	71,03±12,82	5,338	,000*
Vücut Kitle İndeksi	40,86±11,25	39,37±12,53	2,399	,023*
Vücut Yağ Oranı	35,85±6,49	34,40±6,86	3,559	,001*
Vücut Su Oranı	44,77±4,30	45,31±4,45	1,440	,161
Vücut Kas Oranı	43,77±4,15	43,23±3,70	3,035	,005*
Vücut İç Yağ Oranı	5,72±3,08	5,20±2,89	3,460	,002*
Kol Çevresi	32,30±4,33	30,06±3,48	5,580	,000*
Göğüs Çevresi	99,16±10,72	96,26±9,14	4,732	,000*
Bel Çevresi	84,96±11,65	81,76±11,15	4,691	,000*
Karın Çevresi	96,16±12,77	90,53±12,52	6,285	,000*

<b>Kalça Çevresi</b>	110,10±10,65	105,93±9,19	6,190	,000*
<b>Uyluk Çevresi</b>	104,83±8,91	100,53±7,02	6,627	,000*
<b>Bacak Çevresi</b>	64,73±6,72	62,80±8,95	1,536	,135

\*p<0,05

Katılımcıların vücut ağırlığı ( $t=5,338, p<,000$ ), vücut kitle indeksi ( $t=2,399, p<,023$ ), vücut yağ oranı ( $t=3,559, p<,001$ ), vücut kas oranı ( $t=3,035, p<,005$ ), vücut iç yağ oranı ( $t=3,460, p<,002$ ), kol çevresi ( $t=5,580, p<,000$ ), göğüs çevresi ( $t=4,732, p<,000$ ), bel çevresi ( $t=4,691, p<,000$ ), karın çevresi ( $t=6,285, p<,000$ ), kalça çevresi ( $t=6,190, p<,000$ ), uyluk çevresi ( $t=6,627, p<,000$ ) ölçümleri ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken vücut su oranı ( $t=1,440, p<,161$ ) ve bacak çevresi ( $t=1,536, p<,135$ ) ölçümleri ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 2).



**Şekil 1.** Vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut yağ oranı, vücut su oranı, vücut kas oranı, vücut iç yağ oranı, kol çevresi, göğüs çevresi, bel çevresi, karın çevresi, kalça çevresi, uyluk çevresi, bacak çevresi ön test-son test karşılaştırmaları sunulmaktadır.

(A) Şekil 1’de Vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut yağ oranı, vücut kas oranı, vücut iç yağ oranı ön test- son değerleri arasında farklılık olduğu görülürken vücut su oranı ön test-son test değeri arasında farklılık olmadığı görülmektedir. (B) Kol çevresi, göğüs çevresi, bel çevresi, karın çevresi bölgelerinde ön test- son değerleri arasında farklılık olduğu görülmektedir. (C) Kalça çevresi ve uyluk çevresi bölgelerinde ön test- son test değerleri arasında farklılık olduğu görülürken bacak çevresi bölgesinde ön test-son test değeri arasında farklılık olmadığı görülmektedir.

## Tartışma ve Sonuç

Düzenli olarak 8 hafta boyunca B-fit egzersiz uygulamalarına katılan sedanter kadın bireylerin, fiziksel uygunluk ve fiziksel görünümündeki değişimlerin incelendiği bu çalışmada, B-fit egzersiz uygulamalarının etkileri antropometrik ölçümler ile saptanmış ve literatürdeki bilgiler ile karşılaştırılmıştır. Ancak literatürde B-fit egzersiz uygulamaları ile ilgili yapılan çalışmaların sayısının oldukça az olduğu tespit edilmiş ve dolayısıyla dans, step-aerobik ve pilates gibi aerobik temelli egzersiz uygulamalarının fiziksel uygunluk ve görünüm üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmaların sonuçlarına da yer verilmiştir.

Araştırmamızın bulgularına göre katılımcıların vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut yağ oranı, vücut kas oranı, vücut iç yağ oranı; kol çevresi, göğüs çevresi, bel çevresi, karın çevresi, kalça çevresi ve uyluk çevresi ölçümleri ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken vücut su oranı ve bacak çevresi ölçümleri ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Vücut su oranı değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı olmaması, katılımcıların uyguladıkları egzersizlerden dolayı sıvı alımı alışkanlıklarının değişmiş olması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bacak çevresi ölçüm değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlılık olmaması ise katılımcıların bacak bölgesinde aşırı yağlanma olmadığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Literatürde vücut ağırlığının azaltılması üzerine yapılan çalışmalarda; B-fit egzersizlerinin (8 hafta) (Aktuğ ve ark., 2019), step-aerobik egzersizlerinin (16 hafta) (Kaplan, 2016); (8 hafta) (Pınar ve ark., 2018), pilates reformer egzersizlerinin (6 hafta) (Kaya ve ark., 2020) vücut ağırlığını azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. Antropometrik ölçümlerden bel, kalça, biceps, bacak, uyluk, göğüs ve karın çevresi ölçümlerinin alınarak yapılan araştırmalar incelendiğinde; B-fit egzersizlerinin (8 hafta) (Aktuğ ve ark., 2019), pilates reformer egzersizlerinin (6 hafta) (Kaya ve ark., 2020), aerobik dirençli egzersizlerinin (12 hafta) (Şanal, 2008), aerobik temelli egzersizlerinin (21 hafta) (Sillanpaa ve ark., 2008), pilates egzersizlerinin (6 hafta) (Aksu ve Bağış, 2019) vücut çevre ölçüm değerlerini azaltmada olumlu yönde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; 8 hafta boyunca uygulanan B-fit egzersizlerinin, sedanter kadın bireylerinin fiziksel uygunluk ve fiziksel görünümleri üzerinde birçok parametre açısından olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

**Teşekkür;** Araştırmanın gerçekleştirilmesine imkan veren Malatya Vali Konağı B-fit Kadınların Spor ve Yaşam Merkezine ve parametrik ölçümlerin gerçekleşmesinde yardımlarını eksik etmeyen B-fit antrenörü Hilal ARSLAN'a teşekkürlerimizi sunarız.

### **Kaynakça**

- Aksu, S. ve Bağış, Y. E. (2019). Sedanter kadınlara uygulanan pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(4), 413-417.
- Aktuğ, Z. B., Murathan, F. ve DüNDAR, A. (2019). Kadınlarda b-fit egzersizlerinin antropometrik özelliklere etkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-10.
- Aras, H. (2019). *Fiziksel egzersiz hizmetlerinde algılanan hizmet kalitesinin bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Baştuğ, G., Akandere, M. ve Yıldız, H. (2011). Sedanter genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 22-27.
- B-fit. (2020, 1 Ağustos). B-fit kadınların spor ve yaşam merkezi. Erişim adresi: <http://www.b-fit.com.tr>
- Callaway, C. W., Chumlea, W. C., Bouchard, C., Himes, J. H., Lohman, T. G., Martin, A. D., Mitchell, C. D., Mueller, W. H., Roche, A. F., Seefeldt, V. D. (1988). Circumference in anthropometric standardization reference manual. In: Lohman, T. G., Roche, A. F. ve Martorell, R. (Eds), Champaign, Human Kinetics Books: 39-54.
- Fox, E.L., Bowers, R.W. ve Foss, L.M. (1999). *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*. Ankara: Bağırman Yayınevi.

- Gökgül, B. (2013). *Kadınlarda sekiz haftalık döngüsel egzersiz ve plates egzersizlerinin bazı fiziksel özelliklere ve kan yağlarına etkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Niğde Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Günay, M. Yüce, D. A. ve Çolakoğlu, T. (2001). *Futbol Antrenmanlarının Bilimsel Temelleri*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaplan, D. Ö. (2016). Orta yaş kadınlarda aerobik egzersizlerin vücut kompozisyonu bileşenleri ve antropometrik ölçümlere etkilerinin değerlendirilmesi. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 9-20.
- Kaya, M. Paktaş, Y., Topçu, İ. ve Karabacak, E. (2020). Pilates reformer egzersizlerinin sedanter kadınlarda vücut ağırlığı, kas çevresi ve esneklik düzeylerine etkilerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 130-139.
- Kelly, J. S. ve Metcalfe, J. (2012). Validity and reliability of body composition analysis using the tanita BC418-MA. *Journal of Exercise Physiology Online*, 15(6), 74-83.
- Özenoğlu, A., Uzdil, Z. ve Yüce, S. (2016). Kadınlarda tek başına planlı egzersizin antropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1): 1-10.
- Pınar, Y. Ö., Çetin, E. ve Aktop, A. (2018). Farklı yaş kadınlarda step-aerobik egzersizlerinin aerobik kapasite ve beden kompozisyonu üzerine etkisi. *Spormetre*, 16(1), 49-54.
- Sarıtaş N., Özkarafakı İ., Pepe, O. ve Büyükipekci S. (2011). Üniversiteli erkek öğrencilerin vücut yağ yüzdelerinin üç farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2), 107-115.
- Sillanpaa, E., Hakkinen, A., Nyman, K., Mattila, M., Cheng, S. and Karavirta, L. (2008). Body composition and fitness during strength and/or endurance training in older men. *Med Sci Sports Exerc*, 40(5), 950-958.
- Swift, D. L., Johannsen, N. M., Lavie, C. J., Earnest, C. P. and Church, T. S. (2014). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 56(4), 441-447.
- Şanal, E. (2008). *Aerobik ve kombine aerobik dirençli egzersizlerin aşırı kilolu ve obez kadın ve erkeklerde vücut kompozisyonu, kas kuvveti, endurans, kan basıncı, fiziksel yaşam kalitesi ve duyguduruma etkisi*. Yayınlanmış uzmanlık tezi, Pamukkale Ü. Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. Denizli.
- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

## Vücut Ağırlığıyla Yapılan Kuvvet Antrenmanının Dinamik Dengeye Etkisi

Yunus BERK<sup>1</sup>, Şaban ÜNVER<sup>2</sup>, Mustafa BİNGÖL<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1012073>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Van Yüzüncü Yıl  
Üniversitesi, Beden  
Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu,  
Van/Türkiye  
<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs  
Üniversitesi Yaşar Doğu  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Samsun/TÜRKİYE

### Öz

Bu çalışmanın amacı vücut ağırlığıyla gerçekleştirilen kuvvet antrenmanının dinamik denge üzerindeki etkisini araştırmaktır. Çalışmaya 20-24 yaş arasında 18 erkek, 12 kadın toplam 30 kişi gönüllü olarak katılmıştır. 6 kadın 9 erkek kontrol grubunu oluşturmuş yine aynı sayıda ve cinsiyette katılımcılar antrenman grubunu oluşturmuştur. Çalışmaya katılan bireylere ait boy, kilo ve yaş verileri kayıt altına alınmıştır. Dinamik denge ölçümü BİODEX marka denge ölçüm cihazıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi ise SPSS 25.0 paket programında yapılmıştır. Katılımcılar egzersize başlamadan önce kontrol ve antrenman gruplarından ön test ölçümleri alınmış ve anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Egzersiz uygulandıktan sonra kontrol ve antrenman grubunun son test değerleri karşılaştırılmış ve antrenman grubu lehine anlamlı sonuç bulunmuştur. Kontrol grubunun ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, antrenman grubunun ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 8 hafta, haftada 3 gün ve günde 40 dakika vücut ağırlığıyla yapılan egzersiz sonucunda dinamik dengenin iyileştiği dolayısıyla vücut ağırlığıyla gerçekleştirilen kuvvet antrenmanının dinamik denge üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kuvvet Antrenmanı, Dinamik Denge, Vücut Ağırlığı

## The Effect of Body Weight Strength Training on Dynamic Balance

**Sorumlu Yazar:**  
Yunus BERK  
yunusberk@yyu.edu.tr

### Abstract

The aim of this study is to investigate the effect of strength training performed with body weight on dynamic balance. A total of 30 people, 18 men and 12 women, aged 20-24, participated in this study voluntarily. 6 females and 9 males formed the control group, and the same number and gender participants formed the experimental group. The height, weight and age data of the individuals participating in the study were recorded. Dynamic balance measurement was performed with the BİODEX balance device. The analysis of the data was made in the SPSS 25.0 package program. Before the participants started the exercise, pretest measurements were taken from the control and experimental groups and it was seen that there was no significant difference. After the exercise was applied, the post-test values of the control and experimental groups were compared and a significant result was found in favor of the experimental group. While there was no significant difference between the pretest and posttest values of the control group, a significant difference was found between the pretest and posttest values of the experimental group. As a result of exercise with body weight for 8 weeks, 3 days a week and 40 minutes a day, it was found that dynamic balance improved, so strength training performed with body weight was effective on dynamic balance.

**Key Words:** Strength Training, Dynamic Balance, Body Weight.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
19.10.2021

Kabul Tarihi:  
13.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021



## Giriş

Denge, destek alanı üzerinde bedenini duruşunu kontrol etme yeteneği olarak bilinmektedir (Spirduso, 1995). Bir başka deyişle en az salınım ile en yüksek kontrol ve destek merkezi üzerinde vücudun ağırlık merkezini koruyabilme yeteneği dengeyi ifade etmektedir (Emery ve diğerleri, 2005). İnsan vücudu açısından denge, bedene uygulanan yerçekimi kuvveti iç ve dış kuvvetlerin etkisinde iken postürü koruyabilmesi ve gövdeye uygulanan kuvvetlerin eşitlenmesi olarak tanımlanabilir (Sucan ve diğerleri, 2005). Denge temel olarak ikiye ayrılmaktadır bunlar, dinamik ve statik denge. Statik denge, sabit duruş pozisyonunda vücut duruşunu koruma becerisidir, dinamik denge ise hareket esnasında dengeyi koruma becerisi olarak ifade edilmektedir (Hotchkiss ve diğerleri, 2004).

Denge sosyal yaşamda ve sportif branşlarda büyük önem arz eden bir yetidir. Özellikle branşa yönelik yeteneklerin sergilenebilmesi için oluşturulan alt yapıda dengenin büyük bir payı vardır. Denge, branşa özgü performansını arttırmak ve üst seviyede performans sergileyebilmek için önemli bir bileşendir. Denge performansındaki iyileşme, performansı üst seviyeye çıkarabileceği gibi, denge performansındaki gerilemeler de sakatlıklar açısından bir risk faktörü oluşturmaktadır (Noé, Amarantini ve Paillard, 2009). Üst seviyedeki sporcuların üstün yetenek sergilemelerinin yanı sıra denge yeteneklerinin de normal insanlara göre daha iyi olduğu bilinmektedir. Futbolcular üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada profesyonel futbolcuların amatör futbolculara göre daha iyi denge performansına sahip olduğu bulunmuştur (Paillard ve Noé, 2006).

Denge birçok fizyolojik durumdan etkilenen bir yapıdır. Denge, iç kulakta yer alan vestibüler sistemin bir parçası gibi olsa da karışık ve koordineli olarak çalışan birçok mekanizmanın birlikte çalışması sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Serebellum, medulla spinalis, eklem ve kas içindeki derin duyu yapıları, gözler ve iç kulaktaki vestibüler sistemin birlikte görev yapmasıyla dengemiz oluşmaktadır (Streepey ve Angulo-Kinzler, 2002). Denge; vestibüler, görsel, derin duyu, sinir kas ve kognitif sistemlerin birlikte görev yapmasıyla meydana gelen bir süreçtir (Çulhaoğlu, 2011).

Sinir kas sisteminin dengenin sağlanmasında mekanik ve duysal görevi bulunmaktadır. Hareketin uygulayıcısı olarak mekanik, derin duyu yapıları aracılığı ile de duysal işlev görmektedir. Dengenin sağlanmasında ayak bileği, diz ve kalça ekleminde bulunan kas yapıları ve derin duyu yapıları önemli role sahiptirler (Kejonen, 2002). Dengenin

sağlanmasında en önemli postüral kaslar ise sırt kasları, hamstring grubu kaslar, soleus kası ve supraspinal kaslardır (Kejonen, 2002).

Kasların dengenin sağlanmasında önemli bir mekanik görevinin bulunmasının yanı sıra duyuşsal olarak da vücut duruşunun düzenlenmesinde ve dengenin sürdürülebilmesinde büyük öneme sahiptir. Dengenin sağlanması ve sürdürülebilmesi iskelet kaslarının aktif oluşuyla doğrudan ilgilidir. Yapılan kuvvet antrenmanları kasların gerilme gevşeme kapasitesini arttırarak mekanik yönden vücut duruşunu daha dengeli bir hale getirmektedir.

## **Yöntem**

Bu çalışmaya 18 erkek, 12 kadın toplam 30 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 20-24 olarak belirlenmiştir. 15 kişi antrenman grubu 15 kişi kontrol grubunu oluşturacak şekilde tabakalı örnekleme yöntemiyle rastgele dağılım yapılmıştır. 6 kadın 9 erkek kontrol grubunu oluşturmuş yine aynı sayıda ve cinsiyette katılımcılar antrenman grubunu oluşturmuştur.

Çalışmaya katılan bireylere ait boy, kilo ve yaş verileri kayıt altına alınmıştır. Katılımcılar haftada 2 ya da 3 gün düzenli egzersiz yapan bireylerden seçilmiştir.

Dinamik denge ölçümü BIODEX marka denge ölçüm cihazıyla, ağırlık ölçümü ise TANİTA marka fiziksel ölçüm cihazıyla gerçekleştirilmiştir. Yaş ve fiziksel aktivite durumu kişisel bilgi formu ile tespit edilmiş, boy ölçümü ise mekanik mezura ile yapılmıştır. Verilerin analizi ise SPSS 25.0 paket programında yapılmıştır.

Antrenman programı, sağlıklı yaşam için fiziksel aktiviteye katılan bireylerin rahat bir şekilde uygulayabileceği düzeyde oluşturulmuştur. Programda yüksek şiddet ve ağırlık içeren hareketler kullanılmamıştır. Hareketlerin örüntüsü tüm vücut kaslarını çalıştıracak şekilde dizayn edilmiştir. Program 3 setten oluşmaktadır, her sette 4 farklı hareket bulunmaktadır. Hareketler arası dinlenme süresi 30 saniye, setler arası dinlenme süresi ise 60 saniyedir. Tüm setler üç defa tamamlandığında yaklaşık 40 dakikalık antrenman tamamlanmış olur. Bu antrenman 8 hafta uygulanmış, haftada üç gün ve ardışık olmayan günlerde yapılmıştır.

Tablo 1  
Antrenman programı

X 3	1. Set	Push Up	Squad	Crunches	M. Climbing
		10 Tekrar	20 Tekrar	20 Tekrar	30 Saniye
	2. Set	İncline Push Up	Squad Jump	Russian Twist	Jumping Jack
		15 Tekrar	15 Tekrar	15 Tekrar	30 Saniye
	3. Set	Decline Push Up	Burpee	Plunk	Standing ABS Twist
		15 Tekrar	10 Tekrar	30 Saniye	30 Saniye

İlk olarak katılımcılara ait betimsel veriler bulunmuştur. Daha sonra verilere uygulanacak olan testlerin doğru bir şekilde tespit edilmesi için normallik testi gerçekleştirilmiştir. Normalliği sınamak için Kolmogorow Smirnow ve Shapiro Wilk değerlerine bakılmıştır. Tespit edilen değerler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik testlerin uygulanması gerektiği anlaşılmıştır. Kontrol ve antrenman grubuna ait ön test verilerinin karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır. Kontrol ve antrenman grubuna ait son test verilerinin karşılaştırılması için yine Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır. Kontrol grubuna ait ön test ve son test verilerinin karşılaştırılması için Bağımlı Örneklem T testi uygulanmış yine aynı şekilde antrenman grubuna ait ön test ve son test verilerini karşılaştırmak için Bağımlı Örneklem T testi kullanılmıştır.

## Bulgular

Tablo 2  
Katılımcılara ait antropometrik veriler

	n	X ±sd
Yaş (yıl)	30	22,18±1,61
Boy (cm)	30	175,32±2,48
Vücut Ağırlığı (kg)	30	74,54±6,22

Çalışmaya 12 kadın 18 erkek olmak üzere toplam 30 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.18, boy ortalaması 175.32, vücut ağırlığı ortalamaları ise 74,54 olarak bulunmuştur.

Tablo 3  
Normallik analizi

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	p

Öntest	,118	30	,200*	,961	30	,231
Sontest	,224	30	,231*	,896	30	,215

Ön test verilerine ait normallik testi sonuçlarına göre çalışmada elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğu ve parametrik testlerin analiz için uygun olduğu bulunmuştur. Son test verilerine ait normallik testi sonuçlarına göre çalışmada elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğu ve parametrik testlerin analiz için uygun olduğu bulunmuştur.

Tablo 4

Antrenman grubu ön test-son test karşılaştırması

	Ön Test	Son Test	n	Z	p
<b>Antrenman grubu</b>	X±sd	X±sd	15	-2,406	<b>,034*</b>
	0,542±,21	0,486±,34			

Antrenman grubu dinamik denge değerleri egzersiz öncesi ve sonrası anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ( $p<0,05$ ). Elde edilen verilere göre dinamik denge performansının arttığı görülmüştür.

Tablo 5

Kontrol grubu ön test-son test karşılaştırması

	Ön Test	Son Test	n	Z	p
<b>Kontrol Grubu</b>	X±sd	X±sd	15	-2,680	<b>,124</b>
	,528±,42	,564±,39			

Kontrol grubu öntest ve sontest değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p<0,05$ ). 8 haftalık sürecin başında ve sonunda alınan ölçümler değerlendirildiğinde dinamik denge değerlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 6

Kontrol ve Antrenman grubu öntest karşılaştırması

		n	$\bar{x}$	sd	t	p
<b>Ön Test</b>	<b>Kontrol Grubu</b>	15	,528	0,42	-1,824	<b>,146*</b>
	<b>Antrenman grubu</b>	15	,542	0,21		

Egzersiz

öncesi kontrol grubu ve antrenman grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır

( $p<0,05$ ). Rastgele oluşturulan antrenman ve kontrol grupları arasında dinamik denge değerleri açısından anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7

Kontrol ve Antrenman grubu son test karşılaştırması

	n	$\bar{x}$	sd	t	p	
Son Test	Kontrol Grubu	15	,564	,39	-3,119	,015*
	Antrenman grubu	15	,486	,34		

8 haftalık egzersiz sonrası kontrol grubu ve antrenman grubu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Egzersiz sürecinin sonunda elde edilen verilere göre 8 haftalık kuvvet antrenmanının dinamik denge performansını arttırdığı tespit edilmiştir.

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma vücut ağırlığıyla gerçekleştirilen 8 haftalık kuvvet antrenmanının dinamik denge performansı üzerindeki etkisini görmek için yapılmıştır. Çalışmaya 12 kadın 18 erkek olmak üzere toplam 30 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.18, boy ortalaması 175.32, vücut ağırlığı ortalamaları ise 74,54 olarak bulunmuştur.

Kontrol grubu ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p<0,05$ ). 8 haftalık sürecin başında ve sonunda alınan ölçümler değerlendirildiğinde dinamik denge değerlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca egzersiz öncesi kontrol grubu ve antrenman grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p<0,05$ ). Rastgele oluşturulan antrenman ve kontrol grupları arasında dinamik denge değerleri açısından anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmamızda elde edilen verilerle gerçekleştirilen analiz neticesinde antrenman grubu dinamik denge değerleri egzersiz öncesi ve sonrası anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ( $p<0,05$ ). Bununla birlikte 8 haftalık egzersiz sonrası kontrol grubu ve antrenman grubu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Egzersiz sürecinin sonunda elde edilen verilere göre 8 haftalık kuvvet antrenmanının dinamik dengeyi iyileştirdiği tespit edilmiştir. Elde ettiğimiz sonuca benzer şekilde Öztürk (2014) yaşları 35-45 yıl aralığında değişen 20 kadınla, 8 haftalık pilates ve step aerobik egzersizlerini 2 ay, haftada 3 gün, 60 dakika uygulamış ve ön test ve son test verilerine göre hem pilates hem de step aerobik grubunda denge ve bacak kuvvetinde istatistiksel anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir ( $p<0,05$ ). Bir başka çalışmada Öztürk (2008) orta yaş kadınların step aerobik ve pilates egzersizlerinin vücut

kompozisyonlarına etkisini incelemiş ve 8 haftalık step-aerobik ve pilates egzersizinin sonucunda dinamik dengenin anlamlı düzeyde iyileştiğini görmüştür ( $p<0,05$ ). Diğer bir çalışmada ise Erdoğan ve diğerleri, (2016) voleybolcularda dinamik ve statik denge üzerinde performans etkisini araştırmış, 2 ay haftada 3 gün yapılan performans çalışmasına 51 voleybolcu gönüllü olarak katılmış, ön test ve son test verilerine performansın anlamlı düzeyde denge performansını etkilediğini tespit etmiştir. Shigematsu ve diğerleri, (2002) 12 haftalık aerobik dans egzersizi sonrasında iki koni arasında yürümeyi içeren bir test aracılığıyla yaptığı değerlendirmede, dinamik denge ve çevikliğin %20 oranında arttığı sonucuna varmıştır. Gerçekleştirilen bazı çalışmalarda sol ayak dinamik denge ve çift ayak ön dinamik denge seviyelerinde artış meydana geldiği, ancak bu yükselişin toplam denge performansında düşüşü gösterdiği bulunmuştur. Dinamik denge değerlerinde kötüleşme olmasının temel nedeni olarak ilk defa kuvvet içeren bir egzersize maruz kalan sedanter öğrencilerde büyük kas gruplarında meydana gelen kuvvet gelişimin (kaba motor gelişim) daha hassas sinir kas aktivasyon ve derin duyu kontrol gerektiren (ince motor gelişim) dinamik denge becerisine transfer edilemediği düşüncesi ile açıklanabilir (Mori ve diğerleri., 2006; Öztürk, 2008). Yapılan literatür taramasına göre Gür (2015)'te yapmış olduğu çalışmada, kor antrenmanlarının 8-14 yaş grubu erkek tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve denge özellikleri üzerindeki etkisini araştırmış, gerçekleştirilen 12 haftalık kor antrenman programı sonucu antrenman grubunun dinamik denge yeteneği anlamlı düzeyde artmıştır ( $p<0,05$ ). Benis, Bonato ve Torre (2016)'de gerçekleştirdikleri bir araştırmada vücut ağırlığıyla gerçekleştirilen sinir kas antrenmanın Y-Denge test performansına etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın amacı, kendi vücut ağırlığında yapılan sinir kas antrenmanın kadın basketbolcularda Y-Denge Testi performansı ve postüral kontrol üzerindeki etkilerini incelemektir, 8 haftalık antrenman öncesinde ve sonrasında Y-Denge testi ölçümleri yapıldı ve sinir kas antrenmanların kadın basketbolcularda postürel kontrol ve alt ekstremitte stabilizesini artırdığı gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde kasların gerilme-gevşeme aktivitesindeki artışın dengelyi olumlu etkilediği yani kasların aktif olmasının performansı olumlu etkilediği görülmektedir. Şimşek ve Ünver (2020) yaptıkları bir çalışmada, kaslara vibrasyon aracılığıyla akut uyarım yapılmış ve 6 metre şut değerleri kaydedilmiştir, vibrasyon uyarımı yapılan grubun 6 metre vuruş noktası son test değeri ile uyarım yapılmayan grubun son test değeri arasında vibrasyon grubu lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Gerçekleştirdiğimiz çalışmada vücut ağırlığıyla gerçekleştirilen 8 haftalık kuvvet antrenmanının dinamik denge performansını iyileştirdiğini tespit ettik. Literatür taraması

yapıldığında kas aktivasyonunu arttırmaya yönelik gerçekleştirilen egzersizlerin vücut stabilizasyonunu arttırdığı bunun neticesinde dinamik ve statik denge performansını arttırdığı görülmüş yani çalışmamızda elde edilen verileri destekler nitelikte sonuçlar gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, bireylerde denge kabiliyetinin ve gelişiminin vücut ağırlığıyla yapılan kuvvet egzersizleri tarafından desteklenmesinin branşa yönelik becerilerde, fiziksel etkinliklerde ve sosyal hayatta daha olumlu sonuçlar verdiği görülmüştür. Kas aktivasyonunun sağlanması vücut duruşunu düzelttiği gibi performansa yönelik önemli etkilerde de bulunmaktadır. Kas kuvvetinin artması ve esnekliğin koordineli olarak gelişmesi özellikle yarışmacı sporcuları sakatlıklardan koruyarak performansı üst düzeye çıkaracaktır. Kasların aktive olması eklem yapılarına ve iskelet sistemine binen yükü azaltarak, vücut stabilizasyonunu korumayı daha kolay hale getirmekte ve becerilerin sergilenmesini kolaylaştırmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde uygulanan kuvvet antrenman programı ile kas performansının arttırılabileceği, bununla bağlantılı olarak statik ve dinamik denge düzeylerinin arttırılabileceği görülmüştür (Watson ve diğerleri, 2017). Elde edilen sonuçlardan hareketle, kuvvet antrenmanları ile denge yeteneğinin geliştiğini, bunun sonucunda sportif performansın gelişimine katkıda bulunulabileceği söylenebilir.

## Kaynaklar

- Benis, R., Bonato, M., ve Torre, A.L. (2016). Elite Female Basketball Players' Body-Weight Neuromuscular Training and Performance on the Y-Balance Test. *Journal of athletic training*, 51(9), 688-695.
- Çulhaoğlu, B. (2011) Sağlıklı Genç Bireylerde Nemli Sıcaklık ve Kısa Dalga Diatermi Uygulamasının Denge, Eklem Pozisyon Hissi ve Kas Kuvveti Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 78s
- Emery, C.A., Cassidy, J.D., Klassen, T.P., Rosychuk, R.J., ve Rowe, B.H. (2005). Effectiveness of a home-based balance-training program in reducing sports-related injuries among healthy adolescents: a cluster randomized controlled trial. *Canadian Medical Association Journal*, 172(6), 749-754.
- Erdoğan, S.C., İpekoğlu, G., Çolakoğlu, T., Zorba, E., ve Çolakoğlu, F.F. (2016). Farklı Denge Egzersizlerinin Voleybolcularda Statik Ve Dinamik Denge Performansı Üzerine Etkileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 8. 1. 11-18.
- Gür, F. (2015). Kor Antrenmanın 8-14 Yaş Grubu Tenis Sporcularının Kor Kuvveti, Statik Ve Dinamik Denge Özellikleri Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 31-52.
- Hotchkiss, A., Fisher, A., Robertson, R., Ruttencutter, A., Schuffert, ve J., Barker, D.B. (2004) Convergent and Predictive Validity of Three Scales Related to Falls in the Elderly. *Am J of Occup Ther.*, 58: 100-103.
- Kejonen, P. (2002). *Body Movements During Postural Stabilization*. Dissertation, Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Oulu University.
- Mori, Y., Ayabe, M., Yahiro, T., Tobina, T., Kiyonaga, A., Shindo, M., Yamada, T., ve Tanaka, H. (2006). The Effects of Home-based Bench Step Exercise on Aerobic Capacity, Lower Extremity Power and Static Balance in Older Adults. *International Journal of Sport and Health Science* Vol.4, 570-576.

- Noé, F., Amarantini, D., ve Paillard, T. (2009). How experienced alpine-skiers cope with restrictions of ankle degrees-of-freedom when wearing ski-boots in postural exercises. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 19(2), 341-346.
- Öztürk, F. (2014). Sedanter bayanlarda sekiz haftalık step aerobik ve pilates egzersizinin yapısal biomotorik ve psikolojik özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Öztürk, N.L. (2008). Aerobik-Step ve Pilates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Paillard, T., ve Noé, F. (2006). Effect of expertise and visual contribution on postural control in soccer. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16(5), 345-348.
- Shigematsu, R., Chang, M., Yabushita, N., Sakai, T., Nakagachi, M., Nho, H., ve Tanaka, K. (2002). Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. *Age Ageing* 31: 261–266.
- Spiriduso, W.W. (1995) Balance, Posture and Locomotion. In: *Physical Dimensions of Aging*. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 152-185.
- Streepey J.W, ve Angulo-Kinzler R.M. (2002). “The Role of Task Difficult in The Control of Dynamic Balance in Children and Adults”. *Hum. Mov. Sci.* 21(4)
- Sucan, S., Yılmaz, A., Can, Y., ve Süer, C. (2005). Aktif Futbol Oyuncularının ÇeÇitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 14:1 36-42.
- Şimşek, E., ve Ünver, Ş. (2020). The effect of acute vibration practices to upper extremity in handball players on shot velocity and hit accuracy. 10.30918/AERJ.8S1.20.015.
- Watson, T., Graning, J., Mc Pherson, S., Carter, E., Edwards, J., Melcher, I., ve Burgess, T. (2017). Dance, denge and core muscle performance measures are improved following a 9-week core stabilization training program among competitive collegiate dancers. *International journal of sports physical therapy*, 12(1), 25.



**Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği)**

Erkan ÇİMEN<sup>ID</sup>, Abdullah Yavuz AKINCI<sup>ID</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1014641>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Süleyman Demirel  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi Isparta/Türkiye

**Öz**

Bu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam beceri düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın evreni Akdeniz bölgesinde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini evreni oluşturan öğretmenlerin içinden gönüllülük esasına göre katılan toplam 270 öğretmenden oluşmuştur. Çalışmaya katılan gönüllülerden kişisel bilgi formu ile sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğini doldurmaları istenmiştir. İkili karşılaştırmalarda bağımsız gruplarda T testi, ikiden fazla grupların analizinde ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testi uygulanmıştır. Farklılığın nereden kaynaklandığını belirlemek için ise LSD testi uygulanmıştır. Testlerin anlamlılık düzeyi için  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak, çalışmaya katılan gönüllülerin yaşam becerilerinin yüksek olduğu görülmüştür. Yaş, medeni durum, hizmet yılı ve eğitim durumu değişkenlerinde istatistiksel olarak farklılık tespit edilirken cinsiyet ve görev yeri değişkenlerine göre farklılık tespit edilmemiştir. Bu durumun, çalışmaya katılan öğretmenlerin benzer lisans eğitim süreçlerinden geçmiş aynı branş öğretmenleri olmasından, oluşan farklılıkların ise öğretmenlerin mesleki tecrübelerindeki artışa bağlı olarak yaşam becerilerinde bilinçlenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, Öğretmen, Yaşam Becerileri

**Sorumlu Yazar:** Erkan  
ÇİMEN  
erkancimen@sdu.edu.tr

**Examination of Physical Education Teachers' Lifestyle Skills in Terms of Some Variables (Mediterranean Region Sample)**

**Abstract**

The aim of this study is to examine the life skill levels of physical education teachers in terms of some variables. The universe of the study consisted of physical education teachers working in the Mediterranean region. The sample of the study consisted of a total of 270 teachers who participated on a voluntary basis among the teachers who made up the universe. Volunteers participating in the study were asked to fill in the personal information form and the Life Skills Scale for Sport. T test was used in independent groups in pairwise comparisons, and one-way analysis of variance ANOVA test was used in the analysis of more than two groups. The LSD test was used to determine where the difference originated. For the significance level of the tests,  $p < .05$  was accepted. As a result, it was seen that the life skills of the volunteers participating in the study were high. While a statistical difference was found in the variables of age, marital status, years of service and educational status, no difference was found according to the variables of gender and place of duty. This is due to the fact that the teachers participating in the study were the same branch teachers who had undergone similar undergraduate education processes; the differences are thought to be due to the increase in teachers' professional experience and their awareness of life skills.

**Key Words:** Physical Education, Teacher, Life Skills

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:

13.10.2021

Kabul Tarihi:

13.12.2021

Online Yayın Tarihi:

28.12.2021

## Giriş

Dünya üzerinde insan yaşamının başlaması ile hayatını sürdürebilmek için bilinen ilk evrelerden beri yaşamsal özellikleri sonuna kadar kullanmıştır. Gelişen teknoloji ile insanlık tarihinde önemli olabilecek yeniliklere sebep olması yanında bireyleri devamlı olarak en iyiyi, hedeflediği ve yönlendirdiği bilinmektedir(Karakuş ve Köse, 2018).

İnsan hayatının tüm dönemlerinde gerekli olan, bireyler içinde öğrenilen, geliştirilip düzene koyulan bedensel, davranışsal ve kognitif yeterlilikler beceri olarak adlandırılmıştır (Cashmore 2008; Cronin ve Allen, 2015). İnsan yaşamını basite indirgeyen yaşam becerileri bununla birlikte bilgiyi ileriye götüren çok yönlü roller kazanmaya yardımcı olan becerilerdir (Khalil, 2018). Anagün ve diğerleri (2015)'ne göre; yaşam becerileri, bireyin veriye giden yolların bilincine varması, kazanım olarak kazandığı bilgileri güncel hayattaki problemlerin çözülmesinde kullanması, diğer insanlarla sağlıklı iletişime geçebilmesi, üretken, mutlu ve fonksiyonel bir biçimde hayatını sürdürebilmesi için gereken esas becerilerdir. Özellikle gündelik yaşamın koşulları için gerekli olan (Hodge ve Danish, 1999) insanların yaşadıkları ortamlarda başarılı olabilmeyi amaçlayan beceriler (Danish ve diğerleri, 2004) yaşam becerileri diye adlandırılmıştır. Bu sebeple 21. asrın getirdiği rekabete dayalı ve devamlı değişen hayat şartları içerisinde insanların, şartlara adaptasyonu ve başarı kazanmak için çok sayıda yaşam becerisine sahip olması önem taşımaktadır (Gould ve Carson, 2010). Yaşama ait becerileri kazandırma yetisine haiz olması beklenen öğretmenlerin ilk etapta temel yaşam becerilerinin ne olduğu, farklı yöntem ve tekniklerle birlikte öğrenme yaşantıları hazırlamak ve hazırlanan bu yaşantılar neticesinde kazandırılması istenilen başarıyı ne derece gerçekleştirdiğini değerlendirmektir (Fidan ve Erden, 1994).

Literatürde, drama, müzik ve sportif etkinlikler ile gençlerin yaşam becerilerini rahat bir şekilde geliştirebileceğini (Larson, 2000), çocuklar ve gençlerin yaşam becerilerinin gelişimlerine pozitif katkı sağlayacağı (Marsh, 1992), gençlerin psikolojik ve sosyal açıdan gelişimi, etkileşimleri bakımından pozitif biçimde hazırladığını (Danish ve diğerleri, 2004; Hellison, Martinek ve Walsh, 2008) ifade eden araştırmaların varlığı bilinmektedir.

Bununla birlikte (Jones ve diğerleri, 2011) spor aktiviteleri sayesinde geliştirilebilen yaşam becerilerinin gençler üzerinde sosyal, fiziksel ve zihinsel açıdan gelişimlerinde olumlu yönde rol oynadığını belirtmişlerdir. Yine Çelenk (2021) spor yapan ve yapmayan ortopedik, görme ve işitme engelli bireylerde yaptığı çalışmada spor yapmayan katılımcıların ortopedik, görme ve işitme engelli bireyler arasında sporun yaşam becerilerine etki gösterdiğini tespit etmiştir. Bu çalışmada Akdeniz Bölgesinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam beceri düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

Çalışmada “geçmişte var olan bir durumu veya günümüzde varlığını sürdürdüğü biçimiyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı” olarak kabul edilen betimsel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2018).

### *Gönüllü Gruplarının Oluşturulması*

Çalışmanın evreni Akdeniz bölgesinde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmuştur. Ölçek uygulanmasında örnekleme ilgili ölçekteki madde sayısının 5-10 katı şeklinde olması önerilmiştir (Akgül, 1997). Kullanılan ölçekte 30 madde olduğundan, örneklem sayısının minimum 150 ve maksimum 300 olması gerektiği belirlenmiştir. Olası problemleri ortadan kaldırmak için 270 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın örneklemini evreni oluşturan öğretmenlerin içinden gönüllülük esasına göre katılan toplam 270 öğretmenden oluşmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Kişisel Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	188	69,6
	Kadın	82	30,4
	Toplam	270	100
Yaş	-35	55	20,4
	36-45 arası	109	40,4
	46+	106	39,3
	Toplam	270	100
Medeni Durum	Evli	216	80
	Bekar	54	20
	Toplam	270	100
Görev Yılıınız	İl	153	56,7
	İlçe	97	35,9
	Köy	20	7,7-4
	Toplam	270	100
Hizmet Yılıınız	-14	98	36,3
	15-24	123	45,6
	25+	49	18,1
	Toplam	270	100
Eğitim Durumu	Lisans	234	86,7
	Lisansüstü	36	13,3
	Toplam	270	100

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlere göre % 69.6’sının erkek, %30.4’ünün kadın, yaş gruplarına göre %20.4’ünün 35 yaş ve altı, %40.4’ünün 36-45 yaş, medeni duruma ise, %80’inin evli, %20’sinin bekâr, hizmet yılına göre %36.3’ünün 14 yıl ve altı, %45.6’sının 15-24 yıl, eğitim durumuna göre %86.7’sinin lisans mezunu, %13.3’ünün lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir.

### **Veri Toplama Teknikleri**

Çalışmaya katılan gönüllülerden kişisel bilgi formu ile sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğini doldurmaları istenmiştir.

#### **Kişisel Bilgi Formu:**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, hizmet yılı, medeni durum, eğitim durumu ve görev yaptığı il bilgilerini elde etmek amacıyla 6 soru içermektedir.

#### **Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği:**

Cronin ve Allen (2017) tarafından yılında geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Düz ve Açak (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 30 madde ve yedi alt boyut içermektedir. Ölçekte her soru için “Hiç katılmıyorum (1)” ile “Tamamen katılıyorum (5)” ifadelerini içeren 5’li Likert tipindedir. Ters puanlanan herhangi bir ifade olmadığı belirtilen ölçeğin iç tutarlık katsayısı. 92 olarak rapor edilmiştir (Düz ve Açak, 2018).

#### **İstatistiksel Analizler**

Verilerin normallik durumunun incelenmesi için Kolmogorov-Smirnov testi, Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogorov-Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

<b>Yaşam Becerileri</b>	<b>n</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>	<b>p</b>
<b>Zaman Yönetimi</b>	270	-,387	,008	.000
<b>İletişim</b>	270	-,878	1,056	.000
<b>Duygusal Beceriler</b>	270	-,539	-,023	.000
<b>Liderlik</b>	270	-,464	-,199	.000
<b>Takım Çalışması</b>	270	-,503	,305	.000
<b>Sosyal Beceri</b>	270	-,929	1,444	.000
<b>Amaç Belirleme</b>	270	-,462	-,125	.000

Tablo 2 incelendiğinde, Kolmogorov-Smirnov Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların yaşam becerileri ölçeğinden aldıkları puanların normallikten sapmaların anlamlı düzeylerde olduğu gözlemlenmiştir. George ve Mallery (2010), çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 2$  arasında olmasının kabul edilebilir olduğu ifade edilmiştir.

Bu bilgiler doğrultusunda parametrik testler uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda bağımsız gruplarda T testi, ikiden fazla grupların analizinde ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testi uygulanmıştır. Farklılığın nereden kaynaklandığını belirlemek için ise LSD testi uygulanmıştır. Testlerin anlamlılık düzeyi için  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

## Bulgular

Tablo 3

Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistiği

Yaşam Becerileri	n	Min	Max	X±Sd
Zaman Yönetimi	270	11.00	20.00	16,88±2.13
İletişim	270	7.00	20.00	17,17±2,41
Duygusal Beceriler	270	8.00	20.00	16,50±2,74
Liderlik	270	14.00	25.00	21,67±2,59
Takım Çalışması	270	10.00	25.00	21,58±2,75
Sosyal Beceri	270	5.00	20.00	16,90±2,66
Amaç Belirleme	270	9.00	20.00	16,91±2,46
Toplam Puan	270	78.00	150.00	127.64±14.62

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların yaşam becerileri ölçeğinin alt başlıkları incelendiğinde, zaman yönetimi (16,88±2.13), iletişim (17,17±2,41), duygusal beceriler (16,50±2,74), liderlik (21,67±2,59), takım çalışması (21,58±2,75) ve sosyal beceri (16,90±2,66) amaç belirleme (16,91±2,46) düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Cinsiyet Gruplarına Yaşam Becerileri

Yaşam Becerileri	Cinsiyet	n	X±Sd	t	p
Zaman Yönetimi	Erkek	188	16,85±2.03	-,440	,660
	Kadın	82	16,97±2.35		
İletişim	Erkek	188	17,04±2.47	-1,397	,164
	Kadın	82	17,48±2.24		
Liderlik	Erkek	188	21,57±2.68	-,868	,386
	Kadın	82	21,87±2.38		
Takım Çalışması	Erkek	188	21,40±2.81	-1,607	,109
	Kadın	82	21,98±2.56		
Sosyal Beceri	Erkek	188	16,72±2.76	-1,676	,095
	Kadın	82	17,31±2.36		
Duygusal Beceriler	Erkek	188	16,42±2.78	-,755	,451
	Kadın	82	16,69±2.67		
Amaç Belirleme	Erkek	188	16,90±2.52	-,106	,915
	Kadın	82	16,93±2.34		
Toplam Puan	Erkek	188	126,93±15.01	-1,215	,225
	Kadın	82	129,28±13.61		

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet gruplarına göre, yaşam becerileri incelendiğinde zaman yönetimi, duygusal beceriler, iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler ve amaç belirleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05)

Tablo 5

Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Yaşam Becerileri

Yaşam Becerileri	Yaş	n	X±Sd	F	p	LSD
Zaman Yönetimi	-35 <sup>a</sup>	55	17,49±2.16	3,091	,047*	a>b
	36-45 <sup>b</sup>	109	16,62±2.48			
	46+ <sup>c</sup>	106	16,84±1.62			
İletişim	-35 <sup>a</sup>	55	17,50±2.30	1,440	,239	

	36-45 <sup>b</sup>	109	16.88±2.68		
	46+ <sup>c</sup>	106	17.30±2.15		
	-35 <sup>a</sup>	55	22.32±2.58		
<b>Liderlik</b>	36-45 <sup>b</sup>	109	21.44±3.06	2,280	,104
	46+ <sup>c</sup>	106	21.55±2.44		
	-35 <sup>a</sup>	55	22.20±2.73		
<b>Takım Çalışması</b>	36-45 <sup>b</sup>	109	21.36±3.00	1,801	,167
	46+ <sup>c</sup>	106	21.48±2.45		
	-35 <sup>a</sup>	55	17.43±2.36		
<b>Sosyal Beceri</b>	36-45 <sup>b</sup>	109	16.66±2.65	1,534	,217
	46+ <sup>c</sup>	106	16.87±2.79		
	-35 <sup>a</sup>	55	16.69±2.94		
<b>Duygusal Beceriler</b>	36-45 <sup>b</sup>	109	16.44±2.82	,163	,850
	46+ <sup>c</sup>	106	16.47±2.58		
	-35 <sup>a</sup>	55	17.47±2.10		
<b>Amaç Belirleme</b>	36-45 <sup>b</sup>	109	16.57±2.81	2,481	,086
	46+ <sup>c</sup>	106	16.97±2.20		
	-35 <sup>a</sup>	55	131.12±13.65		
<b>Toplam Puan</b>	36-45 <sup>b</sup>	109	126.01±15.96	2,260	,106
	46+ <sup>c</sup>	106	127.50±13.43		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların yaş grupları değişkenine göre, yaşam becerileri incelendiğinde, zaman yönetimi alt boyutu 35 yaş ve altı olan öğretmenlerle, 36-45 yaş aralığında bulunan öğretmenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Duygusal beceriler, kişilerarası iletişim, liderlik, takım çalışması, amaç belirleme ve sosyal beceriler alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 6

## Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Yaşam Becerileri

Yaşam Becerileri	Medeni Durum	n	X±Sd	t	p
<b>Zaman Yönetimi</b>	Evli	216	16.71±2.15	-2,740	,007*
	Bekâr	54	17.59±1.89		
<b>İletişim</b>	Evli	216	17.16±2.85	-,151	,880
	Bekâr	54	17.22±2.22		
<b>Liderlik</b>	Evli	216	21.61±2.64	-,750	,454
	Bekâr	54	21.90±2.39		
<b>Takım Çalışması</b>	Evli	216	21.56±2.77	-,143	,886
	Bekâr	54	21.62±2.67		
<b>Sosyal Beceri</b>	Evli	216	16.92±2.74	,228	,820
	Bekâr	54	16.83±2.29		
<b>Duygusal Beceriler</b>	Evli	216	16.61±2.70	1,286	,200
	Bekâr	54	16.07±2.89		
<b>Amaç Belirleme</b>	Evli	216	16.90±2.55	-,099	,922
	Bekâr	54	16.94±2.08		
<b>Toplam Puan</b>	Evli	216	127.50±15.06	-,314	,754
	Bekâr	54	128.20±12.81		

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların medeni durum değişkenine göre yaşam becerileri incelendiğinde zaman yönetimi, bir anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.05$ ), iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirleme ve alt boyutlarında istatistiksel olarak bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 7

## Katılımcıların Görev Yerlerine Göre Yaşam Becerileri

Yaşam Becerileri	Görev Yeri	n	X±Sd	F	p	LSD
Zaman Yönetimi	İl	55	17,49±2.16	,163	,850	-
	İlçe	109	16.62±2.48			
	Köy	106	16.84±1.62			
İletişim	İl	55	17.50±2.30	1,250	,288	-
	İlçe	109	16.88±2.68			
	Köy	106	17,30±2.15			
Liderlik	İl	55	22.32±2.58	,785	,457	-
	İlçe	109	21.44±3.06			
	Köy	106	21.55±2.44			
Takım Çalışması	İl	55	22.20±2.73	,930	,396	-
	İlçe	109	21.36±3.00			
	Köy	106	21.48±2.45			
Sosyal Beceri	İl	55	17.43±2.36	1,139	,322	-
	İlçe	109	16.66±2.65			
	Köy	106	16.87±2.79			
Duygusal Beceriler	İl	55	16.69±2.94	,361	,698	-
	İlçe	109	16.44±2.82			
	Köy	106	16.47±2.58			
Amaç Belirleme	İl	55	17.47±2.10	,926	,397	-
	İlçe	109	16.57±2.81			
	Köy	106	16.97±2.20			
Toplam puan	İl	55	127.04±15.29	,613	,542	-
	İlçe	109	128.91±13.62			
	Köy	106	126.05±14.24			

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların görev yeri değişkenine göre yaşam becerileri incelendiğinde, zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirleme ve alt boyutlarında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 8

## Katılımcıların Hizmet Yılı Göre Yaşam Becerileri

Yaşam Becerileri	Hizmet Yılı	n	X±Sd	F	p	LSD
Zaman Yönetimi	-14 <sup>a</sup>	98	17.25±2.16	3,538	,030*	a>b
	15-24 <sup>b</sup>	123	16.52±2.23			
	25+ <sup>c</sup>	49	17.08±1.64			
İletişim	-14 <sup>a</sup>	98	17.28±2.35	2,587	,077	-
	15-24 <sup>b</sup>	123	16.86±2.59			
	25+ <sup>c</sup>	49	17.75±1.93			
Liderlik	-14 <sup>a</sup>	98	21,94±2,63	4,195	,016*	c>a>b
	15-24 <sup>b</sup>	123	21,19±2,63			
	25+ <sup>c</sup>	49	22,30±2.21			
Takım Çalışması	-14 <sup>a</sup>	98	21.70±2.76	2,615	,075	-
	15-24 <sup>b</sup>	123	21.21±2.87			
	25+ <sup>c</sup>	49	22.24±2,26			
Sosyal Beceri	-14 <sup>a</sup>	98	17.23±2.33	3,374	,036*	c>a>b
	15-24 <sup>b</sup>	123	16.45±2.82			
	25+ <sup>c</sup>	49	17.38±2.71			
Duygusal Beceriler	-14 <sup>a</sup>	98	16.71±2.90	1,011	,365	-
	15-24 <sup>b</sup>	123	16.24±2.76			
	25+ <sup>c</sup>	49	16.73±2.34			
Amaç Belirleme	-14 <sup>a</sup>	98	17.33±2.10	4,780	,009*	a>c>b
	15-24 <sup>b</sup>	123	16.41±2.60			

	25 <sup>+c</sup>	49	17.32±1.97			
	-14 <sup>a</sup>	98	129.47±14,30			
<b>Toplam puan</b>	15-24 <sup>b</sup>	123	124.91±15.51	4,186	,016*	c>a>b
	25 <sup>+c</sup>	49	130.83±11.68			

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların hizmet yılı değişkenine göre yaşam becerileri incelendiğinde liderlik, sosyal beceri ve amaç belirleme alt boyutları ile yaşam becerisi ölçeği toplam puanlarında 14 yıl ve altı, 15-24 yıl ve 25 yıl ve üzeri hizmet yılına sahip; zaman yönetimi alt boyutunda ise 14 yıl ve altı ile 15-24 hizmet yılı arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). İletişim becerisi, takım çalışması ve duygusal beceriler alt başlıklarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ )

Tablo 9

## Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Becerileri

Yaşam Becerileri	Eğitim Durumu	n	X±Sd	t	p
<b>Zaman Yönetimi</b>	Lisans	234	16.82±2.11	-1,343	,180
	Lisansüstü	36	17.33±2.25		
<b>İletişim</b>	Lisans	234	17.16±2.44	-,193	,847
	Lisansüstü	36	17.25±2.20		
<b>Liderlik</b>	Lisans	234	21.61±2.61	-,956	,340
	Lisansüstü	36	22.00±2.47		
<b>Takım Çalışması</b>	Lisans	234	21.61±2.75	,580	,562
	Lisansüstü	36	21.33±2.75		
<b>Sosyal Beceri</b>	Lisans	234	16.77±2.70	-2,122	,035*
	Lisansüstü	36	17.77±2.15		
<b>Duygusal Beceriler</b>	Lisans	234	16.36 ±2.79	-2,156	,032*
	Lisansüstü	36	17.41±2.28		
<b>Amaç Belirleme</b>	Lisans	234	16.88±2.40	-,585	,559
	Lisansüstü	36	17.13±2.82		
<b>Toplam Puan</b>	Lisans	234	127.23±14.71	-1,174	,754
	Lisansüstü	36	130.30±13.92		

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların Eğitim durum değişkenine göre yaşam becerileri incelendiğinde sosyal beceriler, duygusal beceriler alt boyutlarında, Lisansüstü ile Lisans eğitim durumları arasında bir anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.05$ ), iletişim, liderlik, takım çalışması, zaman yönetimi ve amaç belirleme ve alt boyutlarında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tartışma ve Sonuç**

Günümüz toplumunda bilgi sürekli değişmekte, bilgi kazanımı ve bilgi üretmenin önemli olduğu toplumda hayat boyunca öğrenme sorumluluğunu alabilen yaşam boyu öğrenme becerilerine sahip kişilere ihtiyaç duyulduğu bilinmektedir. Literatürde hayat boyu öğrenme için bilgi ve beceriler kazanmış insanların yetiştirilmesinde öğretmenlerin önemi vurgulanmaktadır. Bu araştırma Türkiye'nin Akdeniz bölgesinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam beceri düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır.



Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam becerileri toplam ve alt boyutlara ait skorlarının yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde, Zorlu ve diğerleri (2019) fen bilgisi öğretmen adaylarının yaşam becerileri üzerine yaptığı çalışmalarında, yaşam becerilerinin orta düzeyde olduğu bildirmişlerdir. Ursavaş ve Karal (2019) çalışmada öğretmenlerin yaşam becerilerini bilmediklerini, yaşam beceri konusunda eksik olduklarını tespit etmişlerdir. Çodur (2019) değişik programlardaki öğretmen adaylarının yaşam beceri seviyelerini orta düzeyde olduğunu tespit etmiştir. İlgili çalışmada elde edilen bu durumun beden eğitimi öğretmenlerin mesleklerinin gereği olarak sosyal ortamlarda bulunmaları bu yüzden iletişim becerilerini liderlik yönlerini ve duygusal becerileri çok iyi kullandıkları ayrıca takım çalışması ile amaç belirleme becerilerini hem kendileri hemde öğrencilerine aktarabildiklerinden olabileceği düşünülmektedir. Araştırmada katılımcıların cinsiyet gruplarına göre, yaşam becerileri toplam ve alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Kardağ (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam becerileri konulu araştırmasında cinsiyet değişkeninin yaşam becerilerine etkisinin anlamlı bir farklılık göstermediği rapor etmiştir. Yapılan bu araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir. Veriler incelendiğinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yaşam becerilerinde daha iyi olduğu görülmektedir. Bunun sebebinin kadınların daha sosyal olmaları, sosyal ortamları ve iletişim becerilerini iyi kullanmaları duygusal yönlerini işin içine katarak odaklanabildiği amaçlarını ve hedefleri doğru koyabildiği, takım ruhunu iyi benimsemelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada yaş grupları değişkenine göre, yaşam becerileri incelendiğinde, zaman yönetimi alt boyutu 35 yaş ve altı olan öğretmenlerle, 36-45 yaş aralığında bulunan öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çodur (2019) diğer programlardaki öğretmen adaylarının yaş değişkenine göre yaşam becerilerinin değişikliğe uğramadığı ancak yaş ilerledikçe yaşam becerilerinde ilerlediğini belirtmiştir. Buna karşılık olarak Kardağ (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam becerilerini yaş değişkenine göre anlamlı farklılık oluşturmadığını rapor etmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda 35 yaş altı genç öğretmenlerin zaman yönetimi iyi kullandığı dinamik ve idealist oldukları için yaşam becerilerine etkisinin arttığı düşünülmektedir.

Çalışmada katılımcıların medeni durum değişkenine göre yaşam becerileri incelendiğinde bir anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasında konu ile ilgili bir bulguya rastlanılmamıştır. İlgili çalışmada bekârların evlilere göre daha çok zamanların olduğu sosyal ortamlarda bulunduğu, takım çalışması becerilerinde grup içinde performanslarını daha iyi kullandıkları, hedeflere ulaşmada daha aktif oldukları, iletişim becerilerini beden dilini ve açık konuşmayı daha iyi uygulayabildiklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin görev yeri değişkenine göre yaşam becerileri toplam ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde konuyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Sunulan bu çalışmada İllerde görev yapan öğretmenlerinin ilçe ve

köyde görev yapan öğretmenlere oranla yüksek becerilere sahip olmasının sebebinin İL' in bireylere yaşam becerileri açısından fiziksel ve sosyolojik olarak daha iyi imkânlar sunmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada katılımcıların hizmet yılı değişkenine göre yaşam becerileri incelendiğinde liderlik, sosyal beceri 14 yıl ve altı, 15-24 yıl ve 25 yıl ve üzeri hizmet yılına sahip; öğretmenleri içinde 25 yıl üzeri yaşı olan öğretmenlerin liderlik becerisi olduğu, tecrübeye dayalı sosyal becerilerinin daha iyi olduğu düşünülmektedir. Amaç belirleme alt boyutunda ise mesleğe yeni başlamış olan genç öğretmenler ile 25 yaş üzeri öğretmenlerin amaç belirleme becerileri daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Zaman yönetimi alt boyutunda ise 14 yıl ve altı ile 15-24 hizmet yılı olanlar arasında genç öğretmenlerin aktif dinamik bir kişiliğe sahip oldukları için zamanı iyi kullandıkları ve daha iyi yönetebildiği düşünülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre yaşam becerileri incelendiğinde, sosyal beceriler, duygusal beceriler alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yilmiz (2020) eğitim durumu farklı olan sporcu-öğrencilerin yaşam becerilerine etkisinin araştırıldığı çalışmada sporun yaşam becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğunu rapor etmiştir. Bu araştırmanın çalışmamızla sosyal beceriler, duygusal beceriler alt boyutlarında benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Çalışmamızda lisansüstü eğitilmiş olan öğretmenlerin daha sosyal olduğu sosyal ortamlarda etkileşim içine girip iletişim kurabildikleri, duygusal yönlerini yönetebildiği, takım çalışması yaparak aktivitelerde daha etkin rol aldığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, çalışmaya katılan gönüllülerin yaşam becerilerinin yüksek olduğu görülmüştür. Yaş, eğitim durumu, hizmet yılı ve medeni durum değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilirken cinsiyet ve görev yeri değişkenlerine göre farklılık tespit edilmemiştir. Bu durumun, çalışmaya katılan öğretmenlerin benzer lisans eğitim süreçlerinden geçmiş aynı branş öğretmenleri olmasından, oluşan farklılıkların ise öğretmenlerin mesleki tecrübelerindeki artışa bağlı olarak yaşam becerilerinde bilinçlenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

### **Öneriler**

- Daha büyük ölçekte beden eğitimi öğretmenleri üzerine çalışmalar yapılabilir.
- Beden eğitimi öğretmenlerinin çalıştıkları coğrafi bölgelere göre karşılaştırmalar yapılabilir.
- Lisans eğitimlerini Resim Müzik Beden Eğitimi gibi bölümlere özel yetenek sınavlarıyla alınan öğretmenlerin yaşam beceri düzeyleri incelenebilir.
- Farklı branşlarda olan öğretmenlerin yaşam beceri düzeylerinin inceleyen çalışmalar yapılabilir.

## Kaynaklar

- Akgül, A. (1997). *Tıbbi Araştırmalarda İstatiksel Analiz Teknikleri*. Ankara: Yükseköğretim Kurulu Matbaası.
- Anagün, Ş. S., Kılıç, Z., Atalay, N., ve Yaşar, S. (2015). Sınıf öğretmeni adayları Fen Bilimleri Öğretim Programını uygulamaya hazır mı? *Electronic Turkish Studies*, 10.(11)
- Buğan, M. G. (1999). *Yetişkin zihin engelli kadınların günlük yaşam becerilerini gerçekleştirme durumlarının belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*, London, UK: Routledge.
- Cronin, L.D., ve Allen, J. (2015). Developmental experiences and well-being in sport: The importance of the coaching climate. *The Sport Psychologist*, 29, 62-71.
- Cronin, L.D., ve Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, (28), 105-119.
- Çelenk, Ç. (2021). Motivation Affects Sports and Life Skills in Physical Disabled People. *Propósitos y Representaciones*, 9(SPE3), 1161.
- Çodur, H. (2019). *Farklı Programlardaki Öğretmen Adaylarının Konuşma Kaygı Düzeyleri İle Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği)* Yüksek Lisans Tezi, Kış sporları ve Spor bilimleri Enstitüsü, Erzurum
- Danish, S.J., Forneris, T., Hodge, K., ve Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure journal*, 46(3), 38-49.
- Düz, S., ve Açak, M. (2018). Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 74-86.
- Fidan, N., ve Erden, M. (1994). *Eğitime giriş [Introduction to education]*. Printing. Ankara: Meteksan Printing House/5. Baskı. Ankara: Meteksan Matbaacılık.
- George, D., ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. Baskı). Gen, Boston, Ma: Pearson Education, Inc.
- Gould, D., ve Carson, S. (2010). The relationship between perceived coaching behaviours and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7, 298-314.
- Hellison, D., Martinek, T., ve Walsh, D. (2008). *Sport and responsible leadership among youth*. N. L. Holt (Ed.) Positive youth development through sport (pp. 49-60). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hodge, K., ve Danish, S. (1999). Promoting life skills for adolescent males through sport. A.M. Horne, and M.S. Kiselica (Eds.), *Handbook of counseling boys and adolescent males: A practitioner's guide* (pp. 55-71). Newbury Park, CA: Sage
- Jones, M.L., Dunn, J.G., Holt, N.L., Sullivan, P.J., ve Bloom, G.A. (2011). Exploring the '5Cs' of positive youth development in sport. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 250-267.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (Otuz Üçüncü Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karakuş, M., ve Köse, A. (2018). Ülkemizdeki Yerli Turistlerin Nevşehir-Kozaklı Bölgesindeki Termal Kaplıca Tercihlerindeki Faktörler ile Rekreatif Etkinliklerin Yeterlilik Durumlarının İncelenmesi, *Spor Bilimleri Alanında Yenilikçi Yaklaşımlar*, Gece kitaplığı, 269-285
- Kardağ, A. (2019). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Becerileri Ve Sosyal Bütünleşme İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Khalil, W. M. (2018). Life skills and their relationship to the adolescent childrens values. *Science Exchange Journal*, 39(2), 337-353.
- Larson, R.W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.
- Marsh, H.W. (1992). Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology*, 84(4), 553-62.
- Ursavas, N. ve Karal, E. (2019). Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Yaşam Becerileri Hakkındaki Düşünceleri ve Fen Kazanımlarıyla İlişkilendirme Durumları. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(30), 246-269. doi: 10.29329/mjer.2019.218.15

- Yilmiz, A. (2020). Sporun farklı eğitim kademelerindeki sporcu-öğrencilerin yaşam becerilerine etkisi: karma araştırma yaklaşımı (The effect of sport on life skills of athlete students in different education levels: mixed research approach). *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1233-1243.
- Zorlu, Y., Zorlu F, ve Dinç, S.(2019). Investigation Of Relationships Between The Preservice Science Teachers' Life Skills And Metacognitive Awareness, Necatibey Eğitim Fakültesi, *Elektronik Fen Ve Matematik Eğitimi Dergisi (Efmed)* 13( 1);302-327.

## Futbolcu Çocuklarda Terabant Egzersizlerine Performans Yanıtları

Serdar BAYRAKDAROĞLU<sup>1</sup>, Mehmet Onur SEVER<sup>1</sup>, Ebru ŞENEL<sup>1</sup>, Gökmen KILINÇARSLAN<sup>2</sup>, Akan BAYRAKDAR<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1027133>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Gümüşhane Üniversitesi,

Beden Eğitimi ve Spor

Yüksekokulu,

Gümüşhane/Türkiye

<sup>2</sup>Bingöl Üniversitesi, Beden

Eğitimi ve Spor

Yüksekokulu,

Bingöl/Türkiye

**Öz**

Bu çalışmanın amacı, futbolcu çocuklara uygulanan 8 haftalık terabant egzersizlerine performans yanıtlarının incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini Bingöl ilinde aktif olarak futbol oynayan 14 çocuk gönüllü olarak oluşturmuştur. Çalışma 1 deney ve 1 kontrol grubundan oluşmaktadır. Deney grubuna haftalık 7 saat ve üzeri (4-5 birim) olmak üzere 8 hafta boyunca terabant egzersizi ve futbol antrenmanı (n=7, yaş: 14,00±0,81 yıl, boy uzunluğu: 162,15±0,07 cm, vücut ağırlığı: 47,74±4,40 kg), kontrol grubuna ise (n=7, yaş: 15,14±0,82 yıl, boy uzunluğu: 166±0,06 cm, vücut ağırlığı: 49,02±3,18 kg) 8 hafta boyunca sadece futbol antrenmanı uygulanmıştır. Çalışmaya katılan futbolcu çocuklar 2 gruba randomize atanmıştır. Çocukların performans farklarını incelemek amacıyla her iki gruba da ön-test ve son-test olmak üzere antropometrik ölçümler, mekik, esneklik, 20 metre sürat, durarak uzun atlama, arrowhead çeviklik ve dinamik denge (Y testi) testleri uygulanmıştır. Gruplar arası, grup içi ve antrenmanın etkisine ilişkin analizler tekrarlı ölçümlerde çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ile yapılmıştır. Anlamlı olan değerlerde Post Hoc karşılaştırmaları Bonferroni Testi ile belirlenmiştir. Çalışma sonucunda grupların performans sonuçları incelendiğinde deney grubunun grup içi ön test-son test sonucunda durarak uzun atlama, mekik, esneklik, arrowhead çeviklik ve 20 m sürat değerlerinde p<0.05 düzeyinde istatistiki farklılıklara rastlanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmasında mekik, esneklik, arrowhead çeviklik ve 20 m sürat değerlerinde p<0.05 düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak; futbolcu çocuklarda terabant egzersizlerinin mekik, esneklik, çeviklik ve sürat üzerine olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızda denge ve uzun atlama değerlerinde yüzdesel değer olarak bir gelişme gözlemlenmiştir. Bu gelişmenin istatistiki olarak ortaya çıkması için antrenman normlarını arttırmak gerektiği söylenebilir. Ayrıca; çalışmanın farklı branşlarda ve farklı cinsiyetteki sporcular üzerinde de uygulanması önerilmektedir.

**Sorumlu Yazar:** Serdar

BAYRAKDAROĞLU

bayrakdaroglu85@gmail.com

**Anahtar kelimeler:** Futbol, Terabant, Egzersiz, Performans, Çocuk

### Performance Responses of Child Footballers to Thera-Band Exercise

#### Abstract

The purpose of this study is to investigate performance responses of child footballers to 8 week thera-band exercises. Fourteen children from Bingöl province (Turkey) who have been playing Football actively consisted the sample of the study. The players participated voluntarily in the study. Study consisted of experiment (1) and control (1) groups. Experiment groups (n=7, age: 14,00±0,81 year, height: 162,15±0,07 cm, weight: 47,74±4,40 kg) were conducted thera-band exercise and football training (8887 hours and above (4-5 unit) per week) throughout eight weeks. Control groups (n=7, age: 15,14±0,82 year, height: 166±0,06 cm, weight: 49,02±3,18 kg) were only conducted football training throughout eight weeks. Footballers children were assigned into two groups randomly. In order to determine performance difference of children, both groups were conducted anthropometric measurements, sit-ups, flexibility test, 20 m speed test, standing long jump, arrowhead agility test and dynamic balance test (Y test) as pre-test and post-test. Analysis related to inter-groups and intra-groups and training effect, were carried out through multiple variance analysis (MANOVA) in repetitive measurements. For the significant values, Post-Hoc comparisons were determined through Bonferroni test. As a result of study, there were statistically significant (p<0.05) results in standing long jump, sit-ups, flexibility, arrowhead agility and 20 m speed test in pre-test – post-tests. In inter-group comparison; there were statistically significant results (p<0.05) in sit-ups, flexibility, arrowhead agility and 20 m speed values. In conclusion, it was determined that thera-band exercises have positive effects on sit-up, flexibility, agility and speed characteristics of footballer children. In this study, enhancements were observed in the values of balance and long jump in terms of percentage. On the other hand, training volumes are recommended to increase in order to experience such enhancements. However, this study should be conducted on athletes from different sports branches and different genders.

**Keywords:** Thera-band, Exercise, Performance, Children

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

22.11.2021

Kabul Tarihi:

28.12.2021

Online Yayın Tarihi:

28.12.2021

## Giriş

Futbol dünyadaki en popüler spor dalı olarak bilinmektedir (Öntürk, Karacabey ve Özbar, 2019). Bir futbol müsabakasında oyuncular farklı yoğunluklarda değişen ve periyodik olmayan egzersizler gerçekleştirirler. Takım sporlarında performans, oyuncuların karmaşık ve dinamik rekabet gereksinimleriyle yüzleşmek için takımların becerilerini geliştirmeye yönelik tasarlanmış uzun vadeli bir eğitim sürecinin sonucu olarak görülebilir (Sampaio ve Maçãs 2012). Futbolda başarılı bir performans sergilenmesi için motorik özelliklerin ve tekniğin optimal düzeyde bir beceriye dönüştürülmesi gerektiğinden bu özelliklerin gelişimleri için antrenman bilimciler yeni metod arayışları içerisindeyler (Özdemir, 2014). Özellikle çocuk ve genç futbolcularda sistematik ve çok yönlü antrenmanlarla sporsal verimin üst düzeye ulaştırılması hedeflenmektedir (Kurban ve Kaya, 2017) çünkü beceri ve yeteneğin yanında üstün fiziksel ve motor performans, çocuk futbolcularda ileriye dönük başarı için önemli bir etkidir (Taşkın, Karakoç, Acaroğlu ve Budak, 2015).

Terabant egzersizleri biyomotor becerilerin gelişimine önemli derecede katkı sağlayan çalışmalardır (Page ve Ellenbecker, 2005). Bu egzersizler düşük maliyetli, pratik kullanımlı, tüm yaş gruplarındaki bireylerin yapabileceği ve birden fazla bölgeyi çalıştırabilen fonksiyonel çalışmalardır (Iversen, Mork, Vasseljen, Bergquist ve Fimland, 2017). Uzun yıllardır direnç antrenmanları yapmak için kullanılan terabant egzersizlerinin, rehabilitasyon amacıyla kullanımına ilaveten, esneklik (Viswanath, Vengaiyah ve Madhavi 2018), alt ve üst ekstremitelerde denge ve kuvvetini geliştirmek için kullanıldığı bilinmektedir (Selvapandian ve Arumugam, 2019). Kullanımı oldukça kolay olan bu araçlar çok amaçlı fiziksel egzersizlerle kas kuvvetini ve gücünü geliştirmek için yaygın olarak kullanılırlar (McMaster, Cronin ve McGuigan, 2009). Düzenli yapılan terabant egzersizleriyle kuvvetin (Yolcu, 2010), maksimal kas kuvvetinin, kas dayanıklılığının geliştirilebileceği ve kas hipertrofisinin sağlanabileceği (Guex, Daucourt ve Borloz, 2015) ileri sürülmüştür. Terabant egzersizleri sonucunda kuvvet, sürat, esneklik gibi bazı motorik özelliklerde gelişme elde edilebileceği Selçuk (2013) tarafından da belirtilmiştir.

Yükseköğretim Kurulu (YÖK) sayfasında yapılan tez tarama ve google akademik yapılan taramada 14-16 yaş grubu terabant egzersizleri ile ilgili çalışmaların niceliksel olarak yeterli olmadığı görülmüştür. Bu nedenle literatüre katkı sağlayacağı düşünülen bu çalışmada 14-16 yaş arasındaki futbolcu çocuklara uygulanan terabant egzersizlerinin bazı motorik özellikler üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## Gereç ve Yöntem

### *Çalışma Grubu ve Egzersiz Planı*

Çalışmaya Bingöl ilinde aktif olarak müsabakalara katılan 14-16 yaş arasındaki 14 futbolcu çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan futbolcu çocuklar 2 gruba egzersiz (n=7, yaş:

14,00±0,81 yıl, boy uzunluğu: 162,15±0,07 cm, vücut ağırlığı: 47,74±4,40 kg ) ve kontrol grubu (n=7, yaş: 15,14±0,82 yıl, boy uzunluğu: 166±0,06 cm, vücut ağırlığı: 49,02±3,18 kg ) olarak randomize atanmıştır. Egzersiz grubuna haftada en az 7 saat olmak üzere 8 hafta boyunca futbol antrenmanı ve ek olarak terabant egzersizleri uygulanmış, kontrol grubuna ise bu sürede sadece futbol antrenmanı yaptırılmıştır. Deneklerin performans farklarını incelemek amacıyla her iki gruba da ön-test ve son-test olmak üzere antropometrik ölçümler, mekik, esneklik, 20 metre sürat, durarak uzun atlama, arrowhead çeviklik ve dinamik denge (Y testi) testleri uygulanmıştır. Çalışma sezon öncesi hazırlık döneminde yapılmış, ölçüm sonuçlarını etkilememesi için egzersiz grubuna terabant egzersizlerinin uygulanışı hakkında kısa bir eğitim verilmiştir. Deneklerin çalışma esnasında veya öncesinde çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir sakatlıklarının olmadığı kendilerinin, velilerinin ve antrenörlerinin onayları alınarak belirlenmiştir.

Çalışma Helsinki Deklarasyonunda belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirildi. Çalışma öncesi Gümüşhane Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan E-95674917-108.99-21807 sayılı etik kurulu onayı alınmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Boy, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi ölçümleri***

Çalışmaya katılan deneklerin boyları Holtain marka stadiometre ile ±1mm hassasiyette ölçülmüştür. Deneklerin boy uzunlukları; anatomik duruş pozisyonunda, çıplak ayakla ve topuklar birleşik şekilde, nefes gönüllü tutularak, baş ön düzlemde, kayan kaliper çubuk başın üst kısmına (verteks) degecek şekilde pozisyon alındıktan sonra ölçülmüş ve değerler 'cm' cinsinden kaydedilmiştir. Ağırlık ölçümleri ±100 gr hassasiyetli kantar üzerinde, çıplak ayakla ve sadece şort giydirilerek, dik duruşta gözler karşıya bakacak şekilde uygulanmış ve 'kg' cinsinden kaydedilmiştir. Beden kitle indeksleri (BKİ)'leri kilogram cinsinden ağırlığın, metre cinsinden boyun karesine bölünmesiyle (kilo/boy m<sup>2</sup>) elde edilmiştir.

#### ***Mekik***

Deneklerin dizleri dik açıyla bükülü vaziyette sırt üstü pozisyonda yere uzanmaları istenmiştir (Esco, Olson ve Williford, 2008). Ayak tabanları zemine yerleştirilmiş ve deneklerin kolları yana doğru uzatılmıştır (hareket esnasında eller topukların yanına doğru uzatılmıştır). Pozisyon araştırmacı ekibi tarafından denetlenmiştir. Başla komutuyla beraber test ve kronometre başlatılmış ve denekler yapabildikleri kadar tekrarı 60 sn'lik süre içerisinde tekrarlamışlardır. En yüksek skor kaydedilmiştir.

#### ***Esneklik***

Katılımcıların esneklik durumlarının belirlenmesinde otur-eriş sehpası kullanıldı. Katılımcılar bacakları birleşik bir şekilde yere oturdu, dizler uzatıldı ve ayak tabanları sehpa üzerine yaslandı. Daha sonra kollarını öne uzatılarak, bir elini diğerinin üzerine koyulması istendi. Avuç içi ileriye doğru

ilerlerken, dizler bükülmeden ölçme skalasını yavaş bir şekilde, mümkün olduğunca ileriye uzatmaları istendi. Elde edilen veriler cm cinsinden kaydedildi (Muyor Vaquero-Cristobal, Alacid ve Lopez-Minarro, 2014).

### ***20 metre Sürat***

Deneklerin sürat ölçümleri için 0 ve 20 metrelik düz bir zemine fotosel yerleştirilmiştir. Durma mesafesi olarak bitiş çizgisinden sonra yeterli bir mesafe daha ayrılmıştır. Deneklerden 10 dakikalık bir ısınmadan sonra iki deneme alınmış ve en iyi derece kaydedilmiştir. İki deneme arasında 5 dakikalık dinlenme verilmiştir (Young, Russell, Burge, Clarke, Cormack ve Stewart, 2008).

### ***Durarak uzun atlama***

Alt ekstremitte fonksiyonel kuvvetini belirlemek için deneklere durarak uzun atlama testi uygulanmıştır. Deneklerden işaretlenmiş olan başlangıç çizgisinin gerisinde çift ayak atlayacak şekilde, dizler bükülü, eller istediği gibi hareket ettirilerek, maksimum efor kullanarak atlaması ve düştüğü noktada dengesini kaybetmeden ve düşmeden sabitlenmesi istenmiştir. Sporcuya üç deneme hakkı verilmiştir. En iyi sıçrama mesafesi test skoru olarak kabul edilmiştir (Reiman ve Manske, 2009).

### ***Arrowhead çeviklik***

Futbola özgü çeviklik testi olarak kabul edilen Arrowhead testi, başlangıç noktasının bir metre gerisinden başlayıp fotoselden geçilerek sürenin başlaması, 10 m sonra A noktasından 5 metre sağ ve solda bulunan D veya C noktasına dönüş, A noktasının başlangıç noktasına göre 5 metre daha ilerisinde bulunan B noktasından dönüş ve başlangıç noktasından ikinci kez geçilerek fotoselin durdurulmasını kapsamaktadır (Harsley, Bishop ve Gee, 2014).

### ***Dinamik Denge (Y Testi)***

Dinamik dengeyi ölçmek için Y denge testi (Y Balance Test) platformu kullanılmıştır. Test prosedüründe deneklerin işaretlenmiş olan denge merkezinde tek ayak üzerinde durması, diğer serbest ayak ile 3 farklı yöne (anterior, posterolateral ve posteromedial) mümkün olduğu kadar uzanması ve dengeyi kaybetmeden tekrar başlangıç noktasına geri gelmesi gerekir. Deneğin maksimum ulaşabildiği mesafe cm cinsinden kaydedilir. Ölçümden önce deneklere test prosedürü anlatılmış ve ilgili araştırmacı tarafından uygulamalı olarak gösterilmiştir. Ayrıca deneklerin testi tanımları için her yöne 4-6 deneme yapmaları sağlanmıştır. Ölçüm esnasında çıplak ayakla olacak şekilde sırasıyla sağ ayak merkezde sol anterior, sol ayak merkezde sağ anterior, sağ ayak merkezde sol posteromedial, sol ayak merkezde sağ posteromedial, sağ ayak merkezde sol posterolateral, sol ayak merkezde sağ posterolateral şeklinde uygulama yapılmıştır. Denemeler her bir yön için 3 defa yapıldı ve en iyi derece kaydedildi. Ayak değişimleri esnasında 2 dakikalık dinlenme verildi. Ölçüm sırasında denekler destek ayağını yerden kaldırması veya topuğunun zeminde ayrılması, ellerini kalçadan ayırması, dengesinin bozulması, uzanma ayağını başlangıç noktasına getirememesi



durumunda sözlü olarak uyarıldı ve ölçüm tekrarlandı ( Engquist, Smith, Chimera ve Warren, 2015; Gribble ve Hertel, 2004; Gribble, Hertel ve Plisky, 2012)

### Verilerin Analizi

Elde edilen bulguların istatistiksel analizi IBM SPSS 22 paket programında yapılmıştır. Gruplara ait tanımlayıcı bilgiler tablolar haline getirilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi yapılmıştır. Gruplar arası, grup içi ve antrenmanın etkisine ilişkin analizler tekrarlı ölçümlerde çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ile yapılmıştır. Anlamli olan değerlerde Post Hoc karşılaştırmaları Bonferroni Testi ile belirlenmiştir. Anlamlılık derecesi 0,05 kabul edilmiştir.

### Bulgular

Tablo 1

Araştırma Gruplarının Tanımlayıcı Analizleri			
Değişkenler	Grup	$\bar{x}$	SS
Yaş (yıl)	Deney	14.00	.81
	Kontrol	15.14	.69
Boy (m)	Deney	1.62	.07
	Kontrol	1.66	.06
Vücut Ağırlığı (kg)	Deney	47.74	4.40
	Kontrol	49.02	3.18
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Deney	17.97	1.61
	Kontrol	18.30	.95

Tablo 1’de araştırma gruplarının yaş, boy, vücut ağırlığı ve BKİ değerlerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 2

### Grupların Motor Performans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Grup	Ön Test $\bar{x} \pm SS$	Son Test $\bar{x} \pm SS$	Grup İçi Değişim (%)	F	P
Durarak Uzun Atlama (cm)	Deney	191,00±21,74	201,00±22,85	10,0 (5,23) *	3,104	0,104
	Kontrol	211,71±21,65	213,71±25,52	2,0 (0,94)		
Mekik (sn)	Deney	31,14±15,85	40,57±15,52	9,43(30,28) *	8.610*	<0.05
	Kontrol	23,85±9,15	26,14±10,18	2,29 (9,60)		
Esneklik (cm)	Deney	13,57±5,50	18,85±8,05	5,28(38,90) *	9.963*	<0.05
	Kontrol	7,14±5,05	8,19±5,06	1,05(14,70)		
Çeviklik (sn)	Deney	9,35±0,24	9,17±0,33	0,18(1,92) *	5.213*	<0.05
	Kontrol	8,76±0,51	8,85±0,43	0,09(1,02)		
20 m sürat (sn)	Deney	4,36±0,23	4,25±0,21	0,11(2,52) *	7.576*	<0.05
	Kontrol	4,39±0,32	4,41±0,24	0,02(0,45)		

\*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde deney grubunun durarak uzun atlama, mekik, esneklik, çeviklik ve 20 m sürat değerlerinin grup içi karşılaştırmalarında p<0,05 düzeyinde istatistiki olarak anlamlı

farklılıklar tespit edilmiştir. Kontrol grubunun grup içi karşılaştırmalarında istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Deney ve Kontrol gruplarının gruptest\* değerleri incelendiğinde mekik, esneklik, çeviklik ve 20 m sürat değerlerinde  $p<0,05$  düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Durarak uzun atlama değerinde ise herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 3

## Grupların Dinamik Denge Analiz Sonuçları

Değişkenler	Grup	Ön Test $\bar{x} \pm SS$	Son Test $\bar{x} \pm SS$	Grup İçi Değişim (%)	F	P
Anterior Sağ (cm)	Deney	71,85±4,77	73,71±5,55	1,86(2,58)	2,793	0,121
	Kontrol	72,57±3,90	72,14±3,62	0,43(0,59)		
Anterior Sol (cm)	Deney	71,28±5,96	74,71±6,55	3,43(4,81)	1,259	0,284
	Kontrol	71,57±3,40	73,00±3,36	1,43(1,99)		
Posteromedial sağ (cm)	Deney	88,57±8,01	95,57±7,43	7,0(7,90) *	1,051	0,326
	Kontrol	89,42±8,46	92,71±9,51	3,29(3,67)		
Posteromedial sol (cm)	Deney	90,42±4,72	92,71±5,21	2,29(2,53)	0,320	0,582
	Kontrol	91,28±6,34	91,71±8,17	0,43(0,47)		
Posteriolateral sağ (cm)	Deney	87,85±2,60	90,71±6,94	2,86(3,25)	0,096	0,762
	Kontrol	85,14±6,96	87,14±9,63	2,0(2,34)		
Posteriolateral sol (cm)	Deney	87,71±6,57	91,14±6,96	3,43(3,91)	0,468	0,507
	Kontrol	87,97±5,61	88,71±9,97	0,74(0,84)		

\* $p<0,05$

Tabloya 3'e göre deney grubunun posteromedial sağ değerinde  $p<0,05$  düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Hem deney hem de kontrol grubunun diğer değişkenlerinin grup içi karşılaştırmalarında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

### Tartışma ve Sonuç

Terabant lastiklerinin hareketliliği geliştirmesinin yanı sıra, eklem ağrılarını azaltmak, düzenli egzersiz programlarıyla yaralanmaları iyileştirmek, fonksiyonelliği arttırmak, atletik performansı geliştirmek ve birçok kronik hastalığı tedavi edilmesi gibi çeşitli uygulama alanları vardır. Direnç bantlarıyla yapılan egzersizlerin denge geliştirdiği, kardiyovasküler sağlığa fayda sağladığı ve kan basıncını düşürdüğü incelenmiştir (Thera-Band, 2021).

Çalışma sonucunda grupların performans sonuçları incelendiğinde deney grubunun grup içi ön –son test sonucunda durarak uzun atlama, mekik, esneklik, arrowhead çeviklik ve 20 m sürat değerlerinde istatistiki açıdan anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Fakat kontrol grubunun grup içi ön –son test sonuçlarında durarak uzun atlama, mekik, esneklik, arrowhead çeviklik ve 20 m sürat

değerlerinde istatistiki açıdan anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır. Deney ve kontrol gruplarının gruplar arası karşılaştırmasında ise durarak uzun atlama parametresinde istatistiki olarak anlamlı farklılığa ulaşılamazken, mekik, esneklik, arrowhead çeviklik ve 20 m sürat değerlerinde  $p < 0.05$  düzeyinde istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Gül (2019) 12-14 yaş erkek tenisçiler üzerinde yaptığı bir çalışmada, 8 haftalık üst ekstremiter terabant egzersizlerinin servis atma becerisini ve bazı kuvvet parametrelerine etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda tenis antrenmanına ek olarak terabant egzersizi uygulayan grubun ön-test ve son-test analizleri karşılaştırıldığında 30 sn mekik ve durarak uzun atlama parametrelerinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Sadece tenis antrenmanı yapan kontrol grubunda ise ön-test ve son-test analizi sonucunda durarak uzun atlama ve 30 sn mekik parametrelerinde anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). 11-13 yaş grubu 36 yüzücü çocuk üzerinde yapılan 12 haftalık başka bir çalışmada ise çocuklar yüzme+terabant grubu (YTG), yüzme grubu (YG) ve kontrol grubu olarak 12'şerlik 3 gruba ayrılmıştır. Çalışma gruplarının ön-test ve son-test analizleri incelendiğinde, YTG ve YG'nin 30 saniye mekik, 20 m sürat, esneklik ve durarak uzun atlama parametrelerinde anlamlı fark olduğu görülürken, kontrol grubunda ise hiçbir parametrede anlamlı fark olmadığı görülmüştür (Selçuk, 2013). Yine Akman'ın (2020) 10-12 yaş taekwondoculara uyguladığı 8 haftalık terabant çalışmalarının deney grubunda, Turan, Şahan ve Erman'ın (2020) ise tenisçiler üzerinde yaptığı terabant çalışmalarında tüm gruplarda sürat parametresini geliştirdiğini belirtilmiştir.

Canlı (2017) 14 basketbolcu çocuk ( yaş ortalaması 12,79 yıl, spor yaşı ortalaması 3.32 yıl) üzerinde 9 haftalık terabant egzersizlerinin bazı biyomotor becerilere etkisini araştırdığı bir çalışmada, terabant ve basketbol antrenmanı yaptırılan 7 kişilik çalışma grubunun grup içi karşılaştırmasında mekik, esneklik, sürat parametrelerinin ön-test ve son-test analizlerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiş ve bu parametrelerin gelişim gösterdiğini belirtmiştir.

Çalışmamızda deney grubunun grup içi Anterior Sağ, Anterior Sol, Posteromedial sol, Posteriolateral sağ ve Posteriolateral sol değerlerinde istatistiki açıdan anlamlı bir sonuca ulaşılamazken; Posteromedial sağ parametresinde grup içi karşılaştırma sonucu anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Kontrol grubunun ise grup içi hiçbir parametresinde anlamlı farklılığa ulaşamamanın yanında yine gruplar arası karşılaştırmada da istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Sadeghi ve Mahdavi Nejad (2019) adölesan güreşçiler üzerinde 8 haftalık terabant egzersizlerinin denge ve motor performansına etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda iki çalışma grubunun ön test puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir fark olduğunu, fakat kontrol ve deney gruplarında motor fonksiyon tarama testi değerlerinde anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Kılınç, Günay, Kaplan ve Bayrakdar (2018) 7-12 yaş arası çocuklara uygulanan yüzme antrenmanı ve terabant egzersizlerinin statik ve dinamik denge üzerine etkisini incelemiş, çalışma sonucunda terabant egzersiz grubunda değişkenler arasında istatistikî olarak anlamlı fark görüldüğünü

belirtmiştir. Ahmadi Tabatabaee, Rahnama, Khayambashy, Dehkoda ve Pourgharib Shahi (2019) elit erkek basketbolcularda ayak bileği terabant direnç antrenmanının dinamik denge indeksi üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmalarının sonucunda, yüksek yoğunluklu direnç eğitimi ve orta yoğunlukta direnç eğitiminin ön - arka eksen, medial - yan eksen ve genel ekseninde dinamik stabilite indeksini önemli ölçüde iyileştirdiğini bulmuşlardır. Altındal (2021) yaptığı bir çalışmada sağlıklı gençlerde kalça abdükörlerini PNF (Propriyoseptif Nöromusküler Fasilitasyon) ve (NEH) normal eklem hareketi egzersizleriyle terabant ile kuvvetlendirmenin core (gövde) endurans ve fonksiyonel performans üzerine etkisini incelemiştir. 6 haftalık çalışma sonucunda PNF grubunun NEH grubundan denge gelişimi açısından üstün olduğu , fakat her iki çalışma grubunda denge parametresini geliştirdiği ifade edilmiştir.

Sonuç olarak; futbolcu çocuklarda terabant egzersizlerinin mekik, esneklik, çeviklik ve sürat üzerine olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızda denge ve uzun atlama değerlerinde yüzdesel değer olarak bir gelişme gözlemlenmiştir. Bu gelişmenin istatistiki olarak ortaya çıkması için antrenman normlarını arttırmak gerektiği söylenebilir. Ayrıca; çalışmanın farklı branşlarda ve farklı cinsiyetteki sporcular üzerinde de uygulanması önerilmektedir.

## Kaynaklar

- Ahmadi Tabatabaee, R., Rahnama, N., Khayambashy, K., Dehkoda, M.R. ve Pourgharib Shahi, M.H. (2019). Elit erkek basketbolcularda ayak bileği theraband antrenmanının dinamik denge indeksi üzerine etkisi. *Asya Spor Hekimliği Dergisi*, 10 (2).
- Akman, O. (2020). 10-12 yaş grubu taekwondocularda 8 haftalık direnç bandı antrenmanlarının seçilmiş motorik parametreler üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altındal, F. (2021). *Sağlıklı gençlerde kalça abdükörlerinin propriyoseptif nöromusküler patern ve therabant egzersizleri ile kuvvetlendirilmesinin core endurans ve fonksiyonel performans üzerine etkilerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Canlı, U. (2017). Basketbolculara terabant ile uygulanan kuvvet antrenmanlarının motorik beceriler ve şut performansı üzerine etkisi. *International journal of social sciences and education research*, 3(2), 857-868.
- Engquist, K.D., Smith, C.A., Chimera, N.J, Warren. (2015). Performance comparison of student-athletes and general college students on the functional movement screen and the Y balance test. *J Strength Cond. Res.* 29(8), 2296-2303.
- Esco, M.R., Olson, M.S. ve Williford, H. (2008). Relationship of push-ups and sit-ups tests to selected anthropometric variables and performance results: A multiple regression study. *The journal of strength and conditioning research*, 22, 1862-1868.
- Gribble, P.A. ve Hertel, J. (2004). Effect of hip and ankle muscle fatigue on unipedal postural control. *J Electromyography Kinesio*. 14(6), 641-646
- Gribble, P. A., Hertel J. ve Plisky, P. (2012). Using the star excursion balance test to assess dynamic postural-control deficits and outcomes in lower extremity injury: A Literature and Systematic Review. *Journal of athletic training*, 47(3), 339 – 357.
- Guex, K., Daucourt, C. ve Borloz, S. (2015). Validity and reliability of maximal-strength assessment of knee flexors and extensors using elastic bands. *Journal of sport rehabilitation*, 24(2), 151-155.
- Gül, M. (2019). Direnç lastiği ile yapılan üst ekstremitte antrenmanlarının tenis servisi atışına etkisi. *Spor ve performans araştırmaları dergisi*, 10(3), 198-207.

- Harsley, P., Bishop, D. ve Gee, T. (2014). Reproducibility of speed, agility and power assessments in elite academy footballers.
- Iversen, V. M., Mork, P. J., Vasseljen, O., Bergquist, R. ve Fimland, M. S. (2017). Multiple-joint exercises using elastic resistance bands vs. conventional resistance-training equipment: A cross-over study. *European journal of sport science*, 17(8), 973-982.
- Kurban, M. ve Kaya, Y. (2017). Futbol temel teknik antrenmanlarının 10-13 yaş grubu çocukların bazı motorik ve teknik yetenek gelişimlerine etkisinin araştırılması. *Spor ve performans araştırmaları dergisi*, 8(3), 210-22.
- Kılınc, H., Günay, M., Kaplan, Ş. ve Bayrakdar, A. (2018). 7-12 yaş arası çocuklarda yüzme egzersizi ve theraband çalışmalarının dinamik ve statik dengeye etkisinin incelenmesi. *International journal of human sciences*, 15(3).
- McMaster, D. T., Cronin, J., ve McGuigan, M. (2009). Forms of variable resistance training. *Strength & conditioning journal*, 31(1), 50-64.
- Muyor, J.M., Vaquero-Cristobal, R., Alacid, F., ve Lopez-Minarro, P.A. (2014). Criterion-related validity of sit-and-rich and toe-touch tests as a measure of hamstring extensibility in athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(2), 546-555.
- Öntürk, Y., Karacabey, K. ve Özbar, N. (2019). Günümüzde Spor Denilince İlk Akla Neden Futbol Gelir? Sorusu Üzerine Bir Araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 1-12.
- Özdemir, İ. (2014). *Genç erkek futbolcularda hazırlık döneminde yapılan alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının bazı fizyolojik motorik ve teknik parametrelere etkisi*. Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Page, P. ve Ellenbecker, T. (2005). *Strenght Band Training*. *Human Kinetics*, 3-91
- Reiman, M. P. ve Manske, R. C. (2009). *Functional testing in human performance*. Human kinetics
- Sadeghi, M. ve Mahdavi Nejad, R. (2019). The Effect of an 8-Week Selected Theraband Training on Balance and Motor Performance in Young Wreslers. *Journal of Sport Biomechanics*, 5(1), 28-37.
- Sampaio, J. ve Maçãs, V. (2012). Measuring tactical behaviour in football. *International journal of sportsmedicine*, 33(05), 395-401.
- Selvapandian, D. ve Arumugam, S., (2019). Effect of theraband resistance training on shoulder strength and core strength among hockey players. *Infokara Research*, 12(9), 677-681 <http://infokara.com/gallery/72-dec-3358.pdf>
- Selçuk, H. (2013). *11-13 yas grubu erkek yüzücülerde 12 haftalik terabant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Taşkın, C., Karakoç, Ö., Acaroglu, E. ve Budak, C. (2015). Futbolcu çocuklarda seçilmiş motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve performans araştırmaları dergisi*, 6(2), 101-107.
- Thera-Band®, theColorPyramid®, theAssociatedColors®, and PerformanceHealthInc.® are trademarks, owned by The Hygenic Corporation or its affiliates 47 and may be registered in the United States and other countries. All rights reserved. ©2012. 22136 REV 1 5/12 Printed in USA <http://www.therabandacademy.com/tba-portal/sports-performance>. (Erişim Tarihi: 17.11.2021)
- Turan, B.D., Şahan, A. ve Erman, K. A. (2020). Tenis antrenmanları ile birlikte yapılan direnç bant antrenmanlarının kuvvet, sürat, çeviklik ve hedefleme performansları üzerine etkisinin incelenmesi. *Türkiye klinikleri spor bilimleri dergisi*, 12(3).
- Viswanath Reddy, A., Vengaiah, Bc, ve Madhavi, K, (2018). Effect of theraband resistance training versus resistance training using dumbbells on the strength of rotator cuff muscles in male recreational badminton players. *International Educational Scientific Research Journal*. 4(8), 90-96.
- Yolcu, S. Ö. (2010). *Direnç makinelerine karşın lastik bant antrenmanlarının puberte öncesi çocuklarda kassal kuvvete etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Young, W., Russell, A., Burge, P., Clarke, A., Cormack, S. ve Stewart, G. (2008). The use of sprint tests for assessment of speed qualities of elite Australian rules footballers. *International journal of sports physiology and performance*, 3(2), 199- 206.

## Ragbi Sporcularında Duygusal Zekâ ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Aydiner Birsin YILDIZ<sup>1</sup>  Duygu BÜLBÜL<sup>2</sup>  Gözde ALGÜN DOĞU<sup>1</sup> 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1032825>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup> Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Ankara/Türkiye

<sup>2</sup> Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara/Türkiye

### Öz

Bu araştırmanın amacı, ragbi sporcularında duygusal zekâ ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma grubu 2020-2021 sezonunda Türkiye Ragbi Federasyonu tarafından düzenlenen lig müsabakalarında oynayan 213 (94 kadın, 119 erkek) ragbi sporcusundan oluşmuştur. Araştırmanın verileri Lane ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Adiloğulları ve Görgülü, (2015) tarafından yapılan “Sporda Duygusal Zekâ Envanteri” ile Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilen ve Horzum, Ayas ve Padır (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Beş Faktör Kişilik Ölçeği” ile toplanmıştır. Verilerin analizinde bilgisayar destekli veri çözümüleme paket programı SPSS kullanılmıştır. Verilerin dağılım değerlendirmeleri çarpıklık ve basıklık puanlamaları üzerinden yapılırken, tüm analizlerde anlamlılık kriteri olarak  $p < 0,05$  düzeyi dikkate alınmıştır. Araştırma sonucunda; ragbi sporcularında duygusal zekâ ve kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca kadın sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin erkek sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde ragbi sporcularının kişilik özellikleri açısından dışa dönük bireyler olduğu; duygusal zekâ düzeylerinin orta seviyede olduğu; cinsiyetin, ragbi sporcularının duygusal zekâ düzeylerinde bir belirleyici olduğu ve duygusal zekânın kişilik özellikleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu söylenebilir.

### Sorumlu Yazar:

Duygu BÜLBÜL  
duygu93bulbul@gmail.com

**Anahtar kelimeler:** Duygusal Zekâ, Kişilik, Ragbi

## Investigation of the Relationship Between Emotional Intelligence and Personality Traits in Rugby Athletes

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
01.12.2021

Kabul Tarihi:  
20.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021

### Abstract

The aim of this research is to examine the relationship between emotional intelligence and personality traits in rugby players. The research group consisted of 213 (94 female, 119 male) rugby players playing in the league competitions organized by the Turkish Rugby Federation in the 2020-2021 season. To achieve the purpose of the study, Emotional Intelligence Inventory in Sports and Five Factor Personality Scale were used. The obtained data were analyzed by SPSS 24 package program. While the distribution evaluations of the data were made on the basis of skewness and kurtosis scores,  $p < 0,05$  level was taken into consideration as the significance criterion in all analyzes. As a result of the research; A statistically significant relationship was found between emotional intelligence and personality traits in rugby players. In addition, it was determined that the emotional intelligence levels of female athletes were statistically significantly higher than male athletes. As a result of the findings obtained in the study, it was determined that rugby athletes are extroverted individuals in terms of personality traits; their emotional intelligence levels are moderate; It can be said that gender is a determinant of the emotional intelligence levels of rugby players and that emotional intelligence is statistically significantly related to personality traits.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Rugby, Personality

## Giriş

Spor, galip gelme temelli bilinçaltı arzuların tatminini sağlayan, belirli kurallarla sınırlandırılmış şekilde yapılan, rekabete dayalı bilişsel, duyuşsal ve psikomotor faaliyetlerdir (Tazegül, 2014). Bu çerçevede sportif başarıya ulaşabilmek adına motorik özelliklerin yanı sıra psikolojik yönlerin de geliştirilmesi gerekmektedir (Biçer, 2008). Nitekim sporcu başarılı olmak için birçok fiziksel engelin yanında kaygı ve endişe gibi çokça psikolojik engeli de aşmak zorundadır (Biçer, 2008). Bu kapsamda sporcuların psikolojik yapılarının ele alındığı araştırmalarda zihinsel dayanıklılık (Gülhan ve Şahin, 2021; Gülşen, Yıldız, Yılmaz ve Şahan, 2019; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018), zihinsel antrenman (Cankurtaran, 2020; Çiftçi, Tolukan ve Yılmaz, 2020; Yarayan ve İlhan, 2018) ve atletik zihinsel enerji (Gülşen, Eryücel, Turna, Yıldız ve Eryücel, 2021; Chiou ve diğerleri, 2020; Yıldız, Yarayan, Yılmaz ve Kuan, 2020; Lu ve diğerleri, 2018) gibi güncel psikolojik becerilerin yanında duygusal zekâ ve kişilik de sürekli olarak ilgi gösterilen kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü duygusal zekâ ve kişilik özellikleri sportif rekabet içerisinde önemli birer belirleyici olabilmektedir. Duygusal zekânın ve kişilik özelliklerinin insanların sosyal hayatlarında, toplumla ve kendileri ile olan iletişim ve öz benliklerinde önemli etkileri olduğu kanıtlanmış ve sportif başarıyla ilişkisine dair araştırma sonuçları raporlanmıştır (Çiftçi ve diğerleri, 2020; Zorlu, Doğu, Yıldız ve Yılmaz, 2017; Tazegül, 2014). Sporcuların genellikle sporcu olmayanlara kıyasla daha dışa dönük, yüksek özgüvenli oldukları (Saint-Phard, Van Dorsten, Marx ve York, 1999), takım sporcularının ise daha dışa dönük, daha bağımsız ve soyut akıl yürütme becerilere sahip olduğu ifade edilmektedir (Steca, Baretta, Greco, D'Addario ve Monzani, 2018).

Kişiliğe dair üzerinde uzlaşmış mevcut bir tanımlama olmasa da hakkındaki genel yargı doğuştan gelen genetik özelliklerle, çevresel faktörlerin etkileşimine bağlı olarak geliştiğidir (Can, 2014). Bu kapsamda kişiliğin değerlendirilebilmesi ve açıklanması adına kapsamlı ve genel bir tanımlama sağlayan model büyük beşlidir (Horzum, Ayas ve Padır, 2017; Goldberg, 1990). Büyük beşli modeli kapsamında kişilik, sosyallik ve cana yakınlık düzeylerini temsil eden *dışa dönüklük*; kişiler arasındaki ilişkiler temelinde yüksek katılım ve işbirliği derecesini temsil eden *yumuşak başlılık*; disiplin, plan ve dikkat gibi öz-kontrol unsurlarını temsil eden *özdenetim*; duygusal denge kontrolü yaparak olumsuz duygudurumlarını yaşamaya eğilim düzeylerini belirlemeye çalışan *nörotizm* ile yeni deneyim ve düşüncelere açık olmayı temsil eden *deneyime açıklık* boyutlarıyla sınıflandırılmış (Horzum ve diğerleri, 2017) ve düşünce ile davranışı etkileyen etmenlerin bir görüntüsü olarak ifade edilmiştir (Esin, 2013). Kişilik, insanın çevresiyle olan etkileşiminde kendini diğer insanlardan ayırt edici, tutarlı ve kalıplaşmış bir ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2002). Kişilik, zihinsel ve duygusal birçok unsuru bünyesinde barındırmaktadır (Türkçapar ve Taymur, 2012). Bu bağlamda karar vermede ve doğru karar alabilmede bir belirleyici

olan duygusal zekâ ile (Yaylacı, 2006) ile olan ilişkisi de araştırmacılar için ilgi çekici bir hal almaktadır.

Duygusal zekâ, yetenek ve kişilik/karma olmak üzere iki farklı temelde ele alınsa da genel olarak kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını algılama, duyguları kontrol etme, duygular arasında seçim yapabilme ve duyguları hayata yön vermede kullanabilme becerisi olarak tanımlanabilmektedir. Bünyesinde empati, iyimserlik, girişkenlik gibi kişilik özelliklerini barındırmaktadır (Petrides, Frederickson ve Furnham, 2004). Duyguları kullanarak geleceği dair planlar belirleyebilme, yaratıcı fikirler üretebilme, problem çözme ve dikkat, konsantrasyon gibi performans için önemli unsurları istendik yönde kullanabilmeyi sağlamaktadır (Salovey ve Mayer, 1990).

Bu bilgilerden hareketle sportif performans için kişilik özellikleri ile duygusal zekâ önemli birer özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde de duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin sportif başarıya olan katkılarını kanıtlar (Uğurlu ve Şakar, 2015; Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011; Şahan, 2008; Küçük ve Koç, 2004) çalışmalarla karşılaşılmaktadır. Fakat nispeten yeni ve gelişmekte olan ragbi sporcularına yönelik araştırmalar ise sınırlıdır. Bu kapsamda ragbi sporcularında duyguları tanıma, tanımlama, yorumlama, üstesinden gelme ve ihtiyaç doğrultusunda kullanabilme mekanizması olarak çalışan duygusal zekânın, kişilik ile ilişkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada elde edilen ragbi sporcularında duygusal zekâ ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye dair sonuçların ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **Gereç ve Yöntem**

Ragbi sporcularının duygusal zekâ düzeyleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin ana denence olarak sınındığı bu araştırmada iki veya çok sayıdaki değişkenin birlikte değişiminin varlığını ve/veya derecesini araştıran genel tarama modellerinden ilişkiyel tarama modelinde tasarlanmıştır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013).

### ***Araştırma Grubu:***

Araştırma grubunu 2020-2021 sezonunda Türkiye Ragbi Federasyonuna bağlı liglerde oynayan ortalama spor yaşı  $\bar{x}=5,32 \pm 4,13$  olan 94 kadın (%44,1) 119 erkek (%55,9) toplamda 213 sporcudan oluşmuştur.

### ***Veri Toplama Araçları:***



*Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (SDZE):* Sporda Duygusal Zekâ Envanteri, Shutte ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Envanterinin spor ortamında, sporcuların duygusal zekâ düzeylerini belirlenmesi amacıyla revize edilmiş bir envanterdir. Lane vd. (2009) tarafından geliştirilen envanter, Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Envanter beş alt boyutta 18 maddeden oluşmaktadır ve 5’li Likert tipi değerlendirmeye tabidir. Elde edilen yüksek puanlar, yüksek düzeyi temsil etmektedir. Duygusal Zekâ (DZ) Ölçeği bünyesinde Başkalarının Duygularını Değerlendirme (BDD), Kendi Duygularını Değerlendirme (KDD), Duyguları Düzenleme (DD<sup>1</sup>), Sosyal Beceriler (SB), Duyguların Kullanımı (DK) alt boyutlarını barındırmaktadır.

*Beş Faktör Kişilik Ölçeği:* Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilen ölçek, Horzum ve diğerleri (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5 boyutta 10 maddeden oluşmaktadır ve 5’li Likert tipi değerlendirmeye tabidir. Elde edilen yüksek puanlar baskın kişilik özelliğini temsil etmektedir. Ölçekte 1, 3, 4, 5 ve 7. sorular ters olarak kodlanmalıdır. Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği bünyesinde Dışa Dönüklük (DD<sup>2</sup>), Yumuşak Bağlılık (YB), Öz Denetim (ÖD), Nörotiklik (N), Deneyime Açıklık (DA) alt boyutlarını barındırmaktadır.

### **Verilerin Toplama Süreci ve Analizi:**

Araştırma veri toplama süreci araştırmacılar tarafından bizzat yürütülmüştür. Bu kapsamda sporculara araştırmacılar tarafından ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırmada Dünya Tabipleri Birliği, Helsinki Bildirgesi bilimsel araştırma etik ilkeleri göz önünde bulundurulmuştur. Sporculara, araştırmacının bilimsel bir amaç niteliği taşıdığından, cevaplama samimi ve içten olmalarının, doğru bilgi vermelerinin son derece önemli olduğu vurgulanmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde bilgisayar destekli veri çözümleme paket programı SPSS kullanılmıştır. Verilerin dağılım değerlendirmeleri çarpıklık ve basıklık puanlamaları üzerinden yapılmıştır. Bu kapsamda bağımsız gruplar t-testi ve Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan tüm analizlerde manidarlık sınırı olarak  $p < 0,05$  düzeyi dikkate alınmıştır.

### **Bulgular**

Tablo 1

Araştırma Kapsamında Elde Edilen Verilere Dair Betimsel İstatistikler.

	Madde Sayısı	n	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
<b>BDD</b>	5	213	14,26	2,85	-0,23	-0,26
<b>KDD</b>	3	213	11,39	2,16	-0,54	0,30
<b>DD<sup>1</sup></b>	2	213	7,22	1,91	-0,80	0,34
<b>SB</b>	3	213	10,00	2,42	-0,40	-0,15

<b>DK</b>	6	213	21,54	3,67	-0,30	0,78
<b>DZ</b>	19	213	64,42	9,31	-0,32	-0,02
<b>DD<sup>2</sup></b>	2	213	6,80	1,87	-0,26	-0,43
<b>YB</b>	2	213	6,44	1,48	-0,14	0,56
<b>ÖD</b>	2	213	5,40	1,76	0,19	-0,30
<b>N</b>	2	213	6,26	1,71	0,03	-0,13
<b>DA</b>	2	213	6,96	1,77	-0,09	-0,56
<b>K</b>	10	213	31,88	4,04	-0,11	0,06

**BDD:** Başkalarının Duygularını Değerlendirme, **KDD:** Kendi Duygularını Değerlendirme, **DD<sup>1</sup>:** Duyguları Düzenleme, **SB:** Sosyal Beceriler, **DK:** Duyguların Kullanımı, **DZÖ:** Duygusal Zekâ, **DD<sup>2</sup>:** Dışa Dönüklük, **YB:** Yumuşak Bağlılık, **ÖD:** Öz Denetim, **N:** Nörotiklik, **DA:** Deneyime Açıklık, **K:** Kişilik

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubunun başkalarının duygularını değerlendirme (BDD) alt boyutundan ( $\bar{x}=14,26\pm 2,85$ ); kendi duygularını değerlendirme (KDD) alt boyutundan ( $\bar{x}=11,39\pm 2,16$ ); duyguları düzenleme (DD<sup>1</sup>) alt boyutundan ( $\bar{x}=7,22\pm 1,91$ ); sosyal beceriler (SB) alt boyutundan ( $\bar{x}=10,00\pm 2,42$ ); duyguların kullanımı (DK) alt boyutundan ( $\bar{x}=21,54\pm 3,67$ ) puanlarına sahip oldukları belirlenirken toplam duygusal zekâ (DZ) puanının ise ( $\bar{x}=64,42\pm 9,31$ ) olduğu saptanmıştır. Bu kapsamda çalışma grubumuzun en düşük puana sahip olduğu alt boyut duyguları düzenleme (DD<sup>2</sup>) boyutu olurken en yüksek puana sahip olduğu alt boyut ise duyguların kullanımı (DK) boyutu olmuştur. Öte yandan çalışma grubumuzun Kişilik puanları değerlendirildiğinde ise en düşük puanın öz denetim (ÖD) ( $\bar{x}=5,40\pm 1,76$ ), en yüksek puanın ise deneyime açıklık (DA) boyutundan ( $\bar{x}=6,96\pm 1,77$ ) elde edildiği görülmektedir. Araştırmada verilerin normallik değerlendirmeleri için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında ise verilerin normal dağılım gösterdiği değerlendirilebilmektedir.

Tablo 2

Cinsiyet Değişkeni Açısından Duygusal Zekâ Değerlendirilmesi.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>BDD</b>	Erkek	118	13,71	2,80	-3.045	0.00*
	Kadın	95	14,88	2,77		
<b>KDD</b>	Erkek	118	11,24	2,16	-1.083	0.28
	Kadın	95	11,56	2,15		
<b>DD<sup>1</sup></b>	Erkek	118	7,10	1,94	-6.368	0.00*
	Kadın	95	7,32	1,90		
<b>SB</b>	Erkek	118	9,50	2,50	-3.106	0.00*
	Kadın	95	10,53	2,26		
<b>DK</b>	Erkek	118	21,21	3,28	-1.380	0.16
	Kadın	95	21,90	4,05		
<b>DZ</b>	Erkek	118	62,77	9,05	-2.726	0.00*
	Kadın	95	66,22	9,28		

\*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların cinsiyetine göre duygusal zekâ (DZ), başkalarının duygularını değerlendirme (BDD), duyguların düzenlenmesi (DD<sup>1</sup>) ve sosyal beceriler (SB) alt boyutlarından edinilen puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Kendi duygularını değerlendirme (KDD) ve duyguların kullanımı (DK) alt boyutlarının ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Elde edilen farklılıklar değerlendirildiğinde ise kadın sporcuların, erkek sporculara kıyasla daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 3

Cinsiyet Değişkeni Açısından Kişilik Değerlendirilmesi.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>DD<sup>2</sup></b>	Erkek	118	6,81	1,93	0,134	0,89
	Kadın	95	6,77	1,81		
<b>YB</b>	Erkek	118	6,36	1,45	-0,950	0,34
	Kadın	95	6,55	1,49		
<b>ÖD</b>	Erkek	118	5,42	1,83	0,370	0,71
	Kadın	95	5,33	1,69		
<b>N</b>	Erkek	118	6,08	1,70	-1,619	0,10
	Kadın	95	6,46	1,68		
<b>DA</b>	Erkek	118	7,08	1,86	0,991	0,32
	Kadın	95	6,84	1,65		

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların cinsiyetine göre kişilik özelliklerinin istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4

Duygusal Zekâ ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.

	BDD	KDD	DD <sup>1</sup>	SB	DK	DZ	DD <sup>2</sup>	YB	ÖD	N	DA
<b>BDD</b>	1										
<b>KDD</b>	,364*	1									
<b>DD<sup>1</sup></b>	,318*	,364*	1								
<b>SB</b>	,355*	,179*	,435*	1							
<b>DK</b>	,394*	,355*	,495*	,441*	1						
<b>DZ</b>	,705*	,606*	,698*	,678*	,815*	1					
<b>DD<sup>2</sup></b>	,117	,133	,259*	,281*	,258*	,296*	1				
<b>YB</b>	,078	,016	-,042	,084	-,002	,040	,135*	1			
<b>ÖD</b>	-,066	-,190*	-,301*	-,161*	-,267*	-,274*	-,213*	,041	1		
<b>N</b>	,065	,119	,049	-,091	,052	,054	-,041	,056	-,074	1	
<b>DA</b>	,273*	,241*	,232*	,198*	,334*	,371*	,444*	,058	-,134	-,003	1

\* $p<0,05$  \*\* $p<0,01$

Tablo 4 incelendiğinde duygusal zekâ ile kişilik özellikleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre başkalarının duygularını değerlendirme ile deneyime açıklık arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ( $r=,273$ ;  $p<0,05$ ) bir ilişki saptanmıştır. Kendi duygularını değerlendirme ile öz denetim arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ( $r=-,190$ ;  $p<0,05$ ); dışa dönüklük ile pozitif yönlü, düşük düzeyde ( $r=,232$ ;  $p<0,05$ ) bir ilişki saptanmıştır. Duyguları düzenleme ile deneyime dışa dönüklük arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ( $r=,259$ ;  $p<0,05$ ); öz denetim ile negatif yönlü düşük düzeyde ( $r=-,301$ ;  $p<0,05$ ) ve deneyime açıklık ile pozitif yönlü düşük düzeyde ( $r=,232$ ;  $p<0,05$ ) bir ilişki gözlemlenmiştir. Sosyal beceriler ile dışa dönüklük arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ( $r=,281$ ;  $p<0,05$ ); öz denetim ile negatif yönlü, düşük düzeyde ( $r=,161$ ;  $p<0,05$ ); deneyime açıklık ile pozitif yönlü düşük düzeyde ( $r=,198$ ;  $p<0,05$ ) bir ilişki tespit edilmiştir. Duyguların kullanımı ile dışa dönüklük arasında pozitif yönlü ( $r=,258$ ;  $p<0,05$ ); öz denetim ile negatif yönlü, düşük düzeyde ( $r=,267$ ;  $p<0,05$ ) ve deneyime açıklık ile pozitif yönlü, düşük düzeyde ( $r=,334$ ;  $p<0,05$ ) bir ilişki saptanmıştır. Duygusal zekânın dışa dönüklük ile pozitif yönlü, düşük düzeyde ( $r=,296$ ;  $p<0,05$ ); öz denetim ile negatif yönlü, düşük düzeyde ( $r=-,274$ ;  $p<0,05$ ); deneyime açıklık ile pozitif yönlü, düşük düzeyde ( $p=,371$ ;  $p<0,05$ ) ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Ragbi sporcuları örnekleminde yürütülen bu araştırmada kişilik özellikleri incelendiğinde katılımcıların en baskın kişilik özelliğinin deneyime açıklık olduğu saptanmıştır. Spor yapan bireylerin, yapmayan bireylere kıyasla sorumluluk sahibi, deneyime açık ve dışa dönük bireyler olduğu saptanmıştır (Ülker, 2017; Saygılı, Atay, Eraslan ve Hekim, 2015; Howe, Lukacs, Pastor, Reuben ve Mendola, 2010). Kruger, Du Plooy ve Kruger (2019) yaptığı çalışmada profesyonel ve yarı profesyonel rugby oyuncularının kişilik özelliklerini ele almış ve rugby oyuncularının sırasıyla dikkatli/özenli (conscientious) ve dışa dönüklük (extraversion) özelliklerinin baskın kişilik özellikleri olduğunu saptamıştır. Elde edilen sonuçların literatür ile karşılaştırılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu dikkate alındığında elde edilen sonuçların ilgili literatüre katkı sağlayacağı söylenebilir. Ayrıca elde edilen sonuçlar doğrultusunda çalışma grubumuzu oluşturan ragbi sporcularının yeni duygu ve düşüncelere açık olma ve güncel ve farklı etkinliklere katılma eğiliminde oldukları ifade edilebilir. Diğer spor branşlarına kıyasla nispeten yeni ve gelişmekte olan ragbi ile ilgileniyor olmaları da bu durumun bir sonucu olabilir.

Araştırma kapsamında duygusal zekânın cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Kadın sporcuların duygusal zekâ bileşenlerinden başkalarının duygularını değerlendirme, duygu düzenleme

ve sosyal beceri düzeylerinde erkek sporculara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde aksini rapor eden araştırma sonuçlarıyla karşılaşılsa da kadınların erkeklere kıyasla duygusal açıdan daha zeki olduğunu raporlayan araştırma sonuçlarının yoğunluğundan dikkat çekmektedir (Türkekul, 2019; Yeniad, 2019; Austin, Evans ve Potte, 2005; Charbonneau ve Nicol, 2002; Constantine ve Gainor 2001; Reiff, Hatzev, Bramel ve Gibbon, 2001; Ciarrochi, Chan ve Bajgar, 2001; Ciarrochi, Chan ve Caputi, 2000; Mayer, Caruso ve Salovey, 1999; Schutte ve diğerleri, 1998). Bu bağlamda elde edilen sonuçların ilgili literatür ile paralellik gösterdiği, ragbi sporcuları örnekleminde de cinsiyetin duygusal zekâ için bir belirleyici olduğu ve kadın ragbi sporcularının erkek ragbi sporculara kıyasla daha yüksek duygusal zekâ düzeylerine sahip oldukları ifade edilebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer sonuç ise kişilik özelliklerinin cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığıdır. Literatür incelendiğinde bu sonuçlarla paralellik gösteren araştırma sonuçlarıyla karşılaşılmaktadır (Altıparmak, 2019; Sağlam, 2017; Topçu, 2017). Fakat detaylı araştırmalarda bu sonuçların aksini rapor eden araştırmaların olduğu da görülmektedir. Bu durumun, çalışma gruplarının farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu araştırmalarda da kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve gelişime açıklık boyutlarında (Ağduman, 2018), gelişime açıklık, dışa dönüklük ve sorumluluk (Ülker, 2017), gelişime açıklık, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik boyutlarında (Ülker, 2017); öz denetimlilik (Tanbuğa, 2018); uyumluluk ve dışa dönüklük (Weisberg, De Young ve Hirsh, 2011) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı raporlanmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen son bulgu ise duygusal zekânın kişilik özellikleri ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler içinde olduğudur. Sonuçlara göre duygusal zekâ öz denetim ile negatif yönlü, dışa dönüklük ve deneyime açıklık ile pozitif yönlü bir ilişki içerisindedir. Literatür incelendiğinde duygusal zekânın kişilik ile ilişkili olduğunu raporlayan araştırma sonuçlarıyla karşılaşılmaktadır. Petrides ve Furnham (2001), duygusal zekâ ile duygusal tutarsızlık, dışa dönüklük, gelişime açıklık ve öz denetim ile pozitif yönlü, yumuşak başlılıkla ise ters yönlü bir ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir. Tok (2008), duygusal zekanın beş temel kişilik özelliğiyle de ilişki içerisinde olduğunu raporlamıştır. Elde edilen sonuçlar literatür ile değerlendirildiğinde tam bir mutabakatın olmadığı ifade edilebilir. Ragbi sporcuları açısından değerlendirilebilmesi için de daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak ragbi sporcuları örnekleminde de cinsiyetin, duygusal zekânın bir belirleyicisi olduğu ve gelişim, tanınma sürecinde olan ragbi sporunun, yeni fikirlere ve etkinliklere katılım eğiliminde olan deneyime açık bireyler tarafından tercih edildiği ve söylenebilir.

## Kaynakça

- Adiloğulları, İ., ve Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zekâ envanterinin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83-94.
- Ağduman, F. (2018). *Antrenör sporcu ilişkisi ve kişilik özelliklerinin kış sporlarında motivasyona etkisi*. Doktora tezi, Atatürk Ü. Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Altıparmak, Y. (2019). *İngeleme ve kişilik: Temaslı ve temassız spor branşıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans tezi, Ege Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Austin, E., Evans, R. G., ve Potte V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39:1395-1405.
- Biçer, T. (2008). *Yaşam ve Sporda Doruk Performans, Başarının Zihinsel Dinamikleri*. 10. Baskı, İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (14. Baskı). 90-150. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Can, G. (2014). *Kişilik Gelişimi*. Binnur Yeşil Yaprak (Der.), Eğitim Psikolojisi, Ankara: Pegem Akademi, 125.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-29.
- Charbonneau, D. ve A. M. Nicol (2002). Emotional intelligence and leadership in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 33,1101-1113.
- Chiou, S. S., Hsu, Y., Chiu, Y. H., Chou, C. C., Gill, D. L., ve Lu, F. J. (2020). Seeking positive strengths in buffering athletes' life stress–burnout relationship: The moderating roles of athletic mental energy. *Frontiers in Psychology*, 10, 3007.
- Ciarrochi, J. V., Chan A. Y. C., ve Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31, 1105-1119.
- Ciarrochi, J. V., Chan A. Y. C., ve Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional construct. *Personality and Individual Differences*, 28 (3), 539-561.
- Constantine, M. G., ve Gainor, K. A. (2001). Emotional intelligence and empathy: Their relation to multi - cultural counseling knowledge and awareness. *Professional School Counseling*, 5, December, 2, 17-34.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*, 10. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çiftçi, M. C., Tolukan, E., ve Yılmaz, B. (2020). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.
- Esin, Ö. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Konya Necmettin Erbakan Ü. Doktora tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216–1229.
- Gülhan, A., ve Şahin, A. (2021). Sporcularda duygusal öz yeterliliğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolü. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 58-73.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., ve Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- Gülşen, D., Eryücel, M., Turna, B., Yıldız, M., ve Eryücel, S. (2021). Are dispositional hope levels in athletes a predictor of athletic mental energy?. *Progress In Nutrition*, 23.

- Horzum, M. B., Ayas, T., ve Padır, M. A. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması adaptation of big five personality traits scale to Turkish culture. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- Howe, L. D., Lukacs, S. L., Pastor, P. N., Reuben, C. A., ve Mendola P. (2010). Participation inactivities outside of school hours inrelation to problem behavior and social skills in middle. *Journal of School Health*, 80(3),119–125.
- Kruger, A., Du Plooy, K., ve Kruger, P. (2019). Personality profiling of South African rugby union players. *Journal of Psychology in Africa*, 29(4), 383-387.
- Küçük, V., ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.10.131-14
- Lane, A. M., Meyer, B. B., Devonport, T. J., Kevin, A. D., Thelwell, R., Gill, G. S., Diehl, C. D. P., Wilson, M.,ve Weston, N. (2009). Validation of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sport Science and Medicine*, 8, 289-295.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., ve Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): instrument development and validation. *Frontiers in Psychology*, 9, 2363.
- Mayer, J. D., Caruso D. R., ve Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional'standarts for an intelligence", *Intelligence*, 27 (4), 267-298.
- Petrides, K. V., Frederickson, N., ve Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality And Individual Differences*, 36(2), 277-293.
- Petrides, K. V., ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Rammstedt, B., ve John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, 41(1), 203-212Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D. J., Cooper, J.T., Golden, C.J.,
- Reiff, H. B., Hatzes, N. M., Bramel, M. H., ve Gibbon, T. (2001). The relation of learning disabilities and gender with emotional intelligence in college students. *Journal of Learning Disabilities*, 34 (1), 66-78.
- Sağlam, M. H. (2017). *Öğretmen algularına göre yöneticilerin kişilik özellikleri ve hizmetkâr liderlik davranışları*. Yüksek Lisans tezi, Marmara Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Saint-Phard, D., Van Dorsten, B., Marx, R. G., ve York, K. A. (1999). Self-perception in elite collegiate female gymnastics, cross-country runners and track-and-field athletes. *Mayo Clinic Proceedings*, 74(8), 770–774. <https://doi.org/10.4065/74.8.770>.
- Salovey, P., ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Saygılı G., Atay E., Eraslan M., ve Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., ve Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M. ve Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences*, 121, 176–183.
- Şahan, H. (2008) Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 10, 261-278.
- Şat, A., Amil, O., ve Özdevecioğlu, M. (2015). Duygusal zekâ ve duygusal emek düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul öğretmenleri ile bir araştırma. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 39(2), 1-20.

- Tanbuğa, U. B. (2018). *Okul takımlarında spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin beş faktör kişilik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Tatar, A., Tok, S., ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zekâ ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338.
- Taymur, İ., ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25, 537-544.
- Tok, S. (2008). *Performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile kişilik özelliklerinin karşılaştırılması*. Doktora tezi, Ege Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Fatih Sultan Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkecul, K. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının duygusal zekâ ve akademik özyeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Bartın Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Uğurlu, F. M., ve Şakar, M. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17).
- Ülker, M. (2017). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Weisberg Y.J., De Young, C. G., ve Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the bigfive. *Frontiersin Psychology*.
- Yarayan, Y. E., ve İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanterinin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research*, 11(57).
- Yaylacı, Ö. (2006). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Yeniad, S. (2019). *Farklı branşlarda spor yapan 10-14 yaş grubu bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Hatay Mustafa Kemal Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., ve Kuan, G. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 108-119.
- Zorlu, E., Doğu, G., Yıldız, A. B., ve Yılmaz, B. (2017). Atletizm Branşındaki Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Başarı Motivasyonuna Etkisinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-35.



## 3X3 Basketbol İle 5'e 5 Basketbolun Oyun İçi İstatistiklerinin Analizi

Aydiner ATTİLA 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1029525>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

İstanbul Ayvansaray  
Üniversitesi,  
İstanbul/Türkiye

Öz

3x3, Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda ilk defa yer alan yeni spor branşlarından biridir. Her geçen gün gelişmekte ve büyümekte olan 3x3, Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları sonrasında bu yükseliş trendi artarak devam etmektedir. Birçok yönü ile 5'e 5 basketbola benzemesinin yanında branşlar arasında oyun kuralları, saha boyutları ve saha zemini konularında farklılıklar bulunmaktadır. Bu araştırma, 3x3 basketbolun belirli oyun özelliklerini sunmakta ve 5'e 5 basketbol ile karşılaştırmalar yaparak analiz etmektedir. Bu amaçla Erkekler Dünya Basketbol Şampiyonası (5'e 5 Basketbol) ve Dünya Kupası Şampiyonası'nda (3x3 Basketbol) oynanan toplam 88 maç analiz edilmiştir. Araştırma, şut verimliliği ve yapısındaki bazı farklılıklara odaklanmıştır. Oyuncuların kullanmış oldukları serbest atışlar, 6,75 m çizgisinin dışından ve 6,75 m çizgisinin içinden yapılan atış denemeleri ve isabet oranları incelenmiştir. 3x3 ve 5'e5 basketbol branşında yer alan oyuncuların saha içi şut performansları incelenmiş ve karşılaştırmalar yapılmıştır. Araştırma, 3x3 basketbol oynayan oyuncuların 5'e 5 basketbol oyuncularına göre daha az uzun mesafeli atış (6,75 m çizgisinin dışından) ve daha az serbest atış kullandıklarını göstermektedir. 3x3 oyuncuları 5'e 5 basketbol oyuncularından 6,75 m çizgisinin dışından daha düşük yüzdeli şut atarken, serbest atışlar için de aynı durum geçerlidir. İki branş arasında oluşan farkları; oyun kurallarındaki farklılıklar, açık hava sahalarındaki oyun koşulları, hava durumu, farklı teknik ve taktik gereksinimler ve oyun özellikleri (tarzı) ile basketbolun kalite ve performans seviyesi ve maçların yönetilme kriterleri gibi birçok faktörün etkilediği söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Dünya Basketbol Şampiyonası, performans analizi, 3x3

**Sorumlu Yazar:**  
Aydiner ATTİLA  
aydinerattila@hotmail.com

### The Analyse of The in-Game Statistics of the 3x3 Basketball and 5v5

#### Basketball

#### Abstract

3x3 is one of the new sports branches that take place at the Tokyo 2020 Olympic Games for the first time. 3x3, which is developing and growing day by day, continue to increase after the Tokyo 2020 Olympic Games. In addition to resembling 5v5 basketball in many ways, there are differences between the branches in terms of game rules, field sizes and field floor. This article presents certain playing characteristics of 3x3 basketball in relation to shooting at the basket and analyzes it by making comparisons with 5v5 basketball. For this purpose, totally 88 matches were analyzed in the men's World Basketball Championship (5v5 Basketball) and the World Cup Championship (3x3 Basketball). The research confirms some differences in the efficiency and structure of shooting. It can generally be said that 3x3 basketball players take fewer long-distance shots (behind the 6.75 m line) and take fewer free throws than their counterparts in 5v5 basketball. When shooting from behind the 6.75 m line, 3x3 basketball players are less efficient than their 5v5 basketball counterparts, and similar applies to free throws. The reasons for these differences may entail many factors, including differences in the game rules, the playing conditions on outdoor courts, the weather, different technical and tactical requirements and the characteristics (style) of playing as well as the quality and performance level of basketball players and criteria for the management of matches.

**Keywords:** World Basketball Championship, performance analysis, 3x3

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
28.11.2021

Kabul Tarihi:  
28.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.11.2021

## Giriş

Basketbol, metal bir halkaya asılı açık bir ağ üzerinden büyük bir top atılarak sayı alınan beşer kişilik iki takım arasında oynanan bir oyundur. Basketbol Aralık 1891'de Kanadalı James W. Naismith tarafından icat edilmiştir. Massachusetts'teki YMCA Eğitim Okulunda bir eğitmen, öğrencilerini soğuk New England kışlarında zinde ve sıcak tutmak için uygun bir kapalı oyun aramıştır. Bugün hala geçerli olan 13 kuralı belirlemiştir. Oyun, orijinal olarak basketbol şeftali sepetleri ile oynanmıştır ve toplar her skordan sonra elle alınmak zorunda kalınmıştır. Daha sonra, sepetin tabanına bir delik açılarak topun sepetten geçmesi sağlanmıştır. 1906'da, şeftali sepetleri nihayet, arka panelli metal halkalarla değiştirilmiştir. Basketbol ilk olarak bir futbol topuyla oynanmıştır. Basketbol için yapılan ilk toplar kahverengi renkte ve sadece 1950'lerin sonunda Tony Hinkle hem oyunculara hem de seyircilere daha iyi görünürlüğü olan ve günümüzde de yaygın olarak kullanılan turuncu topu tanıtmıştır (Olympic History 2018).

Basketbol ilk olarak ortaya çıktığı Kanada'da 13 kural ile sınırlandırılmıştır. Bu kuralların içerisinde günümüzde oynanan 5'e 5 basketboldan ve 3x3 basketboldan farklı bir skor sistemi bulunmaktaydı (Naismith, 1996). Günümüzde oynanan basketbolda 1 sayı, 2 sayı ve 3 sayı, 3x3 basketbolda 1 sayı ve 2 sayı değerleri kullanılırken basketbolun ilk ortaya çıktığı dönemde sadece "goal" yani "sayı" vardı. Basketbolun ortaya çıktığı bu dönemde faul atış çizgisi ve üç sayı atış çizgisi bulunmamaktaydı (Oliver, 2004). Yıllar sonra çizgilerin belirlenmesiyle sayı sistemlerinde de değişiklikler meydana gelmiştir. Basketbolda 3 sayı atış çizgisinin dışından yapılan atışlar 3 sayı, 3 sayı çizgisinin üzerinden veya içinden yapılan atışlar 2 sayı, faul çizgisine giden oyuncuların kullanmış oldukları faul atışları ise 1 sayı değerini almıştır. 3x3 basketbolda ise 3 sayı çizgisi (6,75 m) dışından yapılan atışlar 2 sayı, 3 sayı çizgisi üzerinden veya içinden yapılan atışlar 1 sayı ve faul çizgisine giden oyuncuların kullanmış oldukları faul atışları da 1 sayı olarak değer kazanmıştır.

Oyuncular üç sayı çizgisi ortaya çıkmadan önce mümkün olduğu kadar çembere yaklaşıp yakın mesafeli atışlar kullanmaya çalışmaktaydı. Üç sayı atış çizgisinin ilk olarak ortaya çıkmasıyla birlikte de bu oran çok fazla değişmedi. İlk olarak 3 sayılık atış kuralı uygulanan ABA Liginde takımlar maç başına sadece 5 adet üç sayılık atış denemişler ve bu atışlarda %28 gibi düşük bir yüzdeyle maç başına üç sayılık atışlardan 3,6 sayı bulmuşlardır (Basketball Reference, 2020). ABA Ligi daha sonra yaptığı bir değişiklikle 3 sayı atış çizgisi kuralını kaldırmış ve 1 sezon sonra yine 3 sayı atış kuralını getirmiştir. Oyuncular, üç sayılık atış kuralının geri gelmesiyle birlikte kuralın ilk olarak uygulandığı sezonlara oranla daha fazla üç sayılık atış denemeye başlamışlar ve bu trend yükselerek devam etmiştir (Stephen, 2019).

Günümüzde ise 3 sayılı atış denemeleri ve 3 sayılı isabet oranları basketbol tarihinin en yüksek seviyesine ulaşmıştır. Bunun nedenleri, gelişen teknoloji ve antrenman metotlarının da ilerlemesi ve maddi imkanların da artmasıyla birlikte oyuncuların daha profesyonel bir hayat yaşamaları olarak gösterilebilir. Beslenme, sağlık, dinlenme, yükleme, antrenman sayısı gibi birçok parametre takip edilerek oyuncular kontrol altında tutulmakta ve performanslarını korumaları ve yükseltmeleri için gerekli önlemler alınmaktadır. Bu önlemlere ek olarak, oyuncuların eksik yönlerinin kapatılması veya iyi olduğu yönlerinin güçlendirilmesi ve “load management” yüklenmelerin kontrol edilmesi ile oyuncuya dinlenme de verilebilmektedir (Piedra vd., 2021)

3x3, 5'e 5 basketbola göre daha az oyuncu ile daha küçük bir alanda oynanabilen bir oyundur. Günümüzde popüler bir spor dalı haline gelen ve dar alanda oynanan bir oyun çeşidi olan 3x3 yarım sahada oynanmaktadır. Geçmişte ağırlıklı olarak 5'e 5 basketbol antrenmanı yöntemi olarak kullanılırken, zamanla bağımsız bir basketbol disiplini haline gelmiştir. Açık hava sahalarında ve sıcak havalarda basketbol oynama arzusu, oyunun daha küçük bir alanda, bir çember ve daha az oyuncu ile oynanmasına neden olmuştur. Basketbol temelde bir salon sporu olsa da, 3x3 basketbol, açık hava sahalarına ve şehir merkezlerine taşınmıştır. İlk olarak "sokak basketbolu" adı ile anılan oyun, özellikle gençler arasında popülerlik kazanmıştır ve bugün yaygın olarak bir numaralı kentsel takım sporu (urban team sport) olarak kabul edilmektedir (FIBA, 2020).

Geçmişte 3x3 oyuncuları genellikle ilk olarak profesyonel 5'e 5 basketbol oyuncusu olamamış ya da 5'e 5 basketbol kariyeri zaten zayıflamış olan oyuncularından oluşmaktaydı. Günümüzde ise 3x3 basketbol, kalitesi sürekli artan, çoğu sadece bu basketbol disiplini içinde uzmanlaşmış oyuncuların katılım gösterdiği bir spor dalı haline gelmiştir (Snoj, 2021). Sonuç olarak, oyuncular ve takımlar için antrenmanların kalitesi artmış ve antrenmanlara planlı ve sistematik bir yaklaşım getirilmiştir (Montgomery ve Maloney, 2018).

Böylelikle 3x3 basketbol, bilimin ilgisini çekerek bu yeni ve gelişmekte olan spor disiplinine, oyuncular, antrenörler ve bilim adamları ihtiyaç duyulan desteği sağlamaya başlamışlardır. Şimdilik, 3x3 basketbol üzerine yapılan araştırma sayısı çok azdır ve araştırmacılar genellikle oyuncuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerini araştırmışlardır. Önceki araştırmalar ise genel olarak dar alanda oynanan oyunları (2'e 2, 3'e 3 ve 4'e 4) araştırma konusu olarak seçmişlerdir (McCormick, 2012). Herrán vd. (2017), 3x3 basketbolda toplam mesafe, ortalama hız, oyuncu yükü ve maksimum hız, farklı hız aralıklarında kat edilen mesafe ve farklı hızlanma aralıklarında kat edilen mesafe gibi oyun içi özellikleri araştırmışlardır. Montgomery ve Maloney (2018), 3x3 basketbolun içerisinde yer alan bazı motor yetenekleri incelemişlerdir. Patlayıcı güç, hız, tekrar efor yeteneği, yüksek yoğunluklu dayanıklılık ve basketbola özgü çeviklik gibi top oyunlarının yanı sıra oyunlar sırasında fiziksel hareketler ve fizyolojik ihtiyaçlar ile ilgili

araştırmalarda bulunmuşlardır. 3x3 basketbolda teknik ve taktik yönden oyun özellikleri veya oyun etkinliği ile ilgili az sayıda araştırmaya rastlanmaktadır (Erçulj vd., 2020).

Bu araştırmada, 3x3 ve 5'e 5 basketbol maçlarındaki saha içi atışlar ve serbest atış istatistiklerine bakılmıştır. Maç sonu skor istatistikleri incelenmiş ve 3x3 ve 5'e 5 için sayı katsayısı değeriyle hesaplanmıştır. İkili karşılaştırma, 1/2 ve 2/3 puanlama sistemi nedeniyle farklı sonuçlar vermektedir.

### ***Sokaklardan Olimpiyatlara***

3x3, doğası gereği zamanla daha rekabetçi bir hal almıştır. Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA) himayesinde resmi olarak 2007 yılında "3x3 basketbol" olarak adlandırılmıştır. FIBA, 2007'de 3x3 basketbola odaklanmasını yoğunlaştırmış ve Singapur'da düzenlenen 2010 Gençlik Olimpiyat Oyunları'nda (YOG) sporun alternatif bir formu olarak önermiştir. Genç, kentsel ve olumlu imaja sahip bir spor olan 3x3'ün evrenselliği ve oynamak için gereken sınırlı altyapı ve ekipman nedeniyle Gençlik Olimpiyat Oyunları için aday gösterilmiştir (FIBA, 2020).

3x3 basketbolun özerk bir spor disiplini olarak gelişiminde bir başka kilometre taşı ise Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) İcra Kurulu'nun Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunlarından başlayarak Olimpiyat programına 3x3 basketbolu dahil ettiğini 2017'de duyurması olmuştur (FIBA, 2017). Bugün 3x3 basketbol özerk bir spor ve olimpik bir basketbol disiplindir. FIBA kapsamında ve dışında düzenlenen müsabakalar, 5'e 5 basketbol kurallarından bir dereceye kadar farklılık gösteren uluslararası kabul görmüş ve uygulanabilir kurallara sahiptir.

### **Yöntem**

#### ***Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)***

Erkekler Dünya Basketbol Şampiyonası'nda tüm takımlar grup maçlarında 3'er maç yapmıştır, 3x3 Erkekler Basketbol Dünya Kupası'nda da takımlar grup maçlarında 3'er maç yapmıştır. Tüm şut parametreleri için tanımlayıcı istatistikler (tüm ve başarılı serbest atışların yüzdesi, 6,75 m çizgisi içinden ve dışından yapılan tüm ve başarılı atışlar) hesaplanmış, tablolar halinde sunulmuştur. İki branş arasındaki farklar (3x3'e karşı 5'e 5) karşılaştırılmıştır.

Tablo 1

3x3 ve 5'e 5 Takımlarının oyuncu sayıları ve maç sayıları

Turnuva	Branş	Takım	Oyuncu	Maç
FIBA Basketbol Dünya Kupası 2019	5'e 5	32	186	48
FIBA 3X3 Dünya Kupası 2019	3x3	20	80	40

Tablo 1.'de FIBA Basketbol Dünya Kupası'nda ve FIBA 3X3 Dünya Kupası'nda yer alan 3x3 ve 5'e 5 takımlarının oyuncu ve maç sayıları verilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmanın verileri [www.fiba3x3.com](http://www.fiba3x3.com) ve [www.fiba.com](http://www.fiba.com) internet sitelerinde yer alan maç sonu (box-score) istatistiklerinden alınmıştır. Çalışmada, 5'e 5 basketbol branşı için Dünya Basketbol Şampiyonası'na katılan takım, oyuncu ve maç sayısı ve 3x3 basketbol branşı için FIBA 3X3 Dünya Kupası'na katılan takım, oyuncu ve maç sayısı bilgilerine ulaşılmıştır. Her iki branş için de 6,75 m çizgisi içinden yapılan atışların yüzdesi, 6,75 m çizgisi dışından yapılan atışların yüzdesi, Serbest atış yüzdeleri, 6,75 m çizgisi içinden denenen atışların yüzdesi, 6,75 m çizgisi dışından denenen atışların yüzdesi, Serbest atış çizgisinden denenen atışların yüzdesi, Serbest Atış Oranı, 6,75 m İçinden Yapılan Atışların Oranı, 6,75 m Dışından Yapılan Atışların Oranı elde edilmiştir.

### **Verilerin Toplanması/İşlem Yolu**

Çalışma, Erkekler Dünya Basketbol Şampiyonası ve 3x3 Erkekler Basketbol Dünya Kupası'nda yer alan toplam 52 basketbol takımı ve 250'den fazla erkek sporcuyu kapsamaktadır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin tanımlayıcı istatistik analizleri (aritmetik ortalama, standart sapma) SPSS 25,0 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır.

### **Bulgular**

İlk olarak hem 3x3 hem de 5'e 5 basketbolda yapılan atışların verimliliği ve yapısına bakılmıştır. Bulgular Tablo 3., Tablo 4. ve Tablo 5. 'de özetlenmiş ve aşağıda açıklanmıştır. Hem 3x3 hem de 5'e 5 basketbolda oyuncular, 6,75 m çizgisi içinden daha yüksek atış yüzdelerine ulaşmışlardır.

Tablo 2

Atış verimliliği ve atış yapısı için kullanılan parametreler

<b>Değişken</b>	<b>Açıklamalar</b>
%1S	6,75 m çizgisi içinden yapılan atışların yüzdesi
%2S	6,75 m çizgisi dışından yapılan atışların yüzdesi
%SA	Serbest atış yüzdeleri
%1SA	6,75 m çizgisi içinden denenen atışların yüzdesi
%2SA	6,75 m çizgisi dışından denenen atışların yüzdesi
%SAD	Serbest atış çizgisinden denenen atışların yüzdesi

Tablo 2.'de değişkenlerin kısaltmaları ve atış verimliliği ile atış yapısı parametrelerinin açıklamaları yer almaktadır.

Tablo 3

3x3 Basketbol ve 5'e 5 basketbolda ma içerisinde kullanılan atışların oranları

Spor Branşı	Atış Denemeleri	Serbest Atış	6,75 m İçinden Yapılan	6,75 m Dışından Yapılan
		Oranı	Atışların Oranı	Atışların Oranı
5'e 5	4671	%22	%35	%43
3x3	2561	%10	%52	%38

Tablo 3., atılan atışların sayısını ve atış tipine (serbest atış, 6,75 m çizgisinin içinden veya dışından atış) göre oranını göstermektedir. Tabloda görüldüğü gibi 3x3 basketbolda en fazla atış 6,75 m çizgisinin içinden yapılırken, atışların üçte birinden biraz daha fazlası 6,75 m çizgisinin dışından yapılmış ve en az serbest atış kullanılmıştır. 5'e 5 basketbolda ise, 6,75 m çizgisinin dışından yapılan atışlar en büyük paya sahipken, 3x3 basketboldan daha fazla serbest atış (%12) vardır ve 6,75 m çizgisinin içinden kullanılan atışlar, 3x3 basketboldan (%17) daha azdır.

Tablo 4

3x3 Basketbol ve 5'e 5 basketbolda atışların yapılarına göre yüzdeleri

	B	N	Ort.	Ss.
%1S (6,75 m çizgisi içinden yapılan başarılı atışların yüzdesi)	5'e 5	186	%49,39	11,00
	3x3	80	%52,92	15,80
%2S (6,75 m çizgisi dışından yapılan başarılı atışların yüzdesi)	5'e 5	186	%35,80	15,05
	3x3	80	%24,97	18,71
%SA (Başarılı serbest atışların yüzdesi)	5'e 5	186	%74,55	13,10
	3x3	80	%62,00	37,92

Kısaltmalar: B: Branş, N: Toplam Oyuncu Sayısı, Ort.: Ortalama, Ss.: Standart Sapma

Tablo 4.'te 3x3 ve 5'e 5 basketboldaki isabetli atışların yüzdeleri gösterilmektedir. Sonuçlar, 5'e 5 basketbol oyuncularının 6,75 m çizgisi dışından kullandıkları atışlarda (+%10,83) ve serbest atışlarda (+%12,55) 3x3 basketbol oyuncularından daha başarılı olduğunu göstermektedir. 6,75 m çizgisi içinden gerçekleştirilen isabetli atışların başarısında 3x3 basketbol ile 5'e 5 basketbol oyuncuları arasında büyük bir fark görülmemektedir.

Tablo 5

3x3 Basketbol ve 5'e 5 basketbolda atışların yapılarına göre sayıların yüzdesi

	B	N	Ort.	Ss.
%1SA (6,75 m çizgisi içinden bulunan sayıların yüzdesi)	5'e 5	186	%35,85	0,40
	3x3	80	%52,45	0,65
%2SA (6,75 m çizgisi dışından bulunan sayıların yüzdesi)	5'e 5	186	%47,71	0,32
	3x3	80	%36,17	1,23
%SAD (Serbest atış çizgisinden bulunan sayıların yüzdesi)	5'e 5	186	%16,43	0,49
	3x3	80	%11,48	1,22

Kısaltmalar: B: Branş, N: Toplam Oyuncu Sayısı, Ort.: Ortalama, Ss.: Standart Sapma

Tablo 5., 3x3 ve 5'e 5 basketbolda farklı atışlarla bulunan sayıların yüzdelерinin bir karşılaştırmasını sunmaktadır. Bulgular, 3x3 oyuncularının 6,75 m çizgisi içinden en yüksek sayı payına ulaştığını göstermektedir. 5'e 5 basketbol oyuncularının ise 6,75 m çizgisinin dışından kullandıkları atışlardan 3x3 basketbol oyuncularına göre daha yüksek bir sayı payı elde ettiğini göstermektedir (+%11,54). Her iki disiplindeki oyuncuların serbest atışlardan buldukları sayı oranları en düşük paya sahiptir.

### Tartışma

3x3 Erkekler Basketbol Dünya Kupası Hollanda'nın Amsterdam kentinde düzenlenmiştir. Tüm maçlar, resmi FIBA 3x3 basketbol kurallarına göre açık havada oynanmıştır (Tablo 1.). Dünya Basketbol Şampiyonası Çin'in (Foshan, Wuhan, Dongguan, Beijing, Nanjing, Shanghai, Shenzhen, Guangzhou) şehirlerinde düzenlenmiştir. Tüm maçlar, resmi FIBA 5'e 5 basketbol kurallarına göre kapalı alanda oynanmıştır (Tablo 1.). Tüm 3x3 basketbol maçları için, (FIBA) Uluslararası Basketbol Federasyonu' nun web sitesinden (<http://www.fiba.basketball/3x3wc/2019/game-stats>) ve 5'e 5 basketbol maçları için ise yine açık erişim olanağı bulunan Uluslararası Basketbol Federasyonu' nun web sitesi <https://www.fiba.basketball/tr/basketballworldcup/2019/playerstats> adresinden resmi istatistiklere ulaşılmıştır.

İstatistiksel veriler kullanılarak, 3x3 basketbol ve 5'e 5 basketbol için istatistikler ayrı ayrı belirlenmiştir ve yapılan atış denemeleri, başarılı atışlar ve serbest atışların yüzdelерine bakılmıştır. Kullanılan atışlar iki gruba ayrılmıştır: 6,75 m çizgisi içinden yapılan atışlar, 3x3 basketbolda bu alandan başarılı atışlar 1 sayı, 5'e 5 basketbolda 2 sayı değerindedir. Yukarıda belirtilen mesafe dışından, yani çembere 6,75 m çizgisi dışından yapılan atışlarda, 3x3 basketbolda başarılı atışlar 2 sayı ve 5'e 5 basketbolda 3 sayı değerindedir. Serbest atışların sayı değeri ise her iki branşta (3x3 ve 5'e 5) 1 sayı değerindedir. Bu değerler doğrultusunda branşların önce kendi içerisindeki istatistikleri belirlenmiş ve ardından iki branş karşılaştırılmıştır. Tüm bu değişkenler için, iki basketbol disiplini (3x3 ve 5'e 5), (Tablo 3.,4.,5.) arasındaki farklar belirlenmiştir.

6,75 m çizgisi içinden, 3x3 oyuncuları 5'e 5 basketbol oyuncularına kıyasla daha fazla oranda şut atmıştır. 5'e 5'e göre 3x3'te 6,75 m çizgisi içinden kullanılan atışların verimliliği daha yüksektir. 3x3 basketbolda 6,75 m çizgisi içindeki daha yüksek atış yüzdesi şaşırtıcı değildir, çünkü 5'e 5 basketbola göre daha az sayıda savunma oyuncusu bulunduğundan hücum oyuncularının içeriye girmesi için çemberin altında daha fazla alan vardır ve yardım savunmasının gelmesi zorlaşmaktadır. Bu durum, daha fazla ve daha kolay atış yapılmasına imkân tanımaktadır. Bu açıdan 3x3 oyuncuları, 5'e 5 oyuncularına göre daha avantajlıdır, 5'e 5 basketbolda ise oyuncuların hızlı hücumlar ve geçiş hücumlarında hızlı kararlar vererek erken ve kolay şut pozisyonları bulmaya çalışmaları ile aradaki fark kapanmaktadır (Herrán vd., 2017).

3x3 basketboldaki tüm atışların üçte birinden fazlası 6,75 m çizgisi dışından yapılırken, 5'e 5 basketbolda ise bu oran beşte ikiden daha fazla bir orana sahiptir. 5'e 5 basketbol oyuncuları, 6,75 m çizgisi dışından 3x3 oyuncularına oranla %10,83 daha başarılı olmuşlardır. Oluşan bu farkın nedenleri arasında, oyuncu seçimi ile taktikler açısından daha verimli ve organize oyun yer almaktadır. Ayrıca 3x3 basketbolun açık hava sahalarında (rüzgâr, güneş, sıcaklık) oynanması nedeniyle, 6,75 m çizgisi dışından kullanılan şut performansını olumsuz etkilediği söylenebilir (Conte vd., 2019). Ek olarak Reina vd. (2020), yapmış oldukları çalışmada 3x3 oyuncularının 5'e 5 oyuncularına kıyasla müsabaka esnasındaki ortalama nabız atım sayılarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Daha yüksek nabız atım sayısının da atış kalitesine olumsuz yönde etki edebileceği söylenebilir.

3x3 basketbolda uzun mesafeden daha düşük şut performansının nedenlerinden biri de kısa hücum süresinin zaman baskısını da beraberinde getirmesidir. Buna ek olarak, daha kısa hücum süresi göz önüne alındığında, takımların bir hücum aksiyonunu iyi hazırlamak ve rahat pozisyonda bir atış yapmak için genellikle yeterli zamanı yoktur. Teorik olarak, atış hassasiyetinin 3x3 basketbolda erkekler tarafından kullanılan biraz daha küçük basketbol topundan etkilenebileceği düşünülse de daha önceki bazı araştırmalarda top boyutundaki ve ağırlığındaki küçük farklılıkların atış hassasiyetini etkilemediği gösterilmiştir (Podmenik vd., 2012).

Tablo 5'de, her iki disiplinde de 6,75 m çizgisinin dışından, 6,75 m çizgisinin içinden atılan şutlara kıyasla daha düşük atış verimliliğine rağmen, 5'e 5 oyuncuları bu tür atışları 3x3 oyuncularına göre daha sık tercih ettiği görülmektedir. Branşlar arasındaki skor sistemi karşılaştırıldığında, 2 sayılık atışın 3 sayılık atışa olan oranı 3x3 basketbolda 1/2 iken, 5'e 5 basketbolda ise 2/3'dür. 3x3 basketbolda 6,75 metre dışından yapılan atışların değeri 2 sayı iken 5'e 5 basketbolda 3 sayı, 6,75 metre içinden yapılan atışların değeri ise 3x3 basketbolda 1 sayı iken 5'e 5 basketbolda 2 sayıdır (Snoj, 2021).



Bu çalışmada ulaşılan sonuçların aksine Sampaio vd. (2006), 3x3 basketbol takımlarının ağırlıklı olarak dış oyunculardan oluşması ve 3 sayılık atışın 3x3 oyuncularının önemli becerilerinden biri olmasının oyuncuları daha fazla 6,75 m çizgisi dışından atış yapmaya yönlendirdiğini belirtmişlerdir. Ayrıca maç sonu istatistiklerine (box-score) atış halinde yapılan faul sonucu kaçan şutların işlenmemesi de faul atış denemesini ve faul atışlarından bulunan sayı oranının yükselmesine neden olmaktadır. 5'e 5 basketbolda 3x3 basketbola göre kullanılan daha fazla serbest atışın ve daha az iki sayılık atış denemesinin, atış halinde yapılan faul sonucu kaçan atışların (basket-faul olmayan) maç sonu istatistiklerine işlenmemesinden kaynaklanmaktadır.

3x3 basketbol topu ile 5'e 5 basketbol topu aynı ağırlığa sahip olmasına rağmen top boyutu biraz daha küçüktür (FIBA, 2020). 3x3 basketbolda kullanılan tüm atışların sadece %10'u serbest atış iken, 5'e 5 basketboldaki oran %22' dir. 5'e 5 basketbolda serbest atış performansı ise 3x3 basketboldan %12,55 daha yüksektir.

3x3 basketbolda daha düşük serbest atış yüzdesi, önemli ölçüde daha az sayıda kişisel faulün bir sonucudur. Hakemlerin 3x3 basketbolda nispeten daha az kişisel faul çaldıkları açıkça görülmektedir. Bunun nedenleri, kurallardaki farklılıklara (örn. 3x3 basketbolda altı kişisel faul bonusu) veya hakemlik kriterlerine bağlanabilir. Ayrıca 5'e 5 basketbol oyuncularının, hücumları kesmek ve 'kolay' şutların sayı olmasını önlemek için daha sık 'taktik' kişisel faul yapmaya karar vermesi de mümkündür.

## **Sonuç ve Öneriler**

Bu araştırma, basketbolda şut performansı (verimliliği) ve yapısındaki bazı farklılıkları açıkça göstermektedir. 3x3 basketbol oyuncularının 5'e 5 basketbol oyuncularına göre 6,75 m çizgisinin dışından ve serbest atış çizgisinden, branşlar kendi içerisinde değerlendirildiğinde oransal olarak daha az şut kullandıkları görülmüştür. Saha içerisindeki 6,75 m çizgisinin dışından 3x3 basketbol oyuncuları, 5'e 5 basketbol oyuncularından daha az başarılıdır ve benzer sonuçlar serbest atışlar için de geçerlidir. Bu farkların nedenleri, oyunun farklı kurallarından (daha küçük saha, daha az oyuncu, daha küçük top, daha kısa oyun süresi, daha kısa hücum süresi, vb.) kaynaklanıyor olabilir (FIBA, 2020). Ayrıca, açık sahalar (rüzgâr, güneş, sıcaklık), farklı teknik ve taktik gereksinimler ve oyun özellikleri (stil) ile oyuncuların kalitesi ve antrenman seviyelerinin de oluşan performanslarda etkili olduğu gözlemlenmektedir (Capobianco, 2019).

3x3 basketbolda antrenman sürecinin yönetimi ve planlanması açısından oyun özelliklerini ve oyun verimliliğini bilmek önemlidir. Edinilen bu bilgilerin, maçlarda kullanılacak teknik ve taktiklerin belirlenmesinde yol gösterici olacağı düşünülebilir.

## Kaynakça

- Basketball Reference (2020). 1967-68 ABA season summary. [Available online at: [https://www.basketball-reference.com/leagues/ABA\\_1968.html.pdf](https://www.basketball-reference.com/leagues/ABA_1968.html.pdf)], Erişim tarihi: 12 Mart 2020.
- Capobianco, A. (2019) Basket 3x3, I valori educativi, la tecnica, la tattica, la strategia e le emozioni. Italia, *Calzetti Mariucci Editori*.
- Conte, D., Straigis, E., Clemente, F. M., Gómez, M. Á., & Tessitore, A. (2019). Performance profile and game-related statistics of FIBA 3x3 Basketball World Cup 2017. *Biology of sport*, 36(2),149. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2019.83007>
- Erčulj, F., Vidic, M., & Leskošek, B. (2020). Shooting efficiency and structure of shooting in 3×3 basketball compared to 5v5 basketball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(1),91-98. <https://doi.org/10.1177/1747954119887722>
- FIBA (2017). From the Streets to the Olympics. Retrieved from <http://www.fiba.basketball/news/from-the-streets-to-the-olympics>], Erişim tarihi: 18 Haziran 2020.
- FIBA (2020). History. Retrieved from <https://fiba3x3.com/en/vision.html>], Erişim tarihi: 15 Haziran 2020.
- FIBA (2020). History. Retrieved from <https://www.fiba.basketball/3x3/history>], Erişim tarihi: 23 Haziran 2020.
- FIBA (2020). Main Differences 3x3 vs Basketball. Retrieved from <https://fiba3x3.com/en/rules.html>], Erişim tarihi: 26 Haziran 2020.
- FIBA (2020). Official 3x3 Ball. Retrieved from <https://fiba3x3.com/en/ball.html>], Erişim tarihi: 16 Haziran 2020.
- Herrán, A., Usabiaga, O., & Castellano, J. (2017). Comparación del perfil físico entre 3x3 y 5x5 en baloncesto formativo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.003>
- McCormick, B. T., Hannon, J. C., Newton, M., Shultz, B., Miller, N., & Young, W. (2012). Comparison of physical activity in small-sided basketball games versus full-sided games. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(4), 689-697. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.4.689>
- Montgomery, P. G., & Maloney, B. D. (2018). 3×3 basketball: performance characteristics and changes during elite tournament competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(10), 1349-1356. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0011>
- Montgomery, P. G. & Maloney, B. D. (2018). Three-by-three basketball: inertial movement and physiological demands during elite games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(9), 1169-1174. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0031>
- Naismith, J. (1996). Basketball: Its origin and development. U of Nebraska Press.
- Oliver, D. (2004). Basketball on paper: rules and tools for performance analysis. Potomac Books, Inc..
- Olympic History, (2018). <https://www.olympic.org/basketball> [Erişim tarihi: 28 Eylül 2020].
- Piedra, A., Peña, J., & Caparrós, T. (2021). Monitoring Training Loads in Basketball: A Narrative Review and Practical Guide for Coaches and Practitioners. *Strength and Conditioning Journal*, 43(5), 12-35. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000620>
- Podmenik, N., Leskošek, B., & Erčulj, F. (2012). The effect of introducing a smaller and lighter basketball on female basketball players' shot accuracy. *Journal of Human Kinetics*, 31(2012), 131-137. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0014-8>
- Reina, M., Rubio, J. G., Antúnez, A., & Ibáñez, S. J. (2020). Comparación de la carga interna y externa en competición oficial de 3 vs. 3 y 5 vs. 5 en baloncesto femenino (Comparison of internal and external load in official 3 vs. 3 and 5 vs. 5 female basketball competitions). *Retos*, 37(37), 400-405. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.73720>
- Sampaio, J., Janeira, M., Ibáñez, S., & Lorenzo, A. (2006). Discriminant analysis of game-related statistics between basketball guards, forwards and centres in three professional leagues. *European journal of sport science*, 6(3), 173-178. <https://doi.org/10.1080/17461390600676200>
- Snoj, L. (2021). 3X3 Basketball: Everything You Need to Know. *Meyer & Meyer Sport*.

Stephen, S. (2019). The 3-point revolution. Retrieved from <https://shotracker.com/articles/the-3-point-revolution>],  
Erişim tarihi: 25 Haziran 2020.

## Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersize Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Melike ESENTAŞ DEVECİ<sup>1</sup>, Özge YAVAŞ TEZ<sup>2</sup>, Pınar GÜZEL GÜRBÜZ<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1031258>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Manisa/Türkiye  
<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar  
Üniversitesi, Sosyal Bilimler  
Enstitüsü, Manisa/Türkiye

### Öz

Araştırmanın amacı, çocuk sporcuların rekreatif egzersize katılım motivasyonu ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma 400 (erkek 255  $\bar{X}$  = 14,77 ss= 2,07 yaş; kız 145  $\bar{X}$  = 14,14, ss= 2,28 yaş) çocuk sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada çocuk sporcuların rekreatif egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerine ilişkin farklılıkların belirlenebilmesinde kişisel bilgi formu ve Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği'nin Çocuk Sporcular İçin (REMM) formu ile Oxford Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin normallik ve homojenlik varsayımlarının karşılandığı belirlenmiş ve bu doğrultuda "t-test, ANOVA ve farklılıkların belirlenebilmesinde Post-hoc testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda çocuk sporcuların cinsiyet ( $t= 3.64$  (K); 4.13 (E); 3.92  $p<.01$ ); spor branşı (REMM,  $F=2,89$ ; Mutluluk  $F=1,98$   $p<0,05$ ); yaş (Mutluluk  $F=3,98$   $p<0,05$ ) değişkenlerine göre rekreatif egzersiz motivasyonu ve mutluluk açısından anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Çocuk, Spor, Motivasyon, Rekreatif Egzersize Motivasyon, Mutluluk

**Sorumlu Yazar:** Melike  
ESENTAŞ DEVECİ  
melike.esentas@windowlive.com

## Analysis on Child Athletes' Motivation for Participation in Recreational Exercise and Their Happiness Levels

### Abstract

The study aims to examine child athletes' motivation to participate in recreational exercise and their happiness levels according to some demographic variables. The research was carried out on 400 child athletes (boys 255 = 14.77 sd = 2.07 years old; girls 145 = 14.14, sd = 2.28 years old). In the study, personal information form, the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM) for child athletes and the Oxford Happiness Scale were applied in determining the differences regarding the motivation of participation in recreational exercise and happiness levels of children athletes. It was determined that the assumptions of normality and homogeneity of the data obtained from the participants were met and accordingly, t-test, ANOVA and Post-hoc tests were used to determine the differences. It has been concluded as a result of the analyses that there are significant differences in terms of recreational exercise motivation and happiness according to the variables of gender of the child athletes ( $t = 3.64$  (K); 4.13 (M); 3.92  $p <.01$ ); sports branch (REMM,  $F = 2.89$ ; Happiness  $F = 1.98$   $p <0.05$ ) and age (Happiness  $F = 3.98$   $p <0.05$ ).

**Keywords:** Child, Motivation, Sport, Recreational Exercise Motivation, Happiness

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
01.12.2021

Kabul Tarihi:  
28.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021

## Giriş

Çocukluk yılları insan hayatının hızla ilerleyen bölümüdür. Fakat bir o kadar da büyük öneme sahiptir. Çünkü, çocukluk döneminde birey olma sürecinin temelleri zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal olarak gelişim basamakları atılmaktadır. Bu denli önem arz eden çocukluk döneminde başta aileler olmak üzere, eğitim kurumları ve sosyal çevre, temel motorik becerilerin gelişimine katkı sağlaması adına çocukları spor ile tanıştırmalıdır. Spor, insanın fiziksel ve zihinsel sağlığını koruyan ve hareket etme becerisi kazandırması ile insan davranışlarına yön bir kavram olarak tarihin en eski dönemlerinden bugünüme kadar gelen bir olgudur (Doğan, 2005).

Çocukların gerek sosyal hayatlarında gerek eğitim süreçlerinde mutlu ve huzurlu olabilecekleri alanların yaratılması ve onların psiko-sosyal ve fizyolojik olarak rahatlamalarını sağlayacak etkinliklere katılım ihtiyaçları vardır. Bu noktada devreye rekreasyonel egzersizler girmektedir. Spor ile uğraşan ve serbest zaman faaliyeti olarak rekreasyon yapan çocukların egzersize katılım motivasyonlarının ve mutluluk düzeylerinin artmakta olduğu bilinmektedir. Zira rekreasyonel aktivitelere katılım bireyde, arkadaşlık kurma, yeni deneyimler kazanma, başarı duygusu, fiziksel dayanıklılık, hizmet duygusu, güzellikten hoşlanma, zihinsel güçleri kullanma, duygusal deneyim ve dinlenme gibi birçok doyum oluşturmaktadır ki mutlu olma da bu kazanımlar içerisinde yer almaktadır (Tezcan, 1994).

Mutluluk, bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak duyulan kıvanç durumu (TDK, 2021) olarak kavramlaştırılırken; bireyin iyilik halini, yaşamından memnuniyetini ve hoşnutluğu ifade etmenin (Doğan ve Yavuz, 2020) yanı sıra pozitif duyguları deneyimlemek ve yaşamdan yeterince haz duymak (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999) olarak da ifade edilmektedir. Spor bazlı rekreasyonel egzersizler beyin ve sinir sisteminde yaptığı olumlu ivmelenmeye neden olurken, zihinsel boyuttaki gevşemede rahatlamaya ve stresin azalmasına neden olmaktadır. Egzersiz esnasında salgılanan serotonin ve endorfin hormonları bireyin rahatlamasına ve mutlu olmasına katkı sağlamaktadır (Terlemez, 2019; Dolu, Bahür, Demirel, Kulak ve Çam, 2016). Bunun yanında çocuk sporcuların rekreasyonel egzersizlere katılımında mutluluk düzeylerinin motivasyonel bir güdü olduğu düşünülmektedir. Motivasyon, temel istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için, onu harekete geçiren ve iten bir kişideki güç olarak tanımlanır. Motivasyonun, günlük yaşantımızda önemli bir yeri olduğu aynı zamanda rekreasyonel egzersize katılımında önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Çocuk sporcularında, rekreasyonel egzersizlere katılımında birileri tarafından takdir edilme, sosyalleşme, özgüven ve bir yere ait olma hissi gibi güdüler spor yapmaya yönelten gereksinimlerden kaynaklandığını ifade edebiliriz. Bireylerden elde edilen içsel ve dışsal motivasyon ile elde edilen diğer faydalarının yanında, etkinliğin amacı da bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden faktörlerin başında gelmektedir. Bu sebeple çocuk sporcuların rekreasyonel egzersizlere katılım

motivasyonlarının belirlenmesi ve rekreasyonel kaynakların doğru, etkin ve verimli kullanılabilmesi açısından önemlidir

Bu çalışmanın amacı çocuk sporcuların rekreasyonel egzersize katılım motivasyonu ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir.

## **Yöntem**

### ***Araştırma Grubu***

Araştırma, yaşları 9 ile 17 arasında değişen ve kolayda örnekleme metoduyla seçilen 400 (erkek 255  $\bar{X}$  = 14,77 ss = 2,07 yaş; kız 145  $\bar{X}$  = 14,14, ss = 2,28 yaş) çocuk sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma 2008 Helsinki Bildirgesi'nin kurallarına uyularak gerçekleştirilmiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

***Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği Çocuk Sporcular İçin (REMM):*** Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen ve Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından Türk kültüründe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ve Dinç ve Yavaş Tez (2019) tarafından ölçeğin 7-17 yaş çocuk sporcular için kısa formu oluşturulan REMM, mevcut çalışmada çocuk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı kısa formu uygulanmıştır. REMM kısa formu 10 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin derecelendirmesi 5'li Likert tipi olup, "kesinlikle katılmıyorum (1)....., kesinlikle katılıyorum (5)" şeklinde değerlendirilmektedir.

***Oxford Mutluluk Ölçeği:*** Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından Türk kültüründe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu OMÖ-K" 7 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin derecelendirmesi 5'li Likert tipinde olup ölçekte yer alan her bir madde; "hiç katılmıyorum (1),....."tamamen katılıyorum (5)" şeklinde değerlendirilmektedir.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulamasında uygulama yapılacak yaş grubu içerisinde küçük yaş grubu olduğu için katılımcıların ailelerine araştırma ile ilgili gerekli bilgilendirme yapılarak ölçek formları uygulanmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz sürecinde IBM SPSS 24 paket programından yararlanılmıştır. Bu aşamada öncelikle verilerin parametrik testlerin gerçekleştirilebilmesi için ön koşulların yerine getirilip getirilmediğine ilişkin analizler (çarpıklık-basıklık, Kolmogorov-Smirnov ve Levene (varyansların eşitliği) gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk, Kılıç-çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Bu doğrultuda araştırma hipotezlerine ilişkin verilerin analizinde betimsel

istatistikler, t-testi, ANOVA ve farklılıklara ilişkin Post-hoc testleri kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi  $\alpha=0,05$  olarak alınmıştır.

## Bulgular

Araştırma hipotezleri kapsamında gerçekleştirilen t-testi, ANOVA ve Post-hoc analiz sonuçları aşağıda sırası ile sunulmuştur.

Tablo 1

Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Mutluluk Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması (T-Testi Sonuçları)

	CİNSİYET	N	Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma ( $\sigma$ )	t	p
REMM	KIZ	255	4.13	.55	3.64	.00**
	ERKEK	145	3.92	.53		
MUTLULUK	KIZ	255	3.94	.55	-1.00	.31
	ERKEK	145	3.99	.56		

$P < 0,05^*$

Tablo-1’de rekreatif egzersize motivasyon (REMM) ve mutluluk ölçeğine göre cinsiyet değişkeni açısından çocuk sporcuların egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla t-testi gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde REMM ölçeğine göre kız ve erkek arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $t=3.64$  (K);  $4.13$  (E);  $3.92$   $p < .01$ ). Bu durumda kızların erkeklere göre rekreatif egzersize katılım motivasyonlarının daha fazla olduğu söylenebilir. Mutluluk ölçeğine göre ise kız ve erkek sporcuların ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 2

Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Mutluluk Ortalama Puanlarının Katılım Tercih Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması (T-Testi Sonuçları)

	Katılım Tercih	N	Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma ( $\sigma$ )	T	P
REMM	Bireysel	277	4.04	.60	-.65	.51
	Yarışma	123	4.08	.43		
MUTLULUK	Bireysel	277	3.94	.57	-.79	.42
	Yarışma	123	3.99	.50		

$P < 0,05^*$

Tablo-2’de rekreatif egzersize motivasyon (REMM) ve mutluluk ölçeğine göre rekreatif egzersize katılım tercihi değişkeni açısından çocuk sporcuların egzersize katılım motivasyonu ve

mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla t-testi gerçekleştirilmiştir. Katılım düzeyi değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde her iki ölçek ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 3

Çocuk Sporcuların Rekreatyoneel Egzersize Motivasyon ve Mutluluk Ortalama Puanlarının Yaş Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması (ANOVA ve Farklılıklara İlişkin Posthoc Tukey Analiz Sonuçları)

Değişken	Yaş	N	Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma ( $\sigma$ )	F	p	Gruplar arası farklar
<b>REMM</b>	9 ile 11 yaş <sup>a</sup>	52		,61707	,299	,742	.....
	12 ile 14 yaş <sup>b</sup>	116	4,0038	,49548			
	15 ile 17 yaş <sup>c</sup>	232	4,0621	,56909			
<b>MUTLULUK</b>	9 ile 11 yaş <sup>a</sup>	52	3,7912	,68100	3,983	,01**	a-b
	12 ile 14 yaş <sup>b</sup>	116	4,0493	,46035			
	15 ile 17 yaş <sup>c</sup>	232	3,9550	,55877			

P < 0,05\*

Tablo 3’de rekreatyoneel egzersize motivasyon (REMM) ve mutluluk ölçeğine göre yaş değişkeni açısından çocuk sporcuların egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ( $\alpha=0,05$  anlamlılık düzeyi) olup olmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Spor branşı değişkenine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde REMM ölçeğine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (REMM, F=2,99, p>0,05). Mutluluk ölçeğine ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (Mutluluk F= 3,98 p<0,05). Mutluluk ölçeğine ilişkin gruplar arasında anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post-hoc testlerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Buna göre “9 ile 11 yaş” ( $3,79 \pm ,68$ ) ile “12 ile 14 yaş” ( $4,04 \pm ,46$ ) yaş gruplarına ilişkin puanlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve “12 ile 14 yaş” ortalama puanlarının “9 ile 11 yaş” ortalama puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.



Tablo 4  
Çocuk Sporcuların Rekreatyonel Egzersize Motivasyon ve Mutluluk Ortalama Puanlarının Spor Branşı Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması (ANOVA Ve Farklılıklara İlişkin Posthoc Tukey Analiz Sonuçları)

Değişken	Spor Branşı	N	Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma ( $\sigma$ )	F	p	Gruplar arası farklar
REMM	Atletizm <sup>a</sup>	23	3,89	,75	2,89	,00	g-i
	Badminton <sup>b</sup>	13	3,74	,48			
	Bale <sup>c</sup>	20	3,83	,56			
	Basketbol <sup>d</sup>	67	4,16	,45			
	Cimnastik <sup>e</sup>	13	4,05	,48			
	Dans <sup>f</sup>	11	3,97	,30			
	Futbol <sup>g</sup>	94	4,20	,54			
	Su topu <sup>h</sup>	24	4,18	,33			
	Tekvando <sup>i</sup>	12	3,92	,84			
	Tenisi <sup>i</sup>	17	3,72	,49			
	Voleybol <sup>j</sup>	57	3,93	,64			
Yüzme <sup>k</sup>	49	4,13	,42				
MUTLULUK	Atletizm <sup>a</sup>	23	3,77	,60	1,98	,02**	f-g f-j f-a
	Badminton <sup>b</sup>	13	4,04	,46			
	Bale <sup>c</sup>	20	4,12	,55			
	Basketbol <sup>d</sup>	67	3,97	,47			
	Cimnastik <sup>e</sup>	13	4,03	,52			
	Dans <sup>f</sup>	11	4,51	,46			
	Futbol <sup>g</sup>	94	3,87	,53			
	Su topu <sup>h</sup>	24	4,07	,63			
	Tekvando <sup>i</sup>	12	3,78	,78			
	Tenisi <sup>i</sup>	17	4,00	,48			
	Voleybol <sup>j</sup>	57	3,92	,58			
Yüzme <sup>k</sup>	49	3,97	,53				

P < 0,05\*

Tablo 4’de rekreatyonel egzersize motivasyon (REMM) ve mutluluk ölçeğine göre spor branşı değişkeni açısından çocuk sporcuların egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ( $\alpha=0,05$  anlamlılık düzeyi) olup olmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Spor branşı değişkenine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde her iki ölçek ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (REMM, F=2,89; Mutluluk F=1,98 p<0,05). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post-hoc testlerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. REMM ölçeğine göre “futbol” (4,20± ,54) ile “tenis” (3,72± ,49) branş puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve “futbol” branş puanlarının “tenis” branş puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Mutluluk ölçeğine göre ise bu farklılığın “dans” (4,51± ,46) ile “futbol, voleybol, atletizm” (3,87± ,53; 3,92± ,58; 3,77± ,60) branş puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve “dans” branş puanlarının “futbol, voleybol, atletizm” branş puanlarının her üçüne göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

## Tartışma ve Sonuç

Çocuk sporcuların rekreasyonel egzersize motivasyonu ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelendiği bu araştırmada gerçekleştirilen analiz sonuçları değerlendirildiğinde “cinsiyet” değişkeninin Mutluluk ölçeği için anlamlı farklılık göstermediği ancak REMM ölçeği için kız ve erkek sporcular açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ortalama değerinde kız sporcuların erkek sporculara göre rekreasyonel egzersize katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Literatürde egzersize katılım motivasyonu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde “cinsiyet” değişkeni açısından erkeklerin kadınlara göre rekreatif egzersize katılım konusunda daha fazla motivasyon kaybı yaşadıkları, erkeklerin sosyal yaşamda daha yalnız oldukları ve bu ihtiyacı gidermek amacıyla rekreatif egzersizlere katıldıkları tespit edilmiştir (Durak, 1993; Öztürk, 1997; Koivula 1999; Weinberg ve Gould, 2007; Tekin ve Filiz, 2008; Gürvardar, 2011; Bora ve Cengiz, 2016). Güzel, Esentaş ve TEZ, Y. (2020) fitness merkezi katılımcıları ile gerçekleştirilen çalışmada “REMM” nin tüm alt boyutlarında (sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi) erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre egzersize katılım motivasyonlarına ilişkin puan ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan Korur ve diğ. (2013) yılında yaşları 9 ile 18 arasında değişen gençler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada spora katılım motivasyonuna ilişkin cinsiyet, yaş, sportif branş değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların bulunduğu bildirilmiştir. Mutluluk ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen çalışmalarda “cinsiyet” değişkenine ilişkin anlamlı farklılıkların olmadığı ifade edilen çalışmalar yer almaktadır (Diener, 1984; Furnham ve Berwin, 1990; Argyle ve Lu, 1990; Diener ve diğ., 1999; Liaghatdar, Jafari, Abedi ve Samiee, 2008; Diener ve Ryan, 2009; Doğan ve Çötök, 2011; Parlar, Öncü, Akbulut ve Başkan, 2018). Söz konusu bu araştırmalar mevcut araştırma sonuçları ile de örtüşmektedir. Diğer taraftan Türklere erkeklerin, erkeklik-güç göstergesi olarak aileleri tarafından spora teşvik edildikleri ancak kız çocuklarının bedenlerini ve kadına ait bir takım özelliklerini korumaları amacıyla ağır sporlarından uzak tutuldukları ve bu sebeple kız çocuklarının erkek çocuklara göre spora katılımının düşük olduğunu belirtmiştir (Koca, 2006). “Katılım düzeyi” değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde her iki ölçek ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

“Yaş” değişkenine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde REMM ölçeğine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilemezken; Mutluluk ölçeğine ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiş ve “12 ile 14 yaş” çocuk sporcuların “9 ile 11 yaş” çocuk sporculara göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde REMM ölçeği ile ilgili “yaş” değişkeni baz alınarak incelenen çalışmalarda yaşın rekreatif egzersize katılım konusunda belirleyici rol oynadığı

bildirilmiştir (Howard-Hamilton, 1992; Emir, 2015). Benzer şekilde su altı hokeyi sporu ile uğraşan kişilerle yapılan çalışmada yaş gruplarının spora katılım motivasyonunda etken olduğu bildirilmiştir (Başar, 2014). Kaman, Gündüz ve Gevat, (2017) sporcuların spora katılım motivasyonlarını yaş değişkenine göre karşılaştırdıkları çalışmada 10-13 yaş grubu 16-18 yaş grubuna göre motivasyonel faktörlerden daha fazla etkilendiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca gençlerin rekreatif egzersizlere katılım konusunda diğer yaş gruplarına göre daha istekli olduğu ve eğlence, beceri öğrenme, heyecan arayışı gibi nedenlerle katılım gösterdikleri bildirilmiştir (Barber ve Sukhi, 1999). Gençlerin aktif katılımı tercih ederken daha ileri yaştaki bireylerin ise pasif olan rekreatif etkinlikleri tercih ettikleri de belirtilmiştir (Aslan ve Aslan Cansever, 2012). Güzel, Esentaş ve TEZ, Y. (2020) tarafından fitness merkezi katılımcıları ile gerçekleştirilen çalışmada 17 ile 25 yaş arasındaki katılımcıların REMM'in sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan “yaş” değişkeninin spora katılım motivasyonuna etki etmediğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Brodkin ve Weis, 1990; Barber ve Sukhi, 1999; Salguero, Gonzales-Boto, Tuero, ve Marquez, 2004).

“Spor branşı” değişkenine göre “ her iki ölçek ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu ve REMM ölçeğine göre “futbol” branş puanlarının “tenis” branş puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Mutluluk ölçeğine göre ise bu farklılığın “dans” ile “futbol, voleybol, atletizm” branş puanları açısından olduğu ve “dans” branş puanlarının “futbol, voleybol, atletizm” branş puanlarının her üçüne göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde Şirin ve Hamamioğlu (2007) tarafından taekwondo, karate, judo gibi uzak doğu spor branşları ile gerçekleştirilen çalışmada taekwondo branşıyla uğraşan sporcuların diğer branş sporcularına göre spora katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Gürbüz G., Tez, Y. ve Esentaş (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sonucunda elde ettikleri doyumun mutluluk üzerinde etkisinin olduğu ve etkinliğe katılım sonucunda bireylerin kendilerini daha mutlu hissettikleri belirlenirken; cinsiyet değişkeninin düzenleyici rol oynayıp oynamadığına ilişkin analiz sonuçları değerlendirildiğinde ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre serbest zaman deneyimleri sonucunda elde ettikleri doyumun daha fazla olduğu ve bu durumun erkek katılımcıları daha fazla mutlu ettiği bildirilmiştir.

Araştırma sonuçları ile literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiğinde; çocuklardan ileri yaş grubuna kadar rekreasyonel egzersize katılım motivasyonlarının ve mutluluk düzeylerinin değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Bu noktada her yaş grubuna göre beklentilerin dikkate alınması bireylerin spora katılım motivasyonlarını ve dolaylı olarak mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Etkinlikler planlanırken; yaş ve cinsiyet değişkenine göre

düzenlenmelidir. Çocukların kendilerini mutlu olmak istedikleri ortamlarda ve etkinliklerden sonra ne derece haz aldıklarının belirlenmesi rekreasyonel egzersize katılım motivasyonları ve mutlulukları üzerinde olumlu etkiler yaratacaktır.

## Kaynaklar

- Argyle, M. ve Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Barber, H., Sukhi, H., White, SA. (1999). The influence of parent-coaches on, participant motivation and competitive anxiety in youth sport participants. *Journal of Sport Behavior*, 22(2): 162-180.
- Başar, O. (2014). *Türkiye’de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İSTANBUL
- Bora, VM., Cengiz, R. (2016). *The effects of communication between student athletes and physical education teachers on competition success and motivation*, ERPA International Health and Physical Education Congress, 2-4 June 2016, Sarajevo/Bosnia and Herzegovina.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Örnekleme yöntemleri*.
- Brodkin P, Weis MR (1990): Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Dinç, S.C., ve Yavaş-Tez, Ö. (2019) Rekreasyonel egzersize motivasyon ölçeği'nin (REMM) çocuk sporcular için geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi: Kısa form. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 74-85.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 75(3), 542–575.
- Diener, E., Suh, M.E., Lucas, E.R. ve Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Nobel Kitabevi. Adana.
- Doğan, T & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12 (Supplement 1), DOI: 10.18863/pgy.750839
- Doğan, T. ve Çötök, N.A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172
- Dolu, N., Bahür, S., Demirer, F., Kulak, E., & Çam, A. (2016). Fiziksel aktivitenin kognitif fonksiyonlar üzerine etkisi. *İzmir Üniversitesi Tıp Dergisi*, D(5).
- Durak, A. (1993). *Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerliği üzerine bir çalışma*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Emir, E. (2015). Kadınlarda rekreasyonel etkinliklere katılım: algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi. 8. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*, Mersin.
- Furnham, A. ve Berwin, C. R. (1990). *Personality and happiness*, *Personality and Individual Differences*. 11, 1093-1096.
- Gürvardar, D. (2011). *Yetiştirme yurdunda yetişen çocuklar ile ana-baba yanında yetişen çocukların umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Güzel, P., Esentaş, M., & Tez, Ö. Y. (2020). Rekreatif egzersiz ve motivasyon: fitness merkezleri üzerine ampirik bir çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 206-218.
- Güzel, P., Tez, Ö. Y., & Esentaş, M. (2020). Serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolü. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(4), 283-296.
- Howard-Hamilton, M. F. (1992). The effects of a deliberate psychological education program on the moral reasoning, identity formation, and achievement motivation among gifted adolescents.

- Kaman, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 65-72.
- Koca C (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 17(2), 81-99.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 360-380.
- Korur, E. N., Kara, F. M., Öncü, E., & Gürbüz, B. (2013). Gençlerin spora katılım güdülerinin incelenmesi. *II. rekreasyon araştırma kongresi*, 31-03.
- Liaghatdar, M. J., Jafari, E., Abedi, M. R. ve Samiee, F. (2008). Reliability and validity of the oxford happiness inventory among university students in iran. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 310-313.
- Öztürk M (1997). *10-13 yaşları arasındaki çocuklarda umutsuzluk ve yalnızlığının bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Parlar, F., Öncü, E., Akbulut, V. ve Başkan, N. (2018). Rekreasyonel Egzersize Katılan Yetişkinlerde Mutluluk Algısı, *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiriler Kitapçığı*, 10-13 Mayıs, Bodrum/Muğla, 293-294.
- Salguero A, Gonzales-Boto, R, Tuero, C., Marquez, S. (2004): Relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44: 3, 294-299.
- Şirin, E. F., & Hamamioğlu, Ö. (2007). Uzakdoğu spor branşlarındaki (taekwondo, karate, judo) sporcu gençlerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 29-42.
- Tekin M, Filiz K (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37.
- Terlemez, M., (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2).
- Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Atilla Kitabevi, Ankara.
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlüğü, (2021). "Mutluluk", <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 11.1.2021
- Weinberg RS, Gould D (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (4th edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

**Kick Boks Sporcularının Sporcu Kimlikleri ile Sportmenlik Yönelimlerinin  
İncelenmesi**

Ersan TURAN 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1034174>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Hitit Üniversitesi, Sağlık  
Bilimleri Enstitüsü,  
Çorum/Türkiye

**Öz**

Bu çalışmanın amacı kick boks sporcularının sporcu kimlikleri ile sportmenlik yönelimlerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışma Türkiye genelinde kick boks yapan 248(33,5) kadın, 493(66,5) erkek ve toplamda 795 gönüllü sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sporcuların yaş ortalamaları 23,18±10,20 dir. Yapılan çalışma kapsamında 7 sorudan oluşan 7'li likert tipli ve en yüksek puan üzerinden değerlendirilen Sporcu Kimliği Ölçeği ve 20 sorudan oluşan 5'li likert tipli ve sosyal eğilim, kurallara saygı, sorumluluk, rakibe saygı alt boyutlarından oluşan Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup betimsel tarama modeli benimsenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics for Windows, version 25.0 (IBM Corp., Armonk, N.Y., USA) programı kullanılmıştır. Araştırma grubuna ait demografik bilgilerin tanımlayıcı analizleri (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdeler) verilmiştir. Araştırmada Sporcu Kimlik ölçeği ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi ölçeği ve alt boyutları ele alınmış olup, demografik bilgilere yönelik Mann-Whitney U analizi ve grup karşılaştırmaları Kruskal Wallis testi ve Post Hoc Bonferonni karşılaştırmalı Mann Whitney U testi ile kullanılarak değerlendirilmiştir. Ve aralarındaki ilişkiyi incelemek için Spearman-Rho Korelasyon kat sayısı değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre, sporcuların en yüksek puan ortalamalarının sporda sorumluluklara bağlılıkta olduğu görülürken en düşük puanlarının ise rakibe saygı alt boyutunda olduğu görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Kick Boks, Kimlik, Sportmenlik Yönelimi

**Sorumlu Yazar:** Ersan  
TURAN  
ersan.turan60@gmail.com

**Investigation of Athlete Identity and Sportsmaning  
Orientation of Kick Boxing Athletes**

**Abstract**

The aim of this study is to examine the athlete identities and sportsmanship orientations of kick boxers in terms of various variables. The study has been carried out on 248 (33.5) women, 493 (66.5) men and 795 volunteer athletes in total who do kickboxing throughout Turkey. As data collection tools within the scope of the study; Athlete Identity Scale; The 7-point Likert-type scale consisting of 7 questions have been evaluated over the highest score. Multidimensional Scale of Sportsmanship Orientation; The 5-point Likert-type scale, consisting of 20 questions, occurs from 4 sub-dimensions: social disposition, respect for rules, responsibility and respect for the opponent. And the personal information form prepared by the researcher has been used. Quantitative research method was used in the study and descriptive survey model has been adopted. IBM SPSS Statistics for Windows, version 25.0 (IBM Corp., Armonk, N.Y., USA) program has been used to analyze the data obtained in the study. Descriptive analyzes of the demographic information of the research group (mean, standard deviation, frequency and percentiles) have been done. In the study, Athlete Identity scale and Multidimensional Sportsmanship Orientation scale and its sub-dimensions have been discussed, and Mann-Whitney U analysis for demographic information and group comparisons have been evaluated using Kruskal Wallis test and Post Hoc Bonferonni comparative Mann Whitney U test. And to examine the relationship between them, the Spearman-Rho correlation coefficient has been evaluated. According to the results obtained in the study, it has been seen that the highest average score of the athletes was in commitment to responsibilities in sports, while the lowest scores were in the sub-dimension of respect for the opponent.

**Keywords:** Kickboxing, identity, sportsmanship orientation

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
01.12.2021

Kabul Tarihi:  
27.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021

## Giriş

Toplum genelinde mücadele sporları denildiğinde ilk akla gelen dövüş ya da kuralsız bir şekilde sporcuların birbirlerine vurmalarıdır. Asıl olan ve çok fazla bilinmeyen noktalardan bir tanesi de özellikle mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların bu işin özündeki Uzakdoğu felsefesini almış olmalarıdır. Bu doğrultuda düşünüldüğünde kick boks branşının kurallar ve felsefesi doğrultusunda düşünülenin aksine bir spor dalı olduğunu görmekteyiz. Bu bağlamda sporcu kimliği olan sporcuların sportmenlik yönelimlerini ortaya koymak çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Bireylerin kimlikleri ve kimliğe etki eden nedenler her zaman araştırma konusu olmuştur (Erdoğan ve Gülşen, 2021). Kimlik kavramı, bir insanın doğuştan gelen biyolojik özellikleri ile ortaya çıkan ve aynı zamanda sosyal çevresinden etkilenmesi sonucu oluşan bir durumdur. Bu sebeple kimliğin tanımı yapılırken bireyin sosyal çevresi temel alınarak ve kendi seçimleri doğrultusunda değerlendirme yapılarak kimlik kavramı oluşturulur (Birkök, 1994). Bu tanımdan da yola çıkılarak yapılan herhangi bir eylemin ya da aynı sosyal çevreyi paylaşan bireylerin birbirine benzer tepkiler gösterdikleri ve özellikle ortak yapılan bir iş doğrultusunda benzer davranış şekilleri sergilendiği görülmektedir. Spor ve sporcu kimliği açısından bakılacak olursa da gün içerisinde yapılan antrenmanlar, aynı durumu yaşama sıklığı gibi sebepler bireylerin spor çatısı altında benzer kimlik yapılarının oluşturduğunu düşündürmektedir. Bu hususta sporcu kimliği kavramına bakıldığında, sporcu kimliği, sportif bir rolün ortaya konulmasıyla birlikte bireyin kendini ifade etmesidir (Brewer vd., 1993). İnsanların algılama şekillerine göre sporcu kimliği toplumsal bir rol oynamaktadır. Toplum tarafından onaylanan, sporcu özelliğini taşıyan insanlar bu durum kendilerine söylediğinde kendini daha çok sporcu olarak hisseder ve sporcu kimliğinin oluşmasına katkı sağlar (Reifsteck, 2011). Sporcu çevresi ya da spor çevresi olan insanlar davranış olarak etkilendikleri gibi fiziksel beceri ve aktivite olarak da kendilerini ortaya koymaya çalışmaktadırlar. Bu sebepten sporcu kimliğinin doğru bir şekilde oluşması, yansıtılması spor yapan insan sayısını artıracaktır. Örnek sporcu olgusunun ortaya çıkardığı bazı etmenler vardır. Sporcunun belirlenen etik davranışlarının dışına çıkmaması ve bu doğrultuda da ilk akıllara gelenlerden bir tanesi de sportmenliktir.

Sportmenlik denildiğinde çoğunlukla fair play düşünülmektedir. Sportmenlik tanımına bakıldığında, sporun ruhuna uygun bir şekilde davranmayı amaçlayan erdemli davranış bütünü olarak karşımıza çıkmaktadır (Stornes, 2002). Yapılan literatür taramasına göre dövüş sporlarıyla uğraşan olmanın psiko-sosyal sonuçlar açısından olumlu bir şekilde olduğu görülmüştür (Akçakoyun ve ark., 2010) Bu bağlamda da psiko-sosyal yönden olumlu gelişme gösteren bireylerin sportmenlik yönelimlerinin olumlu yönde olacağı düşünülmektedir (Ulukan, 2021). Bu doğrultuda kick boks

sporuyla uğraşan bireylerin sporcu kimlikleriyle sportmenlik arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

## Yöntem

### *Araştırma Deseni*

Kick boks sporuyla uğraşan sporcuların sporcu kimlikleri ile sportmenlik yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli tercih edilmiştir.

### *Araştırma Grubu*

Araştırmanın örneklemi, Türkiye de kick boks branşıyla uğraşan sporculardan oluşmaktadır. Çalışmaya toplamda 795 kişi katılmış olup elde edilen veriler önce boş soru bırakılan anketlerin değerlendirmeden çıkartılması ve ardından Mahalanobis uzaklığı  $p<,001$  seviyesinde tutularak uç değerler hesaplanmış ve buna göre verideki sapkın değerler elenmiş 741 katılımcı ile çalışma tamamlanmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları  $23,18\pm 10,20$  olarak saptanmıştır. Sporcuların kaç yıldır kick boks yaptıklarına verdikleri cevap ise  $5,85\pm 7,43$  olarak tespit edilmiş ve kick boksa yeni başlayanlar ve 41 yıldır katılım sağlayanlardan oluşmaktadır.

Tablo 1

Sporculara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	248	33,5
	Erkek	493	66,5
Eğitim	İlk	21	2,8
	Orta	84	11,3
	Lise	388	52,4
	Lisans	225	30,4
	Lisansüstü	23	3,1
Milli	Evet	134	18,1
	Hayır	607	81,9
Ulusal Müsabaka	Evet	310	41,8
	Hayır	431	58,2
Uluslararası Müsabaka	Evet	179	24,2
	Hayır	562	75,8
Başlama Amacı	Kilo verme	35	4,7
	Kendimi savunma	188	25,4
	Başarı	376	50,7
	Maddi kazanç	21	2,8
	Diğer	124	16,3

### *Veri Toplama Araçları*

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Sporcu Kimliği Ölçeği ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır.



### ***Sporcu Kimliği Ölçeği***

Brewer ve Cornelius (2001) tarafından geliştirilen, yedi maddeden oluşan ölçek ve 7'li likert tiplidir. Sporcu Kimliği Ölçeğinin Türkçe adaptasyonu Öztürk ve Koca (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekten elde edilen yüksek puan sporcu kimliği düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

### ***Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimleri Ölçeği***

Vallerand ve ark.(1997)' in geliştirdiği Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Sezen (2010) tarafından yapılan Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimleri Ölçeği 5'li likert tipi olup 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek sosyal eğilim, kurallara saygı, sorumluluk ve rakibe saygı alt boyutlarını içermektedir.

### ***Veri Analizi***

Araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS programı kullanılmıştır. Çalışmaya toplamda 795 kişi katılmış olup elde edilen veriler önce boş soru bırakılan anketlerin değerlendirmeden çıkartılması ve ardından Mahalanobis uzaklığı  $p < ,001$  seviyesinde tutularak uç değerler hesaplanmış ve buna göre verideki sapkın değerler elenmiş 741 katılımcı ile çalışma tamamlanmıştır. Verilerin dağılımlılarının değerlendirilmesi için değişkenlerle ilgili normallik analizi Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ve basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bu sebeple verilerin analizinde non-parametrik testlere başvurulmuştur. Araştırma grubuna ait demografik bilgilerin tanımlayıcı analizleri (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdeler dilimleri) verilmiştir. İstatistiksel analizler, Sporcu Kimlik Ölçeği, Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği ve alt boyutları üzerinden Spearman-Rho, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis, Post Hoc Bonferonni karşılaştırmalı Mann Whitney U analizleriyle yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalamaları  $23,18 \pm 10,20$  olarak saptanmıştır. Sporcuların kaç yıldır kick boks yaptıklarına verdikleri cevap ise  $5,85 \pm 7,43$  olarak tespit edilmiş kick boksa yeni başlayanlar ve 41 yıldır katılım sağlayanlardan oluşmaktadır.

### ***Bulgular***

Tablo 1

Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlar

<b>Sporcu Kimlik Ölçeği</b>		<b>Ortalama</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
		41,62±6,06	17,00	49,00
<b>Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği</b>	Sosyal normlara uyum (SNU)	4,74±0,48	2,40	5,00
	Kurallara ve yönetime saygı (KYS)	4,72±0,39	3,00	5,00
	Sporda sorumluluklara bağlılık (SSB)	4,85±0,32	3,00	5,00
	Rakibe saygı (RS)	4,21±0,87	1,00	5,00
Genel		4,63±0,36	2,95	5,00

Tablo 1'de katılımcıların ölçeklere göre aldığı puanlara bakıldığında Sporcu Kimliği Ölçeği toplam puanı 41,62 iken Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği alt boyutlarında en yüksek puan

ortalaması sporda sorumluluklara bağlılıkta görülürken en düşük puan rakibe saygı alt boyutunda görülmüştür.

Tablo 2

## Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre SK ve SYÖ nin Karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar	n	S.T.	S.O.	U	z	p	
<b>SKÖ</b>	Kadın	248	342,43	84922,00	54046	-2,584	,010*	
	Erkek	493	385,37	189989,00	,000			
<b>SNU</b>	Kadın	248	351,80	87246,50	56370	-2,063	,039*	
	Erkek	493	380,66	187664,50	,500			
<b>KYS</b>	Kadın	248	374,53	92883,50	60256	-,341	,733	
	Erkek	493	369,22	182027,50	,500			
<b>SYÖ</b>	<b>SSB</b>	Kadın	248	350,24	86859,50	55983	-2,351	,019*
		Erkek	493	381,44	188051,50	,500		
<b>RS</b>	Kadın	248	372,72	92435,50	60704	-,158	,874	
	Erkek	493	370,13	182475,50	,500			
<b>Genel</b>	Kadın	248	359,40	89130,50	58254	-1,050	,294	
	Erkek	493	376,84	185780,50	,500			

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyet değişkeni ile SKÖ ve SYÖ ve alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olup olmadığına dair Mann Whitney-U analizi ile değerlendirilmiş ve SKÖ ve SYÖ’ de SKÖ, SYÖ-SNU ve SYÖ-SSB arasında fark olduğu gözlemlenmiştir. Bu farkında üç grup için erkek katılımcıların almış oldukları puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 3

## Katılımcıların milli sporcu olup olmama durumuna göre karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar	n	S.T.	S.O.	U	z	p	
<b>SKÖ</b>	Evet	134	484,59	64935,50	25447,500	-	,000*	
	Hayır	607	345,92	209975,50	6,805			
<b>SNU</b>	Evet	134	381,54	51126,00	39257,000	-,750	,453	
	Hayır	607	368,67	223785,00				
<b>KYS</b>	Evet	134	370,92	49703,00	40658,000	-,005	,996	
	Hayır	607	371,02	225208,00				
<b>SYÖ</b>	<b>SSB</b>	Evet	134	382,39	51240,00	39143,000	-,854	,393
		Hayır	607	368,49	223671,00			
<b>RS</b>	Evet	134	354,34	47482,00	38437,000	-	,311	
	Hayır	607	374,68	227429,00	1,012			
<b>Genel</b>	Evet	134	366,66	49133,00	40088,000	-,260	,795	
	Hayır	607	371,96	225778,00				

Tablo 3’de katılımcıların milli sporcu olup olmama durumları ile SKÖ ve SYÖ ve alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olup olmadığına dair Mann Whitney-U analizi ile değerlendirilmiş ve SKÖ de fark olduğu görülmüştür, bu farkın nedeni milli sporcuların almış oldukları puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 4

Katılımcıların ulusal alanda yarışmalara katılıp katılmama durumuna göre karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar	<i>n</i>	<i>S.T.</i>	<i>S.O.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	
<b>SKÖ</b>	Evet	310	438,51	135938,50	45876,500	-7,300	,000*	
	Hayır	431	322,44	138972,50				
<b>SNU</b>	Evet	310	375,35	116358,50	65456,500	-,559	,576	
	Hayır	431	367,87	158552,50				
<b>KYS</b>	Evet	310	362,79	112463,50	64258,500	-,949	,342	
	Hayır	431	376,91	162447,50				
<b>SYÖ</b>	<b>SSB</b>	Evet	310	383,45	118869,00	62946,000	-1,685	,092
		Hayır	431	362,05	156042,00			
<b>RS</b>	Evet	310	356,04	110371,50	62166,500	-1,641	,101	
	Hayır	431	381,76	164539,50				
<b>Genel</b>	Evet	310	362,39	112342,00	64137,000	-,931	,352	
	Hayır	431	377,19	162569,00				

Tablo 4’de yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, SKÖ de fark olduğu gözlemlenmiş, bu farkın nedeni ulusal düzeyde yarışmalara katılan sporcuların almış oldukları puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 5

Katılımcıların uluslararası alanda yarışmalara katılıp katılmama durumuna göre karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar	<i>n</i>	<i>S.T.</i>	<i>S.O.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	
<b>SKÖ</b>	Evet	310	477,68	85504,50	31203,500	-7,676	,000*	
	Hayır	431	337,02	189406,50				
<b>SNU</b>	Evet	310	391,89	70148,00	46560,000	-1,786	,074	
	Hayır	431	364,35	204763,00				
<b>KYS</b>	Evet	310	376,30	67357,00	49351,000	-,407	,684	
	Hayır	431	369,31	207554,00				
<b>SYÖ</b>	<b>SSB</b>	Evet	310	404,61	72426,00	44282,000	-3,029	,002*
		Hayır	431	360,29	202485,00			
<b>RS</b>	Evet	310	360,07	64452,50	48342,500	-,798	,425	
	Hayır	431	374,48	210458,50				
<b>Genel</b>	Evet	310	381,56	68300,00	48408,000	-,761	,447	
	Hayır	431	367,64	206611,00				

Tablo 5’te yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, SKÖ ve SYÖ-SSB de fark olduğu gözlemlenmiş, bu farkın nedeni her iki düzey için uluslararası düzeyde yarışmalara katılan sporcuların almış oldukları puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 6

## Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	S.O.	$\chi^2$	p	Fark
SKÖ	İlk (1)	21	409,29	7,398	,116	
	Orta (2)	84	314,28			
	Lise (3)	388	377,68			
	Lisans (4)	225	378,68			
	Lisansüstü (5)	23	355,39			
SYÖ	SNU	İlk	21	408,31	1,512	,825
		Orta	84	366,35		
		Lise	388	368,79		
		Lisans	225	375,36		
		Lisansüstü	23	348,57		
KYS	İlk	21	509,76	15,708	,003*	1>2 (U=614,50; z=-2,460; p=,014) 1>3 (U=2550,00; z=-3,120; p=,002) 1>4 (U=1370,00; z=-3,399; p=,001) 1>5 (U=111,50; z=-3,450; p=,001) 2>5 (U=721,50; z=-2,003; p=,045)
	Orta	84	399,99			
	Lise	388	370,78			
	Lisans	225	353,84			
	Lisansüstü	23	309,96			
SSB	İlk	21	418,90	12,661	,013*	1>2 (U=663,50; z=-2,058; p=,040) 1>5 (U=152,50; z=-2,496; p=,013) 3>2 (U=14418,00; z=-2,032; p=,042) 4>2 (U=8077,50; z=-2,498; p=,012) 2>5 (U=3486,00; z=-2,181; p=,029) 4>5 (U=2009,50; z=-2,307; p=,021)
	Orta	84	330,89			
	Lise	388	372,82			
	Lisans	225	386,11			
	Lisansüstü	23	295,22			
RS	İlk	21	411,71	2,658	,617	
	Orta	84	382,55			
	Lise	388	360,13			
	Lisans	225	379,59			
	Lisansüstü	23	391,09			
Genel	İlk	21	445,60	3,976	,409	
	Orta	84	391,11			
	Lise	388	362,71			
	Lisans	225	372,04			
	Lisansüstü	23	359,11			

Tablo 6’da yapılan Kruskal-Wallis analizinde, katılımcıların eğitim düzeylerine göre SKÖ ve SYÖ ve SYÖ’nün alt boyutları arasında anlamlı fark olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bu analiz sonucunda, SYÖ’nün alt boyutlarından olan KYS ve SSB de fark olduğu gözlenmiştir. Bu farkı oluşturan grupların tespit edilmesi amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda, KYS alt boyutunda ilkökul düzeyinin diğer eğitim düzeyleri ile arasında ve ortaokul ve lisansüstü düzeyleri arasında; SSB alt boyutunda ortaokul düzeyinin ilkökul, lise ve üniversite düzeyleri arasında ve lisansüstü düzeyinin ilkökul, ortaokul ve lise düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu gözlenmiştir.

Tablo 7

## Katılımcıların Başlama Amaçlarına Göre Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	S.O.	$\chi^2$	p	Fark	
<b>SKÖ</b>	Kilo verme (1)	35	358,10	22,230	,000*	2<3 (U=27864,00; z=-4,111; p=,000)	
	Kendimi savunma(2)	188	323,71			2<4 (U=1363,50; z=-2,328; p=,020)	
	Başarı (3)	376	401,26			5<3 (U=19004,50; z=-2,732; p=,006)	
	Maddi kazanç (4)	21	449,79			5<4 (U=926,50; z=-1,982; p=,047)	
	Diğer (5)	121	340,51				
<b>SYÖ</b>	<b>SNU</b>	Kilo verme	35	429,27	5,080	,279	
		Kendimi savunma	188	364,80			
		Başarı	376	373,87			
		Maddi kazanç	21	375,31			
		Diğer	121	354,13			
	<b>KYS</b>	Kilo verme	35	413,54	12,914	,012*	5<1 (U=1613,50; z=-2,247; p=,025)
		Kendimi savunma	188	345,70			2<3 (U=30986,50; z=-2,576; p=,010)
		Başarı	376	391,63			5<3 (U=19186,00; z=-2,799; p=,005)
		Maddi kazanç	21	374,21			
		Diğer	121	333,35			
	<b>SSB</b>	Kilo verme	35	422,09	16,744	,002*	2<1 (U=2572,50; z=-2,457; p=,014)
		Kendimi savunma	188	339,17			2<3 (U=30976,00; z=-2,984; p=,003)
		Başarı	376	384,62			2<4 (U=1474,00; z=-2,267; p=,023)
		Maddi kazanç	21	436,90			5<1 (U=1725,00; z=-2,087; p=,037)
		Diğer	121	351,93			5<4 (U=989,00; z=-2,007; p=,045)
	<b>RS</b>	Kilo verme	35	451,54	7,446	,114	
		Kendimi savunma	188	376,06			
		Başarı	376	367,99			
		Maddi kazanç	21	395,50			
		Diğer	121	344,96			
	<b>Genel</b>	Kilo verme	35	466,86	12,739	,013*	2<1 (U=2342,50; z=-2,713; p=,004)
		Kendimi savunma	188	359,77			3<1 (U=5051,00; z=-2,285; p=,022)
		Başarı	376	380,12			5<1 (U=1333,50; z=-3,341; p=,001)
		Maddi kazanç	21	382,83			5<3 (U=19700,50; z=-2,225; p=,026)
Diğer		121	330,31				

Tablo 7’de yapılan Kruskal-Wallis analizinde SKÖ, SYÖ-KYS, SYÖ-SSB ve SYÖ’de fark olduğu gözlenmiştir. Farkı ortaya çıkaran grupları belirlemek için Mann-Whitney U analizi yapılmıştır. SKÖ’ye göre başlama amaçları arasında “kendini savunma” ve “diğer amaçlar”ın ayrı ayrı başarı ve maddi kazanç amaçları ile arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. SYÖ incelendiğinde, KYS alt boyutunda, “diğer amaçlar”ın “kilo verme” ve “başarı” ile, “kendini savunma” amacının “başarı” ile; SSB alt boyutunda, “kendini savunma” amacının “kilo verme”, “başarı” ve “maddi kazanç” ile, “diğer amaçlar”ın “kilo verme” ve maddi kazanç” ile; SYÖ-Genel puan düzeyinde “kilo verme” amacının “kendini savunma”, “başarı” ve “diğer amaçlar” ile, “başarı” amacının “diğer amaçlar” ile arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8

## Katılımcıların Yaşlarına Göre SKÖ ve SYÖ Ve Alt Boyutları ile Olan İlişkilerinin Spearman-Rho Analizi Sonuçları

SKÖ	SYÖ_SNU	SYÖ_KYS	SYÖ_SSB	SYÖ_RS	SYÖ
-----	---------	---------	---------	--------	-----

Yaş	.125 .001*	.142 .000*	-.029 .434	.114 .002*	.107 .004*	.111 .003*
-----	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Tablo 8’de katılımcıların yaş değişkenine göre sporcu kimliği ve çok boyutlu sportmenlik yönelimleri ölçekleri arasındaki ilişki non-parametrik testlerden spearman-rho sıra fakları korelasyon katsayıları analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, çok boyutlu sportmenlik yönelimleri ölçeği “sosyal sorumluluklara bağlılık” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Yaş değişkeninin “sporcu kimlik ölçeği”, “sosyal normlara uyum”, “kurallara ve yönetime saygı”, “rakibe saygı” alt boyutları ve “çok boyutlu sportmenlik yönelimleri ölçeği genel” ölçek ile aralarında düşük düzeyde pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 9

Katılımcıların Kaç Yıldır Yaptıklarına Göre SKÖ ve SYÖ ve Alt Boyutları ile Olan İlişkilerinin Spearman-Rho Analizi Sonuçları

	SKÖ	SYÖ_SNU	SYÖ_KYS	SYÖ_SSB	SYÖ_RS	SYÖ
<b>Kaç yıldır spor yapıyorsunuz</b>	.306	.088	.008	.130	-.054	.007
	.000	.016	.827	.000	.142	.850

Tablo 9’de katılımcıların kaç yıldır spor yaptıklarına göre sporcu kimliği ve çok boyutlu sportmenlik yönelimleri ölçekleri arasındaki ilişki non-parametrik testlerden spearman-rho sıra fakları korelasyon katsayıları analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, çok boyutlu sportmenlik yönelimleri ölçeği “kurallara ve yönetime saygı”, “rakibe saygı” alt boyutları “çok boyutlu sportmenlik yönelimleri ölçeği genel” ölçek ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Kaç yıldır spor yaptıklarına göre “sosyal normlara uyum”, “sosyal sorumluluklara bağlılık” alt boyutları ile aralarında düşük düzeyde; “sporcu kimlik ölçeği” ile orta düzeyde pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır (p<0.05).

### Tartışma ve Sonuç

Yapılan bu çalışmada kick boks sporuyla uğraşan sporcuların sporcu kimlikleri ile sportmenlik yönelimleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, sporcuların en yüksek puan ortalamalarının sporda sorumluluklara bağlılıkta olduğu görülürken en düşük puanlarının ise rakibe saygı alt boyutunda olduğu görülmüştür.

İlgili alan yazın incelendiğinde Güllü ve Şahin (2018) milli güreşçilerin sportmenlik yönelimleri üzerine yapmış oldukları çalışmada, çalışmamıza benzer sonuçlar elde ettikleri görülmüştür. İlgili çalışmanın sonuçlarında da sporcuların en yüksek puan ortalamalarının sporda sorumluluklara bağlılıkta olduğu görülürken en düşük puanlarının ise rakibe saygı alt boyutunda olduğu görülmüştür. Benzer sonuçlar Balçıkınlı ve arkadaşlarının (2017) kadın futbolcuların sportmenlik yönelimlerini incelediği çalışmasında da karşımıza çıkmaktadır. İlgili çalışmadaki

katılımcıların en yüksek puan ortalamalarının sporda sorumluluklara bağlılıkta, en düşük puanlarının ise rakibe saygı alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalara ek olarak Yalçın vd. (2020) amatör olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerini inceledikleri çalışmalarında en yüksek puan ortalamalarının sporda sorumluluklara bağlılıkta, en düşük puanlarının ise rakibe saygı alt boyutunda olduğu sonucu ile de çalışmamıza benzerlik gösterdiği görülmektedir. Gümüş (2019) tarafından yürütülmüş bir başka çalışmada ise x kuşağında sportmenlik yönelimlerinin incelenmiş ve katılımcıların en düşük puanlarının rakibe saygı alt boyutunda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bulgular incelendiğinde sporcuların cinsiyet değişkeni açısından sporcu kimliği ile sportmenlik yönelim alt boyutlarından sosyal normlara uyum ve sporda sorumluluklara bağlılıkta erkek sporcuların lehine anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür. Ulusal alan yazın incelediğinde bu bakımdan karşılaştırma bulgularının değerlendirilmesi amacıyla daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmasıyla birlikte yapılan diğer çalışmalarda genel olarak erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla sporcu kimliklerinin daha güçlü olduğu sonuçlarına varılması bu farklılığın anlaşılmasında etkili olduğu düşünülebilir (Lamont- Mills vd. 2006; Proios vd. 2012; Wiechman ve Williams, 1997; Matheson vd. 1994).

Elde edilen diğer bulgularda sporcuların, sporcu kimlik algı puanlarının milli olup olmama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu sonuca göre milli sporcuların kimlik algısı milli olmayan sporculara göre daha yüksek düzeydedir. Literatür incelendiğinde ise Çetinkaya (2015) yaptığı çalışmada, milli takım sporcularının sporcu kimlik düzeylerinin milli olmayan sporculardan düşük olduğunu ancak aradaki farkın anlamlı olmadığını dolayısıyla sporcuların sporcu kimlik düzeylerinin milli olup olmamalarına göre farklılaşmadığını belirtmiştir.

Araştırma kapsamında yapılan bir diğer analiz sonuçlarında ise sporcuların, sporcu kimlik düzeylerinin ulusal düzeyde yarışmalara katılanların lehine farklılaştığı görülmektedir. Buna ek olarak sporcuların sporcu kimliği ölçeği ve sportmenlik yönelim ölçeğinin sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutunda farklılık olduğu gözlemlenmiş bu farkın nedeni her iki düzey için uluslararası düzeyde yarışmalara katılan sporcuların almış oldukları puanlarını daha yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan kick boks sporcularının eğitim düzeylerine göre sportmenlik yönelim alt boyutlarından olan kurallara ve yönetime saygı ve sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutunda farklılaşma olduğu gözlenmiştir. Farklılığın katılımcıların lisansüstü eğitime sahip olanların lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında ise Ebrahim vd. (2015) bireysel sporlar ve takım sporlarıyla ilgilenen elit sporcularla yaptıkları çalışmada da sporcuların eğitim seviyeleri ile kurallara ve yönetime saygı alt boyutunda korelasyon olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların yaş değişkenine göre sporcu kimliği ve çok boyutlu sportmenlik yönelimleri sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Çalışma bu yönden Yalçın vd. (2020) amatör olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerini inceledikleri çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan yaş değişkeninin sporcuların sporcu kimlik düzeyi, sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı, rakibe saygı alt boyutları ve çok boyutlu sportmenlik yönelimleri ölçeği genel ölçek ile aralarında düşük düzeyde pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). İlgili alan yazın incelendiğinde ise Çetinkaya (2015) sporcularla yaptığı çalışmada, sporcuların kimlik düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı belirtmiştir.

Çalışmanın diğer bulgularında ise sporcuların kaç yıldır spor yaptıklarına göre sosyal normlara uyum, sosyal sorumluluklara bağlılık alt boyutları ile aralarında düşük düzeyde; sporcu kimlik düzeyleri ile orta düzeyde pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Literatüre baktığımızda ise Işık (2018) sporcuların spor yılı ile sporcu kimlik düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılıkla karşılaşmamıştır.

## Kaynakça

- Birkök, M. C. (1994). *Bilgi sosyolojisi ışığında kimlik sorunu*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Brewer, B. W., VanRaalte, J. L., ve Linder D. E. (1993). Athletic identity: hercules' muscles or achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*, (24), 237-254.
- Çetinkaya, T. (2015). *Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ebrahim, R. M., Ghasem, M., ve Majid, JF. (2015). Factor analysis demographic related of sportmanship in professional and champion athletes. *Organizational Behavior Management In Sport Studies*,2(5),65-72.
- Erdoğan, B. S., & Gülşen, D. B. A. (2021). Investigation of the faculty of sport sciences students' identity perceptions according to the variables of gender and doing sports. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 10(1), 164-168.
- Erin J. Reifsteck. (2011). *The relationship between athletic identity and physical activity levels after retirement from collegiate sports*. Master's Thesis. Graduate School at The University of North Carolina, Greensboro.
- Güllü S., ve Şahin S. (2018). Milli güreşçilerin sportmenlik yönelim düzeyleri üzerine bir araştırma. *Journal of Turkish Studies*, 13(18), 705–718.
- Gümüş, H. (2019). X Kuşağında sportmenlik yönelimi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 738-755.
- Işık, U. (2018). Amatör ve profesyonel sporcu lisanlarına sahip futbolcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26–35.
- Sezen Balçıkanlı, G., Gülşen, K. ve Yıldırım, İ. (2017). Kadın futbolcularda sportmenlik yönelimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(14), 1-9.
- Sezen-Balçıkanlı, G. (2010). The Turkish adaptation of multidimensional sportpersonship orientation scale-msos: a reliability and validity study. *Gazi Journal of Physical Education and Sports Science*, 15(1), 1-10.
- Stornes, T., ve Bru, E. (2002). Sportpersonship and perceptions of leadership: an investigation of adolescent handball players perception of sportpersonship and associations with perceived leadership. *European Journal of Sport Science*, 2(6), 1-15.



- Ulukan, M. (2021). Farklı dövüş sporu yapan öğrencilerin sportmenlik yönelim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi* 5(1), 52-62.
- Öztürk, P., ve Koca, C. (2013). Sporcu kimliği ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 1-10.
- Vallerand, R. J., ve Losier, G. F. (1997). Self-determined motivation and sportsmanship orientations: an assessment of their temporal relationshi. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 229-245.
- Lamont-Mills, A., ve Christensen, S.A. (2006). Athletic identity and its relationship to sport participation levels. *J Sci Med Sport*, 9(1), 472-478.
- Matheson, H., Brewer, B., & Van Raalte, J. (1995). Athletic identity of national level badminton players: a cross-cultural analysis. *Science and racket sports*, 228.
- Proios, M., Proios, M.C., Fotis., Mavrovouniotis, F., ve Theofanis, S.(2012). An Exploratory study of athletic identity in university physical education students. *Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research*, 1(1), 98-107.
- Saraç, L., ve Toprak N., (2017). Sporcu kimliği ve homofobi ilişkisinin sporcu incelenmesi. *Spormetre*, 15(2), 79-84.
- Wiechman, S.A., ve Williams, J. (1997). Relation of athletic identity to injury and mood disturbance. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 199-210.
- Yalçın, Y. G., Tek, T. ve Çetin, M. Ç. (2020). Amatör olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 29-34.

**Bocce Sporcularının Hedef Yönelimlerinin Spora Bağlılıkları  
Üzerindeki Rolü: Çanakkale İli Örneği**

Ender Ali ULUÇ<sup>1</sup>, Fahri AKÇAKOYUN<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1034025>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Balıkesir/Türkiye  
<sup>2</sup>Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Balıkesir/Türkiye

**Öz**  
Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada spora bağlılık ve sporda görev ve ego yönelimi ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmanın evren ve örneklemini Çanakkale ilinde bulunan 27'si kadın 49'u erkek olan toplam 76 lisanslı Bocce sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen verilere uygun analizlerin belirlenmesinde, verilerin normal dağılıma uygunluk gösterip göstermediği çarpıklık-basıklık değerleri ve grafikler incelenmiştir. Yapılan incelemeler verilerin normal dağılıma uygun olmadığını göstermiştir. Bocce sporcularının demografik özelliklerine göre hedef yönelimleri ve spora bağlılık düzeylerinin belirlenmesi için iki grubun karşılaştırılmasında Mann-Whitney U Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis Testi'nden yararlanılmıştır. Hedef yönelimleri ile spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada sonuç olarak; sporda görev yönelimi spora bağlılığa etki ederken, ego yöneliminin spora bağlılığa etki etmediği, 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip olan sporcuların ego yönelimlerinin düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre, spor yaşı arttıkça sporcuların ego yönelimlerinin düştüğü görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Hedef, Ego, Bağlılık, Bocce

**The Role of Bocce Athletes' Goal Orientations on their  
Sports Commitment: The Case of Çanakkale Province**

**Abstract**

In this study, which was conducted to examine the role of Bocce athletes' goal orientations on their commitment to sports, the scales of sports commitment and task and ego orientation in sports were used. The population and sample of the study consists of 76 licensed Bocce athletes, 27 of whom are women and 49 are men, in Çanakkale. In determining the appropriate analyzes for the data obtained in the research, skewness and kurtosis values and graphs were examined whether the data conformed to the normal distribution or not. The examinations showed that the data were not in accordance with the normal distribution. The Mann-Whitney U Test was used to compare the two groups in order to determine the goal orientations and the level of commitment to the sport according to the demographic characteristics of the Bocce athletes, and the Kruskal-Wallis Test was used for the comparison of more than two groups. Spearman Correlation Analysis was used to examine the relationship between goal orientations and sports commitment levels. As a result of this research, which was conducted to examine the role of Bocce athletes' goal orientations on their commitment to sports; It was concluded that while task orientation in sports affects commitment to sports, ego orientation does not affect commitment to sports, and the ego orientation of athletes with a sports age of 11 years and above is low. According to this result, it is seen that the ego orientation of the athletes decreases as the age of sports increases.

**Keywords:** Goal, Ego, Commitment, Bocce

**Sorumlu Yazar:** Ender Ali  
ULUÇ  
enderali@comu.edu.tr

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
01.12.2021

Kabul Tarihi:  
27.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021

## Giriş

Hedef yönelimi, bireylerin hedeflere ulaşmaktan kaynaklanan başarı duygusunu elde etmek için çeşitli hedeflere yönelmeleri şeklinde ifade edilebilir. Başarının güdülenmesinde görev ile ilişkili hedef yönelimi ve ego ile ilişki hedef yönelimi olmak üzere iki temel hedef yönelimi yer almaktadır.

Görev yönelimi, bireysel gelişim ve harcanan çabanın sonucunda bireyin kendisini başarılı olarak görmesidir. Ego yönelimi, bireysel becerilerin öncelikle diğerleri ile kıyaslanması ve sosyal karşılaştırma yapılmasıdır. Görev yönelimli sporcular antrenmanda yoğun çalışmaya inanırlar, kişisel gelişim ve beceri gelişimi üzerine odaklanırlar, sürece yönelik çalışmaları tercih ederler. Ego yönelimli sporcular ise süreç değil sonuç odaklıdırlar. Hedefleri rekabete dayalıdır. Kazanmayı ve üstünlük sağlamayı büyüklük olarak görürler, kazanmak için yapılması gerekeni kurallara uymamak pahasına dahi yapmak isterler. Görev yönelimli sporcular katıldıkları aktivitelerden zevk aldıkları için genellikle karşılaştıkları sorunlarla mücadele konusunda başarılıdırlar (Cumming, Smith, Smoll, Standage ve Grossboard, 2008).

Spor bilimcilerin ilgisini çeken kavramların içerisinde yer alan görev yönelimi, akademik açıdan yapılan birçok çalışmanın da konusunu oluşturmaktadır (Toros, 2004). Wang Chatzisarantis, Spray ve Biddle (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, görev yönelimi düzeyleri yüksek olan sporcuların buldukları spor branşlarında yüksek motivasyon düzeylerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca görev yönelimi düzeyleri baskın düzeyde olan sporcular, sportif açıdan belirlemiş oldukları amaçlarını kendi kapasitelerine göre planlamaktadırlar. Görev yönelimli sporcular, kendi özelliklerini diğer sporculara göre kıyaslama gereksinimi duymamaktadırlar. Bu kişiler belirli bir yarışma ya da müsabaka esnasında yarıştıkları kişinin kim olduğunu önemsememektedirler. Doğan, (2005)'e göre görev yönelimli sporcuların kendilerine ait olan özelliklerin artış göstermesi, bu sporcuların yapmış oldukları işlerde daha başarılı olduklarını düşünmelerini sağlamaktadır.

Ego yönelimliler bir görevin yerine getirilmesinde görev yönelimlilerin aksine kendine yeteneklerine dair endişeye kapılırlar. Ego yönelimli sporcular rakiplerine oranla, ortaya koymuş oldukları performans ile ilgili kendilerini değerlendirdikleri zaman kendilerine daha az yetenekli olarak algılamaktadırlar. Ego yönelim düzeyleri yüksek olan bireyler daha az çaba harcayarak başarılı oldukları takdirde, kendilerini becerikli olarak algılamaktadırlar. Çünkü ego yönelim düzeyleri yüksek olan bireyler, başarıyı başkalarına göre üstün olma ya da geri planda kalmaya engel olma şeklinde anlamlandırmaktadırlar. Cumming ve diğerleri (2008)'e göre, görev yönelimli sporcular ego yönelimli sporcular da olduğu gibi ilgilenmiş oldukları spor branşlarında yüksek motivasyon düzeylerine sahiptirler. Sportif açıdan yüksek motivasyon düzeyine sahip olan

sporcuların spora bağlılık düzeylerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir. Bağlılık kavramını yüksek düzeyde hissedilen bir duygu olarak nitelendiren, Mercan (2006), bu kavramı, bireyin kendisinden daha büyük olarak gördüğü şeye karşı hissetmiş olduğu yakınlık düzeyi ve bireyin yerine getirmek zorunda olduğu yükümlülükler olarak tanımlanmaktadır. Üç özelliği bulunan bağlılık kavramında (Shaffer, Hall ve Bit, 2000), ilk olarak, konusu olan şey ya da durum için bireyin çok güçlü istek duyulması, bağlı olunan karşısında zaman zaman kontrolün yitirilmesi, son olarak da bağımlı olunan şey hakkında bireyin ısrarcı bir şekilde davranması gereklidir. Bu üç özellik bağlılığı yüksek düzeyde etkilemektedir. Bağlılık; zindelik, içselleştirme ve adanmışlık ile görülen bağlılık kavramı Schaufeli, Salanova, González-Roma ve Baker (2002)' e bir olumlu bir durum olarak nitelendirilmektedir. Guillén ve Martínez-Alvarado (2014)'e göre, bağlılık kavramının temsil ettiği değerler şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Zindelik, üst düzeyde performans sergileyebilme, ortaya çıkan güçlükler karşısında elinden gelenin en iyisini ortaya koymaya çalışmayı içermektedir.
2. Adanmışlık, yapılan işe dahil olunması, coşku ve ilham duyulması, bir tür meydan okumanın ve yanı sıra yapılan spordan duyulan gurur ve yapılan spora anlam yüklenmesidir.
3. İçselleştirme, yoğunlaşmayı, yapılan sporun özümsemesini ve yine yapılan spora kendini kaptırmayı ifade etmektedir.

Lonsdale, Hodge ve Jackson (2007)'e göre, sporda bağlılık, sportif açıdan faaliyet gösterilen ortamlarda, bireyler ya da sporcular tarafından, inanç, çaba, ya da haz gibi kavramların sürekli ve tutarlı bir şekilde deneyimlenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Sporcuların üst düzeyde performans sergileyebilme, zorluklar karşısında bireyin elinden gelenin en iyisini ortaya koyması, yapılan spora coşku ve ilham duyulması, spordan duyulan gurur ve yapılan spora anlam yüklemesi durumu spora olan bağlılığı ifade etmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı Bocce sporcularının hedef yönelimleri ile spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

## **Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Araştırma, Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılık düzeylerine etkisi ve demografik özelliklerine göre hedef yönelimleri ve spora bağlılık düzeylerini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile yürütülmüştür. Geçmişte veya halen var olan bir durumun var olduğu şekliyle betimlenmesini amaçlayan tarama modellerinde görüş, tutum veya özelliklerin tanımlanması amaçlanmaktadır (Karasar, 2012; Fraenkel ve Wallen, 2009).

### ***Araştırmanın Evren Örnekleme***

Araştırmada Çanakkale ilinde 18 yaşından büyük, lisanslı Bocce sporcularından oluşan evrenin tamamına ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklemini, gönüllü katılım esasına uygun olarak ulaşılan 27'si kadın, 49'u erkek olmak üzere 76 Bocce sporcusu oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği ve Spora Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. 27'si kadın 49'u erkek olan toplam 76 lisanslı Bocce sporcusuna google formlar aracılığı ile ulaşılmıştır.

### ***Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği***

Duda ve Nicholls (1992) tarafından geliştirilen, Toros (2004) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 7 maddeden oluşan görev yönelimi ve 6 maddeden oluşan ego yönelimi olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Görev yönelimi alt boyutu 2, 5, 7, 8, 10, 12, 13. maddelerden, ego yönelimi alt boyutu 1, 3, 4, 6, 9, 11. maddelerden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert yapıdadır. Toros (2004) tarafından yapılan çalışmada iç tutarlılık katsayıları görev ve ego yönelimi alt boyutları için sırasıyla 0,87 ve 0,85'tir. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayıları görev ve ego yönelimi alt boyutları için sırasıyla 0,94 ve 0,96 olarak hesaplanmıştır.

### ***Spora Bağlılık Ölçeği***

Guillen ve Martinez Alvarado (2014) tarafından geliştirilen, Sırgancı, Ilgar ve Cihan (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Spora Bağlılık Ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte zinde olma, adanma ve içselleştirme olmak üzere 3 alt boyut bulunmaktadır. Zinde olma alt boyutu 1, 2, 6, 7, 8. maddelerden, adanma alt boyutu 3, 4, 5, 9, 12. maddelerden ve içselleştirme alt boyutu 10, 11, 13, 14, 15. maddelerden oluşmaktadır. Ölçek 5'lü Likert yapıda, 1-hemen hemen hiç, 2-nadiren 3-ara sıra 4-sık sık 5-hemen hemen her zaman şeklinde puanlandırılmıştır. Sırgancı, Ilgar ve Cihan (2019) tarafından alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,79, 0,80 ve 0,82; ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,80, 0,85 ve 0,82; ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır.

## Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi SPSS 26 programında yapılmıştır. Yapılan analizlerin belirlenmesinde, verilerin normal dağılıma uygunluk gösterip göstermediği çarpıklık-basıklık değerleri ve grafikler incelenmiştir. Yapılan incelemeler verilerin normal dağılıma uygun olmadığını göstermiştir. Bocce sporcularının demografik özelliklerine göre hedef yönelimleri ve spora bağlılık düzeylerinin belirlenmesi için iki grubun karşılaştırılmasında Mann-Whitney U Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis Testi'nden yararlanılmıştır. Hedef yönelimleri ile spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

## Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve dağılımlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar

		f	%
Cinsiyet	Kadın	27	35,5
	Erkek	49	64,5
	<b>Toplam</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>
Yaş	18-22 yaş	26	34,2
	23-27 yaş	31	40,8
	28-32 yaş	19	25,0
	<b>Toplam</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>
Spor yaşı	5 yıl ve altı	23	30,3
	6-10 yıl	24	31,6
	11 yıl ve üzeri	29	38,2
	<b>Toplam</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>

Araştırmada, katılımcıların 27'si (%35,5) kadın, 49'u (%64,5) erkektir. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde, 26'sı (%34,2) 18-22 yaş aralığında, 31'i (%40,8) 23-27 yaş aralığında, 19'u (%25) 28-32 yaş aralığındadır. Katılımcıların spor yaşı dağılımları incelendiğinde, 23'ü (%30,3) 5 yıl ve altı, 24'ü (%31,6) 6-10 yıl, 29'u (%38,2) 11 yıl ve üzeri spor yapmaktadır.

Tablo 2

Bocce sporcularının cinsiyetlerine göre sporda hedef yönelimleri ve spora bağlılıklarının Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılması

		Cinsiyet	N	Ort.	Ss	U	p
Sporda hedef yönelimi	Görev yönelimi	Kadın	27	4,05	1,00	-2,04	0,04
		Erkek	49	3,65	0,91		
	Ego yönelimi	Kadın	27	3,22	1,15	0,15	0,87
		Erkek	49	3,47	1,33		
Spora bağlılık	Zinde olma	Kadın	27	4,44	0,40	-1,76	0,07
		Erkek	49	4,25	0,46		
	Adanma	Kadın	27	4,40	0,40	-0,51	0,60
		Erkek	49	4,33	0,53		
	İçselleştirme	Kadın	27	4,51	0,39	-1,39	0,16
		Erkek	49	4,34	0,46		
	Bağlılık (toplam)	Kadın	27	4,45	0,34	-0,95	0,33
		Erkek	49	4,31	0,46		

Bocce sporcularının sporda hedef yönelimlerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, ego yönelimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemişken ( $p>0,05$ ); görev yönelimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Görev yönelimi kadın Bocce sporcularında ( $\bar{X}=4,05$ ), erkek Bocce sporcularına ( $\bar{X}=3,65$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Bocce sporcularının spora bağlılıklarına ilişkin sonuçlar incelendiğinde zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutlarında ve toplam bağlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 3

Bocce sporcularının yaşlarına göre sporda hedef yönelimleri ve spora bağlılıklarının Kruskal-Wallis Testi ile karşılaştırılması

		Yaş	N	Ort.	Ss	p	Fark
Sporda hedef yönelimi	Görev yönelimi	18-22 yaş (1)	26	3,50	0,92	0,02	2>1
		23-27 yaş (2)	31	4,05	0,90		
		28-32 yaş (3)	19	3,76	1,00		
	Ego yönelimi	18-22 yaş (1)	26	3,62	1,30	0,85	
		23-27 yaş (2)	31	3,16	1,25		
		28-32 yaş (3)	19	3,41	1,25		
Spora bağlılık	Zinde olma	18-22 yaş (1)	26	4,20	0,48	0,22	
		23-27 yaş (2)	31	4,41	0,36		
		28-32 yaş (3)	19	4,33	0,51		
	Adanma	18-22 yaş (1)	26	4,22	0,45	0,26	
		23-27 yaş (2)	31	4,43	0,48		
		28-32 yaş (3)	19	4,41	0,48		
	İçselleştirme	18-22 yaş (1)	26	4,31	0,46	0,46	
		23-27 yaş (2)	31	4,47	0,42		
		28-32 yaş (3)	19	4,42	0,45		
	Bağlılık (toplam)	18-22 yaş (1)	26	4,24	0,43	0,18	
		23-27 yaş (2)	31	4,44	0,38		
		28-32 yaş (3)	19	4,38	0,46		

Bocce sporcularının sporda hedef yönelimlerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, ego yönelimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemişken ( $p>0,05$ ); görev yönelimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Görev yönelimi alt boyutuna ilişkin anlamlı farklılık, 18-22 yaş ile 23-27 yaş sporcular arasında tespit edilmiştir. Görev yönelimi, 23-27 yaş Bocce sporcularında ( $\bar{X}=4,05$ ), 18-22 yaş Bocce sporcularına ( $\bar{X}=3,50$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Bocce sporcularının spora bağlılıklarına ilişkin sonuçlar incelendiğinde zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutlarında ve toplam bağlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4

Bocce sporcularının spor yaşlarına göre sporda hedef yönelimleri ve spora bağlılıklarının Kruskal-Wallis Testi ile karşılaştırılması

		Spor yaşı	N	Ort.	Ss	p	Fark
Sporda hedef yönelimi	Görev yönelimi	5 yıl ve altı (1)	23	3,16	0,69	0,00	3>1 3>2
		6-10 yıl (2)	24	3,60	1,03		
		11 yıl ve üzeri (3)	29	4,44	0,63		
	Ego yönelimi	5 yıl ve altı (1)	23	4,34	0,91	0,00	3<1 3<2
		6-10 yıl (2)	24	3,54	1,26		
		11 yıl ve üzeri (3)	29	2,48	0,85		
Spora bağlılık	Zinde olma	5 yıl ve altı (1)	23	3,86	0,43	0,00	3>1 3>2 2>1
		6-10 yıl (2)	24	4,35	0,26		
		11 yıl ve üzeri (3)	29	4,64	0,23		
	Adanma	5 yıl ve altı (1)	23	3,87	0,40	0,00	3>1 3>2 2>1
		6-10 yıl (2)	24	4,34	0,30		
		11 yıl ve üzeri (3)	29	4,75	0,28		
	İçselleştirme	5 yıl ve altı (1)	23	3,92	0,29	0,00	3>1 3>2 2>1
		6-10 yıl (2)	24	4,40	0,31		
		11 yıl ve üzeri (3)	29	4,79	0,18		
	Bağlılık (toplam)	5 yıl ve altı (1)	23	3,88	0,34	0,00	3>1 3>2 2>1
		6-10 yıl (2)	24	4,36	0,23		
		11 yıl ve üzeri (3)	29	4,73	0,15		

Bocce sporcularının sporda hedef yönelimlerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, ego yönelimi ve görev yönelimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Görev yönelimi alt boyutuna ilişkin anlamlı farklılık, 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporcular ile 5 yıl ve altı ve 6-10 yıl spor yaşına sahip sporcular arasında tespit edilmiştir. Görev yönelimi 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X}=4,44$ ), 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X}=3,60$ ) ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X}=3,16$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Ego yönelimi alt boyutuna ilişkin anlamlı farklılık, 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporcular ile 5 yıl ve altı ve 6-10 yıl spor yaşına sahip sporcular arasında tespit edilmiştir. Ego yönelimi 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X}=2,48$ ), 6-10 yıl spor yaşına



sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 3,54$ ) ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 4,34$ ) göre anlamlı şekilde daha düşüktür.

Bocce sporcularının spora bağlılıklarına ilişkin sonuçlar incelendiğinde, zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutlarında ve toplam bağlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Zinde olma, 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X} = 4,64$ ), 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 4,35$ ) ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 3,86$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca zinde olma, 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X} = 4,35$ ), 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 3,86$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Adanma, 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X} = 4,75$ ), 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 4,34$ ) ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 3,87$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca adanma, 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X} = 4,34$ ), 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 3,87$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

İçselleştirme, 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X} = 4,79$ ), 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 4,40$ ) ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 3,92$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca içselleştirme, 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X} = 4,40$ ), 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 3,92$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Spora bağlılık, 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X} = 4,73$ ), 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 4,36$ ) ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 3,88$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca içselleştirme, 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X} = 4,36$ ), 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X} = 3,88$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 5

Spor da hedef yönelimleri ile spora bağıllık arasındaki ilişki

	Görev yönelimi	Ego yönelimi	Zinde olma	Adanma	İçselleştirme	Spora bağıllık
Görev yönelimi		-0,62**	0,66**	0,68**	0,62**	0,69**
Ego yönelimi			-0,64**	-0,64**	-0,72**	-0,70**
Zinde olma				0,69**	0,77**	0,87**
Adanma					0,74**	0,91**
İçselleştirme						0,90**
Spora bağıllık						

\*\* 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 5 incelendiğinde, sporda görev yönelimi ve ego yönelimi arasında negatif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkinin varlığı söz konusudur.

Spor da görev yönelimi ile zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutları arasında pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki; ego yönelimi ile zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutları arasında negatif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Spor da görev yönelimi ile spora bağıllık arasında pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki; sporda ego yönelimi ile spora bağıllık arasında negatif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

### Tartışma ve Sonuç

Tongo (2020)'ya göre spor faaliyetleri; spor yaşamı, haz alma, sonuca ulaşma, kazanma, beceriyi geliştirme gibi başarıyı örnekleyen özelliklere sahiptir. Ayrıca spor faaliyetleri başarı ölçütleri ile değerlendirilmektedir. Bu nedenle bireyin çeşitli amaç ve hedeflere yönelmesi kaçınılmazdır. Sporcu değerli gördüğü hedefler doğrultusunda çeşitli davranış ve yönelimlerde bulunur (Nicholls, 1989). Hedef yöneliminin ilk boyutu, görev yönelimli hedeflerdir. Görev yönelimli hedefler; başarı isteği doğrultusunda çok çalışıp bireysel olarak performansın artırılmasının istenmesi ve en iyi performansın ortaya çıkarılması olarak tanımlanmıştır (Duda ve Whitehead, 1998). Bir kişinin görev katılımlı olduğu durumlarda, kişinin kendisinde algıladığı yetkinlik tamamen öz-referanslıdır. Birey başarılı olup olmadığını kişisel gelişim, bir görevin üstesinden gelmek, görevde ustalaşmak ve çaba sarf etmek gibi kriterlere göre değerlendirmektedir

(Nicholls, 1989). Kocaekşi (2010), görev yönelimi yüksek olan sporcuların yeni beceriler öğrenmeye, öğrendikleri becerilerin gelişimine, elinden gelen en iyi performansı sergilemeye yoğunlaştıklarını ifade etmiştir. Toros ve Koruç (2005) ise görev yönelimli sporcuların müsabakaları kendi performansını geliştirmek için bir fırsat, bir deneyim olarak düşündüklerini ve rakip ne kadar iyi olursa daha fazla performans ortaya koyacağını bu sebeple kendilerine daha fazla katkıda bulunacağını düşündüklerini belirtmiştir. Ayrıca görev yönelimine sahip sporcu için başarısızlığın, en iyi performanstan daha azını yapmak olduğunu ifade etmiştir.

Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerine etkisinin incelendiği bu araştırmada, sporcuların hedef yönelimleri ve spora bağlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve kadın sporcuların görev yönelimi düzeyleri ( $\bar{X}=4,05$ ), erkek Bocce sporcularına ( $\bar{X}=3,65$ ) göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Duda, Chi, Newton, Walling ve Catley (1995), tenis sporuyla ilgilenen bireylere yaptığı çalışmada cinsiyete göre farklılıklar olduğunu, görev yönelimlerinin kadınların erkeklerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yine benzer bir çalışmada Whitehead ve Duda (1998)'de üniversite ve lisede bireysel ve takım sporcularına yaptığı çalışmaya göre hedef yönelimlerinde erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılar bulmuştur. Araştırmaya göre, bayanların erkeklere göre daha görev yönelimli, erkeklerin ise bayanlara göre daha ego yönelimli oldukları saptanmıştır. Yapılan bu araştırmada kadın sporcuların görev yönelimleri erkek sporculara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular Duda ve diğerleri (1995) ile Whitehead ve Duda (1998) tarafından ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Tongo (2020)'ya göre, görev yönelimine sahip sporcular, sporda yer almaktan hoşnut olurlar ve spor ortamı içerisinde kendilerini becerikli görürler. Görev yönelimini benimseyen sporcular için beceri öğrenme, beceri gelişimi, görevde ustalaşma, iş birliği ve takım uyumu ön plandadır. Görev yönelimli hedefler doyum, hoşlanma ve sporla içsel olarak ilgilenme ile ilişkilidir (Stephens ve Bredemeier, 1995). Biddle, Wang, Kavussanu ve Spray (2003) ise görev yönelimli hedeflerin yüksek ahlaki işleyişle, olumlu sosyal tutumlarla ve sportmenlikle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tongo tarafından 2020 yılında yapılan bir araştırmada cinsiyet değişkeni açısından kadınların görev yönelimi puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmada, kadın Bocce sporcularının erkek sporculara oranla görev yönelimi puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular Tongo (2020) tarafından ulaşılan sonuçlar açısından değerlendirildiğinde benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise sporcuların hedef yönelimlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği çalışmalarda yer almaktadır. Bu araştırmalardan

bazıları ise şu şekilde sıralanmaktadır. Balkis (2019) Elit seviyede tenisçilerin görev ve ego yönelimi hedeflerinin başarı motivasyonlarına etkisini incelemiştir. İlgili araştırmada katılım sağlayan tenisçilerin hedef yönelimlerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmiş hedef yönelimi ve cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir farklılık saptanmamıştır. Duda ve Hom (1993), basketbol kampına katılan sporcuların ve ailelerinin hedef yönelimlerini incelemiş ve cinsiyet değişkenine göre hedef yönelimlerin farklılaşmadığını tespit etmiştir. Li, Harmer ve Acock (1996)'da Beden Eğitimi okuyan öğrenciler ile ilgili yaptığı çalışmasında hedef yönelimi alt boyutlarından görev yöneliminin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını, diğer alt boyut olan ego yönelimlerinde ise erkeklerin kızlardan anlamlı derecede farklı olduklarını belirlemiştir. Yapılan bu araştırmada kadın sporcuların hedef yönelimlerinin erkek sporculara oranla daha yüksek olduğu saptanmış ve elde edilen bu bulgu, Balkis (2019), Duda ve Hom (1993), Li ve diğerleri (1996) tarafından ulaşılan sonuçlar açısından değerlendirildiğinde benzerlik göstermemektedir.

İlter (2021) ergen sporcuların sportif karakter yapıları ile hedef yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu tez çalışmasında, araştırma kapsamında yer alan sporcuların görev yönelimlerini yaş değişkenine göre inceldiğinde anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada, 23-27 yaş Bocce sporcularının 18-22 yaş Bocce sporcularına göre görev yönelimlerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Elde edilen bulgular İlter (2021) tarafından ulaşılan sonuçlar açısından incelendiğinde benzerlik göstermektedir.

Yazıcı (2021) Okçuluk sporcularının imgeleme becerilerinin hedef yönelim düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma grubu; 2019- 2020 yılları arasında Türkiye Okçuluk Federasyonuna bağlı 116 erkek ve 135 kadın olmak üzere 251 gönüllü sporcudan oluşmaktadır. Araştırmada spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının hedef yönelimi (görev ve ego) düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya koyulmuştur. Balkis (2019), tarafından yapılan “Elit Seviyedeki Tenisçilerin Görev ve Ego Yönelimi Hedeflerinin Başarı Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması” konusunda sporcuların hedef (görev ve ego) yönelimlerinin spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak yapılan bu araştırmada görev yönelimi alt boyutunda 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip Bocce sporcularında ( $\bar{X}=4,44$ ), 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X}=3,60$ ) ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına ( $\bar{X}=3,16$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulguya göre sporcuların spor yaşının artış gösterdikçe görev yönelimlerinin de artış gösterdiği söylenebilir. Yapılan bu araştırmada elde edilen bulgular, Yazıcı (2021) ve Balkis (2019) tarafından ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermemektedir.

Yapılan bu araştırmada Bocce sporcularının spora bağlılık düzeyleri cinsiyet ve yaş değişkenine göre farklılık göstermezken, spor yaşı değişkenine göre sporcuların, spora bağlılık düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Peke (2020) Oryantiring katılımcılarının spora

bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarını incelemiştir. Peke tarafından 2020 yılında yapılan araştırmada hem oryantiring sporcularının spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme puan ortalamaları cinsiyete göre incelemiş hem de sporcuların, spora bağlılık düzeylerini yaş değişkenine göre incelemiştir. Araştırmada her iki değişken açısından da herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Spora bağlılık açısından Peke (2020) tarafından ulaşılan sonuçlar, yapılan bu araştırmada elde edilen bulgular ile benzerlik göstermektedir.

Sporcuların spor yaşı değişkenine göre spora bağlılık düzeyleri incelendiğinde, sporcuların zinde olma, adanma, içselleştirme ve toplam bağlılık düzeylerinde farklılıklar tespit edilmiştir. 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip Bocce sporcularının, 6-10 yıl spor yaşına sahip Bocce sporcularına ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporcularına göre, zinde olma, adanma, içselleştirme ve toplam bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Siyahtaş, Tükenmez, Avcı, Yalçınkaya ve Çavuşoğlu (2020) tarafından yapılan bir araştırmada bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların, spora bağlılıklarının takım sporunda mücadele eden sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre; Bocce sporcularının spor yaşı arttıkça spora olan bağlılık düzeylerinin de artış gösterdiği söylenebilir.

Bu araştırmada Sporda görev yönelimi ile spora bağlılık ölçeğinin alt boyutları arasında yer alan zinde olma, adanma, içselleştirme pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu, ego yönelimi ve spora bağlılığın alt boyutları arasında yer alan zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutları arasında negatif ve zayıf yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada elde edilen tüm bu sonuçlardan hareketle; sporda görev yönelimi spora bağlılığa etki ederken, ego yöneliminin spora bağlılığa etki etmediği, 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahip olan sporcuların ego yönelimlerinin düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre, spor yaşının arttıkça sporcuların ego yönelimlerinin düştüğü görülmektedir.

## Kaynaklar

- Balkis, F. (2019). *Elit Seviyedeki Tenisçilerin Görev ve Ego Yönelimi Hedeflerinin Başarı Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ağrı.
- Biddle, S., Wang, C.J., Kavussanu, M. ve Spray C. (2003). Correlates Of Achievement Goal Orientations In Physical Activity: A Systematic Review Of Research. *European Journal of Sport Science*. 3(5), 1-20.
- Cumming, S. P., Smith, R. E., Smoll, F. L., Standage, M. ve Grossbard, J. R. (2008). Development and validation of the Achievement Goal Scale for Youth Sports, *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 686-703.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Duda, J. L. ve Hom, H. L. (1993) "Interdependencies Between the Perceived and Self-Reported Goal Orientations of Young Athletes and Their Parents, *Pediatr Exerc Sci*, 5, 234-241.
- Duda, J. L. ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*. 84, 290-299.

- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M., Walling, M. D. ve Catley, D. (1995) Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport”, *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Fraenkel, J.R. Ve Wallen, N.E. (2009). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Guillén, F. ve Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*. 13(3), 975-984.
- İlter, İ. (2021). *Ergen Sporcuların Sportif Karakter Yapıları ile Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kocaekşi, S. (2010). *Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi Ve Performansın Grup Sarginliği, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi Ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Spor Bilimleri Teknolojisi Anabilim Dalı, Ankara.
- Li, F., Harmer, P. ve Acock, A. (1996). “The task and ego orientation in sport questionnaire: construct equivalence and mean differences across gender”, *Res Quart Exerc Sport*, 68, 228-238.
- Lonsdale, C., Hodge, K. ve Jackson, S.A. (2007). Athlete Engagement: II. Development and Initial Validation of The Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. 38, 471-492.
- Mercan, M. (2006). *Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Örgütsel Yabancılaşma ve Örgütsel Vatandaşlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos And Democratic Education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Peke, K. (2021). *Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. ve Bakker, A. B. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*. 3(1), 71-92.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N. ve Bilt, J. V. (2000). Computer addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*. 70(2), 162- 168
- Sirganci, G., Ilgar A. E. ve Cihan, B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Siyahtaş, A., Tükenmez, A.; Avcı, S., Yalçınkaya, B. ve Çavuşoğlu, S.B. (2020). *Bireysel ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Spor Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi*, *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(34): 1310-1317.
- Stephens, D.E. ve Bredemeier B.J. L. (1995). Moral Atmosphere and Judgements About Aggression in Girls' Soccer: Relationship Among Moral and Motivation Variables. *J Sport Exer Psychology*. 18, 158-173.
- Tongo, G. Ç. (2021). *Sporda Değerler, Hedef Yönelimleri ve Ahlaki Karar Alma Tutumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Toros, T. (2004). Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği –SGEYÖ–Nin Türk Sporcuları İçin Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 2004, 155-166.
- Toros, T. ve Koruç, Z. (2004), Hedef Yönelimleri ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki: Liseli Erkek Voleybolcular Üzerine Bir Çalışma, 10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi & SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Wang, C. K. J., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M. ve Biddle, S. J. (2002). Achievement Goal Profiles in School Physical Education: Differences in Self-Determination, Sport Ability Beliefs, and Physical Activity, *British Journal of Educational Psychology*, 72, 433-445.
- Whitehead, J. ve Duda, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. In *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 21-48). Fitness Information Technology.

Yazıcı, E. (2021). *Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Becerilerinin Hedef Yönelimi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tekirdağ.

**Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi**

Sinem ULUÇ<sup>1</sup>, Erdil DURUKAN<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1034041>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir/Türkiye

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacı Meslek Yüksekokulunda Spor Yönetimi Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacı Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören, 62 öğrenciye sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan öğrencilerden elde edilen verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin demografik özelliklerine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında parametrik testlerden Bağımsız Örneklem T Testi ve ANOVA Analizi kullanılırken, Çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Verilere yapılan analizlere göre sonuç olarak; Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor yönetimi bölümde öğrenim gören, kadın öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıkları erkek öğrencilere oranla daha yüksek çıktı ve Spor yaşı 6-10 yıl olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıkları (3,90), spor yaşı 5 yıl ve altı olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıklarından (3,07) anlamlı şekilde yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Sağlık, Beslenme, Tutum

**Sorumlu Yazar:** Sinem ULUÇ  
sinmozskn@hotmail.com

**Investigation of Attitude Levels of Students Studying in the Department of Sports Management towards Healthy Eating**

**Abstract**

In this study, which was conducted to examine the attitudes towards healthy nutrition of the students studying at the Sports Management Department at Çanakkale Onsekiz Mart University Ayvacı Vocational School, an attitude scale towards healthy nutrition was applied to 62 students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University Ayvacı Vocational School Sports Management Department. SPSS 26 package program was used in the analysis of the data obtained from the students who voluntarily participated in the research. In this study, Independent Sample T Test and ANOVA Analysis, which are parametric tests, were used to compare students' attitudes towards healthy eating according to their demographic characteristics, while LSD test, which is one of the multiple comparison tests, was used. According to the analysis made on the data, as a result; The knowledge levels and positive eating habits of female students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University Department of Sports Management were higher than male students, and students with a sports age of 6-10 years (3.90), sports age of 5 years and below. It has been concluded that the students with a positive eating habits (3,07) are significantly higher than the positive eating habits.

**Keywords:** Health, Nutrition, Attitude

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
01.12.2021

Kabul Tarihi:  
27.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021



## Giriş

Sağlıklı olabilmenin en belirgin şartı bireylerin gün içerisinde aldıkları besin değerlerinin harcadıkları enerji miktarını karşılaması gerektiğidir (Özçelik, 2021). Çok enerji sarf edilen bir günde bu besinlerden gerektiği kadar alınmaması veya hareketsiz geçirilen bir günde gerektiğinden fazla tüketilmesi sağlığı bozacak en büyük tehditlerdendir (Baysal, 2007). Özçelik (2021)'e göre yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme kavramları her ne kadar birbiriyle ilişkili olsa da farklı anlamlar içermektedir. Bu kavramları içerik olarak incelediğimizde; “Yeterli Beslenme” vücudumuzun sağlıklı olarak üstüne düşen görevleri yerine getirebilmesi için gerekli olan enerjiyi, tükettiği besinlerden ve takviye gıdalardan ihtiyacı kadar alması anlamına gelmektedir. “Dengeli Beslenme” kavramına baktığımızda yine ihtiyacımız olan enerjiyi karşılamak için tükettiğimiz besinlerin dengeli olarak vücuda alınmasını sağlamaktır. Son olarak “Sağlıklı Beslenme” ise, tüketilecek gıdaların üretilmesinde, temin edilmesinde, hazırlanmasında ve saklanmasında sağlığı tehlikeye düşüren uygulamalardan kaçınmayı ifade etmektedir (Alphan, 2013).

Taşdelen (2021)'e göre, sağlıklı bir toplum, sağlığı iyi olan kişiler tarafından oluşmaktadır. Gelecek kaygısı yaşamayan ülkeler, vatandaşları mutlu, huzurlu ve fiziksel açıdan sağlıklı olanlardır. Sağlıklı bireyler ise, doğuştan itibaren dengeli ve düzenli beslenme alışkanlıkları kazanmış ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilenlerdir. Bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde yeterli beslenen bireyler toplumların sağlık ve üretkenlikle olan beklentilerini karşılamakta diğer bireylere göre daha başarılı olmaktadır (Güneyli, 1998).

Sporla beslenmenin tanımı; yaşam boyu sağlık için optimal fiziksel performansı artıran güvenli ve etkili beslenme stratejilerini uygulamak ve yönetmek şeklinde açıklanır (Deakin, Kerr, Boushey, 2015). Sporcu beslenmesi son zamanlarda çok dikkat çeken bir bilim dalı olması nedeniyle alanla ilgili sayısız araştırmalar yapılmaktadır (Deakin ve diğerleri, 2015; Cotugna, Vickery ve McBee, 2005; Pruna ve Lizarraga, 2019). Sporcuların sağlığını korumak ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak için antrenmana uygun beslenme programlarının oluşturulması sporcuları başarıya götüren anahtardır (Okur, 2021).

Dengeli ve düzenli beslenme sporcu performansını artırmak için çok önemli bir yer tutmaktadır. Sporcuların performansları ile beslenme alışkanlıkları birbiriyle yakından bağlantılıdır. Ancak sporcuların yeterli beslenme bilgilerinin olmadığı ve yanlış beslenme sonucu performans kayıpları yaşadıkları bilinmektedir (Süel, Şahin, Karakaya ve Savucu 2006). Taşdelen (2021)'e göre, genç sporcuların okul, antrenman, ders üçgeni içinde yeterli zamanı bulamaması ve toplumun beslenme kültürünün farklılaşması sporcuların beslenme alışkanlıklarının değişmesine sebep olabilmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Ayvacık Meslek Yüksekokulunda Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesidir.

## **Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacık Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2002)'a göre, tarama modeli geçmişte var olan ya da halen var olan bir durumun var olduğu şeklinde betimlenmesine olanak tanıyan araştırmada yaklaşımı olarak ifade edilmektedir.

### ***Araştırmanın Evren Örnekleme***

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacık Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi bölümü öğrenim gören 80 öğrenci bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacık Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü okuyan ve gönüllü olarak katılım sağlayan 34'ü kadın 28'i erkek toplam 62 öğrenci oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilere araştırmanın amacı doğrultusunda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

### ***Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği***

Tekkurşun, Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçeği, 4 alt boyuttan ve 21 maddeden oluşmaktadır. 1, 2 ,3, 4 ve 5 numaralı maddeler beslenme hakkında bilgi, 6, 7, 8, 9, 10 ve 11 numaraları maddeler beslenmeye yönelik duygu, 12, 13, 14, 15 ve 16 numaralı maddeler olumlu beslenme alışkanlığı, 17, 18, 19, 20 ve 21 numaralı maddeler ise kötü beslenme alışkanlığı ifade etmektedir. 2019 yılında geliştirilen sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği 5'li likert tiptedir. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20 ve 21 numaralı maddeler bu ölçekte yer alan olumsuz ifadelerdir. 2019 yılında geliştirilen bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı beslenme hakkında bilgi alt boyutunda, 0,90, beslenmeye yönelik duygu alt boyutu için 0,84, olumlu beslenme alt boyutu için 0,75 ve kötü beslenme alt boyutu için 0,83 olarak hesaplanmıştır. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ayvacık Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilere uygulanan bu araştırmada sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı, beslenme hakkında bilgi alt boyutu için 0,97, beslenmeye yönelik duygu alt boyutu için

0,80, olumlu beslenme alt boyutu için 0,91 ve kötü beslenme alt boyutu için 0,85 olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2014) ve Tavşancıl (2014)'a göre, bu çalışmada ölçekten elde edilen iç tutarlılık katsayılarının, ölçeğin güvenilir düzeyde olduğunu nitelendirmektedir.

### **Verilerin Toplanması**

İlgili veriler Ayvacık Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerden Google Formlar aracılığı ile toplanmıştır

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada verilerin analizinde SPSS 26 programından yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafikleri incelenerek belirlenmiştir. Yapılan incelemeler, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği alt boyutlarının normal dağılıma uygun olduğunu göstermiştir. Araştırmaya katılım gösteren spor yönetimi bölümünde okuyan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları tablo halinde sunulmuştur. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında parametrik testlerden Bağımsız Örneklem T Testi ve ANOVA Analizi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma testlerinden LSD Testi kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Tablo 1

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

		<b>f</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Kadın	34	54,8
	Erkek	28	45,2
	<b>Toplam</b>	<b>62</b>	<b>100,0</b>
Yaş	20 yaş ve altı	26	41,9
	21-24 yaş	26	41,9
	25 yaş ve üzeri	10	16,2
	<b>Toplam</b>	<b>62</b>	<b>100,0</b>
Spor yaşı	5 yıl ve altı	14	22,6
	6-10 yıl	32	51,6
	11 yıl ve üzeri	16	25,8
	<b>Toplam</b>	<b>62</b>	<b>100,0</b>

Araştırmada katılımcıların 34'ünü (%54,8) kadın, 28'ini (%45,2) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları incelendiğinde, 26'sı (%41,9) 20 yaş ve altı, 26'sı (%41,9) 21-24 yaş aralığında, 10'u (%16,2) 25 yaş ve üzeridir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 14'ü (%22,6) 5 yıl ve altı, 32'si (%51,6) 6-10 yıl, 16'sı (%25,8) 11 yıl ve üzeri spor yapmaktadır.

Tablo 2

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının cinsiyetlerine göre Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

Alt boyut	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	34	4,25	0,88	3,07	0,00
	Erkek	28	3,27	1,47		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	34	3,30	0,77	0,80	0,42
	Erkek	28	3,12	1,02		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Kadın	34	3,93	0,82	2,91	0,00
	Erkek	28	3,07	1,37		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Kadın	34	3,81	0,88	1,10	0,27
	Erkek	28	3,51	1,17		

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Kadın öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeyleri (4,25), erkek öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeylerinden (3,27) anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca kadın öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıkları (3,93), erkek öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıklarından (3,07) anlamlı şekilde yüksektir.

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beslenmeye yönelik duygu düzeyleri ve kötü beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Tablo 3

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yaşlarına göre ANOVA sonuçları

Alt boyut	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi	20 yaş ve altı	26	3,76	1,21	0,62	0,54
	21-24 yaş	26	3,70	1,36		
	25 yaş ve üzeri	10	4,22	1,21		
Beslenmeye Yönelik Duygu	20 yaş ve altı	26	3,17	0,94	1,28	0,28
	21-24 yaş	26	3,11	0,92		
	25 yaş ve üzeri	10	3,63	0,62		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	20 yaş ve altı	26	3,25	1,11	1,64	0,20
	21-24 yaş	26	3,66	1,22		
	25 yaş ve üzeri	10	3,98	1,15		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	20 yaş ve altı	26	3,73	0,93	0,40	0,66
	21-24 yaş	26	3,54	1,11		
	25 yaş ve üzeri	10	3,86	1,09		

Öğrencilerin yaş değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri, olumlu beslenme alışkanlıkları ve kötü beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Tablo 4

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının spor yaşlarına göre ANOVA sonuçları

Alt boyut	Spor yaşı	N	Ort.	Ss	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi	5 yıl ve altı	14	3,88	1,27	0,14	0,86
	6-10 yıl	32	3,85	1,10		
	11 yıl ve üzeri	16	3,66	1,63		
Beslenmeye Yönelik Duygu	5 yıl ve altı	14	3,08	0,95	1,28	0,28
	6-10 yıl	32	3,13	0,88		
	11 yıl ve üzeri	16	3,53	0,84		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	5 yıl ve altı	14	3,07	1,03	3,41	0,03
	6-10 yıl	32	3,90	1,10		
	11 yıl ve üzeri	16	3,23	1,27		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	5 yıl ve altı	14	3,68	0,85	0,50	0,60
	6-10 yıl	32	3,78	0,77		
	11 yıl ve üzeri	16	3,46	1,53		

Öğrencilerin spor yaşı değişkenine göre olumlu beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Levene Testi sonucuna göre olumlu beslenme alışkanlığı alt boyutuna ilişkin varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Olumlu beslenme alışkanlığı alt boyutunda elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede çoklu karşılaştırma testlerinden LSD Testi kullanılmıştır. LSD Testi sonucuna göre spor yaşı 5 yıl ve altı olan öğrenciler ile spor yaşı 6-10 yıl olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Spor yaşı 6-10 yıl olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıkları (3,90), spor yaşı 5 yıl ve altı olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıklarından (3,07) anlamlı şekilde yüksektir.

Öğrencilerin spor yaşı değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri ve kötü beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Büyüme, gelişme, hayatın ve fizyolojik işlevlerin sürdürülmesi, sağlıklı ve üretken olmak için besinlerin bireyler tarafından tüketilmesine beslenme adı verilmektedir (Arlı, Şahiner, Küçükkömürler ve Yaman, 2002).

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacı Meslek Yüksekokulunda Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören, 34'ü (%54,8) kadın, 28'i (%45,2) olmak üzere 62 gönüllü öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları incelendiğinde, 26'sı (%41,9) 20 yaş ve altı, 26'sı (%41,9) 21-24 yaş aralığında, 10'u (%16,2) 25 yaş ve üzeri olduğu, Araştırmaya katılan öğrencilerin 14'ü (%22,6) 5 yıl ve altı, 32'si (%51,6) 6-10 yıl, 16'sı (%25,8) 11 yıl ve üzeri spor yaptığı tespit edilmiştir.

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde Spor Yönetimi bölümünde öğrenim gören kadın öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeyleri (4,25), erkek öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeylerinden (3,27) anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca kadın öğrencilerin olumlu beslenme

alışkanlıkları (3,93), erkek öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıklarından (3,07) anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen bu bulgu doğrultusunda yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar incelenmiş ve elde edilen bu bulgunun yapılan araştırmalar ile benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Literatürü taradığımızda yapılan araştırmalar ve elde edilen sonuçları şu şekildedir: Bıdıl (2020)'in yaptığı araştırmada katılımcıların cinsiyetine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin puan ortalamaları incelenmiş ve Beslenme Hakkında Bilgi, Beslenmeye Yönelik Duygu, Olumlu Beslenme ve Kötü Beslenme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Hepyükselen (2020)'in yaptığı başka bir çalışmada ise kadın sporcuların sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 66,89 iken erkeklerin sporcu beslenme bilgi ölçeği puan ortalaması 69,79 bulunmuştur. Fakat cinsiyetler arası sporcu beslenme bilgi ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Mengi (2016) yaptığı çalışmada sporculara uyguladığı anketteki sporcu beslenmesi ile ilgili sorulara sporcuların verdikleri cevaplar ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bir diğer çalışmada ise araştırmada kullanılan sporcu beslenmesi bilgi anketinden sporcuların aldıkları toplam puanlar ile sporcuların cinsiyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (Aslantaş, 2018).

Amanat, Al- Siyabi, Waly ve Kilani (2015) tarafından Üniversitede öğrenci olan sporculara yapılan bir araştırmada, kadın sporcuların beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlıklarının yeterli düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Akıl (2007)'in yaptığı araştırmada kadın sporcuların bilgi düzeyi erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bilgiye paralel olarak Şahin (2020)'in yelken sporcuları ile yaptığı çalışmada kadın yelken sporcular ile erkek yelken sporcular arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılrken, temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi ve besin tercihi puan ortalamaları incelendiğinde kadınların temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi puanları ile besin tercihi puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Taşdelen (2021) farklı spor branşlarındaki genç sporcuların beslenme alışkanlıklarını yaş değişkenine göre incelemiş ve yaşı daha büyük olan sporcuların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Aynı zamanda yaş büyüdükçe sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanında da yaşı büyük sporcuların toplam puanları daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada Öğrencilerin yaş değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri, olumlu beslenme alışkanlıkları ve kötü beslenme alışkanlıkları arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Elde edilen bu bulgu Taşdelen tarafından 2021 yılında yapılan araştırmada ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermemektedir.

Literatürü taradığımızda Şahin (2020)'de yelken sporcuları ile yaptığı çalışmada katılımcıların yaşlarının temel beslenme ve besin-sağlık bilgilerine ve besin tercihlerine göre, yaşça büyük olan sporcular lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Şahin (2020)'in aksine

Yüksek (2021)' de Sporcuların yaş faktörüne bağlı olarak beslenme öz yeterlik ve beslenme davranışları arasında istatistiki bir değişim bulamamıştır.

Bıdıl (2020) Badminton sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerini sporcu yaşı değişkenine göre incelemiş ve sonuç olarak, spor yaşı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde yer alan alt boyutlar arasında herhangi bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Yapılan bu araştırmada, Spor yaşı 6-10 yıl olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıkları (3,90), spor yaşı 5 yıl ve altı olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlıklarından (3,07) anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilirken, öğrencilerin spor yaşı değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri ve kötü beslenme alışkanlıkları ile ilgili herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan bu araştırmada Öğrencilerin yaş değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri, olumlu beslenme alışkanlıkları ve kötü beslenme alışkanlıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu, diğer araştırmacılar tarafından ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin kullanıldığı bu araştırmada, kadın öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıklarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonucuna göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre beslenme düzeylerine daha dikkat ettikleri söylenebilir. İçerisinde yaşadığımız toplum içerisinde kadınlar erkeklere göre kendi yaşamlarında daha dikkatli olmak zorundadırlar. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlarda hareketle; Araştırmanın evren ve örneklem grubunun değiştirilerek başka üniversitelerde bulunan spor yönetimi bölümü öğrencilerine uygulatabilir. Beslenme bilgi düzeyleri ile spor branşı arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığı incelenebilir.


## Kaynaklar

- Akıl, C. (2007). *Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alphan, E. (2013). *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi*, 1. Baskı, Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Amanat A, Al-Siyabi M., Waly, M. ve Kilani H. (2015). Assessment of nutritional knowledge, dietary habits and nutrient intake of university student athletes. *Pakistan Journal Of Nutrition*, 293-299.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S. ve Yaman, M. (2002). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Aslantaş, B. (2018). *Spor Beslenmesi Bilgi Anketinin Türk Toplumunda Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmasının Yapılması ve Diyet Kalitesi ile İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*. Ankara: Şahin Matbaacılık.
- Bıdıl, S. (2020). *Badminton Sporcularının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum (Genişletilmiş 20. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.

- Cotugna, N., Vickery, C. ve McBee, S. (2005). Sports nutrition for young athletes. *Journal of School Nursing* 21(6): 323-328.
- Deakin, V., Kerr, D. ve Boushey, C. (2015). Measuring nutritional status of athletes: Clinical and research perspectives. *Clinical Sports Nutrition*, 27-53.
- Güneyli, U. (1988). 4-6 Yaş grubu çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen etmenler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 17, 36-41.
- Hepyüksele, M. (2020). *Bireysel Spor Dallarında Türk Milli Takımında Yer Alan Sporcular ile Türkiye Şampiyonalarına Katılan Sporcuların Covid-19 Salgın Sürecindeki Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Okur, E. (2021). *Amatör ve Profesyonel Takım Futbolcularının Besin Tüketimleri ve Beslenme Destek Ürünlerinin Kullanma Durumları ile Bazı Antropometrik Ölçümlerin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.
- Öner, B. (2021). *Spor Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılıkları ile Ortoreksiya Nervoza (Sağlıklı Beslenme Takıntısı) Belirtilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Özçelik, A. (2021). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Covid-19 Pandemisi Sürecindeki Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi-Çanakkale Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Pruna, R. ve Lizarraga, A. (2019). Nutrition and Sport. New conceptual approaches today. *Medicina clinica*, 153(7), 281-283.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A. ve Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20 (4), 271-275.
- Şahin, M. A. (2020). *Yelken Sporcularının Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Taşdelen, V. (2021). *Farklı Branşlardaki Genç Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi* (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.



## Doping Amacıyla Sık Kullanılan İlaçların Biyokimyasal Etkileri

Gökhan Doğukan AKARSU 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.960388>

DERLEME

### Öz

Erciyes Üniversitesi,  
Kayseri/Türkiye

Çoğunlukla sporcular tarafından tercih edilen doping ismi verilen ilaçlar, spor sırasında antrenmanlara ek olarak zihinsel ve fiziksel performansını arttırmak amacıyla kullanılmaktadır. Bu ilaçlar süreci sağlığını olumsuz etkilemekte hatta bazen de ölümlerle sonuçlanabilmektedir. Sporcular özellikle önemli müsabakalarda performanslarını arttırmak, müsabakaları kazanmak amacıyla dopinglere başvurabilmektedir. Sıklıkla Stimülanlar, Narkotik analjezikler, Anabolik maddeler, Beta Blokörler, Diüretikler, Peptid Hormonlar ve analogları, Antiöstrojenik aktivite gösteren ajanlar Doping amaçlı kullanılmaktadır. Her birinin etki mekanizması farklı olsa da genel olarak vücudu uyanık halde tutmak, zihinsel farkındalığı arttırmak, kas kütlelerini arttırmak, ağrı-acı hissini azaltmak gibi etkileri bulunmaktadır. Kullanılan bu ajanların birçok farklı biyokimyasal ve fizyolojik etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler kullanılan ilacın etken maddesine göre değişmekle birlikte genel olarak; tansiyon yükselmesi, ruhsal bozukluklar, kilo kaybı, hormon mekanizması değişiklikleri, oksijen saturasyonunun bozulması, sperm azalması, testis yapısının küçülmesi, karaciğer enzimlerinde bozulma vb. dir. Bu derlemenin amacı doping amacıyla sık kullanılan ilaçların biyokimyasal etkilerinin tartışılmasıdır.

**Sorumlu Yazar:** Gökhan  
Doğukan AKARSU  
gokhan\_dogukan\_akarsu@hotmail.com

**Anahtar kelimeler:** Doping, İlaç. Biyokimya

### Biochemical Effects of Drugs Frequently Used for Doping Purposes

#### Abstract

Some drugs are mostly used by athletes as doping. These drugs adversely affect the health of the athlete, and sometimes even result in death. Often Stimulants, Narcotic Analgesics, Anabolic Substances, Beta Blockers, Diuretics, Peptide Hormones and their analogues, Agents with antiestrogenic activity are used for doping purposes. These agents used have biochemical effects. Drugs called doping, which are mostly preferred by athletes, are used to increase mental and physical performance in addition to training during sports. These drugs adversely affect the health of the athlete and sometimes even result in death. Athletes may apply to doping in order to increase their performance and win the competitions, especially in important competitions. Often Stimulants, Narcotic Analgesics, Anabolic Substances, Beta Blockers, Diuretics, Peptide Hormones and their analogues, Agents with antiestrogenic activity are used for doping purposes. Although the mechanism of action of each is different, they generally have effects such as keeping the body awake, increasing mental awareness, increasing muscle mass, and reducing the feeling of pain. These agents used have many different biochemical and physiological effects. Although these effects vary according to the active substance of the drug used, in general; hypertension, mental disorders, weight loss, hormonal mechanism changes, deterioration of oxygen saturation, decrease in sperm, shrinkage of testis structure, deterioration in liver enzymes, etc. The purpose of this review is to discuss the biochemical effects of drugs commonly used for doping purposes.

**Keywords:** Doping, Drug, Biochemistry

#### **Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
30.06.2021

Kabul Tarihi:  
27.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021

## **Giriş**

Dünya Sağlık Örgütü ilacı “patolojik durumları ve fizyolojik sistemleri ihtiyaç duyan kişilerin yararına değiştirmek ve incelemek için yararlanılan ürün olarak tanımlamaktadır (WHO).

İlaç kullanımında temel amaç hastalıkların tedavisini oluşturmaktadır. Yani her ne kadar yan etkileri bulunsa da fizyolojik ve patolojik durumları insan yararına olmalıdır. Ancak ilaçlar bazen gereğinden fazla dozda, hekim tarafından reçete edilmeden, kişinin kendi kararı ile kullanılmaktadır. İlaçların tıbbi amaçlar, tıbbi endikasyonlar dışında, kişinin kendi inisiyatifi ile hekimin gerek görmediği, yetkisiz kişilerin tavsiyesi üzerine kullanılması ilaç suistimali olarak adlandırılmaktadır. Birçok ilaç suistimal edilebilmektedir. İlaç suistimalin örneklerinden biri de dopingdir (Dalkara, 1992).

Çoğunlukla sporcular tarafından tercih edilen doping ismi verilen ilaçlar, spor sırasında antrenmanlara ek olarak zihinsel ve fiziksel performansı arttırmak amacıyla kullanılmaktadır (Gündoğdu ve diğerleri, 2017).

Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) dopingi; bir sporcunun vücuduna ait örnekte; sportif performansı arttırma potansiyeli bulunan veya sağlığı gereksiz yere tehdit eden, ya da spor ruhuna aykırı olan bir madde veya yöntemin bulunması, veya kullanılması, veya kullanıldığına dair bir kanıtın bulunmasıdır, şeklinde tanımlanmaktadır (Işık, 2015).

Dünya ANTI-Doping Ajansının da tanımında belirttiği üzere doping, sporcuların sağlığını gereksiz yere tehdit etmektedir. Ayrıca ilaçların doping olarak kullanılması kısa ve uzun dönemde yan etkilere, geri dönüşsüz sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Doping sporcu için sadece sağlık sorunlarına neden olmakla kalmayıp, ölümlerle de sonuçlanabilmektedir. Kullanımı yasaktır (Barkoukis, Lazuras ve Harris, 2015). Bu derlemede doping olarak kullanılan bazı ilaçlar ve etkileri tartışılacaktır.

## **Doping Olarak Kullanılan İlaçlar**

Doping amacıyla kullanılan maddeler Stimülanlar, Narkotik analjezikler, Anabolik Androjenik steroidler, Beta blokeler, Diüretikler, Peptid hormonlar ve Antiöstrojenik Aktivite Gösteren Ajanlardır (Erikson 1990).

Doping olarak kullanılan bazı ilaçlar gruplara ayrılarak aşağıda verilmiştir:

## ***Stimülanlar***

Stimülanlar merkezi sinir sistemine etki ederek farkındalığı, dikkatli olmayı ve uyanıklığı artırır. Kafein, Amfetamin, Efedrin, Nikotin, Kokain bazı stimülan maddelere örnek olarak verilebilir. Bununla birlikte stimülan ilaçlar etkilerine göre analeptikler ve amfetaminler olarak iki gruba ayrılmaktadır. Analeptik ilaçlar solunumun hız ve derinliğini artırır, kalp-damar sistemi üzerindeki sempatik etkinliği artırır, kan basıncını yükseltir, bradikardi veya taşikardi ortaya çıkarır. Başlıca kullanılış yerleri kronik obstrüktif akciğer hastalığı veya solunum merkezinin hafif depresyonu ile birlikte olan zehirlenmelerde meydana gelen ventilasyon yetersizliğinin tedavisidir. Örneğin ameliyat sonrası pulmoner ventilasyonu artırıp, normal reflekslere geri dönerek anesteziden uyanmayı kolaylaştırır. Akciğer hastalıkları tedavilerde kullanılan dozlar ve etki süreleri değişebilmektedir. Ancak doping amaçlı analeptik türden ilaç kullanımı her bireyde farklı sonuçlar verebilmektedir (Burge, 1999).

Yapılan bir metaanaliz çalışmasında, düşük/orta dozda kafein alımının (günlük 200-400mg), kişinin gösterdiği enerjiyi, ruh halini ve dikkat gibi bilişsel işlevleri iyileştirebileceğini; aynı zamanda basit reaksiyon süresini, seçim reaksiyon süresini, hafızayı veya yorgunluğu da iyileştirebileceği bildirilmiştir (Lorenzo ve ark. 2021).

Sporcular analeptik gruba ait ilaçları solunum hızlarını ve derinliğini arttırmak amacıyla kullanırlar. Bu sayede performans artışı yaşanarak müsabakada daha iyi bir sonuç elde etmeyi amaçlarlar. Ancak fazla dozda aldıklarında solunum kaslarının aşırı kasılması sonucu solunum durabilir, dehidrasyona sebep olabilir, hayati tehlike oluşturabilir (MacAuley, 1996). Bu türden ilaçların uzun süreli kullanımında vücut tolerans gerçekleştirebilir veya daha sonrasında duyarsızlaşabilir (Çelik, Kaya, Çilekdağ, 2010; Güngör, 2018 ).

Amfetaminler ise semptomimetik ilaçların bir bölümünü oluşturur ve merkezi sinir sistemine kolay nüfuz ederler. Bu türden ilaçlar belirgin psikostimülan etki oluştururlar. Amfetaminler, nöronlar arasındaki iletişimi sağlayan nörotransmitter madde dopamin ve norepinefrin miktarını yükseltir. Dopamin nöronlar arası sinaptik iletimi sağlar. Amfetaminler dopamine duyarlı reseptörleri etkisiz hale getirerek dopamin miktarının artmasına neden olur. Amfetaminler bireyde öfori oluşturular ve yorgunluk ile uyku halini azaltır. Bu sebeple fiziksel kabiliyeti artırır. Sporcular da bu nedenle amfetaminleri, fiziksel kabiliyetlerini arttırmak daha az yorgunluk hissetmek amacıyla kullanılmaktadırlar (Heal ve ark., 2013; Kuczenski ve Ronald, 2009). Uzun süre amfetamin türevi ilaç kullanımı sonrasında sinir hasarı oluşturmaktadır (Blanckaert, 2013). Bununla birlikte kullananlarda kalp atışında hızlanma, kalp ritim bozuklukları, kan basıncında yükselme, iç kanama ve beyin

kanamasına bağlı ölümler, halisünasyonlar, algı bozuklukları, uyku bozukluklarına neden olabilmektedir (Ruiz and Strain, 2001).

### ***Narkotik Analjezikler***

Akut ağrının tedavisinde önemli bir role sahip olan opioidler, uzun yıllardır ağrı yönetimi için kullanılmaktadır. Günümüzde yaygın olarak kullanılan türevleri, pentazosin, morfin, metadon, kodein, meperidin ve fentanildir. Analjezikler merkezi sinir sistemine etki etmektedir. Uzun süreli kullanımlarda bağımlılık yaparak duyarsızlığa neden olmaktadır.

Sporcularda bu tip analjezikleri antrenman esnasında yaşadıkları ağrı/acıyı azaltmak, antrenmanlara devam etmek için kullanırlar (Holgado, 2018).

Bu sayede hem antrenman hemde müsabaka öncesinde kullanarak ya daha az duyarlı yada duyarsız hale getirerek, beklenenden daha fazla performans sergilemesini sağlayacaktır. Bununla birlikte ağrının yaşanması, fizyolojik olarak bir sorunla karşılaşıldığını göstermektedir. Sporcular ağrı yaşamaları durumunda performanslarının azalacağı korkusuyla, ağrının giderilmesine ilişkin nedene yönelik tedavi olmaktan ziyade ağrının geçici olarak durdurulması için opioidlere başvurmaktadır. Bu da sporcunun tedaviyi geciktirip, daha fazla zarar görmesini neden olabilmektedir. Narkotik analjeziklerin sporcularda ağrı eşiğini yükseltmesi ve güveni arttırması da ciddi yaralanmalara da zemin hazırlayabilmektedir.

Opioidler akut ağrıları azaltmakta olup, tedavi etmemektedir (Vernece, Pipe ve Slack, 2017). Yapılan bir çalışmada ABD’de aşırı dozdan kaynaklanan ilaç ölümlerinden %72 sine opioidlerin neden olduğu bildirilmiştir (Korona-Bailey, 2021).

Bununla birlikte narkotik analjeziklerin en önemli yan etkisi ölüme neden olan solunum merkezinin baskılanmasıdır. Bununla birlikte metabolik asidoz, aritmi, depresyon, baş dönmesi, uykusuzluk, yoksunluk belirtileri, öföri, bir süre sonra uyku hali, konsantrasyon bozukluğu, sürekli aktif olma, zihin dağınıklığı, denge ve koordinasyon bozukluğu, bulantı, kalp atım hızının düşmesi, hipotansiyon, bulantısı, eklem ağrısı, ürperme, barsaklarda motilite azalması, kaslarda spazm, eklem ağrısı, üşüme, terleme ve idrar yapmada zorlanma gibi yan etkileri de bulunmaktadır (Dah, 2002).

### ***Anabolik Androjenik Steroidler Maddeler***

Steroidler, adrenal kortekste ve gonadlarda sentezlenir. Kolesterol ACTH hormonu ile düzenlenen StAR proteini ile hücreye alınır ve steroidler üretilir. Bu mekanizma steroidlerin

üretiminde hız sınırlayıcı basmaktır. Buradan da progesteron, aldosteron, testosteron, östrojenler vb. diğer steroidler sentezlenir.

Streoid türevlerinin görevleri ise;

1. Glikokortikoidler karbonhidrat sentezinin uyardırma, enfeksiyon ve enflamasyon reaksiyonlarını önlemede,
2. Mineralokortikoidler sodyum tutumu, potasyum atımı, ekstraselüler hacmi düzenlemede,
3. Progestagenler progesteron sentezinde,
4. Androjenler testosteron sentezinde,
5. Östrojenler östron ve östradiol sentezinde,
6. Kolesterolde 1,25-Dihidroksikolekalsiferol üretiminde görev alır.

Sporcular vücutta testosteron veya daha etkin formu olan dihidrotestosteron etkilerini taklit eden steroidleri kullanır. Bu ilaçlar hücrelerin uyarılmasını, protein sentezinin artırılmasını, dokuların gelişimini ve bu sayede kas kütlelerinin artırılmasını sağlar. Ayrıca kemik gücünü ve ruhsal iyi hali artırır. İleri yaş erkeklerde cinsel performans sorunları için kullanılmaktadır ( Hildebrandt ve ark., 2011; Busardò ve ark., 2015; Patanè ve ark., 2020).

Ancak steroidlerin normal sentez olarak değilde metabolizma dışında takviye olarak alınması homeostatik dengeyi bozmaktadır. Aslında vücutta ihtiyaç olmayan takviye steroid türevlerinin bu halinin metabolize olması gerekmektedir. Bunu birey yeteri kadar kas kütlelerinin olmadığı düşüncesi ve yağ kütlelerinin azalması isteği ile kullanmaya başlamaktadır. Eğer bu birey sporcu ise daha fazla kas kütlesi isteğinden kaynaklanmaktadır. Belirli süre içerisinde sadece çalışmayla yapamayacağı kas birikimini bu takviye içerikler ile sağlayacağına inanmaktadır. Çünkü birey gerçekten sahip olduğundan daha fazla miktarda kas kütlelerine ihtiyacı olmamış, metabolizmada buna yönelik çalışmamıştır. Birey zaten yeterli antrenman yaparsa metabolizma buna uygun olarak hareket ederek kas kütlelerini arttıracaktır. Sadece bunu kullanarak kas kütlelerinin artacağına inanan bireyde bir müddet sonra yan etkiler gözlemlenmeye başlayacaktır. Bunlardan en bariz olanları kadılar için erkek tipi davranış ve erkek gibi görünmek, erkekte ise aşırı kılınma, her iki cinsiyette de damar sertliği, kötü kolesterol yüksekliği, ciddi kalp rahatsızlıkları yaşanabilmektedir (Sjöqvist, Garle ve Rane, 2008; Kindlundh, Isacson, Berglund ve Nyberg, 1999).

Ayrıca yapılan bir çalışmada, anabolik androjenik steroidlerin kötüye kullanımının saldırganlığı artırabileceğini ve öfke, deliryum, depresyon, mani, psikoz ve yoksunluk belirtilerine neden olabileceğini, artan anabolik androjenik steroidler kullanım dozları ile psikiyatrik semptomların daha sık görüldüğü belirtilmiştir. Hayvan deneyleri ile yapılan bir başka çalışmanın verilerine göre de, takviye steroid almanın birden fazla nörokimyasal yolu değiştirdiğini gösterdiği bildirilmiştir (Hall ve ark. 2005). Farklı bir çalışmada ise anabolik androjenik steroidlerin eski kullanıcıları bıraktıktan yıllar sonra azalmış testosteron düzeyleri ve hipogonadal belirtiler sergilediği gösterilmiştir (Rasmussen ve ark. 2016).

### ***Beta Blokörler***

Beta blokerler, çeşitli nörolojik, kardiyovasküler, endokrin, psikiyatrik ve oftalmolojik hastaların tedavisinde sık kullanılan ilaçlardır. Vücutta bir çok dokuda bulunan beta adrenerejik reseptörler, vasküler tonüs ve kardiyak aktiviteyi düzenleyerek kardiyovasküler fizyolojide önemli rol oynar.

Beta blokörler, (cAMP) üretimini ve fosforilasyonunu ile L-tipi kalsiyum kanallarının açılmasını artırmak için normalde adenil siklazı aktive eden miyokardiyal beta-1 adrenoseptörlerini rekabetçi bir şekilde antagonize eder. Böylece, beta blokörler artan cAMP tarafından üretilen kardiyomiyositlere kalsiyum girişinin kolaylaştırılmasını azaltarak negatif kronotropik ve inotropik etkilere neden olur. Ortaya çıkan etki, miyokard üzerinde doğrudan bir depresan etki olup, periferik vaskülatür üzerinde çok az veya hiç etki olmaksızın iletim gecikmeleri, bradikardi ve azaltılmış kontraktilite ile sonuçlanır. Propranolol ve labetalol gibi bazı ajanlar ayrıca aşırı dozda voltaj kapılı sodyum kanallarını antagonize eder ve diğer beta blokörlere göre daha yüksek bir ölüm riski ile ilişkili olabilir (DeWitt ve Waksman, 2004).

Beta blokörler; kalp atım hızını azaltan, ellerde irade dışında gelişen titremeyi engelleyen ve böylece performans kaynaklı kaygıyı gidermeye yardımcı olan ajanlardır. (Reardon ve Creado 2014). Beta blokörler diyastol zamanını arttırarak perfüzyonunu ve damar direncini arttırırlar. Bu sebeple koroner rahatsızlıkların tedavilerinde kullanırlar (İlerigelen, 2019). Beta blokerler miyosit aktivitesini ve vasküler düz kas kontraksiyonunu hücre içine kalsiyum girişini azaltarak ayarlar. Uygun dozda kullanıldığında, miyokardın yaptığı iş yükünü azaltır.

Sporcularda beta blokörleri kaygıyı gidermek ve ellerde titremeyi engellemek amacıyla kullanırlar. Ancak fazla miktarda alınan beta blokajı, kontraktilite azalması, bradikardi, hipotansiyon, konvülsiyonlar, şok, kalp ritim bozuklukları, bronkospazm ile birlikte beta blokör zehirlenmesine

neden olarak yüksek toksisite ile ölüme neden olabilmektedir (Englund ve William, 2013; Kerns, Kline ve Ford, 1994; Graudins, Lee ve Druda, 2016; Howarth ve ark., 1994).

Ayrıca  $\beta$ -bloke edici ilaçlar, doza bağlı olmayan bir şekilde trigliseritleri ve HDL'yi de azaltmaktadır (Morgan, Anderson ve MacInnis, 2001). HDL kolesterol seviyeleri de azaldıkça da iskemik kalp hastalıkları riskide artmaktadır (Frikke ve ark., 2008; Briel ve ark., 2009).

### ***Diüretikler***

Diüretikler idrar söktürücü olarak bilinmektedir. Diüretikler sporcular tarafından doğrudan spor performansını arttırmak amaçlı kullanılmazlar. Ancak sporcular için aniden kilo verilmesi gerekli durumlarda ve performans arttırıcı bir ilaç alındığında bu ilacın kısa sürede idrarla atılmasını sağlamak amacıyla başvurulmaktadır. Halter, güreş, jodu, boks gibi ağırlık branşları olan sporcuların kilo kaybı ve bir alt sıklete inmek amacıyla kullanabilmektedir. Doping olarak kabul edilmesinin nedeni ise sporcuların performans arttırmak amaçlı aldıkları ilaçların analizini zorlaştırmalarıdır. Diüretiklerin serum elektrolit düzeyleri ve metabolik parametreler üzerine olumsuz etkileri bulunmaktadır. Hipokalemiye, daha nadir olarak da hiponatremi ve hipomagnesemiye neden olabilmektedir (Perez-Stable ve Caralis, 1983; Ünal ve Durişehvar, 2003). Bazı diüretik ajanların da lipid profili üzerine de olumsuz etkileri bulunmaktadır. HDL-K düzeyinde azalmaya, trigliserid, total kolesterol ve LDL-kolesterol düzeylerinde artış, yaptıkları belirtilmektedir. Ayrıca ürik asit seviyesinde artma, kardiyovasküler olay, serobravasküler olay ve mortalite riskide bulunmaktadır (Weidmann, 2001; Salvetti ve Ghiadoni, 2006).

Sporcular için çoğu zaman avantaj olarak görülsede, hipovolemi, bitkinlik, kas kramplarına neden olabilecekleri için sporcularda performansı da düşürebilmektedir.

### ***Peptit Hormonlar ve Analogları***

Peptit hormonlar protein yapılı olup amino asitlerden türetilmiştir. Protein yapılı hormonlar granüllü endoplazmik retikulum üzerindeki ribozomlarda çoğunlukla preprohormon olarak sentezlenir. Daha sonra önce pre- sonrada pro kısımlarını kaybederek hormonlara dönüşür.

Hormonların vücutta yapmış olduğu çok fazla etki vardır. Peptit yapılı hormonlar hidrofilik yapıdadır ve hücre membran lipid çift takadan geçemeyerek membran yüzey reseptörlerine bağlanarak etki mekanizmasını gösterirler. Bu sebeplede vücut sıvılarında bulunurlar ve kısa yarı ömürlüdürler (Nagy, Meuris ve Robyn, 1994).

Peptit hormonu, hayvanlarda ve insanlarda büyüme, hücre rejenerasyonunu, hücre reproduksiyonunu uyaran bir peptit hormonudur. Vücut yağ kütleini azalttığı ve kas kitlesini arttırdığı için anabolik ve lipolitikdir. Sporcular doping amaçlı peptit hormonlarını kullanmalarının nedeni, protein sentezini artırarak kas kütleini arttırmak ve performanslarını güçlendirmek için kullanırlar (Saugy et all., 2006).

Bazı peptit hormonların normal fizyolojik şartlar altında takviye olarak alınması vücutta bir çok çeşit bozukluklara neden olabilmektedir. Kadın sporcularda erkek tipi vücut ve davranışlar, sekonder karakterlerin gelişimi, adrenal korteksin büyümesine, glikozun pentoz fosfat yolunda yıkımı ve lipolizini uyarılmasına, hiperpigmentasyona, Na, P, K iyonlarının stabilitesinin bozulmasına, sodyum retansiyonuna, ödem ve hipertansiyona, diyabet hastalığı gelişmesine, plazma yağ asitlerini artmasına, kasların zayıflamasına buffalo hörgücü gibi yağların anormal dağılmasına neden olabilmektedir (Beyhan, 2018).

Bunların birlikte büyüme hormonunun aşırı kullanımı hipofiz timörüne neden olmaktadır. Ayrıca; el, çene ve atak parmak kemiklerinin sinirlerinde baskı, kalınlaşma, kas güçsüzlüğü, terleme ve insülin direnci azalması da belirtilen yan etkilerdendir (Holt ve Sönksen, 2008).

### ***Antiöstrojenik Aktivite Gösteren Ajanlar***

Antiöstrojenik ajanlar günümüzde özellikle meme kanseri tedavisinde kullanılmaktadır. Tümör dokusunun daha fazla büyümesini önlemek için kullanılan bu tip ilaçlar sporcular tarafında sıklıkla kullanılmaktadır.

Aşırı steroid alımıyla erkeklerde görülen jinekomastinin engellenmesi amaçlanmaktadır. Aslında doğal yollarda sağlıklı bireylerde gözükmeyen bu durum vücudun ihtiyacı olmayan maddelere maruz kalma durumunda oluşur. Daha sonrasında yan etkileri görülür ve onları tedavi etmek için başka bir steroid türeviden olan östrojenlerin etkisini azaltan antiöstrojenik ilaçlar kullanılmaktadır (Fanjul, Piedrafita, Al-Shamma ve Pfahl, 1998; Alsayari et all., 2017).

### **Sonuç**

Sonuç olarak doping amaçlı kullanılan ilaçların ciddi yan etkileri ve biyokimyasal sonuçları bulunmaktadır. Son yıllarda sporcular dopingin sağlık açısından zararları konusunda daha hassas davranmaktadır. Ancak spor yapmaya yeni karar veren bireylerin yada kendi sağlığı pahasına katıldığı müsabakada daha iyi sonuç alma istekleri yüzünden “takviye ürünlere ihtiyaç duyulması gerekliliği” inancı halen yaygındır. Vücutta dışardan alınan adı kas geliştirici yada doping sınıfında olan ürünleri kullanımı çok fazla miktarda sağlık sorunlarına yol açabilmekte, sağlığı hayati yönde



tehdit etmektedir. Bu ürünlerin sadece doktor kontrolünde ve kontrol altında alınması gerektiği çok önemlidir (Ertin ve Bardakçı, 2020; Ünal ve Durışehvar, 2003; Çınar, Öztürk, ve Şebin, 2007; Dalkara, 1992; Erdoğan, 2020). Spordaki asıl amacının sağlığı geliştirmek olduğu, müsabakaların ise sporcuları teşvik etmek, yarıştırmak ve ödül vermek esasına dayandığı unutulmamalıdır. Sadece ödül kazanmak amacıyla dopinge başvurmak müsabaka ruhuna aykırılık teşkil etmekle birlikte, sporcunun ciddi sağlık sorunları yaşamasına ve müsabakalarında doping kullanmayan diğer sporcuların kazanması gerektiği halde kaybetmesine neden olabilmektedir (Yaman, Hergüner, ve Yaman 1999). Bu sebeple spor yada başka amaçla olsun yada olmasın dopig amaçlı takviye alımından uzakdurulmalı, kurumlarca bu takviyelerin kullanımının ve satışının kontrol altında tutulması gerekmektedir.

### Kaynakça

- Alsayari, A., Kopel, L., Ahmed, M. S., Pay, A., Carlson, T., ve Halaweish, F. T. (2017). Design, synthesis, and biological evaluation of steroidal analogs as estrogenic/anti-estrogenic agents. *Steroids*, 118, 32-40.
- Barkoukis, V., Lazuras, L., ve Harris, PR. (2015). The effects of self-affirmation manipulation on decision making about doping use in elite athletes. *Psychol Sport Exerc*, 16(175),81.
- Blanckaert, P., Van Amsterdam J., Brunt T., Van den Berg J., Van Durme F., Maudens K. and Van Bussel J., (2013). 4-Methyl-amphetamine: A Health Threat For Recreational Amphetamine Users. *Journal of Psychopharmacology*, 27(9), s.817-822.
- Beyhan, Ö. (2018). Hormonlar. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Briel, M., Ferreira-Gonzalez, I., You, J. J., Karanicolas, P. J., Akl, E. A., Wu, P., & Guyatt, G. H. (2009). Association between change in high density lipoprotein cholesterol and cardiovascular disease morbidity and mortality: systematic review and meta-regression analysis. *Bmj*, 338.
- Busardò, F.P., Frati, P., Sanzo, M.D., Napoletano, S., Pinchi, E., Zaami, S., et al. . (2015). Nandrolone dekanonun merkezi sinir sistemi üzerindeki etkisi . *Curr Nörofarmakol*. 13 :122–31.
- Burge, P.S., Euroscop., (1999). Isolde and the copenhagen city lung study. *Thorax*. 54(4):287-8. <https://doi.org/10.1136/thx.54.4.287>.
- Çınar, V., Öztürk, M.E., ve Şebin, K. (2007). Doping ve sporcularda kullanımı/doping and usage. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3).
- Dah, C., Bogui, P., Yavo, J.C., Gourouza, I., Ouattara, S.and Keita, M. (2002). Doping practices and behaviours among Ivorian soccer players. *Sante*, 12, 297- 300.
- Dalkara, S. (1992). Doping amacıyla kullanılan ilaçlar ve etkileri. İçinde: Hıncal, A., ve Dalkara, S. (Ed.), Anti doping eğitimi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Dekhuijzen, P. N. R., Machiels, H. A., Heunks, L. M. A., Van der Heijden, H. F. M., ve Van Balkom, R. H. H. (1999). Athletes and doping: effects of drugs on the respiratory system. *Thorax*, 54(11), 1041-1046.
- DeWitt, C.R., Waksman, J.C. (2004). Kalsiyum kanal blokleri ve beta bloker toksisitesinin farmakolojisi, patofizyolojisi ve yönetimi . *Toksikol Rev* ; 23 : 223–38. [ PubMed ] [ Google Akademik ]
- Englund, J.L., ve William, P.K. (2013). Beta Blokerler. In: Tintinalli J E. (Ed.), Acil Tıp, 7. Baskı. İstanbul: Nobel Kitapevi.
- Erdoğan, E. (2020). Sağlık boyutlarıyla doping, sağlık ve sosyal boyutlarıyla sporda doping. Ankara: Nobel akademi yayıncılık.
- Erikson, O.B., Mellstrand, T., Peterson, L., Renström, P., Svedmyr, N. (1990). Sports Medicine Health & Medication. London: Raynor Design.

- Ertin, H., ve Bardakçı, T. (2020). Sporda insanı geliştirme: Doping ve dopingle mücadelenin tarihi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Ethics-Law and History*, 28(1), 99-109.
- Faik, A. L. P. (1999). Doping. *Etlik Veteriner Mikrobiyoloji Dergisi*, 3(11-12), 86-93.
- Fanjul, A. N., Piedrafita, F. J., Al-Shamma, H., ve Pfahl, M. (1998). Apoptosis induction and potent antiestrogen receptor-negative breast cancer activity in vivo by a retinoid antagonist. *Cancer research*, 58(20), 4607-4610.
- Frikke-Schmidt, R., Nordestgaard, B. G., Stene, M. C., Sethi, A. A., Remaley, A. T., Schnohr, P., ... & Tybjærg-Hansen, A. (2008). Association of loss-of-function mutations in the ABCA1 gene with high-density lipoprotein cholesterol levels and risk of ischemic heart disease. *Jama*, 299(21), 2524-2532.
- Graudins, A., Lee, H. M., & Druda, D. (2016). Calcium channel antagonist and beta-blocker overdose: antidotes and adjunct therapies. *British journal of clinical pharmacology*, 81(3), 453-461.
- Gündoğdu, C., Çelebi, E., Beyazçiçek, Ö., Beyazçiçek, E., Tüfekçi Ş., ve Özmerdivenli, Ş. (2017) Triatlon atletlerinin doping ve anti-doping konusundaki görüşlerinin belirlenmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 9 (63), 9.
- Güngör, D. Sentetik uyuşturucular: Amfetamin örneği. *Güvenlik Çalışmaları Dergisi*, 2018(1), 105-112.
- Hall, R. C., Hall, R. C., & Chapman, M. J. (2005). Psychiatric complications of anabolic steroid abuse. *Psychosomatics*, 46(4), 285-290.
- Heal, David J.; Sharon L. Smith; Jane Gosden and David J. Nutt, (2013), Amphetamine, past and present – a pharmacological and clinical perspective, *Journal of Psychopharmacology*, 27(6):479-496.
- Hildebrandt, T., Lai, J.K., Langenbucher, J.W., Schneider, M., Yehuda, R., Pfaff, D.W. . (2011). Patolojik görünüm ve performans artırıcı ilaç kullanımının tanısasal ikilemi . *Uyuşturucu Alkol Bağımlı*, 114 :1–11. 10.1016/j.drugalcdep.2010.09.018 [ PMC ücretsiz makale ] [ PubMed ] [ CrossRef ] [ Google Akademik ]
- Holgado, D., Hopker, J., Sanabria, D., Zabala, M. (2018). Analgesics and sport performance: beyond the pain-modulating effects. *PM R*, 10(1):72-82.[Crossref] [PubMed]
- Holt, R. I. G., Sönksen, P. H. (2008). Growth hormone, IGF-I and insulin and their abuse in sport. *British Journal of Pharmacology*, 154(3), 542–556. doi:10.1038/bjp.2008.99.
- Howarth, D.M., Dawson, A.H., Smith, A.J., Buckley, N., Whyte, I.M. (1994). Kalsiyum kanalını bloke eden aşırı dozda ilaç: bir Avustralya serisi . *Hum Exp Toxicol*, 13 : 161–6. [ PubMed ] [ Google Akademik ]
- Işık, S. (2015). Gelişim çağındaki basketbolcularda doping kullanımı eğilimi ve bilgi düzeyinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Kerns, W.I., Kline, J, Ford, M.D. (1994). Beta-blocker and calcium channel toxicity. *Emerg Med Clin North Am.*, 12(2), 365-90.
- Kindlundh, A. M., Isacson, D. G., Berglund, L., ve Nyberg, F. (1999). Factors associated with adolescent use of doping agents: anabolic-androgenic steroids. *Addiction*, 94(4), 543-553.
- Korona-Bailey, J.A., Nechuta, S., Golladay, M., Moses, J., Bastasch, O., & Krishnaswami, S. (2021). Characteristics of fatal opioid overdoses with stimulant involvement in Tennessee: A descriptive study using 2018 State Unintentional Drug Overdose Reporting System Data. *Annals of Epidemiology*, 58, 149-155.
- Kuczenski, R. (2009). Amphetamines. *Encyclopedia of Neuroscience*, Larry R. Squire (ed.) Academic Press, 3. Baskı(elektronik baskı), ISBN: 978-0-08-045046-9, s. 319-323.)
- Lorenzo, Calvo, J., Fei, X., Domínguez, R., & Pareja-Galeano, H. (2021). Sporda Kafein ve Bilişsel İşlevler: Sistematik Bir İnceleme ve Meta-Analiz. *Besinler*, 13(3), 868.
- Lowinson and Ruiz's substance abuse: A comprehensive textbook fifth edition by Dr. Pedro Ruiz MD (editor), Eric Strain MD (editor), 2001.
- MacAuley, D. (1996). Drugs in sport. *British of Sports Medicine*, 211-15.
- Morgan, T. O., Anderson, A. I., ve MacInnis, R. J. (2001). ACE inhibitors, beta-blockers, calcium blockers, and diuretics for the control of systolic hypertension. *American journal of hypertension*, 14(3), 241-247.
- Nagy, A. M., Meuris, S., ve Robyn, C. (1994). Origin and significance of the heterogeneity of protein hormones. *Nuclear medicine and biology*, 21(3), 317-330.

- Patanè FG, Liberto A, Maria Maglitta AN, Malandrino P, Esposito M, Amico F, et al. . (2020). Nandrolone dekanoat: kullanım, kötüye kullanım ve yan etkiler . *Medicina (Kaunas)*, 56 :606. 10.3390/medicina56110606 [ PMC ücretsiz makale ] [ PubMed ] [ CrossRef ] [ Google Akademik ]
- Perez-Stable, E., ve Caralis, PV. (1983) Thiazide-induced disturbances in carbohydrate, lipid, and potassium metabolism. *Am Heart J*, 106, 245–51.
- Rasmussen, J.J., Selmer, C., Østergren, P.B., Pedersen, K.B., Schou, M., Gustafsson, F., ... & Kistorp, C. (2016). Anabolik androjenik steroidlerin eski suistimalcileri, bıraktıktan yıllar sonra azalmış testosteron seviyeleri ve hipogonadal semptomlar sergiler: bir vaka kontrol çalışması. *PloS bir*, 11(8), e0161208.
- Reardon, C.L., ve Creado, S. (2014). Drug abuse in athletes. *Subst Abuse Rehabil.*, 5, 95-105.
- Salvetti, A., ve Ghiadoni, L. (2006). Thiazide diuretics in the treatment of hypertension: an update. *Journal of the American Society of Nephrology*, 17, 25–29.
- Saugy, M., Robinson, N., Saudan, C., Baume, N., Avois, L., ve Mangin, P. (2006). Human growth hormone doping in sport. *British journal of sports medicine*, 40(suppl 1), 35-39.
- Sjöqvist, F., Garle, M., ve Rane, A. (2008). Use of doping agents, particularly anabolic steroids, in sports and society. *The Lancet*, 371(9627), 1872-1882.
- Yaman, M., hergüner, G., Yaman, Ç. (2003). Yüksek performans sporlarında doping kullanımı ile dopinge karşı mücadele çalışmalarının tarihsel gelişimi ve aktüel boyutu. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (6).
- Weidmann, P. (2001). Metabolic profile of indapamide sustained-release in patients with hypertension: data from three randomised double-blind studies. *Drug Saf*, 24, 1155–65.
- World Health Organization. (2020, 10 Ocak). Drugs. Erişim adresi: [https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive#tab=tab_1)
- Vernec, A., Pipe, A., ve Slack, A. (2017). A painful dilemma? Analgesic use in sport and the role of anti-doping. *Br J Sports Med*, 51(17),1243-1244.
- Ünal, D.M., ve Durişehvar, Ü. (2003). Sporda doping kullanımı. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 66(3), 189-198.