



TUSBİD

ISSN: 2618-5911

TÜRKİYE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Turkish Journal of Sports Science

CİLT: 2

SAYI: 2

YIL: 2018





TÜRKİYE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Turkish Journal of Sports Science

Editör

Doç. Dr. İrfan YILDIRIM

tsbdergisi@gmail.com

Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

Yardımcı Editörler

Prof. Dr. Yunus Yıldırım, Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

Prof. Dr. Hüseyin Ünlü, Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray

Prof. Dr. Baki Yılmaz, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara

Doç. Dr. Nevzat Demirci, Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

Teknik Editör

Prof. Dr. Murat Yakar, Mersin Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Mersin

İstatistik Editörü

Doç. Dr. Sinan Saraçlı, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İstatistik Bölümü, Afyonkarahisar

Dr. Öğretim Üyesi. İlkay Doğan, Gaziantep Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyoistatistik Anabilim Dalı, Gaziantep

Dil Editörü

Prof. Dr. Musa Çifci, Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı, Uşak

Dr. Öğretim Üyesi Yasin Ersöz, Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

Dr. Öğretim Üyesi Erol Sakallı, Uşak Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Uşak

Yazışma Adresi

Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Çiftlikköy Kampüsü Çiftlikköy / MERSİN

Dergi Hakkında

Türkiye spor bilimleri dergisi 2017 yılından itibaren yılda 2 kez (Haziran ve Aralık) yayımlanan hakemli bir dergidir. Dergi yazım dili Türkçe ve İngilizcedir. Türkiye Spor Bilimleri dergisinde yayımlanan yazılar için herhangi bir ücret ödenmez, içeriğine ücretsiz anında açık erişim sağlamaktadır. Yayımlanması için dergiye gönderilen yazıların her türlü telif hakkı “Türkiye Spor Bilimleri Dergisi’ne aittir. Yayımlanan çalışmaların bilimsel etik ve her türlü hukuki sorumluluğu yazarına/yazarlarına aittir.

Amaç

Türkiye Spor Bilimleri Dergisinin amacı; beden eğitimi ve spor bilimlerinde nitelikli ve periyodik olarak ulusal ve uluslararası düzeyde bilimsel araştırmalar yayınlamaktır.

Kapsam

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi’nde; Beden Eğitimi ve Spor öğretimi, Hareket ve Antrenman Bilimi, Spor Yönetim Bilimi, Rekreasyon, Fiziksel Aktivite ve Sağlık, Egzersiz Fizyolojisi, Sporcu Sağlığı, Egzersiz ve Beslenme, Egzersiz Psikolojisi, Spor Sosyolojisi, Fonksiyonel Anatomi ve Engellilerde Spor gibi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri alanında yazılmış özgün araştırma ve derleme (review) yayınları

Yazım Kuralları

1. Dergide yayımlanacak çalışmaların daha önce hiçbir yayıncı organında yayımlanmamış, yayıncı hakkının verilmemiş ya da aynı anda birden çok dergiye yayımlanması amacıyla gönderilmemiş olması gerekir.
2. Yazarlar dergiye gönderdikleri çalışmanın yayıncı haklarını Türkiye Spor Bilimleri Dergisine vermeyi kabul ederler.
3. Yazarlar dergiye gönderdiği çalışmada Helsinki Bildirgesinde insan ve hayvan çalışmaları için önerilen ilkelere uyulduğunu kabul ederler. Bu konuda sorumluluk tamamen yazarlar aittir.
4. Başvurulan Çalışma ile ilgili iThenticate Turnitin gibi intihal programlarından alınmış ve yazarlar tarafından imzalanmış intihal raporu ek dosya olarak yüklenmelidir.
5. Yapılan çalışma bir kurum/kuruluş tarafından desteklenmiş ya da doktora/yüksek lisans tezinden hazırlanmış ise, başlığa yıldız koyularak ilk sayfanın altına dip not olarak verilmelidir.
6. Makale yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbiri, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez, ayrıca hiçbir isim, yazar olarak eklenemez ve yazar sırası değiştirilemez. Çalışmada başlıca yazar belirtilmelidir.
7. Yazarlar çalışmalarını <http://dergipark.gov.tr/journal/1901/submission/start> adresinden sistem üzerinden dergiye yüklenmelidir
8. Yazarlar çalışmalarını; [örnek makale dosyası](#) üzerinde APA 6. yazım kurallarına uygun olarak yazmış olmalıdır.
9. Çalışma: **Özet/Abstract, GİRİŞ, YÖNTEM, BULGULAR, TARTIŞMA ve SONUÇ, TEŞEKKÜR** (gerekirse), **KAYNAKLAR** şeklinde düzenlenmeli ve her bölüm başlığı bold, büyük harf ve 12 punto yazılmalıdır.
10. Çalışmanın başlığı İlk Harfleri büyük, bold ve 14 punto yazılmalıdır.
11. Çalışma, Türkçe ise, başlıktan sonra gelen yazar isim/isimlerinden sonra Türkçe, özet, anahtar kelimeler daha sonra sırasıyla çalışmanın adının İngilizce başlığı, İngilizce Özet/Abstract ve “Key Words” yazılmalıdır.

12. Özet/Abstract 150-200 kelime arasında olmalıdır. Anahtar kelimeler/Key Words en az 3, en fazla 5 kelimedenden oluşmalıdır. **Anahtar kelimeler/Key Words** başlığı 10 punto, bold ve italik yazılmalıdır. Anahtar kelimeler virgül (,) işareti ile birbirinden ayrılmalı, ilk harfleri büyük harfle yazılmalıdır. Giriş ile anahtar kelimeler arasına 1 satır boşluk bırakılmalıdır.
13. Yazı Microsoft Word yazılım programı ile Times New Roman ile 2,5 cm'lik kenar boşlukları bırakılarak ve 15 sayfayı geçmeyecek şekilde yazılmalıdır. Çalışmanın Özet (Abstract) metni 10 punto ve 1 aralık; Çalışmanın Metni 11 punto 1 aralık; kaynakça metni 10 punto 1 aralık yazılmalıdır.
14. Tablo, grafikler ve istatistik raporlama APA 6 stile göre hazırlanmalıdır. Tablo yazı karakteri 10 punto tek aralık yazılmalıdır.
15. Şekil, grafik, fotoğraf vb. "Şekil" sayısal değerler ise "Tablo" olarak belirtilmelidir. Şekil adları ilgili grafiğin altına, tablo adları ise ilgili sayısal değer üzerine yazılmalıdır. Resim, grafik ve benzerlerinin ayrı bir dosya hâlinde ve jpg formatında kaydedilmesi baskı kalitesi açısından gereklidir.
16. Makale yazarken metin içi alıntı ve kaynakçada gösterim APA 6 doğrultusunda olmalıdır.

Açık Erişim Telif Hakkı politikası

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi; Bilimsel araştırmaları bilim camiası ve halka ücretsiz sunmanın bilginin küresel paylaşımını artıracığı ilkesini benimseyerek, içeriğine ücretsiz anında açık erişim sağlamaktadır.

Yayın Dili

Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir

Yayın Sıklığı

Haziran ve Aralık aylarında yılda iki kez yayınlanır

Makale Değerlendirme Süreci

Türkiye Spor Bilimleri Dergisinde **KÖR HAKEMLİK** uygulaması mevcuttur. Dergi Yayın Kurulu'na ulaşan yazılar, öncelikle içerik, sunum, yazım kuralları vd. yönlerden Yayın Kurulu tarafından incelenir. Yayın Kurulu incelemesinden geçen yazılar değerlendirilmek üzere isimsiz olarak konu ile ilgili uygun üç hakeme gönderilir. Hakemler değerlendirme sonuçlarını en geç bir ay içinde Yayın Kurulu sekreterliğine iletirler. Hakemlerden gelecek görüşler doğrultusunda yazının doğrudan veya kısmen düzeltilerek yayımlanmasına veya reddine karar verilir. Hakemlerin değerlendirmeleri üzerine alınan sonuç yazar(lar)a bildirilir. Düzeltme istenen yazıların, en geç bir ay içinde Yayın Kurulu Sekreterliği'ne ulaştırılması gerekir. Yayımına karar verilen çalışmalarda ekleme ya da çıkarma yapılamaz. Yayın süreci tamamlanan çalışmalar geliş tarihi esas alınarak yayınlanır. Ancak, güncelliğini kaybetmemesi açısından bu sıra bazı öncelikli çalışmalar için uygulanmayabilir. Buna karar verme yetkisi tamamen editörlerin yetkisindedir.

Arşivleme Politikası

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi İştirak eden kütüphanelerin dağıtılan arşivleme sistemi yaratması amaçlı ve kütüphanelerin koruma ve restorasyon amaçlı kalıcı arşivler yaratmasına izin vermek için LOCKSS sistemi kullanmaktadır.

Gizlilik Beyanı

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi ve sitesindeki isim ve elektronik posta adresleri yalnızca derginin amaçları doğrultusunda kullanılacaktır.

İÇİNDEKİLER

Satranç Oyununa Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirilmesi

Reşat SADIK, Yavuz ÖNTÜRK, Fatih DİNÇ 53-60

Müziğin Maksimal Koşu Performansına ve Egzersiz Sonrası Toparlanma Hızına Etkisi

Şerife VATANSEVER, Şenay ŞAHİN, Kaan AKALP, Furkan Can ŞENTÜRK 61-66

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin Belirlenmesi

Oğuzhan EROĞLU, Yunus YILDIRIM 67-73

Antrenörlerin Mesleki İmajına İlişkin Nitel Bir Araştırma

Nesil ÖZBAY ÖZEN, Asil ÖZBAY 74-81

Basketbolcularda Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılığın Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü

Ebru KURTULGET, Gizem KAPLAN, Fatma ÇEPIKKURT 82-91

Satranç Oyununa Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirilmesi*

Reşat SADIK** Yavuz ÖNTÜRK*** Fatih DİNÇ****

Öz

Bu çalışmada, satranç oyununa yönelik, likert tipi geçerli ve güvenilir bir tutum ölçeği geliştirilmesi amaçlanmıştır. Süreçte, yaklaşık 100 öğretmen ve 100 satranç sporcusuna, satranç oyununun kendilerine ne ifade ettiğine ilişkin soru yönlendirilmiştir. Alınan dönütler, tutum ölçeklerine ilişkin yapılan çalışmaların incelenmesiyle de desteklenerek 55 maddeden oluşan ölçek taslağı ortaya konmuştur. 55 maddeden oluşan ölçek taslağı 300 öğretmenden oluşan gruba uygulanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik için yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin KMO değeri 0,942, Barlett testi 10400,885 ve $p<0,01$ olarak bulunmuştur. Faktör ve güvenilirlik analizi sonuçlarına göre faktör değeri düşük olan ve binişiklik yaratan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Böylece, faktör yükleri. 76 ile. 94 arasında değişen, tek boyutlu ve 16 maddeden oluşan ölçek ortaya çıkmıştır. Toplam açıklanan varyansın ise %86 olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı. 98 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, geliştirilen "Satranç Oyunu Tutum Ölçeği" nin amaca uygun, geçerli, güvenilir ve kullanışlı bir ölçek olduğu kararına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Satranç, Ölçek, Tutum, Güvenirlik, Geçerlik

Attitude Scale Development For Game Of Chess

Abstract

Abstract: The aim of this study is to develop for the game of chess a valid and confidential Likert-type attitude scale. During the process around 100 teachers and 100 chess athlete were asked about what the game of chess means for them. The scale draft with 55 articles was prepared by the feedbacks which were supported with the studies related to the attitude scales. The scale draft with 55 articles was applied on 300 teachers whose validity and confidentiality studies were conducted. After the results of the validity and confidentiality studies the KMO value of the scale was found as 0,942, and the Bartlett test as 10400,885 and $p<0,01$. According to the results of the analysis of the factor and reliability the factors which values are low and which are overlapping are taken out of the scale. So there arose a scale whose factor loads are between .76 and .94 and which is unidimensional and consists of 16 articles. The total explained variance is 86%. The Cronbach's Alpha reliability factor of the scale is founded as .98. As result there was an explanation that the developed "Attitude scale for the game of chess" is a scale that is expedient, valid, confidential and practical.

Keywords: Chess, Scale, Attitude, Reliability, Validity.

GİRİŞ

Satranç, iki oyuncu arasında oynanan ve birçok beceri gerektiren bir oyundur. İki ayrı renkli ve $(8 \times 8) = 64$ kareli bir satranç tahtası üzerinde oynanır. Her oyuncunun bizzat kendisinin komuta ettiği, satranç taşlarından

oluşan bir ordusu vardır. Oyunculardan biri beyaz taşlara, diğeri de siyah taşlara komuta eder (Pritchard, 1998). Satranç oyununa ilişkin günümüzde çok farklı görüş ve açıklamalara rastlanmaktadır. Reti (2000)'ye göre satranç, yeni ve devamlı gelişmekte olan

*Bu Çalışma 2.Uluslararası Lisansüstü Eğitim Kongresinde bildiriler olarak sunuldu.

**Dr. Öğretim Üyesi, Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce/Türkiye, resatsadik@duzce.edu.tr

*** Öğretim Görevlisi, Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce/Türkiye, yavuzonturk@hotmail.com

****Doktora Öğrencisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara/Türkiye, fatihdinc33@gmail.com

bir sanat ve bilimdir. Satranç, en ciddi insanların tüm yaşamlarını adadıkları, hakkında kalın ciltler yazılan oyundur. Uluslararası Satranç Federasyonu (FIDE-Federation Internationale Des Echecs) satrancı, “Satranç tahtası olarak nitelendirilen kare biçiminde bir alan üzerinde iki rakip arasında satranç taşlarının belli bir düzene göre hareket ettirilmesiyle oynanan bir oyundur. Her iki tarafın da amacı, rakip şahı mat etmektir. Mat olan taraf oyunu kaybeder. Her iki taraf için de mat mümkün değilse oyun berabere biter.” şeklinde tanımlamıştır (FIDE, 2017). Averbach (2000); “Satranç bir zekâ oyunudur. Satranç, beyin jimnastiğinin somutlaşmış biçimidir. İki kişi arasında yapıldığı gibi, simültane olarak birçok kişi ile, hatta kişinin kendisine ya da bilgisayara karşı da oynadığı bir beyin sporudur.” Demektedir.

Yapılan bilimsel çalışmalar satrancın olumlu yanlarını ortaya koymaktadır. Frank’a (1974) göre satranç, kavrama hızının büyük ölçüde artmasına neden olmaktadır. Olaylar arasında sebep – sonuç ilişkisi kurmada satrancın yararlı olduğu söylenebilir. Satranç, oyun içinde ürettiği farklı ve etkili problemler sayesinde bireylerde yaratıcı düşüncüyü geliştirmektedir. Satranç sadece spor değil aynı zamanda öğrencilerin eğitimine katkı sağlayıcı bir araç olarak görülmektedir. Çünkü satrancın strateji oyunu olarak analitik düşünme, problem çözme ve matematiksel kavramları uygulama gibi çok yönlü akademik etkileri bulunmaktadır (Aydın, 2015). Satranç ile ilgili yapılan araştırmalarda, erken çocukluk döneminde satranç eğitimi alan çocukların matematik ve çeşitli bilişsel becerilerde satranç eğitimi almamış çocuklara oranla daha başarılı olduğu tespit edilmiştir (Tekneci, 2009). Satranç bilen öğrencilerin satranç bilmeyen öğrencilere oranla problem çözme becerilerinde daha başarılı olduğu sonucuna varılmıştır (Sadık, 2006). Bir başka çalışmada, ortaokul öğrencilerinin satranç bilgi düzeyi yükseldikçe problem çözmeye yönelik daha olumlu tutum sergiledikleri tespit edilmiştir (Büyükaşık, 2017). Hayatın bir izdüşümü, bir simülasyonu olarak düşünülen satranç oyununun çocuk eğitiminde olumlu ve kalıcı etkileri olduğu yaygın kabul görmektedir. Satrancın; konsantrasyonu güçlü ve dikkatli bireyler yetiştirdiği söylenebilir.

Çünkü satranç oyununda ortaya çıkan konuların derinlemesine analizi gerekmektedir. Çeşitli durumsal öğelerin statik ve dinamik değerlendirilmesinin yapılması sonucunda en uygun hamle ortaya çıkmaktadır (Suetin, 1994). Satranç eğitimi, çocuklara verilen bir durumda asıl önemli olan şeye odaklanabilmeyi öğretebilmek için araç olarak kullanılabilir. Satranç, eleştirel düşünmeyi teşvik eden ve kendi içinde kendi kendine öğrenmeyi içeren dokunsal, etkinlik tabanlı bir oyundur (Barrett ve Fish, 2011). Böylesi yararlar içeren oyunun öğrencilere sevdirmesi, oynamalarının sağlanması kuşkusuz ki büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda, öğrencilere bu oyunu sevdirmek, oynamalarını sağlama işinde öğretmenlere büyük görev düşmektedir. Kuşkusuz ki, öğrencilerin eğitimi boyunca aldıkları dersler, ilerideki eğitim ve meslek hayatlarında oluşturacakları davranışlar ve kazanımları önemli ölçüde etkilemektedir. Böylesi önemli etkiye sahip bir oyuna yönelik öğretmenlerin eğilimini saptamanın önemli olduğu düşünülmektedir. Öğretmenler, genç kuşaklara toplumun kültürel değerlerini, bilgi ve becerilerini aktarmada önemli bir yere sahip olmuşlardır (Hoşgörür, Kılıç ve Dündar, 2002). Öğretmenin mesleki niteliklerini; genel kültür, konu alanı bilgisi ve öğretmenlik meslek bilgi ve becerileri oluştururken kişisel nitelikleri ise kişinin mesleğe yatkınlığı, öğretmenliğin gerektirdiği örnek ve model olma özelliklerini içermektedir (Çınar, 2008). Bu bağlamda öğretmenlerin satranç oyununa yönelik tutum düzeyinin bilinmesi önem arz edecektir.

Literatürde tutuma ilişkin çok sayıda tanımla karşılaşmaktayız. Tutum, bireyin kendine ya da çevresindeki herhangi bir nesne, toplumsal konu, ya da olaya karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği zihinsel, duygusal ve davranışsal bir tepki ön eğilimidir (İnceoğlu, 2004). Tutum, bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğilimdir (Smith 1968; Kağıtçıbaşı, 2005). Tutumlar zihinsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üçe ayrılır. Bu öğeler arasında çoğunlukla örgütlenme, dolayısıyla da iç tutarlılık olduğu düşünülmektedir. Bu varsayıma göre, kişinin

bir konu hakkında bilgi sahibi olduklarını (bilişsel öge) ona nasıl bir duygu durumuyla yaklaşması gerektiğini (duygusal) ve ona karşı nasıl bir davranış ortaya koyacağını (davranışsal öge) belirler. Kişinin bir nesne, durum ya da kişi hakkında zihinsel, duygusal ve davranışsal anlamda ortaya koyduğu duruş onun tutumunu yansıtır (Göksel ve Ark. 2017). Bundan dolayı da tutumun ortaya çıkması için söz konusu üç öge arasında örgütsel ve uyumlu bir ilişki ve eşgüdüm olmak mecburiyetindedir. Zihinsel, duygusal ve davranışsal öğeler arasında bir iç uyum ve örgütlenme, yani eşgüdüm olmadığı sürece tutumun oluşması da mümkün değildir (İnceoğlu, 2004).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada amaç, öğretmenlerin, satranç oyununa yönelik tutumlarını belirlemeye yönelik bir ölçme aracı geliştirme ve bu aracın geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmektir.

YÖNTEM

Bu bölümde, çalışma grubu, ölçek geliştirme teknikleri doğrultusunda izlenen yol, elde edilen verilerin analizinde kullanılan tekniklere dair bilgilere yer verilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışmanın amacı doğrultusunda Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı okullarda görev yapmakta olan 305 gönüllü öğretmene ulaşılmış ve ölçek uygulanmıştır. Uygulanan ölçeklerden 5'i eksik doldurulduğu için 300 ölçek değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi

Ölçeği geliştirmek amacı ile MEB'e bağlı okullarda görev yapmakta olan yaklaşık 100 öğretmen ve 100 satranç sporcusuna, satranç oyununun kendilerince ne anlam ifade ettiği açık uçlu bir soru ile sorulmuş ve düşünceleri alınmıştır. Bu doğrultuda kendilerinden satranca ilişkin kısa bir kompozisyon yazmaları da istenmiştir. Tezbaşaran (1996)'a göre, bireylerden tutum nesnesi/konusu ile ilgili yaşantılarından (duygu, düşünce ve davranışlarından) söz eden bir kompozisyon yazmaları istenir. Öğretmen görüşleri ve ayrıntılı alan yazın incelemesi sonucunda elde

edilen verilere göre ölçek için madde havuzu oluşturulmuştur. İlk ölçek taslağında 55 madde yer almıştır. Oluşturulan ölçek taslağı görünüş ve kapsam geçerliği açısından satranç antrenörü, satranç hakemi, satranç oyuncusu, eğitim bilimleri, ölçme ve değerlendirme alanlarında uzman kişilerin görüşlerine sunulmuştur. Maddelerin uygun şekilde sorulması, dili, sıralaması, anlaşılabilirliği, birbirini tekrarlayan maddelerin birleştirilmesi ve ölçme tipinin maddelerle uyumu gibi konularda ayrıntılı bir çalışma sonucunda ölçekteki madde sayısı 48'e inmiştir. Ölçekte, 26 adet olumlu ve 22 adet olumsuz tutum maddesi oluşturulmuştur. Hazırlanan maddelerin bilişsel, duygusal ve davranışsal ifadeleri içermesine dikkat edilmiştir. Bu maddelerin oluşturulması sırasında gerekli literatür taraması yapılmış ve tutum ölçekleri incelenmiştir. Kapsam geçerliliği aşamasında Davis'(1992) tekniği kullanılmıştır. Bu teknikte uzman görüşleri 4 aşamalıdır. Uzman görüşleri; "madde özelliği temsil ediyor, maddenin biraz düzeltmeye ihtiyacı var, maddenin oldukça düzeltmeye ihtiyacı var ve madde özelliği temsil etmez" biçiminde sıralanmaktadır. Ölçekteki aday madde için tüm uzman formlarındaki ilk iki maddenin toplamı, toplam uzman sayısına bölünerek Kapsam Geçerlilik İndeksleri (KGİ) elde edilir. Eğer KGİ indeksi .80'den büyükse madde kapsam geçerliliği açısından yeterlidir. Düşük KGİ maddeleri ise elemine edilir (Davis, 1992). Ölçeğin tamamında Kapsam Geçerlilik İndeksi (KGİ) .82 bulunmuştur. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında; ölçme ve değerlendirme, program geliştirme, Türkçe, satranç alanında 2. kademe satranç antrenörleri ve kıdemli satranç antrenörlerinden oluşan toplam 15 uzman kişi yer almıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 16'dır. Ölçeğin sıklık derecelendirilmesinde beşli Likert tipi bir derecelendirme kullanılmıştır. Likert ölçekleme modeli beşli derecelendirme ölçeğine uygun olarak elde edilen ağırlıklı ortalama puanların derecelendirilmesi ve yorulanması için 1.00 - 1.79; 1.80 - 2.59; 2.60 - 3.39; 3.40 - 4.19; 4.20 - 5.00; aralıkları kullanılmıştır. Dereceleme biçimi "Tamamen Katılıyorum (5), Katılıyorum (4), Kararsızım (3), Katılmıyorum (2), Hiç Katılmıyorum (1)" şeklindedir. Ölçek maddelerinin ölçek içinde

sıralanması, cevaplama düzeneğinin oluşturulması ve ölçek yönergesinin yazılması ile ölçek aracı hazır hale getirilmiş ve tekrar uzman (ölçme ve değerlendirme, test geliştirme, Türkçe ve istatistik alanlarında) kanısı alınarak ölçeğin uygulamaya hazır olduğuna karar verilmiştir.

Verilerin Analizi

Toplanan verilerin faktör analizine uygunluğu Bartlett testi ile araştırma grubunun büyüklüğünün uygunluğu ise Keiser-Meyer-Olkin (MKO) katsayısı ile değerlendirilmiştir. “Satranç Oyununa Yönelik Tutum Ölçeği”nin yapı geçerliğini

belirlemek için varimax döndürme ile temel bileşenler analizi kullanılarak Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Ölçek test tekrar test yöntemiyle denenmiş ve iki ölçüm arasındaki ilişki person korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını test etmek için Cronbach Alfa iç tutarlılık testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Satranç oyununa yönelik tutum ölçeği (SOTÖ) Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 1. Satranç Oyunu Tutum Ölçeği Faktör Analiz Sonuçları.

No	Maddeler	Faktör Yüğü
1	Satranç oyununa zaman ayırmaktan hoşlanırım	,884
2	Satranç oyununun düşünme becerisini geliştirdiğine inanırım	,767
4	Satranç oyununun kişileri sosyalleştirdiğine inanıyorum	,891
5	Satranç oynamaktan zevk alırım	,891
7	İyi bir satranç oyuncusu olmak isterim	,760
9	Ünlü bir satranç oyuncusu olmak isterim	,892
11	Satranç eğitimlerine katılmak isterim	,889
15	Satranç oynayan kişilerle arkadaş olmak isterim	,885
17	Satranç turnuvalarına katılmak isterim	,944
20	Satranç oyununa ilişkin taktikleri öğrenmek isterim	,869
18	Başarılı satranççıları merak ederim	,844
32	Satranç oynamak beni mutlu eder	,911
33	Satranç oynarsam rahatlayabilirim	,819
39	Satranç oynamak beni heyecanlandırır	,859
41	Satranç oynamayı eğlenceli bulurum	,896
43	Bir satranç kulübüne üye olmak isterim	,784

Tablo 1’ de görüldüğü gibi ölçekte faktör yük değerleri; .76 ve .94 arasında değişen, toplam 16 madde bulunmaktadır.

Tablo 2. KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Bartlett Küresellik Testi Sonuçları

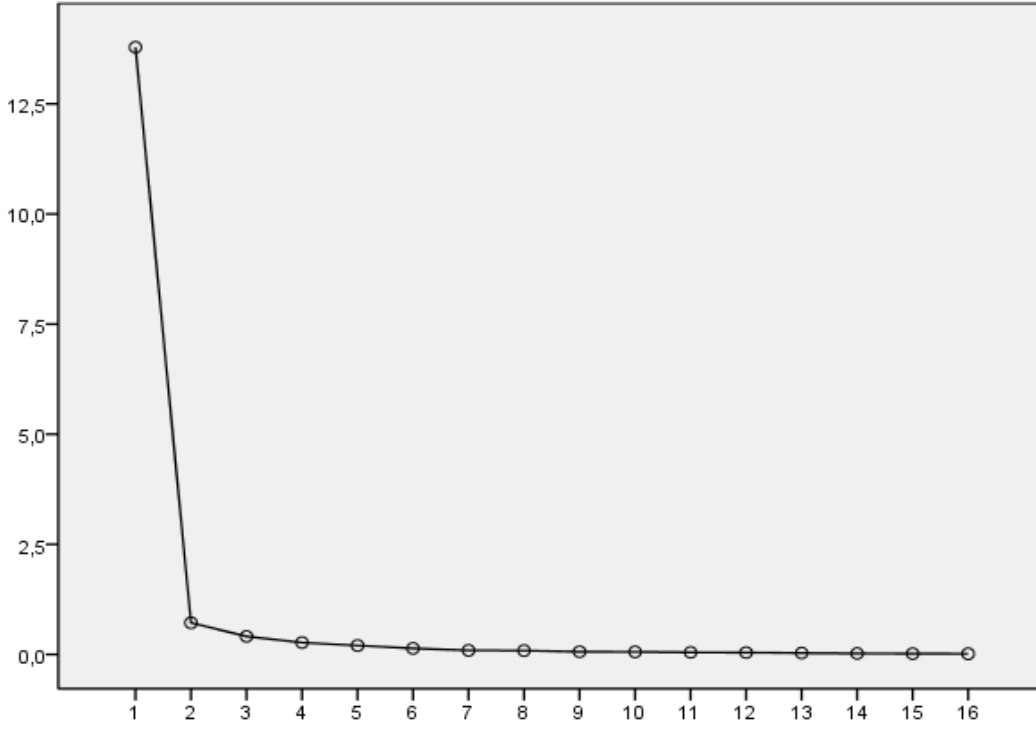
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	,942
Approx. Chi-Square	10400,885
Bartlett's Test of Sphericity	df
	120
	Sig.
	,000

Ölçeğin KMO değeri .942, Bartlett testi 10400,885 ve $p < 0,01$ olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Satranç Oyunu Tutum Ölçeği Varyans Oranı

Faktör	Madde Sayısı	Açıkladığı Varyans %
Satranç	16	86.153

Analiz sonunda, tek boyutta 16 maddenin açıkladığı varyans oranının %86.153 olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmada, ölçeğin çizgi grafiğine de bakılarak aşağıdaki bulgu elde edilmiştir.



Grafik 1. Satranç Oyunu Tutum Ölçeği Öz Değerler Çizgi Grafiği

Grafikte de görüldüğü gibi, Faktör analizi sonucunda tek faktörlü bir ölçek ortaya çıkmıştır.

Güvenirlilik

Ölçek geliştirme çalışmalarında güvenirlik için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmaktadır. Likert tipi bir ölçeğin güvenirliğini kestirmek için, öncelikle, Cronbach (1951) tarafından geliştirilmiş olan ve kendi adıyla anılan α katsayısının kullanılması gerekir (Tezbaşaran, 1996).

Tablo 4. Satranç Oyunu Tutum Ölçeğinin Faktörlere Göre Cronbach Alpha Değerleri

Faktör	Cronbach Alpha Değeri
Satranç	.98

Tablo 4'te ölçek güvenirliğinin .98 olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Satranç oyununa yönelik ölçek geliştirme amaçlı yapılan bu çalışmada, faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizinin, en önemli amaçlarından biri, değişkenler arasındaki bağımlılığın kökenini araştırmaktır. Bu analizlerde, tüm değişkenler arasındaki ilişkiler incelenir. Bu ilişkilere dayanılarak verilerin daha anlamlı ve özet olarak sunulması sağlanır (Turgut ve Baykul, 1992). Bu amaçla toplanan veriler üzerinde temel bileşenler analizi ve taslak ölçeğin birbirinden bağımsız alt faktörlerini belirlemek için varimax dik döndürme yöntemi uygulanmış ve ölçeğin tek boyutlu olduğu görülmüştür (Tablo 1, Grafik 1).

Ölçeğin KMO değeri 0.942, Barlett testi 10400,885 ve $p < 0,01$ olarak bulunmuştur. Faktör yük değeri 0.45'in altında kalan ve aynı zamanda birden fazla faktöre yüklenme nedeniyle bazı maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Faktör yük değerlerinin, .45 ya da daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüdür. Ancak uygulamada az sayıda madde için bu sınır değer .30'a kadar indirilebilir. Faktör belirlemede açıklanan varyans oranı, öz değerler çizgi grafiği ile KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Barlett küresellik (Bartlett's Test of Sphericity) testi dikkate alınmıştır. Faktörleştirilebilirlik (factorability) için KMO'nun .60'tan yüksek çıkması beklenir. Barlett testi, değişkenler arasında ilişki olup olmadığını kısmi korelasyonlar temelinde inceler (Büyükoztürk, 2014).

Ölçeğin tamamında KGİ .82 bulunmuştur. Ölçekte toplam açıklanan varyansın %86 olduğu görülmüştür. Literatürde, maddelerin ortak faktör varyanslarının .66'ın üzerinde olması önerilmektedir ancak uygulamada bunu karşılamamanın zor olması nedeniyle yapılan analizlerde faktör yüklerinin toplam varyansı açıklama yüzdesinin 40 ile 60 arasında olması yeterli kabul edilmektedir (Büyükoztürk, 2014). Bu çalışmada açıklanan varyansın yüksek temsil gücü olduğu söylenebilir.

Ölçek geliştirme çalışmalarında güvenilirlik için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmaktadır. Likert tipi bir ölçeğin güvenilirliğini kestirmek için, öncelikle, Cronbach (1951) tarafından geliştirilmiş olan

ve kendi adıyla anılan α katsayısının kullanılması gerekir (Tezbaşaran, 1996). Bu çalışmada ölçek güvenilirliği .98 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçek güvenilirliği için yeterli düzeydedir. Bu değere bakıldığında ölçeğin güvenilir bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Ölçek test tekrar test yöntemiyle denenmiş ve iki ölçüm arasındaki korelasyon ($r=.78$) olarak saptanmıştır. Bu durum iki ölçüm arasında yüksek düzeyde tutarlılık olduğunu göstermektedir.

Katılımcılar ölçeği, hiçbir zorluk yaşamadan 4-10 dakika arasındaki zaman dilimlerinde ve hiçbir güçlük yaşamadan doldurmuşlardır. Bu durum ölçeğin kullanışlı olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak "Satranç Oyunu Tutum Ölçeği"nin 16 maddelik geçerli, güvenilir ve kullanışlı bir ölçme aracı olduğu kabul edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Averbach, Y. L. (2000). *Satrançta oyun sonu* (Çev. Aydın Umur). İstanbul: Broy Yayınevi.
- Aydın, M. (2015). Examining the impact of chess instruction for the visual impairment on mathematics. *Educational research and reviews, 10* (7), 907-911.
- Barrett, D. C. & Fish, W. W. (2011). Our move: Using chess to improve math achievement for students who receive special education services. *International Journal of Special Education, 26*, 181-193
- Büyükaşık, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin problem çözmeye yönelik tutumları ile satranç bilgisi seviyeleri arasındaki ilişki*. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Büyükoztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Çınar, İ. (2008). İlköğretimin önemi ve Öğretmen. *Eğitim Dergisi, (20)*.1-28
- Davis, L.L. (1992). Instrument review: Getting the most from a panel of experts. *Applied Nursing Research, 5*:194-197.

- Dinç, B. (2013). *Okulöncesi eğitimden ilköğretime geçiş ve okul olgunluğu*. İlköğretime Hazırlık ve İlköğretim Programları (90-116) İçinde. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Frank, A. (1974). *Chess and aptitudes*. Unpublished doctoral dissertation, LaSalle University, Mandeville, LA.
- Federation Internationale Des Echecs – FIDE, (2017). *Laws of chess*. Retrieved from <https://www.fide.com/fide/handbook.html?id=207&view=article> adresinden 30.12.2017 tarihinde alınmıştır.
- Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F., & İkizler, H. (2017). Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması: Marmara Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 123-134.
- Hoşgörür, V., Kılıç, Ç. ve Dündar, H. (2002). Kırıkkale üniversitesi sınıf öğretmenliği programı öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine karşı tutumları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16, 91– 100.
- İnceoğlu, M. (2004). *Tutum, algı, iletişim*. Ankara: Elips Kitap.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Pritchard, D. B. (1998). *Satranca başlangıç*. Çev: Yılmaz Kemal Peker, İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Reti, R. (2000). *Satrançta büyük ustalar modern görüşler*. Çev: Ali Karatay. İstanbul: Broy Yayınevi.
- Sadık, R. (2006). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf satranç bilen öğrenciler ile satranç bilmeyen öğrencilerin doğal sayılara ilişkin dört işlem ve problem çözme başarılarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Suetin, A. (1994). *Satrançta ustalık dersleri*. Çev: Selim Palavan & Ümit Ünkan. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Tekneci, S. (2009). *Okulöncesi dönemde alınan satranç eğitiminin ilköğretim birinci sınıf öğrencilerinin matematik becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Tezbaşaran, A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Turgut, M. F. ve Baykul, Y. (1992). *Ölçekleme teknikleri*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Ün, E. (2010) *Satranç eğitiminin, problem çözme yaklaşımları, karar verme ve düşünme stillerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Satranç Oyunu Tutum Ölçeği

M A D D E	Her bir ifadeyi okuduktan sonra sayfa üzerinde ayrılan yere katılım düzeyinize uygun seçeneği işaretleyiniz. Lütfen işaretsiz ifade bırakmayınız Tutum İfadeleri	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Satranç oyununa zaman ayırmaktan hoşlanırım					
2	Satranç oyununun düşünme becerisini geliştirdiğine inanırım					
3	Satranç oyununun kişileri sosyalleştirdiğine inanıyorum					
4	Satranç oynamaktan zevk alırım					
5	İyi bir satranç oyuncusu olmak isterim					
6	Ünlü bir satranç oyuncusu olmak isterim					
7	Satranç eğitimlerine katılmak isterim					
8	Satranç oynayan kişilerle arkadaş olmak isterim					
9	Satranç turnuvalarına katılmak isterim					
10	Satranç oyununa ilişkin taktikleri öğrenmek isterim					
11	Başarılı satranççıları merak ederim					
12	Satranç oynamak beni mutlu eder					
13	Satranç oynarsam rahatlayabilirim					
14	Satranç oynamak beni heyecanlandırır					
15	Satranç oynamayı eğlenceli bulurum					
16	Bir satranç kulübüne üye olmak isterim					

Müziğin Maksimal Koşu Performansına ve Egzersiz Sonrası Toparlanma Hızına Etkisi*

Şerife Vatansever** Şenay Şahin*** Kaan Akalp**** Furkan Can Şentürk*****

Öz

Bu çalışma genç sedanter bireylerde müziğin egzersiz performansı üzerindeki etkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bu çalışmada, genç kadın erişkinlerde farklı tempodaki müziğin maksimum egzersiz süresi, maksimal kalp atım hızı ve egzersiz sonrası pasif toparlanma üzerindeki etkisi incelenmiştir. On iki sağlıklı kadın katılımcı statik gürültü (kontrol), hızlı tempo müzik ve yavaş tempo müzik olmak üzere rastgele seçilmiş üç denemeye katıldı ve her deneme, maksimum koşu bandı egzersizi ve egzersiz sonrası toparlanma dönemlerinden oluştu. Tüm denemelerde dinlenik kalp atım hızı, maksimum egzersiz süresi, maksimum kalp atım hızı ve egzersiz sonrası kalp atım hızı kaydedildi. Egzersiz sırasında hızlı tempo müzik dinlenmesi, daha yüksek bir kalp atım hızı ve egzersiz süresi (Tekrarlanan ölçümlerde ANOVA, $p < 0.05$) ile sonuçlanmıştır. Farklı müzik şiddetleri arasında toparlanma Kalp atım hızı verileri incelendiğinde Tekrarlanan ölçümlerde ANOVA sonuçlarında zaman ($p < 0.05$) ve deneme ve zaman etkileşiminin ($P < 0.05$) olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar bize denemeler arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu farkın nereden kaynaklandığını bulmak için yapılan Post-hoc analizi sonucu hızlı müzik egzersiz denemesi ve yavaş müzik egzersiz denemesi ile hızlı müzik denemesi ve kontrol denemesi arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Sonuç olarak, maksimal egzersiz sırasında hızlı tempo müzik dinlemek, egzersiz süresinin uzamasına ve maksimal kalp atım hızının artmasına neden olabiliyor iken, egzersiz sonrası yavaş tempo müzik dinlemek toparlanma hızını arttırabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müzik temposu, Koşu hızı, Kalp atım hızı

Influence Of Music On Maximal Running Performance And Post-Exercise Recovery Rate

Abstract

In present study, tried to evaluate the effect of music on exercise performance in young untrained subjects. In this study, we tested the effect of different tempo music on maximal exercise time duration, heart rate and passive post-exercise recovery rate in young female adults. Twelve healthy female participants completed three randomly assigned trials: static noise (control), fast tempo music and slow tempo music. Each condition consisted of maximal treadmill exercise and post-exercise recovery periods. Resting heart rate, maximal exercise time duration, peak heart rate and recovery heart rate was recorded in each trials. Listening to fast tempo music during exercise resulted in a higher peak heart rate, and exercise time duration (Repeated-

* Bu Çalışma 16. Spor Bilimleri Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.

**Sorumlu Yazar: Doç. Dr. Şerife Vatansever, Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa, Türkiye, serife@uladag.edu.tr

*** Doç. Dr. Öğretim Üyesi, Şenay Şahin, Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa, Türkiye, skoparan2013@gmail.com

****Kaan Akalp, Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa, Türkiye, dakalp@hotmail.com

***** Furkan Can Şentürk, Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa, Türkiye, furkan-senturk@outlok.com

measures ANOVA, $p < 0.05$). Repeated Measures ANOVA revealed a main effect of time ($p < 0.05$), and a trial and time interaction ($P < 0.05$) for recovery heart rate, indicating that responses differed over time between trials. Post-hoc analysis indicated significant differences between fast music exercise trial and slow music exercise trial and between fast music trial and control trial ($p < 0.05$) Listening to fast tempo music during maximal exercise can increase exercise time duration and Peak heart rate while listening to slow tempo music after exercise can accelerate the recovery rate back to resting levels.

Keywords: Music tempo, Running speed, Heart rate

GİRİŞ

Müzik ve spor hayatın her alanında karşımıza çıkan olgular olmakla birlikte birbirleriyle iç içedirler. Hem rekreatif anlamda spor yapanların hem de sporcuların vaz geçilmezi olan müzik olimpiyat açılışları ve kapanışları gibi önemli spor olaylarında da kritik bir önem taşımaktadır. Ancak müziğin, insanları fiziksel aktivite sırasında eğlendirmek haricinde egzersiz performansını arttırmak, yorgunluğu geciktirmek, güç ve dayanıklılığı arttırmak gibi ergojenik etkileri de olduğu bilinmektedir (Thakare ve ark., 2017). Bazı spor dalları için hızlı güç çıkışı gerekirken, bazı spor dalları içinse mevcut hızı veya kuvveti uzun süre devam ettirmek başarı için ana etkenlerden biridir. Farklı müzik şiddetleri egzersiz esnasındaki Kalp atım hızı (KAH), kan basıncı ve ağrı toleransını farklı etkilemektedir (Koç ve ark., 2011; Jones ve ark., 2017; Fritz ve ark., 2018). Edworthy ve Waring (2006) yaptıkları çalışmada hızlı ve yüksek tempolu müziğin katılımcıların koşu hızını arttırdığını göstermişlerdir. Müziğin ayrıca sprint interval antrenmanı gibi zorlu antrenmanlara katılımı kolaylaştırabileceği ve bu antrenmanların daha tatmin edici yapılabileceği rapor edilmiştir (Stork ve ark., 2015) Benzer şekilde motivasyonel müziğin kassal dayanıklılık egzersizlerinde de pozitif etkileri bildirilmiştir (Karageorghis ve Priest, 2012). Bu çalışmalara karşıt olarak, Thakare ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada hızlı tempolu ve yüksek sesli müziğin submaksimal koşu süresini arttırmadığını rapor etmişlerdir (Thakare ve ark., 2017). Performans üzerinde sadece müzik temposu değil aynı zamanda tercih edilen müzik türü de etkili olabilmektedir. KOAH (Kronik obstruktif akciğer hastalığı) hastalarında yapılan güncel bir araştırmada yüksek şiddetli

dayanıklılık türü egzersiz esnasında tercih edilen müzik dinlemenin koşu süresini arttırdığı ve egzersiz sonrasında dispne oluşumu azalttığı rapor edilmiştir (Lee ve ark., 2017).

Günümüze kadar yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı müzik şiddetlerinin performansı farklı şekilde etkilediği görülmektedir. Bütün bu veriler ışığında yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular göz önüne alındığında, müziğin egzersiz performansını nasıl etkilediği henüz tam olarak açıklığa kavuşmamıştır. Günümüzde, farklı müzik tempolarının aerobik egzersiz performansı üzerindeki etkisi hakkında çok az şey bilinmektedir ve bu çalışmaların çoğu erkeklerde submaksimal aerobik egzersiz performansına odaklanmıştır (Potteiger ve ark. 2000; Yamamoto ve ark. 2003; Thakur ve Yardi, 2013; Lopez-Silva, 2015). Birkaç çalışma, orta şiddette egzersiz sırasında müziğin kardiyovasküler dayanıklılık performansı üzerindeki etkilerini araştırmış olsa da, özellikle kadınlarda maksimal aerobik egzersiz seansları üzerine bu tür etkileri araştıran çalışma sayısı oldukça sınırlıdır (Lee ve Kimmerly, 2016). Üstelik bu sınırlı sayıdaki çalışma birbirine zıttır ve bu alanda kesinlikle yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırmanın Amacı

Bu nedenle bu çalışmanın amacı, kadınlarda farklı tempodaki müziğin maksimal egzersiz süresine, maksimal kalp atım hızına ve toparlanmaya etkisini sınınamaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar

“Çalışmaya 12 gönüllü kadın katıldı ve çalışma öncesinde gönüllü olur formu imzalamaları sağlandı. Araştırmaya hipertansiyon, tansiyon tedavisi gören, kronik hastalık öyküsü olanlar, ve egzersiz yapmasında engel olan herhangi bir hastalığı bulunanlar, son zamanlarda 5 kg’dan fazla kilo kaybedenler, düzensiz menstürasyon döngüsü olan (<25 gün ile >35gün) ve uyku süresi düşük olanlar (<6/1 gece) kişiler çalışmaya dahil edilmedi. Çalışmaya katılan kadınların adet döngülerinin düzenli olduğu ve Amerikan Spor Hekimliği Koleji’ ne (ACSM) göre, düşük egzersiz risk grubunda yer aldıkları tespit edilmiştir

Çalışma Dizayını

On iki sağlıklı kadın katılımcı en az bir hafta arayla statik gürültü (kontrol), hızlı tempo müzik (130bpm) ve düşük tempo müzik (75bpm) olmak üzere rastgele seçilmiş üç denemeye katıldı ve her deneme, maksimum koşu bandı egzersizi ve egzersiz sonrası toparlanma dönemlerinden oluştu. Tüm denemelerde dinlenik KAH, maksimum egzersiz süresi, maksimum KAH ve toparlanma KAH kaydedildi. Boy uzunluğu 0.1 cm hassaslıkta ölçüm yapabilen duvara sabitlenmiş Holatain ile gerçekleştirildi. Vücut yağ oranı Tanita BC 418 aleti kullanılarak belirlendi. Ölçümler esnasında katılımcıların kısa şort ve tişörtlü olmaları sağlandı.

Katılımcılar randomize çapraz desen (crossover) diyazna göre 3 denemeye katıldılar. Bunlar; müziksiz , hızlı tempolu müzik ve yavaş tempolu müzikli denemelerdir. Her deneme koşu bandında Bruce protokolü (Bruce et al., 1973) kullanılarak artan şiddette maksimal egzersiz koşu testi ve egzersiz sonrası 20 dakikalık pasif toparlanma dönemlerinden oluştu. Katılımcılardan çalışma süresinde normal beslenme alışkanlıklarına ve fiziksel aktivitelerine devam etmeleri istendi. Denemelerden 24 saat önce alkol ve sigaradan kaçınmaları ve yoğun fiziksel aktivite yapmamaları istendi. Katılımcıların

katıldıkları her üç deneme de menstrüel sikluslarının foliküler fazında (1 ile 11 gün arasında) planlandı. Kalp atımı hızı test öncesi, test sırasında ve toparlanma döneminde Polar saat (Polar S725X, Polar Electro, Finland) ile ölçüldü

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA ve Bonforoni Post hoc testi kullanıldı. İstatiksel analizler SPSS 24.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL, USA) kullanılarak yapıldı. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlendi.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri

Yaş(yıl)	18,17±5,54
Boy (cm)	163,75±5,56
Vücut Ağırlığı (kg)	52,11±3,95
BKİ(kg/m ²)	19,44±1,30
Vücut Yağ (%)	17,17±5,54

Denemelere MKAH Cevabı

Denemeler arasında bazal kalp atım hızları arasında anlamlı fark yoktur (Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA, $P=0.508$). Denemeler arasında MaxKAH cevabında anlamlı fark vardır (Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA, $P< 0.05$). Bonferoni Post-hoc analizlerine göre Hızlı tempolu müzik Max. KAH’ını kontrol denemesine göre daha fazla arttırmıştır ($P<0.05$) (Tablo 2).

Denemelere Egzersiz Sonrası KAH Cevabı

Denemeler arasında egzersiz sonrası kalp atım hızı cevabında anlamlı fark vardır (Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA, $P < 0.05$). Bonferoni Post-hoc analizlerine göre düşük tempolu müzik denemesi KAH'nı yüksek tempolu müzik denemesine göre daha fazla düşürmektedir ($P < 0.05$) (Tablo 2).

Denemelere Koşu Süresi Cevabı

Denemeler arasında egzersiz süresi açısından anlamlı fark vardır (Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA, $P < 0.05$). Bonferoni Post-hoc analizlerine göre egzersiz süresi yüksek tempolu müzik denemesinde düşük tempolu müzik denemesine göre daha fazladır ($P < 0.05$) (Tablo 2).

Tablo 2. Denemeler arasında maksimal kalp atım hızı, egzersiz sonrası kalp atım hızı ve egzersiz süresi farklılıkları (Aritmetik Ortalama \pm Standart Sapma).

	Statik Gürültü Denemesi	Düşük Tempolu Müzik Denemesi	Yüksek Tempolu Müzik Denemesi	Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA
MaxKAH(dk/atım)	184,33 \pm 4,86	193,50 \pm 9,38	198,50 \pm 11,02	p=0,001
Egzersiz Sonrası KAH (dk/atım)	110,33 \pm 13,90	99,58 \pm 11,43	124,50 \pm 15,72	=0,001
Egzersiz Süresi (dk)	13,84 \pm 1,31	14,62 \pm 1,43	15,20 \pm 1,06	p=0,014

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın amacı kadınlarda farklı tempodaki müziğin egzersiz performansına etkisini sınınamaktır. Çalışmanın sonuçlarına göre hızlı ve yavaş tempolu müzik egzersiz performansını pozitif etkilemektedir. Maksimal aerobik egzersiz esnasında hızlı tempolu müzik dinlemek koşu süresini arttırırken, egzersiz sonrasında yavaş tempolu müzik dinlemek toparlanma hızını arttırmaktadır.

Son yıllarda müziğin egzersiz performansı üzerindeki etkilerini belirlemek için birçok çalışma yapılmıştır (Pujol ve Langenfeld, 1999; Potteiger ve ark. 2000; Yamanato ve ark. 2003; Atan, 2013; Thakur ve Yardi, 2013; Jia ve ark., 2016). Bu çalışmalar incelendiğinde daha çok submaksimal egzersiz protokollerinin kullanıldığı ve müziğin maksimal performans üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ayrıca bu sınırlı sayıdaki araştırmanın çoğunun da anaerobik performans etkisini araştırdığını görmekteyiz (Atan, 2013; Loizou ve Karaeoughis, 2015; Stork ve ark. 2015; Stork ve ark., 2017;

Smirmaul, 2017; Stork 2017). Benzer şekilde aerobik egzersiz performansına etkileri üzerine yapılan araştırmaların çoğunda da submaksimal egzersiz protokollerini kullanmıştır (Trakur ve Yardi, 2013; Lee ve Kimmerly ve ark. 2014, Jones ve ark. 2014, Lopez-Silvia ve ark. 2015, Hitchinson ve ark. 2015).

Müziğin anaerobik performans üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde bazı istisnalar (Atan, 2013) olmasına rağmen çoğu araştırmanın bulguları bizim araştırma bulgularımız ile uyumludur (Loizou ve Karaeoughis, 2014; Stork ve ark. 2015). Benzer şekilde, müziğin submaksimal performans üzerindeki etkileri üzerine yapılan birçok araştırmanın bulguları da mevcut araştırma bulguları ile paraleldir (Lee ve Kimmerly, 2016). Lee ve Kimmerly (2016) yaptıkları çalışmada hızlı tempo müziğin koşu bandı egzersizinde algılanan yorgunluk hissini değiştirmeden istemli olarak seçilen koşu hızını ve kalp atım hızını arttırdığını ve buna karşılık olarak düşük tempolu müziğin

toparlanma kalp atım hızını daha çabuk düşürdüğünü rapor etmişlerdir. Benzer şekilde yüzücüler üzerinde yapılan bir çalışmada da maksimal 200 metrelik serbest yüzme öncesi isteğe bağlı seçilen müziğin yüzme süresini kısalttığı gösterilmiştir (Smirmaul ve ark., 2015).

Thakur ve Yardi (2013) yapmış oldukları çalışmada yaşları 18 ile 25 arasında değişen 30 sağlıklı kadın üniversite öğrencisini, bir hafta arayla 3 kez koşu bandında yürütmüş (Müziksiz (A), yavaş müzikli (B), hızlı müzikli (C) ve her seansın sonunda egzersiz süresi ve algılanan efor oranını kaydetmişlerdir. Yapılan çalışma sonucunda yavaş ve hızlı ritimde dinlenen müziğin yürüme süresini artırdığı ve bu artışın hızlı tempolu müzikte daha fazla olduğu ve algılanan zorluk derecesini değiştirmediklerini rapor etmişlerdir. Bu da bize egzersiz yapılırken, rahatlatıcı veya egzersiz için gerekli ritme yardımcı olan müzik dinlemenin performansı arttırdığını vurgulamaktadır. Tüm bu çalışmalar ve bizim araştırma bulgularımız sonucunda müziğin ve özellikle de hızlı tempolu müziğin birçok formdaki egzersiz performansını artırdığını söyleyebiliriz.

Müziğin performans üzerindeki etkilerinin muhtemel mekanizmaları arasında egzersiz ve hızlı tempolu müziğin otonomik sinir sistemi aktivasyonunu arttırması ve düşük tempolu müziğin de parasempatik sinir sistemi aktivasyonunu arttırması olabilir (Jia ve ark., 2016). Çok sayıda çalışma, egzersiz sırasında dinlenen müziğin çok yönlü etkilerini incelemiş ve müziğin toparlanma için faydası olduğu gösterilmiştir. Müzik, müzik temposuna bağlı olarak solunum ritmini düzenleyerek egzersiz sonrasında daha hızlı bir fizyolojik toparlanma sağlamaktadır (Jones 2016). Müziğin performans arttırmadaki diğer muhtemel neden ise müziğin çevresel duyuşal ipuçlarına dikkat çekmeye ve içsel kaynaklı yorgunluk ile ilgili sinyallerin odak farkındalığına girmesini önleme potansiyelidir. Bu etkilerin altında yatan beyin mekanizmaları temel olarak korteks yüzeyindeki teta dalgalarının düzensizliği, somatosensör bölgeler arasındaki iletişimin azaltılması ve sol inferior

frontal girusun artmış aktivasyon ile ilişkilidir (Karageorghis ve ark., 2018).

Bu araştırmanın sınırlılıkları arasında katılımcıların egzersiz esnasındaki subjektif yorgunluk indekslerinin ve egzersiz ve toparlanma döneminde laktat konsantrasyonlarının ölçülmemiş olması yer almaktadır. Bu parametreler ölçülmüş olsaydı hızlı tempolu müzik ile egzersiz süresinin uzaması ve düşük tempolu müzik ile toparlanmanın daha çabuk gerçekleşme nedenleri daha iyi açıklanabilirdi.

Sonuç olarak maksimal koşu performansında hızlı tempolu müzik etkili bir uyarıcı stratejisi olarak kullanılabilir iken, toparlanmada düşük tempolu müzik daha etkili olmaktadır.

KAYNAKÇA

- Edworthy, J. Waring, H. (2006). The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. *Ergonomics* 49 (15), 1597-1610.
- Fritz, T. H. Bowling, D. L., Contier, O., Grant, J., Schneider, L., Lederer, A. (2018). Musical Agency during Physical Exercise Decreases Pain. *Frontiers in Psychology* , 8, 1-9.
- Jia, T. Ogawa Y. Miura M. Ito O. Kohzuki, M. (2016). Music Attenuated a Decrease in Parasympathetic Nervous System Activity after Exercise. *PLoS One* ;11(2)
- Jones,L. Tiller, NB. Karageorghis, CI. (2017). Psychophysiological effects of music on acute recovery from high-intensity interval training. *Physiol Behav.* 1;170:106-11
- Karageorghis, CI. Bigliassi, M. Guérin, S.M.R.; Delevoeye-Turrell, Y.B. (2018). Mechanisms that underlie music interventions in the exercise domain. *Prog Brain Res.* 240:109-125.
- Karageorghis, C. I., Priest, D.L. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology* 5 (1), 44-66.
- Koç, H., CURTSEİT, T., MAMAK, H. (2011). Submaksimal Efor Sırasında Farklı Tıp Müziğın Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden*

- Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 211-215.
- Lee, K. Ahn, H.Y., Kwon, S. (2017). Music's Effect on Exercise Participants by Exercise Session. *Journal of Applied Sport Psychology* 29 (2), 167-180.
- Lee S.K. (2016). Influence of music on maximal self-paced running performance and passive post-exerciserecovery rate. *J Sports Med Phys Fitness*.56(1-2):39-48.
- Loizou, G., Karageorghis, C.I. (2015). Effects of psychological priming, video, and music on anaerobic exercise performance. *Scand J Med Sci Sports*.25(6):909-20
- Lopes-Silva, J.P., Lima-Silva, AE., Bertuzzi, R., Silva-Cavalcante, M.D.(2015). Influence of music on performance and psychophysiological responses during moderate-intensity exercise preceded by fatigue. *Physiol Behav*.139:274-80
- Smirmaul, BP., Dos Santos RV., Da Silva Neto, LV. (2015). Pre-task music improves swimming performance. *J Sports Med Phys Fitness*, 55(12):1445-51.
- Smirmaul, B.P. (2016). Effect of pre-task music on sports or exercise performance. *J Sports Med Phys Fitness*. 57(7-8):976-984
- Stork, M.J., Kwan, M.Y., Gibala, M.J., Martin Ginis, KA. (2015) Music enhances performance and perceived enjoyment of sprint interval exercise. *Med Sci Sports Exerc*. 47(5):1052-60.
- Stork, M.J., Martin Ginis, K.A. (2017) Listening to music during sprint interval exercise: The impact on exercise attitudes and intentions. *J Sports Sci*.35(19):1940-1946.

Bedens Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin Belirlenmesi*

Oğuzhan EROĞLU**

Yunus YILDIRIM***

Öz

Bu araştırmanın amacı; Bedens Eğitimi ve Spor Öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesidir. Bu araştırmanın evrenini, 2016 - 2017 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi ve Mustafa Kemal Üniversitesinde, Bedens Eğitimi ve Spor Öğretmeliği Bölümünde öğrenim görmekte olan 488 Bedens Eğitimi ve Spor Öğretmeni adayı oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise Mersin Üniversitesinden 134, Mustafa Kemal Üniversitesinde ise 166 Bedens Eğitimi ve Spor Öğretmeni adayı olmak üzere, toplamda 300 kişi oluşturmuştur. Araştırmada, veri toplama aracı olarak; “Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde; betimsel istatistik yöntemleri, Kruskal Wallis-H Testi ve Mann Whitney-U Testi kullanılmıştır. Bedens Eğitimi ve Spor Öğretmeni adaylarının, akademik öz-yeterlik düzeylerinin yüksek seviyede olduğu ve cinsiyet, üniversite, yaş ve sınıf değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak genel akademik not ortalaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda; Bedens Eğitimi ve Spor Öğretmeni adaylarının, akademik öz yeterlik düzeylerinin yüksek seviyede olduğu ve genel akademik not ortalaması yüksek olanların, düşük olanlara göre daha yüksek seviyede akademik öz-yeterlik düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Akademik, Öz-Yeterlik, Bedens Eğitimi, Spor.

Determination of Academic Self-Efficacy Level of Physical Education and Spor Teacher Candidates

Abstract

The purpose of this research; Determination of academic self-efficacy levels of Physical Education and Sports Teacher candidates. The universe of this study was the candidate of 488 Physical Education and Sports Teachers who were studying in the Department of Physical Education and Sport Teaching at Mersin University and Mustafa Kemal University in 2016 - 2017 academic year. The sample group consisted of a total of 300 people, 134 of them from Mersin University and 166 of them being Mustafa Kemal University Physical Education and Sports Teacher Candidate. In the research, as a data collection tool; “Academic Self-Efficacy Scale” was used. In the analysis of the data obtained in the research; descriptive statistical methods, Kruskal Wallis-H Test and Mann Whitney-U Test were used. Physical Education and Sports Teacher candidates were found to have high levels of academic self-efficacy and no statistically significant difference according to gender, university, age and class variables. However, it was determined that there was a statistically significant difference according to the general academic grade point average. As a result of the research; Physical Education and Sports Teacher candidates were found to have higher levels of academic self-efficacy and higher academic achievement than those with lower academic self-efficacy.

Keywords: Academic, Self-Efficacy, Physical Education, Sport

*Bu Çalışma 15. Spor Bilimleri Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.

**Sorumlu Yazar: Mersin Üniversitesi, Bedens Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin/Türkiye, oguz-er1071@hotmail.com

***Prof.Dr. Yunus Yıldırım, Mersin Üniversitesi Bedens Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin/Türkiye, ynsyldrm69@gmail.com

Geliş Tarihi: 28.04.2018

Kabul Tarihi: 12.12.2018

GİRİŞ

Öz-yeterlik kavramı ilk olarak Bandura (1977) tarafından ortaya atılmış ve “kişinin bilgisini ve becerilerini hedeflediği seviyeye ulaştırmak için kendi kapasitesine olan inancı” olarak tanımlanmıştır. Luszczyńska, Scholz ve Schwarzer (2005) tarafından ise; “insanların istenen bir sonuca ulaşmada belli bir durumda sergileyecekleri yeteneklerine olan inancı” olarak ele alınmıştır.

Akademik öz-yeterlik ise Lee (2005) tarafından “bireylerin önceden planlamış eğitim başarılarına ulaşabilmeleri için gerekli olan eylemleri organize edebilme ve bu eylemleri gerçekleştirebilme kapasiteleri hakkındaki yargıları” olarak tanımlanmıştır. Zimmerman (1995) tarafından ise “kişinin akademik bir işi başarıyla sonuçlandırabilmesine ilişkin inancı” olarak ifade edilmiştir. Öyle ki, Bandura (1997); güçlü öz-yeterlik düzeylerine sahip olan bireylerin, karşılaştıkları olaylardan kaçmadığını ve başarıya ulaşmak içinde oldukça kararlı olabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, akademik öz-yeterliği yüksek olan bireylerin akademik bir görevi yerine getirirken, karşılaştığı zorluklardan kaçmayacağını ve başarıya ulaşabilmek için son derece kararlı olabileceği düşünülebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının, üniversite eğitimleri süresince yerine getirmesi gerek akademik özelliklere sahip görev ve sorumlulukları vardır. Çünkü ekonomik ve teknolojik ilerlemeler ve artan rekabet ortamı nedeniyle eğitimin kalitesi ve seviyesi her geçen gün artmakta; bu durum da eğitim gören öğrencilerin, görevler ve sorumlulukların artması ile sonuçlanmaktadır (Yıldırım, 2015a). Bu görev ve sorumluluklarında başarıya ulaşabilmesi kişilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri ile ilişkili olabilmektedir. Bu bağlamda; akademik öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan öğretmen adaylarının yetiştirilmesi hem alanın gelişmesine hemde üniversitelerin amacına ulaşmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Özellikle de eğitim kalitesinin ciddi bir şekilde tartışma konusu olduğu ve beden eğitimi ve

spor kavramının ülkemizde tam olarak önemini anlayamadığı düşünüldüğünde, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, sahip olduğu akademik öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi önem arz etmektedir.

Ulusal alayazın incelendiğine; beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları üzerine yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Alemdağ, Öncü ve Yılmaz, 2014; Biricik, 2015; Cihan, 2014; Eroğlu, Yıldırım ve Şahan, 2017; İslam, 2016; Küçük Kılıç, 2014; Özsüer, İnal, Uyanık ve Ergün, 2011; Tekeli, 2017; Tabancalı ve Çelik, 2013; Ünlü ve Kalemoglu, 2011; Yıldırım, 2012, 2015b). Ancak Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri üzerine benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda, beden eğitimi ve spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Çalışma Gurubu

Bu araştırmanın evrenini, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeliği Bölümünde öğrenim görmekte olan 1. 2. 3. ve 4. sınıftan 248, Mustafa Kemal Üniversitesinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeliği Bölümünde öğrenim görmekte olan 1. 2. 3. ve 4. sınıftan 240 öğrenci olmak üzere toplamda 488 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise Mersin Üniversitesinden 134, Mustafa Kemal Üniversitesinden ise 166 olmak üzere, toplamda 300 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların %63'ü erkek ve %33'ü kadındır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, demografik bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu ve Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların, cinsiyet, yaş, üniversite, sınıf ve genel akademik not ortalamasına yönelik verilerin toplandığı bölümdür.

Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği

Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen ve Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan “Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği” tek boyut içeren bir yapı gösteren 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek,

4'lü likert tipinde “Bana Tamamen Uyuyor”, “Bana Uyuyor”, “Bana Çok Az Uyuyor”, “Bana Hiç Uymuyor” şeklinde dir. Orijinal ölçeğin C. Alfa değeri .87 olarak, Yılmaz ve diğ., (2007) tarafından .79 ve bu araştırmada .71 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına uygun olarak katılımcı özelliklerini belirlemek üzere yüzde ve standart sapma analizleri, bağımsız değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek üzere Kruskal-Wallis H Testi ve Mann Whitney-U Testi kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliliğini test etmek için iç tutarlılık katsayısı (Cronbac'h Alpha) hesaplanmış ve elde edilen bulgular tablolar halinde düzenlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği Puanının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Güvenilirlik Değerleri

	Puan Aralığı	n	\bar{x}	ss	C. Alfa
AÖYÖ	10-28	300	21.92	3.24	0.71

Tablo 1 incelendiğinde; beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, akademik öz-yeterlik ölçeğinden aldıkları en yüksek puan 28, en düşük puan 10'dur. Tüm ifadelere ilişkin puan ortalamaları ise 21.92'dir.

Tablo 2. Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	U	Z	p
AÖYÖ	Erkek	189	151,87	28704,00	10230,00	-0,36	0,72
	Kadın	111	148,16	16446,00			
	Toplam	300					

p>0.05

Tablo 2 incelendiğinde; AÖYÖ puanının, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği Puanının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	Yaş	n	Sıra Ortalaması	X^2	sd	p
AÖYÖ	18 - 20	112	141,21	2,20	2	0,33
	21 - 23	138	154,65			
	24 ve üzeri	86	159,86			
	Toplam	300				

p>0.05

Tablo 3 incelendiğinde; AÖYÖ puanının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 4. Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği Puanının Üniversite Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Üniversite	n	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	U	z	p
AÖYÖ	Mersin Üniversitesi	134	148,63	19916,00	10871,00	0,74	-0,34
	Mustafa Kemal Üniversitesi	166	152,01	25234,00			
	Toplam	300					

p>0.05

Tablo 4 incelendiğinde; AÖYÖ puanının, üniversite değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 5. Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği Puanının Sınıf Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	Sınıf	n	Sıra Ortalaması	X ²	sd	P
AÖYÖ	1. Sınıf	67	142,35	19,69	2	0,58
	2. Sınıf	75	145,05			
	3. Sınıf	76	160,45			
	4. Sınıf	82	152,92			
	Toplam	300				

p>0.05

Tablo 5 incelendiğinde; AÖYÖ puanının sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 6. Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği Puanının Genel Akademik Not Ortalaması Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	GANO	n	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p	Anlamlı Fark
AÖYÖ	2.47 ve altı (A)	109	99,34	64,00	3	0,00*	A-B
	2.48 ve 2.98 (B)	111	172,29				A-C
	2.99 ve 3.49 (C)	65	186,49				A-D
	3.50 ve 4.00 (D)	15	226,78				B-D
	Toplam	300					

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde; AÖYÖ puanının genel akademik not ortalaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. AÖYÖ puanına göre; genel akademik not ortalaması “2.48 ve 2.98”, “2.99 ve 3.49”, “3.50 ve 4.00” gruplarında yer alan öğrencilerin, genel akademik not ortalaması “2.47 ve altı” grubunda yer alan öğrencilerden, genel akademik not ortalaması “3.50 ve 4.00” grubunda yer alan öğrencilerin, genel akademik not ortalaması “2.48 ve 2.98” grubunda yer alan öğrencilerden daha yüksek düzeyde akademik öz-yeterlilik puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada; beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, akademik öz-yeterlik ölçeğin puan ortalamasının 20.92 olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Ölçeği Türkçeye uyarlayan Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda; öğrencilerin akademik öz-yeterlik ölçeği puanlarının ortalaması 20.43 olarak tespit edilmiş ve bu değer araştırmacılar tarafından yüksek seviye olarak nitelendirilmiştir. Bu

bağlamda; beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, akademik öz-yeterlik düzeylerinin yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Biricik (2015) tarafından yapılan araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarının akademik öz-yeterlik düzeyleri yüksek, Alemdağ, Öncü ve Yılmaz (2014), Küçük Kılıç (2014) ve Yıldırım (2015c) tarafından yapılan araştırmalarda orta üzeri seviyesinde, Cihan (2014) ve Tekeli (2017) tarafından yapılan araştırmalarda ise orta seviyede olduğu belirtilmiştir. Bu durum;

beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının kendi alanlardaki akademik özellikler taşıyan konularda başarılı olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca Özsüer, İnal, Uyanık ve Ergün (2011) tarafında yapılan araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, diğer branşlardaki öğretmen adaylarından daha yüksek seviyede akademik öz-yeterlik düzeylerine sahip olduğu belirtilmiştir. Ancak Tekeli (2017) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin diğer branştaki öğretmen adaylarından daha düşük seviyede olduğu belirtilmiştir. Bu durum, öğretmen adaylarının eğitim şekillerinin ve eğitim gördükleri üniversitelerdeki fiziki yapının farklı olmasından kaynaklanabilir.

Araştırmada; beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, akademik öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 2). Alanyazın incelendiğinde bu araştırma; Alemdağ ve diğ., (2014), Alemdağ (2015), Cihan (2014), Eroğlu, Yıldırım ve Şahan (2017), Küçük Kılıç (2014) ve Pekel (2016) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Ancak Biricik (2015), İslam (2018), Satıcı (2013) ve Yağcı ve Aksoy (2015) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir. Tschannen-Moran ve Hoy (2001) öğrencilerin eğitim gördüğü ortamın özelliklerinin, demografik özelliklerinden daha fazla şekilde öz-yeterliği etkilediğini belirtmektedirler. Bu bağlamda, öğretmen adaylarının eğitim gördükleri ortamdaki değişkenlerin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmada; beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, akademik öz-yeterlik düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ve yaş arttıkça akademik öz-yeterlik puanlarının da arttığı tespit edilmiştir (Tablo 3). Alanyazın incelendiğinde bu araştırma; Eroğlu, Yıldırım ve Şahan (2017) tarafından yapılan çalışmayla benzerlik göstermektedir. Ancak alanyazında bu araştırmanın sonucunu desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur

(Alemdağ, 2015; Pekel, 2016). Değişen toplum yapısı ve teknoloji sayesinde bireylerin bilgiye ulaşabilmesini kolaylaştırabilmektedir. Bu sayede de bireyler, karşılaştıkları problemlerin üstesinde gelebilmek için gerekli olan inancı sağlayan bilgiye kolay bir şekilde ulaşabilmektedirler.

Araştırmada; öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerinin sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 4). Alanyazın incelendiğinde bu araştırma; Cihan (2014), Demir (2018) ve Eroğlu, Yıldırım ve Şahan (2017) tarafından yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Ancak Alemdağ ve diğ., (2014), Biricik (2015), Küçük Kılıç (2014), Pekel (2016) ve Yağcı ve Aksoy (2015) tarafından yapılan çalışmalarla benzerlik göstermemektedir. Bu durum, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, 1. sınıftan 4. sınıfa kadar devam eden eğitimlerinde aktif bir şekilde rol aldıklarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada; beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin genel akademik not ortalaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 5). Anlamlı farklılığın, genel akademik not ortalaması diğerlerine göre daha yüksek grupta yer alan öğrencilerin lehine gerçekleştiği tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu araştırma; Eroğlu, Yıldırım ve Şahan (2017), Yağcı ve Aksoy (2015) ve Yenilmez ve Kakmacı (2008) tarafından yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Ayrıca Küçük Kılıç (2014) araştırmasında, akademik öz-yeterlik ile genel akademik not ortalaması arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki tespit etmiştir. Akademik anlamdaki bilgi ve becerileri daha yüksek olan beden eğitimi ve spor öğretmenliği adaylarının, akademik bir görevi yerine getirirken sergileyeceği inancın diğerlerine göre daha yüksek seviyede olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni adaylarının, akademik öz yeterlik düzeylerinin yüksek seviyede olduğu ve genel akademik not ortalaması yüksek olanların, düşük olanlara göre daha yüksek seviyede akademik öz-yeterlik düzeyine sahip olduğu

görölmüştür. Ayrıca akademik öz-yeterliğin, cinsiyet, üniversite, yaş ve sınıf değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Bu bağlamda; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni adaylarının, eğitim gördükleri alan ile ilgili derslerdeki performansını artırıcı bilimsel etkinliklerin yapılması ve akademik öz-yeterliklerini olumsuz etkileyen faktörlerin tespit edilerek ortandan kaldırılmasının, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Farklı koşullara sahip üniversitelerde, öğretmen adayları üzerinde araştırmalar yapılmasının, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Alemdağ, C. (2015). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Epistemolojik İnançları, Akademik Öz-Yeterlikleri ve Öğrenme Yaklaşımları*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Alemdağ, C., Öncü, E., ve Yılmaz, A. K. (2014). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Akademik Motivasyon ve Akademik Öz-Yeterlikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-35.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Biricik, Y. (2015). *Beden Eğitimi Ve Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz Yeterliklerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Cihan B. B. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik, Sportif ve Öğretmenlik Özyeterlik Algılarının İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir, Z. (2018). *Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz-Yeterlik İnançlarının ve Mesleğe Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Karadeniz Teknik Üniversitesi Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik

Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Eroğlu, O., Yıldırım, Y., Şahan, H. Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Güdülenme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 38-47.
- İslam, A. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği İle Sınıf Öğretmenliğinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik Algılarının Karşılaştırılması: Ordu İli Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Küçük Kılıç, S. (2014). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Bilişötesi Öğrenme Stratejileri, Akademik Öz-Yeterlik ve Öğretmenlik Mesleğe Yönelik Tutumları*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Küçük Kılıç S. ve Öncü E. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Bilişötesi Öğrenme Stratejileri ve Akademik Öz-Yeterlikleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 13-22.
- Lee, S. W. (Ed.). (2005). *Encyclopedia of School Psychology*. London: Sage.
- Luszczynska, A., Scholz, U. ve Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.
- Özsüer, S., Inal, G., Uyanik, Ö. ve Ergün, M. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Özyeterlik İnanç Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 112-125.
- Pekel, A. (2016). *Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz Yeterlikleri ve Üniversite Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Satıcı, S. A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Tabanlı, E. ve Çelik, K. (2013). Öğretmen Adaylarının Akademik Öz-Yeterlikleri İle Öğretmen Öz-Yeterlilikleri Arasındaki

- İlişki. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1167-1184.
- Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Tschannen-Moran, M. ve Hoy, A. W. (2001). Teacher Efficacy: Capturing an Elusive Construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783-805.
- Ünlü, H., ve Kalemoglu, Y. (2011). Academic self-efficacy of Turkish physical education and sport school students. *Journal of Human Kinetics*, 27, 190-203.
- Yağcı, U. ve Aksoy, V. (2015). Müzik Öğretmeni Adaylarının Akademik Öz Yeterlikleriyle Öğretmenlik Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(33), 84-104.
- Yenilmez, K. ve Kakmacı, Ö. (2008). İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öz Yeterlilik İnanç Düzeyleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-21.
- Yıldırım, İ. (2012). Developing a Scale for Self-Efficacy of Physical Education Teachers. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 4(3), 1491-1500.
- Yıldırım, İ. (2015a). The Correlation Between Organizational Commitment and Occupational Burnout Among the Physical Education Teachers: The Mediating Role of Self-Efficacy. *International Journal of Progressive Education*, 11(3).
- Yıldırım, İ. (2015b). Revised Version of Physical Education Teachers Self-Efficacy Scale. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 870-886.
- Yıldırım, İ. (2015c). A Study on Physical Education Teachers: The Correlation Between Self-Efficacy and Job Satisfaction. *Education*, 135(4), 477-485.
- Yılmaz, M., Gürçay, D. ve Ekici, G. (2007). Akademik Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 253-259.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and Educational Development. *Self-Efficacy in Changing Societies*, 202-231.

Antrenörlerin Mesleki İmajına İlişkin Nitel Bir Araştırma

Nesil ÖZBAY ÖZEN*

Asil ÖZBAY**

Öz

Bu araştırmanın amacı, antrenörlük mesleği imajının mesleği oluşturanlar tarafından nasıl algılandığını belirlemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi çerçevesinde fenomenoloji deseni tercih edilmiştir. Bu doğrultuda; 8 antrenör ile yüz yüze yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Antrenörlerin seçiminde nitel araştırmalarda kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Antrenörlerin kamu ve özel spor örgütlerinde en az 5 yıl aktif olarak antrenörlük yapmaları ölçüt olarak belirlenmiştir. Görüşme bulgularına göre; antrenörlerin mesleki imaj algıları üç tema altında toplanmıştır. Bunlar; Kendilerine göre Mesleki Konumları (Saygın İmaj, Özverili Meslek, Başarılı Konum), Örgütsel Görünüm (Yeterli Düzeyde Çalışmama, Asli Görev Dışında Maddi Kazanç Sağlama Odaklı Antrenörlük Yapma, Değer Görmeme) ve Toplumsal Algıdır (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Eşdeğer Algılanma). Araştırma sonucunda; antrenörlerin kendi mesleklerine yönelik genel olarak olumlu bir imaja sahip oldukları fakat; spor örgütlerinin olumsuz bir imaj algısı içerisinde oldukları, toplum tarafından ise mesleklerinin tam anlamıyla anlaşılmadığı görülmektedir. Bu bağlamda; toplum tarafından antrenörlük mesleği imajının oluşumuna ve spor örgütlerince antrenörlere yönelik algılanan olumsuz imajı iyileştirme stratejilerini belirlemeye ilişkin çalışmalar yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: Antrenörlük Mesleği, Mesleki İmaj, Nitel Araştırma

A Qualitative Research on Professional Image of the Coaches

Abstract

The purpose of the research is to reveal how the image of the profession of coaching is perceived by the members of the profession. The phenomenological pattern was preferred within the framework of the qualitative research methodology. Accordingly, face-to-face semi-structured interviews were conducted with 8 coaches. The purposeful sampling method was used in the selection of the coaches and active service as coach at public and private sports institutions for at least 5 years was determined as a criterion. According to the interview results, the professional image perceptions of the coaches were collected under three themes. These are: Their Professional Statuses According to them, (Reputable Image, Devoted Profession, Successful Status), Organizational Appearance (Not Working Adequately, Performing Coaching by Focusing on Material Gain Outside the Scope of the Principal Duty, Not Considering Worthy) and Social Perception (Perceived to be equivalent to the Teaching of Physical Education and Sports). It was concluded from the research that the coaches had a generally positive image in terms of their profession, but sports institutions have a negative perception of image. Besides, their profession was not fully understood by the society. In this context, studies on the formation of the image of the profession of coaching by society and negative image improvement strategies of sports institutions can be carried out.

Keywords: The Profession of Coaching, Professional Image, Qualitative Research.

* Sorumlu Yazar: Tesis Amiri, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Manisa-Türkiye, nesilozbay@hotmail.com

** Öğr. Gör., İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul-Türkiye, asilozbay@hotmail.com

GİRİŞ

Antrenörlük mesleği, sporcuları ya da spor takımlarını ulusal ve uluslararası kural ve tekniklere göre yetiştirmeyi, yarışmalara hazırlamayı, bunun yanı sıra; sağlıklı yaşam amacıyla spor aktivitesine katılım sağlayan bireyleri antrene etmeyi hedefleyen bir meslektir. Bireylerin, sporcuların ya da takımların performansını geliştirmek ve optimize etmek antrenörlük mesleğinin temel rolüdür (Cruickshank ve Collins, 2015). Sporun temel taşı olan antrenörler (Sevim, Tuncel, Erol ve Sunay, 2001), bu görev ve sorumluluk doğrultusunda spor olgusu içerisinde önemli bir meslek grubunun üyeleri arasında yerini almaktadır. Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) ve Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) Başkanlığı'nın istatistiki verilerine bakıldığında; ülkemizde elli altı spor branşında 63.160'ı kadın, 167.206'sı erkek olmak üzere toplam 230.366 kişinin (GSB, 2018; TFF, 2018) antrenörlük mesleğini yapabildiği için gerekli belgeye sahip olduğu görülmektedir. Spor Federasyonu Başkanlıklarının 2018 yılı verileri incelendiğinde, kırk yedi spor branşında 46.849 antrenörün bir kurum ya da spor örgütünde faal olarak görev yaptığı anlaşılmaktadır. Bu veriler ışığında; ülkemizdeki spor örgütlerindeki istihdamda azımsanmayacak sayıda antrenörün yer aldığı ve almaya da devam edeceğini söylemek mümkündür. Fakat antrenörlük mesleği hem toplumsal hem de örgütsel bağlamda hak ettiği konuma gelememiştir. Sporun varlığını sürdürebilmesi ve ulusal/uluslararası düzeyde etkinliğinin sağlanabilmesi, antrenörlerin konumu ve başarısıyla paralellik göstermektedir. Akyüz (1978)'e göre; bir meslek grubunun kendisi ve mesleği hakkındaki imajı onun başarısını biçimlendiren en önemli etmenlerden biridir. Çünkü birey, bu imaja uygun şekilde ve bu imaj doğrultusunda davranışlarda bulunur ve ortaya çıkan bu döngü; sporcuların performansına, davranışlarına, motivasyonlarına ve duygusal durumlarına büyük ölçüde etki eder (Mageau ve Vallerand, 2003; Moen, Giske ve Hoigaard, 2015; Narwal, 2014; Sevim ve diğerleri, 2001). Türk Dil Kurumu (TDK)'na göre "imge" olarak tanımlanan imaj kavramı (TDK, 2018), bireyin zihninde yavaş ve birikimsel olarak şekillenen imgeler bütünüdür ve sahip olunan yargılar, bilgilendirme düzeyi, sunulan olanak/hizmetler imajın oluşmasını sağlayan temel etkenlerdir (Tolungüç, 2000).

Bu nedenle; imaj algısı olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. İmaj kavramı; içerisinde bir çok sınıflandırmayı içinde barındırır. Bunlardan bazıları; öz imaj, mesleki imaj, algılanan imaj, olumlu imaj, olumsuz imaj ve kurumsal imajdır (Aksoy ve Bayramoğlu, 2008; Özata ve Aslan, 2011). Öz imaj; kişinin kendini nasıl gördüğü, kurumun ise gerçekte var olan kendi karakterinin yansımasıdır (Fidan, 2013). Algılanan imaj, başkalarının kişiyi nasıl gördüğüdür (Canöz ve Canöz, 2014). Olumlu imaj; kişi ya da kurumların çevrelerine yansıttıkları iyi ve başarılı izlenim, olumsuz imaj; onaylanmayan davranış veya olumsuz deneyimlere bağlı olarak kişilerin zihninde oluşan imaj türüdür. Kurumsal imaj; bir kurumla ilgili kamuoyunun bilincinde oluşan düşünce, algı ve izlenimlerin bir bütünüdür (Andreassen ve Lindestad, 1998). Meslek imajı; bir meslek grubunun toplumdaki konumunu ifade eder. Bireyin o meslek hakkındaki düşünce, algı ve izlenimlerinden oluşur (Fletcher, 2007) ve gerek örgütün imajını gerekse örgüt içerisinde çalışanların tutum, davranış ve performansını etkilemesi nedeniyle büyük önem taşır. Mesleki imaj; iş memnuniyetini, iş verimini ve örgütsel bağlılığı önemli ölçüde etkilemekte, hatta olumsuz mesleki imaj işten ayrılmalara kadar neden olabilmektedir (Grandy ve Mavin, 2012; Jasovsky, 2001; Özata ve Aslan, 2011; Stone, Mooney-Kane, Larson, Zwanziger ve Dick, 2007; Wotruba, 1990).

Antrenörlere ya da antrenörlük mesleğine ilişkin çeşitli açılardan yaklaşan araştırmalar incelendiğinde; antrenörlerin mesleki tükenmişlik, iş doyumu, motivasyon düzeylerini, problem çözme, iletişim becerilerini, mesleki etik ilkelere uyma, öz yeterlilik, kişilik, davranış, liderlik özelliklerini ya da eğitim programlarına ilişkin çalışmaların çokluğu göze çarpmaktadır (Bezci, 2010; Brailsford, 2014; Britton, 2008; Dilek, 2017; Dolaşır, 2005; Harper, 2012; Mageau ve Vallerant, 2003; Özbay, 2012; Sunay, 1995). Fakat, antrenörlerin mesleki imajlarını incelemeye ilişkin herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Başkasının zihnindeki meslek imajını biçimlendirmenin ilk yolu, mesleği oluşturanlar tarafından mesleğin imajının nasıl algılandığını anlamak ve ölçmektir (Bağçeci, Çetin ve Ünsal, 2013). Bu çalışmanın, bu alandaki eksikliği gidermesi ve farkındalık sağlaması adına bir başlangıç olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, antrenörlük mesleği imajının antrenörler tarafından nasıl algılandığını ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Araştırma; nitel yöntemi içeren bir çalışmadır. Bu araştırma yöntemi çerçevesinde fenomenoloji deseni tercih edilmiştir. Yıldırım ve Şimşek (2005)'e göre fenomenoloji deseni; farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Söz konusu olgular; olaylar, deneyimler, algılar, yönelimler, kavramlar ve durumlar gibi çeşitli biçimlerde karşımıza çıkabilmektedir. Başka bir deyişle fenomenoloji; insan grubunun ya da bireyin, bir fenomene ilişkin yaşanmış deneyiminin anlamı, yapısı ve özünün ne olduğu sorusuyla ilgilenir (Patton, 2014) ve deneyimin kendisine ve deneyimin bir şeyi nasıl bilinçliliğe dönüştürdüğüne vurgu yapar (Merriam, 2013). Bize tümüyle yabancı olmayan aynı zamanda da tam anlamını kavrayamadığımız olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için fenomenoloji uygun bir araştırma zemini içermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu nitel araştırmalarda kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilen, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve spor kulüplerinde görev yapan 8 antrenör oluşturmaktadır. Antrenörlerin özel ve kamu spor örgütlerinde en az 5 yıl aktif olarak antrenörlük yapmaları ölçüt olarak belirlenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan antrenörlerin 3'ü kadın, 5'i erkektir. 2'si voleybol, 1'i basketbol, 2'si güreş, 1'i cimmastik, 2'si güreş antrenörüdür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri; yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle elde edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme, görüşmenin akışına bağlı olarak alt sorular sorabilme esnekliği kazandırması ve bu doğrultuda daha ayrıntılı bilgiye ulaşmaya olanak sağlaması nedeniyle tercih edilmiştir. Görüşme soruları hazırlanırken ilgili literatürden yararlanılmıştır. Görüşme

formu hazırlandıktan sonra 3 antrenör üzerinde soruların anlaşılabilirliğini anlamak ve anlam karmaşası yaratabilecek soruların olup olmadığını belirlemek amacıyla pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama tamamlandıktan sonra düzeltmeler yapılarak görüşme formundan iki soru çıkartılmış, yedisi demografik bilgiye ilişkin olmak üzere on üç soruluk görüşme formu elde edilmiştir. Görüşmeler öncesinde antrenörlerden randevu alınmış, sonrasında antrenörlerin görev yaptığı spor örgütüne/spor tesisine gidilerek yüz yüze derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Not alma tekniği kullanılarak kaydedilen görüşmelerde antrenörlerin görüşlerini içeren ifadeler değiştirilmeden yazıya dökülmüştür. Yapılan görüşmeler sonucunda 36 sayfa veri elde edilmiştir. Görüşme notları, verileri düzenlemek ve analizi kolaylaştırmak amacıyla bilgisayar ortamında yazılı metin haline getirilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler tümevarımsal içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Görüşme verilerinin analizi sürecinde verileri kodlamayı, geri çağırması ve birleştirmeyi kolaylaştırması için Maxqda programından yararlanılmıştır. Antrenörlerin görüşlerini içeren metinler kelime kelime analiz edilerek gerek araştırmanın kuramsal çerçevesi gerekse veriler doğrultusunda bir kod listesi elde edilmiştir. Birbirleri ile benzeşen ya da ilişkili olan kodlar birleştirilmiş ve bu sayede kodlar azaltılmıştır. Sonrasında Kodlama sonucu ortaya çıkan kavramlar anlamlı bir tema altında toplanmıştır. Tümevarımsal içerik analizinin gerçekliğini ve uygunluğunu onaylama sürecinde tümdengelimsel bir yaklaşım benimsenebilir (Patton, 2014). Bu nedenle; elde edilen görüşme bulgularının sunumu tümdengelimsel biçimde yapılmıştır.

BULGULAR

Antrenörlerle yapılan görüşme bulgularına göre; antrenörlerin mesleki imaj algıları üç tema altında toplanmıştır. Bunlar; Kendilerine göre Mesleki Konumları, Örgütsel Görünüm ve Toplumsal Algıdır. Aşağıda her bir temaya ilişkin bulgular sunulmuştur.

Tablo 1. Kendilerine Göre Mesleki Konumları Temasına İlişkin Bulgular

Tema	Kavram	Kod	f
Kendilerine Göre Mesleki Konumları	Olumlu İmaj	Başarılı Konum	5
		Saygın İmaj	5
		Özverili Meslek	4

Tablo 1’de Kendilerine göre mesleki konumları adlı temaya yönelik; Başarılı konum, Saygın imaj, Özverili meslek kodları doğrultusunda Olumlu imaj kavramının ortaya çıktığı görülmektedir. Antrenörlerin Kendilerine göre mesleki konum temasına ilişkin görüşlerinin bir kısmı aşağıda belirtilmiştir.

“Herkes sportif başarı elde edecek diye bir kaide yok. 150 çocukla çalışıyoruz, 10 tanesinde başarı yakalıyoruz. Geri kalan 140 tanesini hayata hazırlıyoruz, kötü alışkanlıklardan kurtarıyoruz, topluma kazandırıyoruz. Bu da başarıdır bence” (K2).

“Çok havalı bir meslek aslında (gülüyor). Statü anlamında yani. Öğretmenlikten daha

üstte bence. Tek branşın verdiği büyük avantaj var. Beden eğitimi öğretmeni olsan çok yönlü oluyorsun, kendi branşında en iyisi yapıp elit olabilirsin” (K5).

“Özveri isteyen bir meslek. Öğretmen 2 saat ders verip gidiyor. Antrenör öyle değil, çocuğun yemesi, içmesi, dersleri, psikolojisi yani her şeyi ile ilgilenmek zorunda. Öğretmen olsan dersini anlatıyorsun, çocuğun öğrenip öğrenmemesi de genelde çocuğun problemi oluyor ama antrenörlükte çocuğun bir şeyi öğrenmemesi antrenörlerin problemi” (K4).

“Saygın bir meslek olarak görüyorum ben. Öğretmenden daha iyi bence. Bize daha çok farklı yaklaşıyorlar. Veliler de öyle yaklaşıyor” (K8).

Tablo 2. Örgütsel Görünüm Temasına İlişkin Bulgular

Tema	Kavram	Kod	f
Örgütsel Görünüm	Olumsuz İmaj	Yeterli Düzeyde Çalışmama	5
		Değer Görmeme	4
		Asli Görev Dışında Maddi Kazanç Sağlama Odaklı Antrenörlük Yapma	4

Tablo 2’de Örgütsel görünüm adlı temaya yönelik; Değer görmeme, Yeterli düzeyde çalışmama, Asli görev dışında maddi kazanç sağlama odaklı antrenörlük yapma kodları doğrultusunda Olumsuz imaj kavramının ortaya çıktığı görülmektedir. Antrenörlerin Örgütsel görünüm temasına ilişkin görüşlerinin bir kısmı aşağıda belirtilmiştir.

“Bakanlık gözünde antrenör çalışmayan, 20 saatlik görevini doldurmayan, kendi işinden başka işler yapan, spor kulüplerinde para için koşturan olarak görüyorlar bizi” (K2).

“Bizden hem başarı, madalya istiyorlar hem de sporcu sayısı. Bu ikisinin olması çelişki bir kere. Çok sporcuyla başarı olmaz, az olacak, performans sporcuları olacak. İşte olmayınca da çalışmıyor gözüyle görülüyor” (K8).

“Federasyonun umurunda değiliz, daha olumlu adımlar atacaklarına bizi zora sokacak şeyler yapıyorlar. Örneğin; bir antrenör gelişim seminerini Federasyon ücretli yapıyor. Sonra antrenörlük katkı payları, lisans çıkarma, vize paraları. Ama bize maddi destek yok. Herkes paranın derdinde. Gelişim, denetim, eğitim sıfır” (K1).

Tablo 3. Toplumsal Algı Temasına İlişkin Bulgular

Tema	Kavram	Kod	f
Toplumsal Algı	Algılanan İmaj	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Eşdeğer Algılanma	7

Tablo 3’de Toplumsal algı temasına yönelik Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile eşdeğer algılanma adlı kod doğrultusunda Algılanan imaj kavramının ortaya çıktığı görülmektedir. Antrenörlerin Toplumsal algı temasına ilişkin görüşlerinin bir kısmı aşağıda belirtilmiştir.

“Spor onlar için futboldan ibaret görülüyor. Meslek olarak görülmediği için sporcular da belirli seviyeye kadar yapıyor. Veli de geçerli bir meslek olarak görmüyor, boş zamanlarını değerlendirsin diye gönderiyor çocuğunu. Halk

bizi beden eğitimi öğretmeni olarak görüyor, antrenör olarak görmüyor” (K2).

“Sporcular, veliler, vatandaş beden eğitimi öğretmeni gibi görüyor. Çocuklar öğretmenim diye hitap ediyor. Yabancı ülkelerin çoğunda koç kavramı var. Ama bizde öyle değil” (K6).

“İnsanların gelir düzeyleri arttıkça antrenörle çalışma ve tanıma fırsatı artıyor. Burada eğitim durumundaki seviye de etkiliyor. Halkın antrenörle, beden eğitimi öğretmeni aynı kefeye koyma durumu var. Medya, basın eksikliği de var. Türkiye’de futboldan başka bir spor yok gibi ambiyans yaratılıyor” (K7).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, antrenörlerin mesleki imajını; antrenörlerin perspektifinden ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmadır. Alanyazında gerek antrenörlerin gerekse spor alanındaki diğer meslek gruplarının mesleki imajlarını incelemeye yönelik araştırmalara rastlanmamıştır. Bu durum çalışmayı, önceki araştırma bulgularıyla ilişkilendirilmesi konusunda bir sınırlılık oluşturmaktadır.

Görüşme bulguları sonucunda; antrenörlerin kendilerine göre mesleki konuları, örgütsel görünüm ve toplumsal algı teması olmak üzere üç tema belirlenmiştir ve bu bağlamda, her bir temaya ilişkin farklı imaj algılarının ortaya çıktığı görülmektedir.

Bulgularda antrenörlerin kendi mesleklerine yönelik olumlu bir imaja sahip oldukları görülmektedir. Antrenörler, mesleklerini saygın ve özveri gerektiren bir meslek, kendilerini de mesleklerinde başarılı bir konumda algılamaktadır. Ünsal ve Bağçeci (2016)’nin öğretmenlik mesleğinin imajını 25 öğretmen üzerinde inceledikleri çalışmada, öğretmenlerin büyük çoğunluğunun (%76)

mesleklerine yönelik olumsuz bir imaj içerisinde oldukları ve öğretmenliği saygın olmayan bir meslek olarak algıladıkları görülmektedir. Özdemir (2006)’in doktorluk mesleğinin imajını 360 vatandaş ile belirlemeyi amaçladığı çalışmasında, 25 ifadeden 16’sına verilen cevapların ortalamaları doktorlar hakkındaki algının olumsuz olduğunu göstermektedir.

Antrenörlerin kendi mesleklerine yönelik imaj algılarının aksine; Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Spor Federasyonlarınca, olumsuz bir imaja sahip oldukları anlaşılmaktadır. Spor örgütlerine göre antrenörler; başarıdan ziyade maddi kazanç sağlama odaklı antrenörlük yapan ve yeterli düzeyde çalışmayan görünümündedir. Antrenörlere göre söz konusu örgütsel algının temel nedeni, kendilerinin bir ya da birden fazla spor kulübünde antrenörlük yapıyor olmasıdır. Spor örgütlerince sorgulama sürecine girmesi gereken bu antrenör davranışının, antrenörlerin asli görevlerinden aldıkları gelirin değişen ve gelişen yaşam standartlarını/şartlarını karşılamamasından

kaynakladığını düşünmekteyiz. Akyüz (1978), öğretmenliğin imajına yönelik yapmış olduğu çalışmada maddi tatminsizliğin olumsuz sonuçlar doğurabileceğinin altını çizmekte, hatta meslekten ayrılmalara kadar neden olabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca ortaya çıkan bu örgütsel görünüm antrenörlerde, spor örgütlerince önemsenmediklerine ilişkin algının oluşmasına neden olmaktadır. Mesleki imajın oluşmasında ve biçimlenmesinde etkili iletişimin önemli bir etken olduğu göz önüne alındığında bu bulgu, antrenörler ve spor örgütleri arasında iletişim eksikliğinin ya da kopukluğunun olduğunu düşündürmektedir.

Bulgulara toplum tarafından antrenörlüğün tam anlamıyla anlaşılmadığı ve hatta antrenörlük mesleği imajının algılanmadığı anlaşılmakta, antrenörlerin beden eğitimi ve spor öğretmeni ile eşdeğer algılandıkları yönünde görüş birliği içerisinde oldukları görülmektedir. Toplumun beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini “öğretmenlik mesleği” kategorisinde değerlendirdiği düşünüldüğünde, algılanan imajın temelini oluşturan sorunun, sporun hala bir meslek olarak görülmediği gerçeğidir. Antrenörlere göre bu durumun oluşmasında; sosyo ekonomik düzey ve eğitim seviyesi etkili olmaktadır. Ünsal ve Bağçeci (2016)’nin öğretmenlik mesleğine ilişkin çalışmada ekonomik koşullar, mesleki imajı etkileyen önemli bir faktör olarak saptanmıştır. Antrenörlere göre bir diğer etken; mesleklerine ilişkin tanıtım ve temsil sorunlarının olduğudur. Bunun nedenlerinin de; okullarda beden eğitimi ve spor dersi

saatlerinin az oluşunun, medyadaki tek yönlü ve yetersiz sunumun etken olduğu görülmektedir. Çünkü; yeni bir bilgi ve değişen şartlar var olan imajı etkileyebilir, kaldırabilir ve yerine yeni bir imajın oluşmasını sağlayabilir (Türkkahraman, 2004). Bu nedenle; mesleki imajın belirlenmesinde medyanın etkisi olabilmektedir (Grandy ve Mavin, 2012). Antrenörlere göre medya/basın daha çok futbol branşını öne çıkarmakta ve bu durum diğer spor dallarının görünürlüğüne ve tanıtımına ket vurmaktadır. Yonca (2011), polislik mesleğinin imajını 980 kişilik bir örneklem grubuyla incelediği araştırmasında da polislik mesleği imajının oluşumunda medyanın önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak; antrenörler mesleklerine yönelik olumlu bir imaja sahipken, spor örgütleri olumsuz bir imaj algısı içerisindedir. Toplum tarafından ise antrenörlük mesleği tam anlamıyla anlaşılamamakta, antrenörler beden eğitimi ve spor öğretmeni ile eşdeğer algılanmaktadır. Bu nedenle; araştırmaya devam nitelikte yapılacak çalışmalarda toplum tarafından antrenörlük mesleği imajının oluşumuna ve spor örgütlerince antrenörlere yönelik algılanan olumsuz imajı iyileştirme stratejilerini belirlemeye ilişkin çalışmaların alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca; sporcu, sporcu velisi, vatandaş ve de spor örgütlerindeki yöneticilerin bakış açılarından antrenörlerin mesleki imajının ayrıntılı incelenmesi yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akyüz, Y. (1978). Türkiye’de Öğretmenin “Öğretmen” ve Meslek İmajı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 11(1), 115-121.
- Aksoy, R., ve Bayramoğlu, V. (2008). Sağlık İşletmeleri için Kurumsal İmajın Temel Belirleyicileri. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(7), 85-96.
- Andreassen, T. W., ve Lindstad, B. (1998). Customer Loyalty and Complex Services: The Impact of Corporate Image on Quality, Customer Satisfaction and Loyalty for Customers with Varying Degrees of Service Expertise. *International Journal of Service Industry Management*, 9(1), 7-23.
- Bağçeci, B., Çetin, B., ve Ünsal, S. (2013). Öğretmenlerin Mesleki İmaj Ölçeği. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1), 24-48.
- Bezci, Ş. (2010). *Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi

- Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Brailsford, K. (2014). *An Investigation into Coaching Efficacy and Effectiveness in Gymnastics*. Thesis of Master, Birmingham University, England.
- Britton, K. (2008). Increasing Job Satisfaction: Coaching with Evidence-based Interventions. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 1(2), 176-185.
- Canöz, K., ve Canöz, N. (2014). Cumhurbaşkanı Abdullah Gül'ün Kişisel İmajının Öğelerini Belirlemeye Yönelik Bir Saha Araştırması. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 35, 401-427.
- Cruickhank, A., ve Collins, D. (2015). *The Sport Coach*. In I. O'Boyle, D. Murrey ve P. Cummins, Leadership in Sport, Abingdon, Oxon: Routledge, 155-172. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/304778248_The_Sport_Coach
- Dilek, A. N. (2017). *Antrenör Davranışları ile İlgili Sporcu Algısının Araştırılması: Türkiye-Bosna-Hersek Örneklerinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Dolaşır, S. (2005). *Antrenörlerin Mesleki Etik İlkelere Uyuma Düzeylerine İlişkin Antrenör ve Sporcu Görüşleri*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fletcher, K. (2007). Image: Changing How Women Nurses. Think About Themselves. *Journal of Advanced Nursing*, 58(3), 207-215.
- Fidan, A. (2013). Kişisel ve Kurumsal Açından İmaj Oluşturma, İmaj Yaratma ve İmaj Yenileme Süreçlerine İlişkin Tespitler ve Bireysel/Kurumsal İmaj Oluşturma ve İmaj Koruma Modeli Önerisi. *Kent Akademisi Kent Kültürü ve Yönetimi Hakemli Elektronik Dergi*, 6(3), 63-73.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı (2018). Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, İstatistik Birimi, E-mail gönderisi, E-mail Tarihi: 20.08.2018.
- Grandy, G., ve Mavin, S. (2012). Occupational Image and Identity in Dirty Work: Intersections of Organizational Efforts and Media Accounts. *Sage Journals*, 19(6), 765-786.
- Harper, S. (2012). The Leader Coach: A Model of Multi-Style Leadership. *Journal of Practical Consulting*, 4(1), 22-31.
- Jasovsky, D. A. (2001). *The Effect of Occupational Image on the Relationship Between Organizational Citizenship Behavior Job Satisfaction, and Organizational Commitment Among Hospital Staff Nurses*. New Jersey: Rutgers University Press.
- Mageau, G. A., ve Vallerand, R. J. (2003). The Coach-Athlete Relationship: A Motivational Model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883-904.
- Moen, F., Giske, R., ve Hoigaard, R. (2015). Coaches' Perceptions of How Coaching Behavior Affects Athletes: An Analysis of Their Position on Basic Assumptions in the Coaching Role. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 11(1), 180-199.
- Narwal, R. (2014). Effect of Coaching Behavior in Sports. *International Journal of Research in Educational Development*, 2(4), 111-115.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama için Bir Rehber* (Çev. Ed. Selahattin Turan). Ankara: 3. Baskı, Nobel Yayıncılık.
- Özata, M., ve Aslan, Ş. (2011). Hastanede Çalışan Hemşirelerin Mesleki İmaj Algılarının Araştırılması. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (1), 251-268.
- Özbay, N. (2012). *Amatör Spor Kulüplerinde Görev Yapan Antrenörlerin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Özdemir, Ş. (2006). Doktorların Toplumsal İmajı: Afyon İlinde Bir Araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 179-191.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemi* (Çev. Ed. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir). Ankara: 3. Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Sevim, Y., Tuncel, F., Erol, E., ve Sunay, H. (2001). *Antrenör Eğitimi ve İlkeleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Stone, P. W., Mooney-Kane, C., Larson, E. L., Zwanziger, J., ve Dick, A. W. (2007). Nurse Working Conditions, Organizational Climate and Intent to Leave in ICUs: an Instrumental Variable Approach. *Health Services Research*. 42(3), 1085-1104.
- Sunay, H. (1995). *Türkiye'de Antrenör Eğitim Programlarının Etkinliği*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (2018). Erişim adresi: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=c om_gts&arama=gts&kelime=imaj, Erişim tarihi: 21.11.2018.

- Türkkahraman, M. (2004). Günümüzün Büyüsü İmaj ve Gerçek Hayat. *Journal of Economy Culture and Society*, 30, 1-14.
- Türkiye Futbol Federasyonu Başkanlığı (2018). Antrenör Özlük İşleri Müdürü: Oben MERALBAYSAL tarafından E-mail gönderisi, E-mail Tarihi: 27.06.2018.
- Tolungüç, A. (2000). *Turizmde Tanıtım ve Reklam*. Ankara: MediaCat Kitapları.
- Ünsal, S., ve Bağçeci, B. (2016). Öğretmenlerin Mesleki İmajlarına İlişkin Görüşleri ve mesleki İmaja Etki Eden Faktörler. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3905-3926.
- Wotruba, T. R. (1990). The Relationship of Job Image, Performance, and Job Satisfaction to Inactivity-Proneness of Direct Salespeople. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 18(2), 113-12.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: 5. Baskı, Seçkin Yayıncılık.
- Yonca, O. (2011). *Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerinde Polis İmajı ve Bu İmaja Etki Eden Faktörler: Uygulama Bir Çalışma*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Basketbolcularda Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılığın Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü*

Ebru KURTULGET**

Gizem KAPLAN***

Fatma ÇEPIKKURT***

Öz

Bu araştırmanın amacı; basketbolcuların tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarının sporda yaşadıkları tükenmişliği belirlemedeki rolünü incelemektir.

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Örneklem grubunu 2017-2018 sezonunda Koç-Spor Fest kapsamında yapılan Basketbol Süper Lige Terfi müsabakasına katılan 55 kadın ve 84 erkek olmak üzere 139 basketbolcu oluşturmuştur. Araştırma verileri; kişisel bilgi formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Sporcu Tükenmişliği ve Tutkunluk Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri kullanılmıştır.

Analiz sonuçları tükenmişlik alt boyut puanları ile zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyut puanları arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($p<0,05$). Tükenmişlik alt boyut puanları ile tutkunluk alt boyut puanları arasında ise anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Yapılan regresyon analizi sonuçları zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarının tükenmişliğin alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığını ve tutkunluğun alt boyutu olan takıntılı tutkunluğun tükenmişliğin duyarsızlaşma alt boyutunun anlamlı yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur ($p<0,05$). Ancak tutkunluğun alt boyutlarının tükenmişliğin alt boyutlarını yordama düzeyinde anlamlılık düzeyine erişmediği saptanmıştır ($p>0,05$).

Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların tükenmişliği daha az yaşayabilecekleri söylenebilir. Dolayısıyla, sporcu ve performansı üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu düşünülen tükenmişliğin üstesinden gelmek için sporcuların zihinsel yönden mücadeleci yetiştirilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, Zihinsel Dayanıklılık, Tutkunluk

Determining The Role Of Passion And Mental Toughness For Burnout At Basketball Player

Abstract

The purpose of this research is to investigate the role of passion and mental toughness determine the burnout.

This study is correlation al survey desing. Sample group is consisted 55 female and 84 male by the 139 basketball players who joined Koç Spor Fest Basketball Super League Promotion Matches.

“The Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ”, “Athlete Burnout Questionnaire”, “Passion Scale” and “Personal Information Form” were used as data collection tools in the study. To analysis of data, descriptive statistics, The Pearson Correlation Analysis and Multiple Linear Regression analysis have been used.

The results of the analysis revealed that burnout sub-dimension scores and mental toughnesss cores were significantly and negatively related to control and constancy sub-dimension scores ($p<0,05$). There was no significant relationship between burnout sub-dimension score sand passion sub-dimension scores ($p>0,05$). The results of there agression analysis how that all sub-dimension of mental toughness significantly predict

* Bu çalışma 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.

** Sorumlu Yazar: Beden Eğitimi Öğretmeni, Mersin- Türkiye, eburkurtulget@hotmail.com

*** Beden Eğitimi Öğretmeni, Mersin- Türkiye, gzmkpln5@hotmail.com

***Dr. Öğretim Üyesi, Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin- Türkiye, fcepikkurt@hotmail.com (Sorumlu Yazar)

sub-dimensions of burnout; which is a sub-dimension of attitude, is a significant predictor of depersonalization sub-dimension ($p < 0.05$). However, it was found that the sub-dimensions of the attitude did not reach significance level at the level of determining the sub-dimensions of burnout ($p > 0.05$).

In conclusion, it can be said that athletes with a high level of mental toughness will experience less burnout. So it may be suggested that athletes must be trained mentally strong to deal with burnout, which is thought to have a negative effect on the athlete and his performance.

Keywords: Burnout, Mental Toughness, Passion

GİRİŞ

Günümüzde sporcular, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yoğun rekabet içeren spor ortamında başarıya ulaşmak ya da başarılarını devam ettirmek için yüksek çaba harcamaktadırlar. Genel olarak harcanan fazla eforla birlikte dayanıklılığı yitirme ve ortaya çıkan yorgunluğun devam etmesi sonucu sporcularda tükenmişlik meydana gelebilmektedir (Brenner, 2007). Eades (1990) sporcu tükenmişliğini bir sporcunun, antrenman ve yarışma sonucu oluşan kronik streslere tepki olarak; fiziksel ve duygusal tükenme, başkalarına karşı insancıl bir tutum, başkaları tarafından dışarda kalma duygusu olarak belirtmiştir (Akt. Raedeke ve Smith, 2001). Raedeke ve Smith (2001) ise tükenmişliği sporcuların yaşadıkları rol çatışması ve rol belirsizliğiyle birlikte ortaya çıkan spora katılımdan çekilme, sporun anlamsızlaşması ve performansta azalma gibi psiko-fizyolojik sendrom olarak tanımlamışlardır. Spor ortamında tükenmişlik, bireylerin bir aktiviteye uzun süreli ve yoğun katılımından kaynaklanan fiziksel ve psikolojik bedel olarak tanımlanmaktadır (Raedeke ve Smith, 2001). Kendini belirleme teorisinin öngörülerini, sporcu tükenmişliğinin, motivasyon niteliğinin kaybolması, motivasyon miktarının azalması ve ihtiyaç olması durumunda ortaya çıktığını göstermektedir (Eklund ve Cresswell, 2007; Lemyre, Hall ve Roberts, 2008). Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda sporcuların yaşadıkları tükenmişliğin;

mükemmeliyetçilik (Appleton, Hall ve Hill, 2009), kaygı (Cremades ve Wiggins, 2008), takım içi çatışmalar (Smith, Gustafsson ve Hassmen, 2010), zihinsel dayanıklılık (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009) ve tutkunluk (Curran, Appleton, Hill ve Hall, 2011) gibi pek çok kavram ile ilişkili olduğu üzerinde durmaktadır.

Yukarıda da ifade edildiği gibi tükenmişlikle ilişkili olabilecek psikolojik yapılardan biri de tutkunluktur. Spora katılımın ve katılımı sürdürmenin motivasyon olarak önceliği sporcuların içsel olarak yaşadıkları tutku biçimi olabilmektedir (Carbonneau, Vallerand, Fernet ve Guay, 2008; Vallerand, Paquet, Philippe ve Charest, 2010). Bu doğrultuda Vallerand ve ark. (2003) tutku kavramını, kişinin hoşlandığı ve önem verdiği aktiviteye zaman ve enerji harcayarak gösterdiği sağlam eğilim olarak tanımlamışlardır. Tutku, aktiviteye katılımı gönüllü olarak bıraksa da gösterilen tutkunun türüne bağlı olarak olumlu ve olumsuz sonuçlara dayanak sağlamaktadır (Curran ve diğerleri, 2011). Kişinin spora dair geliştirdiği içselleştirme sonucu uyumlu ve takıntılı olmak üzere iki tutku bileşeni meydana gelmektedir. Uyumlu tutkunluk, bireyin aktivitede kişiliğinin özerkçe içselleştirilmesiyle oluşur. Uyumlu tutkunluk, olumlu durumların oluşmasını sağlayan ve göreve katılımda olumsuzlukları en aza indiren bileşen olarak varsayılmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Takıntılı tutkunluk ise

(saplantılı tutkunluk), bireyin aktivite de kişiliğini kontrollü olarak içselleştirmesiyle oluşur (Vallerand ve diğerleri, 2008). Bu durumda uyumlu tutkunluğun, daha kişisel bir nedenselliği sağladığı söylenebilir (Vallerand ve diğerleri, 2003). Ayrıca, tutkunluğun negatif psikolojik olgulardan biri olan tükenmişlik sendromlarını iyileştirilebilecek ve bununla birlikte tükenmişliği hafifletebilecek bir faktör olduğu da düşünülmektedir (Curran ve diğerleri, 2011). Takıntılı tutkunluğun ise uyumlu tutkunluğun tersine negatif psikolojik olgularla daha yakın ilişkili olduğu görülmektedir (Vallerand ve diğerleri, 2006).

Sporcuların hem spor hem de genel yaşamlarını olumsuz etkileyecek tükenmişlik sendromunun üstesinden gelebilmelerinin etkin bir yolu da psikolojik ve zihinsel olarak sağlam olmalarıdır. Psikolojik olarak güçlü olma, bağlı olma (Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008; Crust, 2008; Gucciardi, Hanton ve Mallett, 2012), üstün zihinsel becerilere sahip olma (Bull, Albinson ve Shambrook, 1996), başarı veya uyum sağlama süreci (Hunter, 2001), başarısızlığın üstesinden gelme veya başarısızlığa direnme yeteneği (Dennis, 1981; Goldberg, 1998; Taylor, 1989; Woods, Hocton ve Desmond, 1995) zihinsel dayanıklılık olarak kavramsallaştırılmıştır. Zihinsel dayanıklılık; kendine güven, konsantrasyon ve odaklanma, motivasyon, yarışmaya yönelme, esneklik, baskının üstesinden gelme, pozitif tutum, kaliteli hazırlık, hedef belirleme, karar verme, azim ve bağlılık gibi birçok özellekle ifade edilerek tanımlanmıştır (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008). Aynı zamanda zihinsel dayanıklılık sporcuların strese karşı daha az duyarlı hale gelmesine yardımcı olan psikolojik bir yapı olarak ta düşünülebilir. Nitekim Madigan ve Nicholls (2017) de zihinsel dayanıklılığın tükenmişliğe karşı koruyucu ve tükenmişliğin geliştirilmesinde anahtar faktör olduğunu dile getirmişlerdir.

Spor ortamında, zihinsel dayanıklılık ve tutkunluğun tükenmişlik üzerine etkisinin ayrı ayrı incelendiği çalışmalarda farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009; Curran ve diğerleri, 2011; Vallerand ve diğerleri, 2010). Örneğin spor ortamında tükenmişlik ve zihinsel dayanıklılığın incelendiği çalışmada, zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile tükenmişlik alt boyutları arasında olumsuz bir korelasyon olduğu; aynı zamanda zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların azalan başarı hissi ve duygusal tükenmeyi daha az yaşadıkları görülmüştür (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009). Aynı zamanda tutkunluk ile tükenmişlik alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan araştırmalarda takıntılı tutkunluk ile tükenmişlik arasında bir ilişki olmadığı ancak tükenmişliğin uyumlu tutkunluk boyutu ile tükenmişlik arasında olumsuz ilişki olduğu ortaya konmuştur (Curran ve diğerleri, 2011). Vallerand ve diğerleri (2010)'nın tükenmişlik ve tutkunluk üzerine yaptıkları araştırmada tutkunluk alt boyutlarının tükenmişlik üzerinde etkisinin olduğunu; takıntılı tutkunluğa sahip olan bireylerin uyumlu tutkunluk yaşayan bireylere göre daha yoğun tükenmişlik yaşadıklarını saptamışlardır.

Yapılan araştırmalar ve önceki araştırma bulguları ışığında sporcunun optimal performansında önemli bileşenler olarak kabul edilen tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık ile sporcu performansı üzerinde olumsuz etkiye sahip olan tükenmişlik arasındaki ilişkinin belirlenmesi hem uygulamada hem de teori boyutunda spor psikolojisi alan yazınına ışık tutacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, tutkunluğun ve zihinsel dayanıklılığın birlikte, sporda yaşanan tükenmişliği belirlemedeki rolünü sınamaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma zihinsel dayanıklılık, tutkunluk ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda zihinsel dayanıklılık ve tutkunluğun sporda yaşanan tükenmişliği belirlemedeki rolünü ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır.

Örneklem

Araştırmada, grubun oluşturulma biçimine araştırmacının örneklemini 2017-2018 öğretim yılında “Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Koç Fest Faaliyet Programı” kapsamında gerçekleştirilen “Basketbol Süper Lig Terfi” müsabakalarına katılan yaşları 18 ile 28 arasında değişen 55 i kadın ($X_{yaş} = 20.21 \pm 1.70$) ve 84 ü erkek ($X_{yaş} = 21.32 \pm 2.06$) olmak üzere toplam 139 basketbolcu ($X_{yaş} = 20.88 \pm 2.00$) oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan basketbolcuların oyun süresi 22.6 ± 10.06 dakika, spor deneyimi 10.59 ± 3.01 yıl, haftalık antrenman süresi 9.59 ± 6.66 saat olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Yöntemleri

Araştırmada kullanılan veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formuyla toplanmıştır. Basketbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)”, tutkunluk düzeylerini ölçmek için Vallerand ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen “Tutkunluk Ölçeği (TÖ)” tükenmişlik düzeylerini ölçmek için de Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak üzere kullanılan ölçme araçları aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE): Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından

geliştirilen envanter “güven”, “devamlılık” ve “kontrol” olarak adlandırılan 3 alt boyut ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’nin Türk sporcular için uyarlama çalışması Altıntaş ve Kuruç (2015) tarafından yapılmıştır. Altıntaş ve Kuruç (2015) tarafından yapılan çalışmada alt ölçeklere ilişkin güvenilirlik katsayıları “güven” için 0.84; “kontrol” için 0.79 ve “devamlılık” için 0.51 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ise envanterin güvenilirlik analizlerine ilişkin Cronbach Alpha değerleri “güven” alt boyutu için 0.74; “kontrol” alt boyutu için 0.76 ve “devamlılık” alt boyutu için 0.49 olarak hesaplanmıştır.

Tutkunluk Ölçeği (TÖ): Vallerand ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Keleş ve Aşçı (2013) tarafından yapılan Tutkunluk Ölçeği, iki alt boyuttan oluşan, “uyumlu tutkunluk” alt boyutu için ilk altı madde, “takıntılı tutkunluk” alt boyutu için ikinci altı madde ve tutkunluk kriteri olarak belirlenen dört madde de dâhil olmak üzere toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlar için Cronbach Alpha değerleri, “uyumlu tutkunluk” için 0.83, “takıntılı tutkunluk” için 0.78’dir. Ölçek 7’li Likert tipinde öz değerlendirme ölçeğidir (Vallerand ve ark., 2003). Bu araştırmada ölçeğin alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alpha değerleri” uyumlu tutkunluk” alt boyutu için 0.80; “takıntılı tutkunluk” alt boyutu için 0.85’dir.

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği: Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen Türkçe ’ye uyarlaması Keleş ve ark.(2016) tarafından yapılan ölçek, “azalan başarı hissi”, “duygusal/fiziksel tükenme” ve “duyarsızlaşma” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Raedeke ve Smith (2001) tarafından yapılan çalışmada her alt boyut 5 madde ile değerlendirilmekte ve ölçek toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. Ancak

Türkçe'ye uyarlama aşamasında orjinal ölçekte yer alan iki maddenin Türk sporcu popülasyonunda işlemediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu çalışmada sporcuların tükenmişlik panları 13 madde ile değerlendirilmiştir.

Alt boyutlardan alınan ortalama puanların artması bireylerin tükenmişlik duygusunu daha çok yaşadıkları anlamına gelmektedir. "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği"ne ait Cronbach's Alpha değerleri "duygusal/fiziksel tükenme" alt boyutu için 0.88; "azalan başarı hissi" alt boyutu için 0.84 ve "duyarsızlaşma" alt boyutu için 0.87 olarak bulunmuştur (Raedeke ve Smith, 2001). Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik analizlerine ilişkin alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alpha değerleri ise duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu için 0.84; azalan başarı hissi alt boyutu

için 0.53; duyarsızlaşma alt boyutu için 0.80'dir.

Verilerin Analizi

Üniversiteli basketbolcuların zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk puanlarının tükenmişliği belirlemedeki rolü ise Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli yöntemi ile hesaplanmıştır. Çalışmada tükenmişlik alt boyutları (azalan başarı hissi, duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma) bağımlı değişken olarak analize alınırken zihinsel dayanıklılık alt boyutları (güven, kontrol, devamlılık) ile tutkunluk alt boyutları (takıntılı tutkunluk, uyumlu tutkunluk) bağımsız değişken olarak analize dahil edilmiştir. Güven aralığı %95 olarak seçilmiş ve $p<0.05$ 'in altındaki değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcu Tükenmişliği, Zihinsel Dayanıklılık ve Tutkunluğun Alt Boyutlarına Ait Değerler

Değişkenler	Alt Boyutlar	Ort	Ss
TÜKENMİŞLİK	Azalan Başarı Hissi	2.95	.75
	Duyarsızlaşma	2.47	1.04
	Fiziksel/ Duygusal Tükenme	2.53	.98
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK	Güven	2.99	.54
	Devamlılık	2.48	.72
	Kontrol	3.13	.52
TUTKUNLUK	Uyumlu Tutkunluk	4.86	1.15
	Takıntılı Tutkunluk	4.91	1.28

Tablo 1'de görüldüğü gibi sporcuların tükenmişliğine ilişkin alt boyut puanları incelendiğinde en az duyarsızlaşma ($X_{ort}=2.47$) boyutunda en fazla ise azalan başarı hissi ($X_{ort}=2.95$) boyutunda etkilendikleri görülmektedir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının devamlılık alt boyutunda iyi düzeyde, güven boyutunda orta düzeyde ve kontrol alt boyutunda ise düşük düzeyde puan aldıkları görülmektedir. Sporcuların basketbola olan tutkunluklarına bakıldığında ise takıntılı tutkunluk alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık, Tutkunluk ve Tükenmişlik puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan korelasyon analizi sonuçları

		Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma	Fiziksel/ Duygusal Tükenme
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK	Güven	.073	.019	.068
	Devamlılık	-.424**	-.465**	-.427**
	Kontrol	-.499**	-.335**	-.384**
TUTKUNLUK	Uyumlu Tutkunluk	.145	-.030	-.032
	Takıntılı Tutkunluk	.121	-.098	-.018

**p<0.01

Tablo 2’de görüldüğü gibi tükenmişliğin tüm alt boyutlarıyla zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutları arasında olumsuz yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$). Bu sonuç sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arttıkça tükenmişliklerinde azalma meydana geldiğine işaret etmektedir. Ayrıca; tükenmişlik ile tutkunluk alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamaması dikkat çekmektedir.

Tablo 3. Tükenmişliğin azalan başarı hissi alt boyutunun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	S.H.	β	T	p
Güven	.311	.106	.224	2.937	.004
Devamlılık	-.530	.110	-.371	-4.828	.000
Kontrol	-.147	.080	-.400	-5.224	.000
Uyumlu Tutkunluk	.079	.074	.121	1.061	.291
Takıntılı Tutkunluk	-.059	.065	-.101	-.908	.365

R= .615 R²= .379 Durbin
F=16.210 p<.001 Watson=1.900

Tablo 3’te de görüldüğü gibi yordayıcı (bağımsız) değişkenler olarak analize dahil edilen zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarının azalan başarı hissini anlamlı düzeyde yordadığı açığa çıkmıştır (Çoklu R=.615, R²=.379; F=16.210; P<.001). Ayrıca, yordayıcı değişkenlerden algılanan kontrol (β =-.400) alt boyutunun azalan başarı hissini en önemli yordayıcısı olduğu; bunu sırayla devamlılık (β =-.371) ve güven (β =.224) alt boyutlarının izlediği görülmüştür. Ancak diğer yordayıcı değişkenlerden uyumlu ve takıntılı tutkunluk değişkenlerinin azalan başarı hissi alt boyutunu yordamada anlamlılık düzeyine erişmediği görülmektedir ($p > .005$).

Tablo 4. Tükenmişliğin fiziksel/duygusal tükenme alt boyutunun yormamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	S.H.	β	T	p
Güven	.499	.146	.273	3.407	.001
Devamlılık	-.730	.152	-.389	-4.806	.000
Kontrol	-.440	.110	-.321	-3.982	.000
Uyumlu Tutkunluk	-.056	.103	-.066	-.547	.585
Takıntılı Tutkunluk	-.066	.090	-.086	-.731	.466
R= .567 F=12.598	R2= .321 p<.001	Durbin Watson=1.892			

Tablo 4'te de görüldüğü gibi yordayıcı (bağımsız) değişkenler olarak analize dahil edilen zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarının fiziksel/duygusal tükenmeyi anlamlı düzeyde yordadığı açığa çıkmıştır (Çoklu R=.567, R²=.321; F=12.598; P<.001). Yordayıcı değişkenlere ilişkin sonuçlara göre yordayıcı değişkenlerden algılanan devamlılık (β =-.400) alt boyutunun en önemli yordayıcı olduğu, bunu sırayla kontrol (β =-.371) ve güven (β =.224) alt boyutlarının izlediği görülmüştür. Ancak diğer yordayıcı değişkenlerden uyumlu ve takıntılı tutkunluk değişkenlerinin fiziksel/duygusal tükenme alt boyutunu yordamada anlamlılık düzeyine erişmediği görülmektedir (p>.005).

Tablo 5. Tükenmişliğin duyarsızlaşma alt boyutunun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analiz sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	S.H.	β	T	p
Güven	.426	.154	.220	2.769	.006
Devamlılık	-.890	.160	-.448	-5.575	.000
Kontrol	-.367	.116	-.253	-3.160	.002
Uyumlu Tutkunluk	.126	.108	.193	1.166	.246
Takıntılı Tutkunluk	-.238	.095	-.291	-2.501	.014
R= .558 F=12.033	R2= .311 p<.001	Durbin Watson=1.817			

Tablo 5'te görüldüğü gibi zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarının duyarsızlaşmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (Çoklu R=.558, R²=.311; F=12.033; P<.001). Yordayıcı değişkenlerden devamlılık (β =-.400) alt boyutunun duyarsızlaşmanın en önemli yordayıcısı olduğu görülmüştür. Uyumlu tutkunluk değişkeninin duyarsızlaşma alt boyutunu yordamada anlamlılık düzeyine erişmediği ancak takıntılı tutkunluğun duyarsızlaşma alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır (p>.005).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sporcuların performanslarında tükenmişliğin önemli bir yer tuttuğu ve tükenmişliğin en az olduğu durumlarda performansın optimal düzeyde olabileceğine dair çalışmalar ortaya konmuştur (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009; Curran ve diğerleri, 2011; Vallerand ve diğerleri, 2010; Martin ve Horn, 2013). Bu çalışmada ise sporcuların tükenmişliklerinin, zihinsel dayanıklılıklarının ve tutkunluklarının orta düzey olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmanın birincil amacını ortaya koymak üzere yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılığın tükenmişlik ile negatif korelasyon gösterdiği ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların azalan başarı hissini ve duygusal tükenmeyi daha az yaşadıkları görülmüştür. Araştırmada elde edilen bu bulgular alan yazında yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009). Bu çalışmalardan birinde Madigan ve Nicholls (2017); zihinsel dayanıklılığın tükenmişlik ile negatif korelasyon gösterdiğini ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların azalan başarı hissini ve duygusal tükenmeyi daha az yaşadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılar içsel olarak güdülenen ve başarının kazanılacağına inanan sporcuların baskı ve zorluklarla başa çıkabilen, başarısızlığı kabul etmeyen, ısrarcı ve bırakmayı reddeden sporcular olduğunu; bir diğer deyişle içsel olarak güdülenen sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğunu ve zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların da tükenmişliği daha az yaşadıklarını belirtmişlerdir (Madigan ve Nicholls, 2017). Elde edilen bulgular ışığında; başarıya ulaşmayı amaç edinen ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların antrenmanlarda ve yarışmalarda olumsuzluklar yaşasalar dahi istedik performansla ulaşmak

için ısrarcı davranacakları, olumsuz duygularını kontrol edebilecekleri ve başa çıkma stratejilerini etkili kullanabilecekleri söylenebilir.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer sonuç sporcuların tutkunluk algılarının tükenmişliği belirlemede etkin olmadığı; tutkunluk alt boyutları ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönündedir. Alan yazında bu araştırma sonucuyla çelişen bir çalışmada uyumlu tutkunluğun tükenmişlik ile negatif ilişkili olduğu; takıntılı tutkunluk ve tükenmişlik arasında ise herhangi bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Curran ve diğerleri, 2011). Vallerand ve diğerleri (2010) tutkunluğun tükenmişlik üzerindeki rolünü inceledikleri çalışmalarında bireylerin tutku türlerinin tükenmişlik düzeylerini etkilediğini tespit etmişlerdir. Bu çalışmada bulgularının aksine; uyumlu tutkunluğa sahip olan bireylerin tükenmişliği daha az; takıntılı tutkunluğa sahip olan bireylerin ise tükenmişliği daha yoğun yaşadıklarını saptamışlardır. Martin ve Horn (2013) tarafından yapılan çalışmada ise yüksek seviyelerdeki uyumlu ve takıntılı tutkunluğun düşük tükenmişlik düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgular ışığında; basketbolcuların branşlarına olan tutkularının, ilgi ve isteklerinin sporda yaşayabilecekleri tükenmişlikle ilişkili olmadığı; basketbola olan tutkunluklarının duygusal, zihinsel veya fiziksel olarak yaşayabilecekleri tükenme hissini ortadan kaldıramayacağı söylenebilir. Diğer bir ifade ile sporcuların yarışma gerekliliklerini yerine getirme arzularının, branşa olan ilgi ve tutkunluklarının tükenmişliği önleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Bu araştırma sonucunda basketbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının sporda yaşanması muhtemel olan tükenmişlik ile ilişkili olduğu,

tutkunluğun ise tükenmişlik ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmaya sadece üniversiteli basketbolcu öğrenciler katıldığından elde edilen bulguların genellenebilirliği de sınırlıdır. Dolayısıyla ileride yapılacak çalışmalarda farklı branşlardan profesyonel sporcuların da çalışmaya dahil edilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Altıntaş, A. ve Koruç, P. B. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Appleton, P. R., Hall, H. K. ve Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.
- Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245.
- Bull, S. J., Albinson, J. G. ve Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
- Carbonneau, N., Vallerand, R. J., Fernet, C. ve Guay, F. (2008). The role of passion for teaching in intrapersonal and interpersonal outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 977.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cremades, J. G. ve Wiggins, M. S. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2).
- Ayrıca sporcu ve performansı üzerinde olumsuz etkisi olduğu düşünülen tükenmişliğin üstesinden gelmeleri için, sporculara zihinsel dayanıklılıklarını geliştirici psikolojik desteğin sağlanması önerilebilir.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P. ve Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 655-661.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dennis, P. W. (1981). Mental toughness and the athlete. *Ontario Physical and Health Education Association*, 7(2), 37-40.
- Eklund, R. C. ve Cresswell, S. L. (2007). Athlete burnout. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., 621-641). Hoboken, NJ: Wiley.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gucciardi, D. F. ve Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310.

- Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S. ve Mallett, C. J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 194-214.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Kelecek, S. ve Aşçı, F. H. (2013). "Tutkunluk Ölçeği" nin üniversite sporcuları için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 5(2).
- Kelecek, S., Kara, F. M., Kazak Çetinkalp, Z. ve Aşçı, F. H. (2016). "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği" nin Türkçe uyarlaması (Turkish Adaptation of the Athlete Burnout Scale). *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 149-161.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K. Ve Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221-234.
- Madigan, D. J. ve Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Martin, E. M. ve Horn, T. S. (2013). The role of athletic identity and passion in predicting burnout in adolescent female athletes. *The Sport Psychologist*, 27(4), 338-348.
- Raedeke, T. D. ve Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Smith, A. L., Gustafsson, H. ve Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453-460.
- Taylor, J. (1989). Mental toughness (Part 2): A simple reminder may be all you need. *Sport Talk*, 18, 2-3.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M. ve Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S. ve Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 454-478.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A. ve Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L. ve Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 289-312.
- Wood, R., Hctor, M. ve Desmond, R. (1995). *Coaching tennis successfully*. Champaign. IL: Human Kinetic.