



Uluslararası Egzersiz
Psikolojisi Dergisi

International Journal of Exercise Psychology



e-ISSN: 2687-6051

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi

International Journal of Exercise Psychology

Cilt: 1

Sayı: 1

Yıl: 2019

egzersizpsikolojisi@gmail.com

<https://dergipark.org.tr/intjouexerpsyc>

ULUSLARARASI EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ DERGİSİ

International Journal of Exercise Psychology

e-ISSN: 2687-6051

Cilt / Volume: 1

Sayı / Number: 1

Yıl / Year:2019

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Fatih AĞDUMAN, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Deniz BEDİR, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANI / ENGLISH CONSULTANT

Selçuk OKUYUCU, Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI/STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Mehmet Suphi ÖZÇOMAK, Erzurum

YAYIN KURULU/ EDITORIAL BOARD

- Dr. Ahmet Gökhan YAZICI, Atatürk Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Atatürk Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Ali BRIAN, University of South Carolina, ABD.
Dr. Arzu GÜLBAHÇE, Atatürk Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Başaran GENÇDOĞAN, Atatürk Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Emi TSUDA, West Virginia University, ABD.
Dr. Erdinç ŞIKTAR, Erzurum Teknik Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Erdoğan TOZOĞLU, Atatürk Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Fatih KIYICI, Atatürk Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Gökhan ÇALIŞKAN, Iğdır Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Gözde ERSÖZ, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Hüseyin EROĞLU, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. İlhan ŞEN, Atatürk Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. İlker ÖZMUTLU, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. İlyas GÖRGÜT, Dumlupınar Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. İzzet UÇAN, Bayburt Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Jacqueline D. GOODWAY, Ohio State University, ABD.
Dr. Jerraco Johnson, Ohio State University, ABD.
Dr. Metin BAYRAM, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Ozan SEVER, Atatürk Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Ruri FAMELIA, State University of Padang, ENDONEZYA.
Dr. S. Erim ERHAN, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Saeed SHOKOUFEH, Malekan-Azad University, İRAN.
Dr. Seung Yeon PARK, Norfolk State University, ABD.
Dr. Sevinç NAMLI, Erzurum Teknik Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Zekihan HAZAR, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Zinnur GEREK, Gaziantep Üniversitesi, TÜRKİYE.

Amaç ve Kapsam

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinin amacı, bilim dünyasına spor psikolojisi alanında deneysel ve teorik katkılar yayınlamaktır.

Egzersiz ve spor psikolojisi, psikolojinin sportif performansı üzerine etkisi, psikolojik beceriler gibi makaleler dergimizin kapsamı için uygundur. UEPD'nin amacı, titiz ve ilgili çalışmaların sonuçlarını yaymak, teorinin geliştirilmesi ve önceki bulguların onaylanması veya çelişkileri ile ilgili bulguları ve yorumları ortaya koymaktır. UEPD, epistemoloji, araştırma soruları, araçlar, istatistiksel veya klinik analizler ve tartışma veya potansiyel uygulamalar arasındaki tutarlılığı içeren çeşitli metodolojiler sunmaktadır. Nitel ve nicel analizler ve vaka çalışmaları uygun bir şekilde kullanıldığında ilgi çekicidir. UEPD, insan hareketi bilimleriyle ilgili aşağıdaki bölümlerden oluşur:

- Motor Öğrenme ve Kontrol
- Biliş
- Sağlık ve Egzersiz
- Sosyal Psikoloji
- Müdahale / Klinik / Psikolojik Danışma Psikolojisi

Yayın Periyodu

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkesine dayanan bilimsel içerikli, yayın dili Türkçe ve İngilizce olan, uluslararası, periyodik hakemli bir dergidir. Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 2 kez yayınlanır.

Yayın hakkı

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

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi (IntJourExerPsyc)

Tel:(0543) 599 64 54

egzersizpsikolojisi@gmail.com

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

Adres: Saltuklu Mah. Dadaş Cad. No:53, Kat:4, No:7, Aziziye/ERZURUM

1. BAŞLIK VE YAZAR BİLGİSİ

Makale metninde yazı tipi olarak Times New Roman, 11 punto ve 1,0 satır aralığı kullanılmalıdır. Başlık **14 punto**, sözcüklerin ilk harfi büyük harflerle, ortalanmış olarak yazılmalıdır. Türkçe yazılmış makalelerde Türkçe başlığın altına İngilizce, İngilizce yazılmış makalelerde İngilizce başlığın altında Türkçe başlığa yer verilmelidir.

Çalışmanın yazarının adı soyadı **11 punto**, soyadı büyük harflerle ve ortalanmış olarak, yazar birden fazla ise, adlar çalışmaya katkılarına göre yan yana sıralı yazılmalıdır. Yazar(lar)ın çalıştıkları üniversite, fakülte/yüksekokul, şehir ve ülke bilgileri İngilizce başlığın altında yazar ismi ya da isimleriyle eşleştirilmiş imlerle (1,2,3) belirtilmelidir.

Çalışma herhangi bir bilimsel etkinlikte bildiri olarak sunulmuş ise, makalenin başlığına im (*) konularak, makalenin ilk sayfasının altında etkinliğin adı, yeri ve tarihi belirtilmelidir. Çalışma herhangi bir araştırma kurumu ya da fonu tarafından desteklenmiş ise, makalenin başlığına im (*) konularak, desteği sağlayan kuruluşun adı, projenin numarası ve tamamlandığı tarih ilk sayfanın altında belirtilmelidir. Çalışma lisansüstü tezlerden üretilmiş ise, makalenin başlığına im (*) konularak, tezin adı, danışmanın adı ve tamamlandığı tarih ilk sayfanın altında belirtilmelidir. Dip notlardaki tüm bilgiler **9 punto** olmalıdır.

2. ÖZ

Çalışmalar Türkçe ve İngilizce dillerinde gönderilebilir. Her çalışmanın baş kısmında Türkçe ve İngilizce özet bulunmalıdır. Özet, 10 punto büyüklüğünde ve 260 sözcüğü geçmeyecek şekilde tek sütun ve iki yana yaslı olarak yazılmalıdır. "Öz" metni içinde kaynak verilmemelidir. Her özeti altında o dilden çalışmayı betimleyen 3-5 anahtar kelime bulunmalıdır.

3. BÖLÜMLER VE ALT BÖLÜMLER

Çalışmalarda ana bölüm başlıkları numaralandırılarak ortalanmış, 12 punto ve büyük harfle yazılmalıdır. Alt bölüm başlıkları (İkinci düzey başlıklar) sola yaslı, ilk harfleri büyük, 11 punto, kalın ve italik olarak yazılmalıdır. Üçüncü düzey başlıklar ise sola yaslı, 11 punto, bold, italik ve sadece ilk kelimenin ilk harfi büyük olacak biçimde yazılmalıdır.

Metin içindeki paragraflar en az üç cümleden oluşmalı ve paragraflar arasında bir satır boşluğu bırakılmalıdır. Makaleler, **9000 sözcüğü** geçmemelidir.

Çalışmalarda ana bölümler sırasıyla;

- GİRİŞ
- YÖNTEM

- Evren ve örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar/Denekler (bunlardan sadece biri)

- Veri toplama yöntem(ler)i/teknikleri/araçları

- Verilerin analizi

- BULGULAR
- TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER
- KAYNAKLAR

bölümlerinden oluşmalıdır.

Ana metine, öz ve/veya abstract'tan sonra "GİRİŞ" alt başlığı yazılarak metne başlanmalıdır. YÖNTEM, BULGULAR ve TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER bölümlerine yeni sayfadan başlanmamalı, bir bölüm bittikten sonra, aynı sayfada diğeri onu izlemelidir.

Sıklıkla kullanılan istatistiksel tekniklerle yapılan çözümlerlerin sonuçları belirli bir standarda göre metinde yer almalıdır. Aşağıda en yaygın kullanılan tekniklerin sunumuna ilişkin bazı kurallar yer almaktadır:

- Varyans analizi sonucu metinde, "...yaş değişkeninin temel etkisi anlamlıdır ($F(1,123) = 5.43, p < .05$)" örneğindeki gibi rapor edilmelidir.
- Korelasyon ve ki-kare değerleri sunulurken denek sayısına (n) yer verilmelidir.

- t testi ve varyans analizi sonucunda yapılan çoklu karşılaştırmalar (Tukey testi gibi) sunulurken serbestlik derecesi (sd) verilmelidir.
- Regresyon analizleri sunulurken R, R², F, Beta, t ve p değerleri verilmelidir.
- Faktör analizi sunulurken her faktör altındaki maddelerin faktör yükleri (factor loadings), her faktörün özdeğeri (eigenvalue) ve açıkladığı varyans verilmelidir.

Yukarıda verilenlerden farklı istatistiksel çözümler kullanılması durumunda ilgili tekniklere ilişkin sembol ve açıklamalar uygun yerlerde yer almalıdır.

Türkçe makalelerde Türk Dil Kurumu'nun sözlükleri ve yazım kılavuzu dikkate alınmalı ve mümkün olduğunca Türkçe sözcükler kullanılmalıdır. Alana özgü yabancı dildeki kavramın/terimin Türkçe karşılığı kullanılırken ilgili kavramın/terimin ilk kullanıldığı yerde yabancı dildeki karşılığı parantez içinde verilmelidir.

4. KAYNAKLARIN BELİRTİLMESİ

Makalenin sonunda, varsa ek(ler)den önce kaynaklar, yazarın veya kurum ismi, isim sırasıyla belirtilmelidir. Kaynaklar 9 punto ile aralık bırakmadan ardı ardına yazılmalıdır.

Kaynakçada APA stili kullanılmalıdır.

4.1. Atıflar

Makalede yer alacak tüm atıflarda parantez içinde yer alan ifadeler italik yazılmalıdır.

4.1.1. Tek yazarlı

"Ellis (1997),"; "Ellis'e (1997) göre....."; "(Ellis, 1997)".

4.1.2. İki yazarlı

"Abrams ve Ellis (1994),"; "Abrams ve Ellis'e (1994) göre ..."; "(Abrams ve Ellis, 1994)".

4.1.3. Üç ve daha çok yazarlı

İlk yazardan sonra "ve ark." ifadesi yazılır sonra virgül konularak tarih yazılır: "(Demerouti ve ark., 2000)".

4.1.4. Kurum yazarlığı

İlk göndermede kurumun açık adı, yanında kısaltması ve tarih verilir: "(Türk Standartları Enstitüsü [TSE], 1999)".

4.1.5. Aynı soyadı taşıyan birden fazla yazarlı çalışmalarda

Aynı soyadı taşıyan yazarları birbirinden ayırmak için adlarının baş harfleri de kullanılır: "G. Underwood (1998) ve J. D. Underwood (1999) araştırmalarında bu konuya değinmiştir."

4.1.6. Aynı yazarın aynı tarihli birden fazla eserinin bulunması durumu

Aynı yazarın aynı tarihli birden fazla eserinin bulunması durumunda, yayın tarihine bir harf eklenerek ayırım sağlanır: "(Berke, 2002a)"; "(Berke, 2002b)".

4.1.7. Birden fazla yayına aynı anda gönderme yapma

Yazar soyadına göre alfabetik sıra izlenir: "Bu konuda yapılan araştırmalar (Işık 1997; Kara 1996; Keskin 1996) göstermiştir ki...".

4.1.8. İkincil kaynaktan alıntı

İkincil kaynak esas kaynakça listesinde gösterilir. Metinde ise, sadece orijinal çalışmayı yapan/yapanların adı verilir. Birincil kaynaktan bahsedildikten sonra, ikincil kaynak "aktaran" şeklinde belirtilir: "... konusunda Adler'in yaklaşımı esas alınmaktadır (aktaran, Coltheart, 2001)."; "(Grayson ve Meilman; aktaran, Perine ve Lisle, 1995).".

4.2. Kaynakça Bölümünün Yazımı

4.2.1. Kitaplar

Kitap adlarında (özel isimler dışında) sadece ilk harf büyük yazılır.

4.2.1.1. Tek yazarlı

Corey, G. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Ong, W. J. (2002). *Orality and literacy: The technologizing of the word* (2nd ed.). New York: Routledge.

4.2.1.2. İki yazarlı çalışmalar

Corsini, R. J., & Wedding, D. (1989). *Current psychotherapies*. Illionis: F.E. Peacock Publishers Inc.

Fidan, N. ve Erden, M. (1986). *Eğitim bilimine giriş*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.

4.2.1.3. Editörlü kitaplar

Ellis, A. (1973). Rational-emotive psychotherapy, In H. C. Patterson (Ed.), *Theories of counseling and psychotherapy* (pp. 49-57). New York, Harper and Row Publishers.

Sanalan, V. A. (2011). M-öğrenme uygulamalarına geçiş. B. B. Demirci, G. T. Yamamoto ve U. Demiray (Ed.) içinde, *Türkiye'de e-öğrenme: Gelişmeler ve uygulamalar II* (ss. 379-388). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

4.2.1.4. Çeviri kitaplar

Ong, W. J. (2012). *Sözlü ve yazılı kültür: Sözüün teknolojileşmesi* (6. Basım) (Çev. Sema Postacıoğlu Banon). İstanbul: Metis Yayıncılık.

4.3. Dergilerde Yayınlanan Çalışmalar

Tosun, A. (2006). Depresif belirti düzeyi yüksek kişilerde otobiyografik anıların bilince istemsiz gelişleri ve depresif içerikleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(58), 21-37.

Toma, J. D. (1997). Alternative inquiry paradigms, faculty cultures, and the definition of academic lives. *The Journal of Higher Education*, 68, 679-705.

4.4. Bildiriler

Gündüz, B. (1999). *Hemşirelerde stresle başa çıkma biçimleriyle tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

4.5. Tezler

Ergen, H. (1999). *Türkiye'de eğitim harcamalarının analizi ve yükseköğretimde maliyetler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

4.6. Elektronik Kaynaklar

4.6.1. Bir web sitesindeki belirli bir sayfaya (bir kaynağa) atıfta bulunma

4.6.1.1. Duyuru

British Council (29 Ekim 2012). 6th Annual GCC nationalisation summit. Dubai, UAE: Author. [Available online at: <http://www.britishcouncil.org/learning-skills-for-employability-project-policy-dialogue-sixth-annual-gcc-nationalisation-summit.htm>], Erişim tarihi: 29 Ekim 2012.

4.6.1.2. Bir web sitesinde belirli bir sayfa

Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, Aralık 2008, 11(22), 17-30. [Çevrim-içi: <http://www.turkpsikolojiyazilari.com/PDF/TPY/22/17-30.pdf>], Erişim tarihi: 29 Ekim 2012.

Ong, W. J. (2002). *Orality and literacy: The technologizing of the word* (2nd ed.). New York: Routledge. [Çevrim-içi: http://monoskop.org/images/f/ff/Ong,_Walter_J_-_Orality_and_Literacy,_2nd_ed.pdf], Erişim tarihi: 29 Ekim 2012.

4.6.2. Elektronik dergiler

4.6.2.1. Dergide Basılan ve İnternette Yayınlanan Elektronik Dergilerden Alınan Makaleler

Hakverdi, M., Dana, T. M., & Swain, C. (2011). Factors influencing exemplary science teachers' levels of computer use. *Hacettepe University Journal of Education*, 41, 219-230. [Available online at: http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/201141MERAL_HAKVERDI.pdf], Retrieved on October 29, 2012.

4.6.2.2. Sadece Çevrim-içi Yayınlanan Elektronik Dergilerden Alınan Makaleler

Kocdar, S., & Aydın, C. H. (2012). Accreditation of open and distance learning: A framework for Turkey. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*, 13(3), Article 6. [Available online at: http://tojde.anadolu.edu.tr/tojde48/articles/article_6.htm], Retrieved on October 29, 2012.

4.6.2.3. Elektronik veri tabanlarından alınan makaleler

Elektronik veri tabanları için tarih (CD-ROM'lar için belirtilmez), kaynak (örn. SCCI, ERIC) ve veritabanının adı ile diğer ek bilgiler (madde numarası gibi) belirtilmelidir. Web kaynakları içinse, o veritabanına giriş sayfasının adresi (URL) verilmelidir:

Saracho, O. N. (1999). A factor analysis of preschool children's play strategies and cognitive style. *Educational Psychology*, 19(2), pp. 165-180. [Available online, EBSCO database (Academic Search Elite) at: <http://www.ebscho.com>], Retrieved on January 8, 2000.

5. ŞEKİLLER

Şekil ve grafikler beyaz bir kâğıt üzerine basılabilecek nitelikte, 130x180 mm'den büyük olmayacak biçimde çizilmiş olmalı, mikrograflar, radiograflar ve fotoğraflar siyah beyaz parlak kâğıda basılmış olmalıdır. Büyük şekiller numaralandırılmalı, alt yazısı olmalı, kaynak kullanılmış ise parantez içinde şekil altına kaynak bilgisi eklenmelidir. Şeklin başlığı sola dayalı, koyu renk ve italik, 11 punto ve başlığın sadece ilk kelimesinin ilk harfi büyük olmalıdır. Şekil içindeki yazılar ise 11 punto olmalıdır. Şekil başlığı ile tablo arasındaki boşluk, 1.15 satır aralığında olmalıdır. Şeklin başlığı, şeklin altında yer almalıdır.

6. TABLOLAR

Tablolar sola dayalı ve "Times New Roman" karakterinde, tablo başlığı koyu renk, 11 punto, başlığın sadece ilk kelimesinin ilk harfi büyük olmalı ve başlık, tablo sayısının yanında verilmelidir. Tablo içi değerler/yazılar ise 10 punto olmalıdır. Tablo başlığından sonra 6nk satır aralığı olmalıdır. Tablolar metin içinde tablo sayısı verilerek belirtilmelidir. Tablolar, metin içinde kullanıldıkları veya izleyen sayfada yer almalıdır. İlgili not ve kaynaklar, tablonun altında, "Not:" veya "Kaynak:" ifadelerinden sonra, belirtilmelidir. Tablolar pencereye otomatik olarak sığdırılmalıdır.

7. MAKALE ŞABLONU

Bir makale çalışmasıyla ilgili bütün ayrıntılar burada belirtilmemiş olabilir. Biimlendirmeyeyle ilgili daha ayrıntılı bilgi, dergiye yollanacak çalışmalar için kullanılması gereken şablon dosyada bulunmaktadır. Burada verilen bilgilerle şablon dosyadaki bilgilerin çelişmesi durumunda şablon dosyası temel alınmalıdır.

Çalışmaların derginin yazım kurallarına uygun hazırlanabilmesi için şablon dosyanın kullanılması gerekmektedir (Dosya: [Dergi-şablon](#)). (Dosya-İngilizce: [Journal-Template](#)). Eğer yazım işlemi başka bir dosyada yapılmışsa ilgili dosyanın içeriği şablon dosyaya aktarılmalı ve bu dosyada bulunan stiller ilgili (başlıklara-metinlere gibi) yerlere uygulanmalıdır.

8. DÜZELTME ÇİZELGESİ

Makaleye ilişkin düzeltme nerileri almış olan yazar(lar), hakem raporları ile birlikte gönderilen "[Düzeltme izelgesi](#)" zerinde, her hakemin istemiş olduğu düzeltme/değişiklik önerilerine dayalı olarak yapılan işlemi sayfa numarası belirterek çizelgede belirtmelidir.

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

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

Makale Başlığı:

.....
.....

Sayın Editör,

Yayınlanması dileğiyle Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

Bu çalışmanın:

1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,
2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,
3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,
4. Bütün yazarlar gönderilen makaleyi görmüş ve sonuçlarını onaylamıştır,
5. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.

Makalenin Editörler Kurulunca yayına kabul edilmemesi durumunda bu belge geçersizdir.

Yazar(lar)

İmza

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

ULUSLARARASI EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ DERGİSİ

e-ISSN: 2687-6051

Cilt / Volume: 1

Sayı / Number: 1

Yıl / Year:2019

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no	Makale Türü	Makaleler / Articles
01-07	Araştırma	Yürüme Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Yapma Beklentilerinin Araştırılması Investigation of Exercise Expectations of Walking Exercises Şevki KOLUKISA¹ , Aytekin Hamdi BAŞKAN¹ , Kürşad Han DÖNMEZ¹
08-14	Araştırma	8.Sınıf ve 9.Sınıfta Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitime Dersine İlişkin Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması Comparison of the Attitudes of 8th and 9th Grade Students Towards Physical Education in Terms of Different Variables Umut CANLI¹ , İlhan TOKSÖZ² , Necdet SÜT³ , Cüneyt TAŞKIN⁴
15-23	Araştırma	Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Sporda İmgeleme İle Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi An Analysis of Relationship Between Imagination in Sport and Sportive Confidence of Athletes Who Are Interested in Winter Sports Necla Güneş ERDOĞAN¹ , Süleyman Erim ERHAN²
24-32	Araştırma	Kış Sportu İle Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi Examining The Psychological Skills of Athletes Relating with Winter Sports Muhammed Emir YILDIZ¹ , Süleyman Erim ERHAN²
33-37	Araştırma	Türkiye'de Elit Erkek ve Bayan Güreşçiler İle Spor Yapmayan Bireylerin Liderlik ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi Investigation of Leadership and Aggression Levels of Elite Man, Elite Women Wrestlers and Sedentary Individuals in Turkey Saeed SHOKOUFEH¹ , Mehmet TÜRKMEN²



Yürüme Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Yapma Beklentilerinin Araştırılması

Investigation of Exercise Expectations of Walking Exercises

Şevki KOLUKISA¹, Aytekin Hamdi BAŞKAN¹, Kürşad Han DÖNMEZ¹

¹Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Giresun, Türkiye.

• Geliş Tarihi: 25.11.2019

• Kabul Tarihi: 30.11.2019

• Yayın Tarihi: 31.12.2019

ÖZ: Araştırmanın amacı, Giresun İlinde 2017-2018 yılında yürüyüş egzersizi yapan 20- 48 yaş grubu 52 bayan ve erkek bireylerin egzersize katılım beklentilerinin araştırılmasıdır. Çalışmanın önemi ise yürüyüş yapan bireyleri sağlıklı yaşam açısından bilinçlenmesi, yaptığı yürüyüş egzersizi sonucunda karşılaştığı olumlu yönleri görebilmesidir. Çalışmada kullanılan anket bireylerin kişisel bilgileri ve yürüyüş egzersizlerinden beklentilerini içeren 8 sorudan oluşmuş olup 52 birey denek olarak seçilmiş deneklerle yüz yüze görüşme yapılarak önce boy, kilo ve yaş durumları tespit edilerek anket hakkında bilgilendirme yapılmış daha sonra alınan cevaplar veri olarak kaydedilmiş ve aritmetik ortalama, yüzde oranları ve minimum ve maksimum değerler olarak varyans analizi yapılmıştır. Yürüyüş egzersizini ne amaçla yapıyorsunuz sorusuna verilen cevaplarda sağlık için yapıyorum diyen 16 kişi (%30,76), kilo sorunu için yapıyorum diyen 14 kişi (%26,92), fitness ve zindelik için yapıyorum diyen kişi sayısı 10 kişi (%19,23) ve boş zaman ve hobi olarak yapıyorum diyen 6 kişi (%11,53) oranında olduğu ortaya çıkmıştır. Yürüyüş egzersizine başladıktan sonra hangi tür etkiler gördünüz mü sorusuna verilen cevapların dağılımında bu egzersizler sonucunda kişide meydana gelen etkilere bakıldığında 29 kişi (%55,76) dinçlik ve zindelik kazandığını beyan etmiştir. 15 denek ise (%28,84) kilo kaybı meydana geldiğini söylemiştir. Deneklerden sadece 5 kişi (%9,61) sağlık sorunlarının üstesinden gelmesi şeklinde kazanç elde ettiğini beyan etmiştir. Sonuç olarak; yürüyüş yapan bireyler sağlıklı yaşam, uyku düzeni ve beslenme alışkanlıklarında daha iyi duruma gelmeleri olumlu yönler olarak belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: sağlık, yürüyüş, egzersiz, fitness.

ABSTRACT: The aim of the study was to investigate the expectation of 52 women and men aged 20-48 years who participated in walking exercise in Giresun province in 2017-2018. The importance of the study is to raise awareness of the gaiters in terms of healthy life and to see the positive aspects encountered as a result of the gait exercise. The questionnaire used in the study consisted of 8 questions including the personal information of the individuals and their expectations from walking exercises. Then, the responses were recorded as data, and variance analysis was performed as arithmetic mean, percentage and minimum and maximum values. In the answers given to the question ne what are you doing for walking exercise sağlık, it was found that 16 people (30.76%) said they were doing for health and 14 people (26.92%), 10 people (19.23%) said they were doing it for fitness and fitness, and 6 people (11.53%) said they were doing it for leisure and hobby said they were doing for weight problems. What effects did you see after starting the gait exercise? 29 people (55.76%) stated that they gained vigor and vitality. As a result; walking individuals stated that they improved their health, sleep patterns and eating habits as positive aspects.

Keywords: health, walking, exercise, fitness.

1. GİRİŞ

İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Egzersiz, fizik aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Bunun yanı sıra yürüyüş basit, doğal ve güvenli ancak çok önemli bir günlük fiziksel aktivite biçimidir. Kolaylıkla uygulanabilir, özel bir mekan gerektirmez her an her yerde yapılabilir ,en ucuz egzersiz yoludur, Uygun bir ayakkabı dışında hiçbir özel malzeme gerektirmez. Her yaş ve cins için uygundur, hangi kondisyon durumunda olursanız olun yapabilirsiniz. Buna ek olarak egzersiz yapan bireylerin beklentileri; sağlıklı yaşam, kilo kaybı, dinçlik hissi ve vb. beklentilerdir.

Araştırmanın konusu; Giresun İlinde 2017-2018 yılında yürüyüş egzersizi yapan 20- 48 yaş grubu 58 bayan ve erkek bireylerin egzersize katılım beklentilerinin araştırılması Araştırmanın amacı; Giresun İlinde yürüyüş egzersizi yapan bireylerin sağlıklı yaşayabilmek için araştırılmıştır. Çalışmanın önemi; yürüyüş yapan bireyleri sağlıklı yaşam açısından bilinçlenmesi, yaptığı yürüyüş egzersizi sonucunda karşılaştığı olumlu yönleri görebilmesidir.

İnsan organizması hareket için yaratılmıştır. Hareket, organizmanın normal fonksiyonlarının devam ettirilmesinde ve sağlıklı olmasında gereklidir. Hareket, toplumsal deneyim, sağlık ve fiziksel uygunluk, vücut dengesini

araştırma estetik deneyim, gerginliğin boşaltılması, mükemmel ve üstün oluş boyutlarında incelenmekte ve hareketin çok boyutluluğu olarak tanımlanmaktadır (Aracı, 2001).

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek için sporun ve egzersizin önemi yüzyıllardan beri bilinmektedir. İnsan vücudunun zinde ve sağlıklı olabilmesi için spor ve egzersizi hayatın bir parçası haline getirmek, hatta bir yaşam biçimine dönüştürmek şarttır (Akben, 2005).

Son yıllarda egzersiz yarışma amacı dışında kronik hastalıkların önlenmesi, tedavisi ve sağlıklı yaşamın sağlanabilmesi için herkese önerilmektedir. ABD’de halkın %40’ının düzenli olarak egzersiz yaptığı, ülkemizde ise bu oranın çok düşük olduğu bilinmektedir (Zorba, 1999).

Türkiye’de yapılan uygulamalı bir araştırmada, kadınların daha çok özel salon ve çalışma yeri gerektiren sporları tercih ettikleri belirlenmiştir (Amman, 2005).

Egzersiz şişmanlarda yalnız yağ kaybına neden olmamakta aynı zamanda onların dayanıklılık kapasitelerini de arttırarak kalp-dolaşım fonksiyonlarında da bir iyileşme meydana gelmekte, hatta metabolik değişmelere de neden olmaktadır. Örneğin; egzersiz şahta glikoza toleransını geliştirir. Glikoz yüklenmesine karşı insülin cevabını düşürür, kanda trigliserid düzeyi ne kadar yüksekse o kadar belirgin olur, kolesterolü düşürür, düşürme bile HDL’yi arttırır, LDL’yi düşürür ve böylece HDL/LDL oranını yükseltir. Egzersiz maksimum VO²’yi arttırarak, yorgunluk stresine karşı direnci arttırır. Ayrıca kan basıncını düşürerek ve şahsın kendisini iyi hissetme durumunu geliştirerek kalp-dolaşım sistemi hastalarını riskini azaltır (Zorba & Ziyagil, 1995).

Vücutta kalorikdenge : Kalorik denge = besinlerle elde edilen Kcal – metabolizmada sarf edilen Kcal. (bazal metabolizma + iş metabolizması) + idrar, dışkı gibi boşaltılan maddelerle kaybedilen Kcalneticesinde oluşan denge olarak ifade edilir (Mindell, 2003).

Bu formüle göre organizmaya giren enerji, süreli olarak, sarf edilen enerjiden fazla olursa bu fazlalık zamanla yağ dönüşür ve yağ halinde vücutta depo edilir. Böylece total vücut kitlesi içinde yağ oranı artmış ve şişmanlık meydana gelmiş olur (Mindell, 2003).

Birçok sporda optimal performans için bir yağ oranı belirlenmiştir. Toplam vücut yağındaki fazlalık ile kardiovasküler hastalıklar arasındaki ilişki, uzun zamandan beri bilinmektedir. Geçtiğimiz yıllarda, vücut yağ miktarındaki fazlalığın yüksek hastalık ve ölüm oranıyla (Örneğin; glikoz intoleransı, kan-lipid bozuklukları, hiperinsülemi gibi) ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bilgin, 1995)

Egzersizin Yararları; Egzersiz sağlıklı olmak kadar kronik hastalıkların önlenme ve tedavisinde de etkindir. Yaşlılık, hastalıklar ve hızlı yaşlanmayı tetikleyen pek çok sağlık sorununun çözümünde düzenli egzersiz alışkanlığı her kapıyı açan sihirli bir anahtar gibidir (Ersoy, 2004).

Egzersiz fizyolojisi uzmanı (Astrand 1977), “Bir ülkenin sağlık durumu ancak bireylerin yaşam kalitesi ile doğru olarak ölçülebilir ve değerlendirilebilir” demektir. Egzersiz yapmayanların yapanlara oranla kalp ve damar hastalıklarına yakalanma ihtimali 2-4 misli daha fazladır. Özellikle sigara, alkol, aşırı ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkan fazla kilo, yüksek tansiyon gibi diğer risk faktörleri varsa, bu ihtimal daha da artmaktadır. Yaşam biçimi aktif olan kimseler hareketlilikleri ile kandaki serbest yağ asidi düzeyini düşük tutarlar. Böylece kalp damar sistemi hastalıklarına daha az oranda yakalanırlar. Çünkü egzersiz yağların metabolize edilmesini ve yağ kökenli maddelerin atar damar çeperlerinde birikerek damar sertliği yapmasını engeller (Aslan ve ark., 1997; Sharkey, 1994).

Tıp, sağlık ve egzersiz bilimcilerin çoğu, fitness (fiziksel uygunluk) olarak belirli hareketleri yapabilme ve sonuca gidebilmenin fiziksel sağlık üzerine pozitif etkisi olduğu hakkında hemfikirdirler. Bu etki doğrudan birçok organ ve sistemlerin fizyolojik fonksiyonunun gelişmesiyle birlikte dolaylı olarak hareketten doğan duygusal durumun gelişmesiyle de görülebilir (Stanford ve ark, 1993).

Sağlıklı bireylerin sağlıklı toplum oluşturabilmesinin yapıtaşları arasında spor yapmanın ne denli büyük bir yer tuttuğunu artık tüm dünya ülkeleri kabul etmektedir. Düzenli egzersizler fiziksel fitnessin parçalarıyla ilgili kısımların gelişmesine yardım eder. Fiziksel fitnessin sağlıkla ilgili kısımları kardiovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, vücut kompozisyonu, esneklik ve sinir kas rahatlamasıdır (Heyward, 1991).

Düzenli egzersizin orta-yaşlı bireylere faydaları ile ilgili bilgiler azımsanmayacak kadar fazladır ve toplum, ileri yaşlarda yapılan fiziksel egzersizin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyeceğinin farkındadır (Aydos & Kürkçü, 1997).

Bütün yaşlardaki, insanlar için egzersizin faydaları görülmektedir. Egzersiz kan basıncını düşürür, denge kaybedip düşme riskini ve yaralanma risklerini azaltır (kalça ya da bilek kırılmaları), vücudun kas ve kemik kütlesi

kaybını yavaşlatır, esneklik artar, denge ve hareket kabiliyeti gelişir, ideal kilonun korunması sağlar, uyku düzenini sağlar, gerginlik ve stresten uzaklaştırır, sağlıklı ve uzun bir yaşam sunar (Günay, 1999; Chapek, 1994).

Fiziksel aktivite ve hareket insan organizmasının hareket geliştirebilmesi için gerekli bir temel fonksiyondur. Orta yaşlı kişiler için fiziksel aktivitenin önemi son 20 yıldır sistematik olarak çalışılmaktadır (Akgün, 1993).

Fiziksel aktivite süresince kemiğe uygulanan mekaniksel kuvvetlerin kemik mineral yoğunluğunu arttırdığı ve kemik kaybını engellediği varsayılmaktadır. Kemik kaybı yaşın ilerlemesiyle görülür. Özellikle bayanlarda menopozun başlama dönemleri ve 30 yaşlarında endokrin eksikliği ya da metabolik rahatsızlığa sahip olan kişilerde ortalama kemik kaybı yılda %0,75 ile %1, %2-3 oranında düşme gösterdiği saptanmıştır ve bu olay osteoporoz kırıklarına sebep olabilir (Kin, 1996).

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak olmak, stresi kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de egzersizdir (Zorba, 2004).

Kemik Erimesi (Osteoporoz / Menapoz); Osteoporoz, kas iskelet güçsüzlüğü, boy kısalması, kemik kırıkları (özellikle omurga ve kalça) ve ağırlı sakatlıklara yol açmaktadır. Araştırma sonuçları düzenli egzersizin hastalığı kontrol altına alıp önlediğini göstermektedir (Ersoy, 2004).

Düzenli aktivite bütün yaşam boyunca kemik sağlığında önemli bir oynar. Aslında kemik erimesinde egzersizin rolü araştırmacıların başlıca tartışma konusudur. Hayat boyunca iskelet dokusunun devamlı dönüşümü yer alır ve vurgulandığına göre yaşamın ilk otuz yılı uzun süreli kemik gelişimi ve kemik kütlesinin artışı ile gelişip bu süre boyunca bireysel aktivite ve egzersiz daha sonraki kemik erimesini azaltmaya yardım edebilir. Kemik erimesi yaşla birlikte doğal olarak başlar ve menopozdan sonra hızla artar (Açıkada & Ergen, 1990).

Kilo Kaybı; Egzersiz kilo kaybettirmenin yanında kan lipoproteinini düşürerek, glikoz metabolizmasına etki ederek, kalp dolaşım performansını artırarak da etkili olmakta ve kalp hastalıkları riskini de azaltmaktadır (Elmacı ve ark., 1993).

Yağlar, sindirildikten sonra emilerek lenf sistemi ile taşınır, kana geçerek ya yakılarak harcanmak üzere kaslara gönderilir ya da egzersiz yapılmıyorsa depolanmak üzere değişik yerlerdeki yağ hücrelerine iletir ya da biriktirilir (özellikle deri altında). Yemekten sonra kanda yağ asidi miktarı artmış durumdadır. Yaşam biçimi aktif olan kimseler, hareketlilikleri ile bu, kan serbest yağ asidi düzeyini düşük tutarlar, böylece kalp-damar sistemi hastalıklarına daha az oranda yakalanırlar. Çünkü bu tür hafif egzersiz şeklindeki hareketlilik, yağların metabolize edilmesini sağlar ve yağ kökenli maddelerin atardamar çeperlerinde birikerek, damar sertliği yapmasına engel olur. Vücutta ek bir yük olarak taşınan yağ dokusu, sportif performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Vücut yağ oranı, kişilerin yaşına, spor dalına, performans düzeyine, beslenmesine ve popülasyona göre değişmektedir. Vücut kompozisyonunun saptanmasında, vücut yağ oranı (VYO) kullanılabilir. Vücut yağ oranı, çeşitli deri altı yağ dokusu kalınlıklarının ölçülmesi sonucu, bulunan değerlerin formülde yerine konulması ile kolayca hesaplanabilir (Bilgin, 1995).

Fazla kilo sorunu olarak ortaya çıkan yağ birikiminin uzun süreli ve düşük tempolu egzersizlerle azaltılabileceği ve kalp damar sistemi hastalıkları yanında birçok sağlık sorununun da böylece engellenebileceği ispatlanmıştır (Jhonson ve ark., 1992).

Vücudumuzdaki suyun ağırlığı vücut ağırlığımızın 2/3'ünü temsil eder. Bu durumda örneğin, kadınlarda adet döneminin başında veya sonunda kolaylıkla bir iki kiloluk oynamalar oluşabilir. Bu nedenle "zayıflamak" ile "kilo vermek" iki ayrı şeydir. Zayıflamak, fazla olan yağın kaybedilmesi olup, gereksiz yere vücudun suyunu kaybettiren ve tehlikeli sonuçlara yol açan ilaçlara başvurulmaz (Montgnac, Çvr: Guimbreticre, 1997).

Vücut ağırlığının normal değerleri ile ilgili birçok tablo vardır. Bu tablolar; yaş, cinsiyet, boy ve vücut ağırlığı değerlerinden çıkarılmıştır. Fakat bu tablolardan her zaman doğru sonuç çıkarmak mümkün değildir. Yine tablolar çok defa yaşla hafif bir ağırlık artmasını öngörmüştür. Halbuki yaş arttıkça organizmada metabolik aktif hücrelerin sayısında bir azalma, 25 yaşından sonra her on yılda %3 kadar meydana gelmektedir. Bu nedenle bazı yazarlara göre tablolara her zaman güvenilmemelidir; bir kişi fazla yağlı olmadığı halde vücut ağırlığı fazla olabilir veya vücut ağırlığı az olan biri fazla yağlı yani şişman olabilir. Görüldüğü gibi şişmanlıkta önemli olan vücut yağ oranının da değerlendirilmesidir (Akgün, 1993).

Kilo vermede en iyi yöntem vücudun sıvı dengesini ve protein oranını bozmadan yalnızca yağları eritmektir. Bunu başarmak için dengeli ve iyi düzenlenmiş, kalorisi hesaplı bir diyetin yanı sıra fizik egzersizlerinde yapılması gerekir. Yetişkinlerde vücut ağırlığındaki değişimler daha ziyade vücut yağındaki değişimlere bağlıdır ve vücut yağ oranı vücuda giren enerjinin sarf edilen enerjiden ne kadar fazla olduğunu gösterir. Fizyolojik olarak yetişkinin vücut

ağırlığı bir takım homeostatik mekanizmalarla sabit tutulmaya çalışılır. Bu sabit tutulmada rol oynayan yeme davranışının emelini açlık ve tokluk oluşturur. Açlık-tokluk hipotalamustaki merkezlerin kontrolü altındadır. Fazla kilolardan kurtulma yalnız sporcular için değil günümüzde pek çok kişi için önemli bir sorun halindedir. Kilo ayarlamada en ideal yol diyetle birlikte düzenli fizik egzersizleri yapmaktır. Egzersizin diyetle birlikte yürütülmesinin en önemli yararlarından birisi de vücut proteinlerinin korunması ve yağların daha yüksek oranda mobilize edilmesidir. Özellikle aerobik egzersizler yağların yakılmasında ve proteinlerin korunmasında etkili olmaktadır (Akgün, 1993).

2. YÖNTEM

Bu çalışma 2017-2018 yılında Giresun ilinde yürüyüş egzersizi yapan bireylerin yaptıkları bu aktiviteden beklentilerinin araştırılması olarak belirlenmiş olup anket yöntemi uygulanmıştır.

Anket bireylerin kişisel bilgileri ve yürüyüş egzersizlerinden beklentilerini içeren 8 sorudan oluşmuş olup 52 birey denek olarak seçilmiş deneklerle yüz yüze görüşme yapılarak önce anket hakkında bilgilendirme yapılmış boy, kilo ve yaş durumları tespit edilerek daha sonra alınan cevaplar veri olarak kaydedilmiştir.

Deneklerden alınan cevaplar bilgisayar ortamına kaydedilerek aritmetik ortalama, yüzde oranları ve minimum ve maksimum değerler olarak varyans analizi yapılarak tablolar halinde sunulmuştur.

3. BULGULAR

Tablo 1. Deneklerin kişisel bilgileri (n= 58)

Değişkenler	Denek Sayı	A. ortalama	Min/ max (-) / (+)
Yaş	52	34.11	18/ 65
Boy	52	175.90 cm	157/186 cm
Kilo	52	70.42 kg	52/ 105
Egzersize katılım süresi	52	2.07 yıl	2 hafta/ 20 yıl

Tablo 1’de görüldüğü gibi; deneklerin yaş ortalaması 34,11 yıl olup en küçük denek 18 yaşında en büyük yaşa sahip olanda 65 yaşında çıkmıştır. Deneklerin boy ortalaması 175,90 cm olup en uzun boya sahip denek 186 cm en kısa boylu denek ise 157 cm olarak ölçülmüştür. Deneklerin ağırlıkları ise aritmetik ortalaması 70,42 kg olup en kilolu denek 105 kg en az kiloya sahip ise 52 kg olarak tespit edilmiştir. Egzersize katılım süreleri sorulduğunda alınan cevaplarda katılım aritmetik ortalaması 2,07 yıl olarak beyan edilmiştir. Egzersize 2 hafta önce başlayan ve 20 yıl devam eden deneklerden oluştuğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Haftada kaç kez yürüyüş egzersizi yapıyorsunuz sorusuna verilen cevaplar (n=58)

Değişkenler	Denek sayısı	Frekans	% oranları
1 kez	52	5	%9,60
2	52	13	%25,00
3	52	19	%36,58
4	52	8	%15,38
5	52	5	%9,60
Daha fazla	52	2	%3,84

Tablo 2’de görüldüğü gibi; yürüyüş egzersiz faaliyetlerine haftada kaç kez yapıyorsunuz sorusuna çoğunluk haftada 3 kez (%36,58) ve 13 kişide haftada 2 kez (%25,00) katıldığını beyan söylemiştir.

Tablo 3. Kaç dk. süreli yürüyüş egzersizi yapıyorsunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı (n=52)

Değişkenler	Denek sayısı	frekans	% oranları
30 dk	52	23	%44,23
45 dk	52	21	%40,38
60 dk	52	8	%15,38
Daha fazla	52	0	%0

Tablo 3’de görüldüğü gibi; kaç dk. süreli yürüyüş egzersizi yapıyorsunuz sorusuna verilen cevaplarda 30 dk. süreli egzersiz yapıyorum diyen 23 kişi (%44,23), 45 dk. egzersiz yapıyorum diyen 21 denek ise (%40,38) ve 60 dk. egzersiz yapıyorum diyen denek sayısı ise 8 olup (%15,38) daha fazla egzersiz yapan denek sayısı olmamıştır.

Tablo 4. Yürüyüş Egzersizini ne amaçla yapıyorsunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı (n=52)

Değişkenler	Denek sayısı	Frekans	% oranları
Sağlık	52	16	%30,76
Kilo sorunu	52	14	%26,92
Hobi	52	6	%11,53
Fitness-zindelik	52	10	%19,23
Boş zaman	52	6	%11,53
Alışkanlık	52	0	%0,00

Tablo 4'te görüldüğü gibi; yürüyüş egzersizini ne amaçla yapıyorsunuz sorusuna verilen cevaplarda sağlık için yapıyorum diyen 16 kişi (%30,76), kilo sorunu için yapıyorum diyen 14 kişi (%26,92), fitness ve zindelik için yapıyorum diyen kişi sayısı 10 kişi (%19,23) ve boş zaman ve hobi olarak yapıyorum diyen 6 şar kişi (%11,53) oranında olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 5. Yürüyüş egzersizine başladıktan sonra hangi tür etkiler gördünüz mü sorusuna verilen cevapların dağılımı (n=52)

Değişkenler	Denek sayısı	Frekans	% oranları
Beslenme	52	1	%1,92
Uyku	52	2	%3,84
Dinçlik hissi	52	29	%55,76
Kilo kaybı	52	15	%28,84
Yorgunluk	52	1	%1,92
Sağlık sorunları	52	5	%9,61

Tablo 5'te görüldüğü gibi; yürüyüş egzersizine başladıktan sonra hangi tür etkiler gördünüz mü sorusuna verilen cevapların dağılımında bu egzersizler sonucunda kişide meydana gelen etkilere bakıldığında 29 kişi (%55,76) dinçlik ve zindelik kazandığını beyan etmiştir. 15 denek ise (%28,84) kilo kaybı meydana geldiğini söylemiştir. Deneklerden sadece 5 kişi (%9,61) sağlık sorunlarının üstesinden gelmesi şeklinde kazanç elde ettiğini beyan etmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Tablo 1'de görüldüğü gibi; deneklerin yaş ortalaması 34,11 yıl olup en küçük denek 18 yaşında en büyük yaşa sahip olanda 65 yaşında çıkmıştır. Deneklerin boy ortalaması 175,90 cm olup en uzun boya sahip denek 186 cm en kısa boylu denek ise 157 cm olarak ölçülmüştür. Deneklerin ağırlıkları ise aritmetik ortalaması 70,42 kg olup en kilolu denek 105 kg en az kiloya sahip ise 52 kg olarak tespit edilmiştir. Egzersize katılım süreleri sorulduğunda alınan cevaplarda katılım aritmetik ortalaması 2,07 yıl olarak beyan edilmiştir. Egzersize 2 hafta önce başlayan ve 20 yıl devam eden deneklerden oluştuğu belirlenmiştir

Tablo 4'de görüldüğü gibi; yürüyüş egzersizini ne amaçla yapıyorsunuz sorusuna verilen cevaplarda sağlık için yapıyorum diyen 16 kişi (%30,76), kilo sorunu için yapıyorum diyen 14 kişi (%26,92), fitness ve zindelik için yapıyorum diyen kişi sayısı 10 kişi (%19,23) ve boş zaman ve hobi olarak yapıyorum diyen 6 şar kişi (%11,53) oranında olduğu ortaya çıkmıştır.

Yılmaz ve ark. (2016) yılında buna benzer çalışmada kadınların fiziksel aktivite yapmalarında sağlık ve fiziksel görünümün önemli iki kriter olduğu görülmüştür.

KristinManz, ve ark. (2018) yaptıkları Almanya'da yaşlı yetişkinler arasında düzenli aerobik fiziksel aktivite (PA) katılımını 12 yıl sonra takip edilmiş olup bireysel, kişilerarası ve çevresel temel faktörleri araştırılmasında egzersize katılan yaşlıların sağlık durumları daha iyi olduğu gözlenmiştir

Karatosun (2010) yaptığı bir çalışmada; depresif belirtiler, işlevsel durumun azalması, osteoporoz, diyabet ve kalp-damar hastalıkları dahil birçok sağlık sorunları ile ortaya çıkar. Depresif ve anksiyeteli bireylerde düzenli fiziksel aktivitenin yarar sağladığı uzun yıllardır bilinmektedir. Fiziksel aktivite periferik damar hastalıkları ve fibromiyalji gibi psikiyatrik olmayan hastaların yaşam kalitesini iyileştirdiği ortaya çıkmıştır.

Tablo 8'de görüldüğü gibi; yürüyüş egzersizine başladıktan sonra hangi tür etkiler gördünüz mü sorusuna verilen cevapların dağılımında bu egzersizler sonucunda kişide meydana gelen etkilere bakıldığında 29 kişi (%55,76) dinçlik ve zindelik kazandığını beyan etmiştir. 15 denek ise (%28,84) kilo kaybı meydana geldiğini söylemiştir. Deneklerden sadece 5 kişi (%9,61) sağlık sorunlarının üstesinden gelmesi şeklinde kazanç elde ettiğini beyan etmiştir.

Bu çalışmaya benzer çalışmalarda; Mengütay ve diğ. (2006)'nin çalışmasında da elde edilen bulgu ile benzerlik taşımaktadır. Çalışmada fiziksel aktivite yapma nedenleri arasında sağlık %10,7 ile ilk sırada yer almıştır. Aytan (2013)'in kadınların spora olan ilgilerini incelediği çalışmada benzer bulgu elde edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan kadınlar üzerinde sporun etkisi incelenen çalışmada, spor yapan kadınların kendilerini yapmayanlara göre daha sağlıklı hissettikleri tespit edilmiştir.

Amman (2005)'in kadınların spor yapma amaçlarını incelediği çalışmadan elde ettiği sonuçlarda mevcut çalışmamızda elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Çalışmada sırasıyla; sağlıklı olmak, düzgün bir vücuda sahip olmak, stres atmak, mutlu olmak ve eğlenmek, arkadaş kazanmak, grup duygusunu yaşamak gibi amaçları içermektedir. Kadınların fiziksel aktivite yapma nedeni olarak sağlıklı olmayı kilo verme, kiloyu dengede tutma ve iyi bir görünüme sahip olmayı içeren fiziksel görünüş takip etmektedir.

İlgili alan yazında rekreasyonel amaçlı fiziksel aktiviteye katılımı; sağlığın yanı sıra, dış görünüm ve sosyalleşme gibi çeşitli faktörlerin de etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Gürbüz, 2012). Öztürk ve ark. (2013)'nin sabah sporlarına katılan ev hanımlarının spor konusundaki görüşlerini incelediği çalışmada, kadınların spor yapma amacı %61'i sağlık ve %17'i kilo vermek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Kadınların fiziksel aktivite yapma amaçlarının öncelikli olarak sağlıklı olma, bunu ise fiziksel görünüm izlemektedir. Mevcut çalışmamızda ve ilgili alan yazında fiziksel aktivitenin kilo verme ile eşleştirildiği görülmüştür.

Sonuç olarak; yürüyüş egzersizine devam eden 52 denek bu aktiviteye kendi sağlık, kilo sorunu nedeniyle katılım sağladıklarını söylemişlerdir. Neticesinde günlük hayatta kazanımları beslenme düzeni, kaliteli uyku ve dinçlik hissi kazanmışlardır. En önemli etki ise sağlık durumlarında iyileşme, kilo azalması ve fiziksel uygunluk kazanmışlardır.

5. ÖNERİLER

Deneklerin fiziksel aktivite tercihlerinde sağlık ve fiziksel görünüşün etkili olduğu, kadınların eğitim durumları ve mesleklerinin fiziksel aktivite alanı olarak rekreasyon alanlarını tercih etmelerinde önemli değişkenler olduğu, ev hanımlarının bu alanlarda farklı kişilerle tanışma olanağı bulunduğu, böylece kendilerine sosyalleşme alanı olarak bu alanların faydalı olduğu söylenebilir.

Kadınların açık alanda fiziksel aktivite yapmalarında fiziksel ve çevresel bazı problemler yaşadıkları, özellikle bu alanların konumlandırıldığı mekanlardaki apartman, kahvehane gibi çevresel olarak nitelendirebileceğimiz unsurlardan rahatsızlık duydukları, kadınların bu nedenden dolayı sınırlı oranda bu alanlara katılım sağladıkları belirlenmiştir. Bu alanlarda yeterli araç-gerecin olmaması ve kadınların onları nasıl kullanacağını bilmemesi rekreasyon alanında karşılaşılan problemlerdir.

Çalışmada fiziksel aktivite yapma nedenleri arasında en büyük katılım motivasyonu sağlık ile kilo sorunu ilk sırada yer almıştır. Yürüme egzersizi yapan bireylerin bu faaliyeti sonucunda kazanımları ise sağlık kazanımları, fiziksel uygunluk ve kilo kaybı olarak değer bulduklarını beyan etmişlerdir.

Yürüme egzersiz yapan bireylerde günlük yaşamlarında beslenme, uyku düzeni ve dinçlik gibi sağlık parametrelerinde iyileşmeler olduğu belirtilmiştir.

Bu gibi çalışmalar daha fazla deneklerle ve değişik yaş ve cinsiyet grupları ile farklı evrenlerde yapılması daha somut veriler elde edileceği kanaatindeyim.

6. KAYNAKLAR

- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2011). *Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 1327-1341.
- Ardahan, F. (2013). *Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin REMM ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği*. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2).
- Aytan, G. K. (2013). *Kadınların spora olan ilgilerinin incelenmesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 21(2), 776-790.
- Bulgu, N., Arıtan, C. K., & Aşçı, F. H. (2007). *Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite*. Spor Bilimleri Dergisi, 18(4), 167-181.
- Doğaner, S., & Balcı, V. (2017). *Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri*. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(3), 119-128.
- Hacısofuoğlu I., & Bulgu N. (2012). *Kadınlar ve egzersiz: spor merkezlerinde aerobik egzersizin çatışmalı anlamları*. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 177-194.
- Karakuş, S. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin fiziksel sağlıkları ile serbest zaman ve sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2), 1-13.

- Karatosun, H. (2010). *Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı*. Süleyman Demirel Üniversitesi Yaşam Dergisi, 2(2), 09-13.
- Manz, K., Mensink, G. B., Jordan, S., Schienkewitz, A., Krug, S., & Finger, J. D. (2018). *Predictors of physical activity among older adults in Germany: a nationwide cohort study*. BMJ open, 8(5), e021940.
- Mansuroğlu, S. (2002). *Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi*. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 53-62.
- Öztürk E, Hanbay, E, Kaya B. (2003). *Sabah sporlarına katılan ev hanımlarının spor konusundaki bilgiler, ilgiler ve görüşlerinin incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 11(3), 151-156.
- Şahin, G., Özer, M. K., Söğütçü, T., Bavli, Ö., Serbes, Ş., Yurdakul, H. Ö., & Gözaydin, G. (2014). *Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı*. SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences, 10(4).
- Tatar G, Tozoğlu E, Pehlivan Z. (2009). *20-40 yaş arası çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapmalarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi (Sivas il merkezi örneği)*. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(3),28-41.
- Yılmaz. A. Ve Ulaş, M., (2016). *Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar*. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences 2016, 27 (3), 101–117.



8.Sınıf ve 9.Sınıfta Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitime Dersine İlişkin Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması

Comparison of the Attitudes of 8th and 9th Grade Students Towards Physical Education in Terms of Different Variables

Umut CANLI¹, İlhan TOKSÖZ², Necdet SÜT³, Cüneyt TAŞKIN⁴

¹Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ, Türkiye.

²Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Edirne, Türkiye.

³Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı, Edirne, Türkiye.

⁴Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Edirne, Türkiye.

• Geliş Tarihi: 20.11.2019

• Kabul Tarihi: 30.11.2019

• Yayın Tarihi: 31.12.2019

ÖZ: Bu araştırmanın amacı, sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarını belirleyip cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi değişkenler açısından karşılaştırmasını yapmaktır. Araştırmaya, rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 28 ortaokulun sekizinci sınıfında öğrenim gören 256 kız, 303 erkek, 13 lisenin dokuzuncu sınıfında öğrenim gören 340 kız ve 372 erkek öğrenci olmak üzere toplam 1271 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrenci tutumlarının ölçülmesi için Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen “Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği” (BESTÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 15.0 istatistik programından yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığının belirlenmesi için Kolmogorov-Smirnov analizi kullanılmış ve verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada katılımcıların tutum puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplandıktan sonra cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi değişkenlere göre beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasında farklılık olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile tespit edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık sınırı olarak $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir. Araştırma bulguları sonucunda; sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırılması sonucunda da anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Anahtar Kelimeler: tutum, beden eğitimi dersi, öğrenci.

ABSTRACT: The aim of this study is to determine the attitudes of eighth and ninth grade students towards physical education course and to compare them in terms of variables such as gender and grade level. A total of 1271 students, including 256 girls and 303 boys in the eight grade of 28 secondary schools, 340 girls and 372 boys in the ninth grade of 13 high schools, participated in the study voluntarily. Physical Education and Sports Attitude Scale developed by Demirhan and Altay (2001) was used to measure student attitudes. Kolmogorov-Smirnov analysis was used to determine whether the data were distributed normally and data were not normally distributed. Mann-Whitney U test was used to determine whether there was a difference between the attitudes of the participants about physical education lesson according to variables such as gender and grade level after calculating the mean and standard deviations of the attitude points of the participants. Statistical significance was accepted as $p < 0.05$. As a result of the research findings; As a result of the comparison of the attitudes of the eighth and ninth grade students towards physical education course according to gender, a statistically significant difference was found ($p < 0.05$). A significant difference was found as a result of comparing the attitudes of eighth grade students and ninth grade students towards physical education course ($p < 0.05$).

Keywords: attitude, physical education lesson, student.

1. GİRİŞ

Eğitim, bireyin ilk önce kendisine daha sonra yaşadığı toplumsal çevreye fayda sağlayıcı kazanımları edinmesini sağlayan etkinliklerin tümüdür. Eğitim kalitesinin artırılmasına yönelik çalışmalarda bireyin özelliklerinin bilinmesi önemli etkenlerden biridir. Bireyin özelliklerinin bilinmesi ile bireylere özgü uygun yöntemlerin bulunup kullanılması eğitim kalitesinin artmasını sağlar. Özer & Özer'e (2002) göre eğitim bilimi mantığı, eğitim eylemine başlamadan önce bireyin özelliklerinin bilinmesini öngörür. Öğrencileri tanıma, onların eğitimi belirli özellikleriyle öğrenme; planlama, uygulama ve değerlendirme işlevlerinde olumlu kararlar verebilme, sonuçlar alabilme olanağına kavuşmaktır. Öğrencileri tanıma eyleminde başarılı olabilmek için, onları yaşadıkları toplumsal çevreleriyle birlikte bir bütün olarak düşünmek, öyle ele almak gerekir. Öğrencileri tanıma amacınaysa, belirli teknikler uygulanarak varılır.

Öğrencilerin tutumları, onların başarılarını etkiledikleri için tutumların tanınması, geliştirilmesi ya da değiştirilmesi gerekir. Ayrıca toplumsal kurumlara, kurallara ve değerlere karşı da olumlu tutumlar geliştirmek, onları bu yönleriyle tanıyarak gerçekleştirilebilir (Ercan, 1998). Tutumlar, kişilerin davranışlarında direkt etkiye sahip olan, davranışların olumlu ya da olumsuz değişmesini sağlayarak davranışları şekillendiren duyuşsal etmenlerdir. Son yıllarda eğitim alanında yapılan çalışmalarda öğrencilerin okula, sınıfa, öğretmene, arkadaş grubuna derse ve materyale ilişkin oluşturdukları tutumların ders başarısını etkilediği ortaya koyulmuştur. Bu nedenle, öğretme-öğrenme ortamındaki bireylerin öğrenmeye ilişkin olumlu tutumlarının geliştirilmesi gerekir (Şişko & Demirhan, 2002). Bu bağlamda tutum: “Belli birey, nesne ya da ortamlara olumlu ya da olumsuz bir şekilde tepkide bulunma eğilimi” olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 1995). Ders programlarında yer alan her ders gibi beden eğitimi ve spor dersine ilişkin olarak da öğrenciler olumlu veya olumsuz tutum geliştirebilirler. Tutumun olumlu olması, dersin verimli işlenmesini sağlayıp öğretmeni güdeleyebilir (Demirhan & Altay, 2001). Birey bir nesneye ya da olaya olumlu tutum geliştirdiyse ona doğru yaklaşır ve onu destekler; eğer bir nesne ya da olaya olumsuz tutum geliştirdiyse ondan uzaklaşır, hatta olumsuz davranışlar gösterir. Ancak tutumlar değişebilir, zamanla yenileri kazanılabilir. Bu nedenle tutumlara ilişkin yapılacak araştırmalar beden eğitimi ve spor öğretmenlerine önemli bulgular sağlayabilir (Şişko & Demirhan, 2002).

Öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının belirlenip çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmasının yapıldığı çalışmalar daha çok aynı öğretim kademesinde bulunan öğrenciler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Araştırmada, ergenlik dönemi içerisinde yaşları birbirine yakın, iki farklı öğretim kademesinde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının belirlenerek çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmasını yaparak, buradan elde edilen bulgular neticesinde alan yazına katkı sağlanabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle, araştırmanın amacı sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarını belirleyip cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi değişkenler açısından karşılaştırmasını yapmaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarını araştıran bu araştırmada anket (survey) modeli kullanılmıştır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Tekirdağ ili Çorlu ilçe merkezinde bulunan 28 ilköğretim okulunun sekizinci sınıfında öğrenim gören n=1565 erkek öğrenci ve n=1372 kız öğrenci yine ilçe merkezinde bulunan 13 lisenin dokuzuncu sınıfında öğrenim gören n=1933 erkek öğrenci ve n=1746 kız öğrenci toplam n=6616 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise sekizinci sınıfında öğrenim gören n=314 erkek öğrenci ve n=273 kız öğrenci, dokuzuncu sınıfında öğrenim gören n=385 erkek öğrenci ve n=349 kız öğrenci olmak üzere toplam n=1321 öğrenci oluşturmaktadır. Anderson'un kuramsal örneklem büyüklükleri tablosuna bakıldığında araştırmaya katılan toplam öğrenci sayısının %95 güvenlik seviyesi ile yeterli olduğu sonucuna varılabilir (Balci, 1995).

2.3. Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin birinci bölümünde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu; ikinci bölümünde ise öğrenci tutumlarının ölçülmesi için Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen “Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği” (BESTÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik 17 katsayısı 0.93, sınıf içi korelasyon katsayısı 0.85, ölçüt geçerliliği katsayısı 0.83'tür. Likert tipi 5'li dereceleme ölçeği uygulanmıştır. 24 maddelik ölçeğin 12'si olumlu, 12'si olumsuz maddeden oluşmaktadır. Anket maddelerinin incelenmesinde 6, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23. maddeler olumlu; 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 13, 19, 20, 22, 24. maddeler olumsuz maddeler olarak incelenmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120'dir. Sonuçta 1-24 puan en olumsuz tutumu, 25-48 puan olumsuz tutumu, 49-72 puan nötr tutumu, 73-94 puan olumlu tutumu, 95-120 puan en olumlu tutumu ifade etmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanları yorumlamanın bir diğer yolu da yanıtlayıcı tarafından işaretlenen cümlelerin madde puanlarının toplamının madde sayısına bölünmesidir. Bu yolla elde edilecek istatistik 1 ile 5 arasında olacaktır. Bunlardan 1-2 arasında olanlar olumsuz, 3 nötr, 4-5 arasında olanlar olumlu tutum gösterecektir (Demirhan & Altay, 2001).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Bilimsel Araştırma Değerlendirme Komisyonundan (Tarih: 10.08.2011 Karar No: 15/25) Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 29/07/2011 tarih ve 638 sayılı yazısı ile Tekirdağ Valiliği Milli Eğitim Müdürlüğünden (Tarih: 04/10/2011 Sayı: B.08.4.MEM.4.59.00.07.100/24122) izin alınmıştır. 2011-2012 eğitim-öğretim döneminde ilgili okullar dolaşarak

beden eğitimi öğretmenlerine bilgi verilmiş, ölçeği beden eğitimi dersi öncesinde uygulamaları istenmiştir. Ölçek, açıklamalara uygun şekilde 15 dakikalık sürede uygulandıktan sonra toplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında 1321 ölçek dağıtılmış, bunların 1304'ü geri toplanabilmiştir. Toplanan 18 ölçeklerden 33 tanesi eksik ya da hatalı dolduruldukları için değerlendirme dışı tutulmuş, ilköğretim okullarındaki 256 kız, 303 erkek; liselerdeki 340 kız, 372 erkek toplam 1271 öğrencinin verileri değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin analizinde Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik Anabilim Dalına kayıtlı SPSS 15.0 (Lisans No: 10240642) istatistik programından yararlanılmıştır. Normalite testi Kolmogorov-Smirnov analizi kullanılarak yapılmış ve verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasında farklılık Mann-Whitney U testi ile tespit edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık sınırı olarak $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Sekizinci sınıfta öğrenim gören 303 erkek öğrencinin tutum puanları ortalaması 107.20, standart sapması 12.07; ilköğretim sekizinci sınıfta öğrenim gören 256 kız öğrencinin tutum puanları ortalaması 102.01, standart sapması 14.41'dir. Sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutum ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). (Tablo 1). Dokuzuncu sınıfta öğrenim gören 372 erkek öğrencinin tutum puanları ortalaması 100.06, standart sapması 16.33; dokuzuncu sınıfta öğrenim gören 340 kız öğrencinin tutum puanları ortalaması 91.80, standart sapması 16.40'tır (Tablo 3). Dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutum ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). (Tablo 2). Araştırmaya katılan 675 erkek öğrencinin tutum puanları ortalaması 103.27, standart sapması 14.99; 596 kız öğrencinin tutum puanları ortalaması 96.19, standart sapması 16.36 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların beden eğitimi ve spor tutum ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$) (Tablo 3).

Tablo 1. Araştırmaya katılan sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin cinsiyete göre beden eğitimi dersine ilişkin tutum puanlarının karşılaştırılması

8.sınıf	n	Ortalama	Std. Sapma	Z	p
Erkek	303	107.20	12.07	-4.763	0.000
Kız	256	102.01	14.41		

$p < 0.05$

Tablo 2. Araştırmaya katılan dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin cinsiyete göre beden eğitimi dersine ilişkin tutum puanlarının karşılaştırılması

9.sınıf	n	Ortalama	Std. Sapma	Z	p
Erkek	372	100.06	16.33	-7.117	0.000
Kız	340	91.80	16.40		

$p < 0.05$

Tablo 3. Araştırmaya katılan sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin cinsiyete göre beden eğitimi dersine ilişkin tutum puanlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	Z	p
Erkek	675	103.27	14.99	-8.456	0.000
Kız	596	96.19	16.36		

$p < 0.05$

Tablo 4. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin sınıf düzeyine göre beden eğitimi dersine ilişkin tutum puanlarının karşılaştırılması

Sınıf düzeyi	n	Ortalama	Std. Sapma	Z	p
8.sınıf (Erkek)	303	107.20	12.07	-6.011	0.000
9.sınıf (Erkek)	372	100.06	16.33		

$p < 0.05$

Sekizinci sınıfta öğrenim gören erkek öğrenciler ile dokuzuncu sınıfta öğrenim gören erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutum ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyine göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). (Tablo 4).

Tablo 5. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin sınıf düzeyine göre beden eğitimi dersine ilişkin tutum puanlarının karşılaştırılması

Sınıf düzeyi	n	Ortalama	Std. Sapma	Z	p
8.sınıf (Kız)	256	102.01	14.41	-7.902	0.000
9.sınıf (Kız)	340	91.80	16.40		

$p<0.05$

Sekizinci sınıfta öğrenim gören kız öğrenciler ile dokuzuncu sınıfta öğrenim gören kız öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutum ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyine göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). (Tablo 5).

Tablo 6. Araştırmaya katılan sekizinci ve dokuzuncu sınıf öğrencilerinin sınıf düzeyine göre beden eğitimi dersine ilişkin tutum puanlarının karşılaştırılması

Sınıf düzeyi	n	Ortalama	Std. Sapma	Z	p
8.sınıf	559	104.83	13.43	-9.722	0.000
9.sınıf	712	96.12	16.86		

$p<0.05$

Sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutum ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyine göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). (Tablo 6).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sınıf düzeyi ve cinsiyet açısından beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet açısından beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir fark belirlenmiştir. Treanor ve ark. (1998) da, kız öğrencilerin altıncı sınıftan sekizinci sınıfa doğru beden eğitimi dersinden hoşlanma konusunda sistematik bir düşüş sergilediklerini, erkek öğrencilerin ise beden eğitimi dersinden giderek daha çok zevk aldıklarını belirtmişlerdir. Arabacı (2009) çalışmasında ilköğretimde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitime karşı tutum puanları benzer özellik gösterdiğini belirtmiştir. Hünük ve Demirhan'ın (2003) çalışmasında ise 8. sınıfta öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının olumlu olduğu; ancak erkek öğrencilerin kızlara oranla daha olumlu bir tutuma sahip oldukları; fakat bu farkın anlamlı derecede olmadığı belirtilmiştir. Bu çalışmalar, bizim yapmış olduğumuz çalışma ile farklılık göstermektedir. Kangalgil ve ark. (2006) yaptıkları çalışmada, 8. sınıfta öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin tutum puanlarının yüksek olduğunu; ancak erkek öğrencilerin kızların puanlarından daha yüksek puana sahip olduklarını bildirmekte idiler.

Araştırmada dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet açısından beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir fark belirlenmiştir. Koca ve Demirhan'ın (2004) yaptıkları araştırmaya göre; lisede öğrenim gören erkek öğrencilerin tutum puanları, kız öğrencilerin tutum puanlarından önemli derecede daha yüksektir ve kız ve erkek öğrencilerin tutum puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma, bizim yapmış olduğumuz araştırma ile benzer özellik taşımaktadır. Stelzer ve ark. (2004) Amerika, İngiltere, Çek Cumhuriyeti ve Avusturya'da lise öğrencilerinin beden eğitime ilişkin tutumlarının ölçüldüğü çalışmalarında; erkek öğrencilerin, kız öğrencilere oranla daha olumlu tutuma sahip olduğunu ve iki grup arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmekte idiler. Bu çalışma da bizim yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir.

Araştırmada sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet açısından beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında da anlamlı bir fark belirlenmiştir. Sally ve ark. (1998) sporu amaç edinilenler ile spora ilgi duyan genç katılımcılar üzerine yaptıkları araştırmada erkekler sporun amacını, yüksek sosyal statü ve popüleriteyi yükselttiğini, kişinin kazanma arzusunu ve yarışmacı ruhu kazandırdığını belirtmişlerdir. Göktaş ve Arıkan'ın (2007) araştırmasında ise ilköğretim kız öğrencilerin öncelikli ikinci sırada, ortaöğretim kız öğrencilerinin ise üçüncü sırada algıladıkları ritm ve müzik eşliğinde hareketler yapabilme amacını, erkek öğrenciler öncelikli ilk beş amaç arasında görmemektedirler. Bu bağlamda kız öğrenciler dış görünüşlerine, estetiğe, denge ve zarafete daha fazla

önem verirler. Erkekler ise; fiziksel olarak güçlerini gösterip akran gruplarına karşı üstünlük sağlayabilecekleri mücadele sporları ve yarışmalardan daha fazla zevk almaktadırlar. Browne (1992), kızları beden eğitimi dersini seçmeye sevk eden veya sevk etmeyen nedenleri araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, beden eğitimi çalışmalarını seçmemek için kızlar tarafından verilen en önemli nedenler diğer konu alanlarının kariyer planları için daha önemli olması, okul dışında yeterince egzersiz yapmaları ve beden eğitiminde çok fazla rekabetin olmasıdır. Kangalgil ve ark. (2004) ve Çelik ve Pulur (2011) çalışmalarında kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının olumlu olduğunu; erkek öğrencilerin tutum puanlarının kız öğrencilerin tutum puanlarından yüksek olduğunu belirlemişler ve bu iki grup arasında anlamlı derecede bir fark tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar, bizim yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir. Gürbüz ve Özkan'ın (2012) "çalışmasının sonuçlarına göre; araştırmaya katılan erkek öğrencilerin bu beden eğitimi derse ilişkin tutumlarının olumlu olduğunu, araştırmaya katılan kız öğrencilerin ise bu derse ilişkin tutumlarının olumsuz olduğunu göstermektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre beden eğitimi derisi tutum ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması sonucunda ise gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmadığını belirtilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları ise yaptığımız çalışmanın sonuçları ile farklılık göstermektedir.

Araştırmada sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören erkek öğrencilerin sınıf düzeyini açısından beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Rice'in (1988) lise öğrencilerinin beden eğitimi öğretmenlerine ve beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarını saptamak amacıyla yaptığı çalışmada, sınıf düzeyi yükseldikçe erkek öğrencilerin tutum puanlarında yükselme olduğu göze çarpmaktadır. Ryan ve ark.'nın (2003) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ulaştıkları sonuç, sınıf düzeyi arttıkça erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spora olan tutum puanlarının arttığı yönündedir. Bu çalışmalar, bizim yaptığımız çalışma ile çelişki taşımaktadır. Bu çalışmaların bizim yapmış olduğumuz çalışma ile çelişki göstermesinin nedenlerinden biri, bizim ilköğretim ve ortaöğretim seviyesi gibi iki farklı ortamda bulunan grupları incelememizden dolayı erkek öğrencilerin tutum puanlarında azalma olabilir. Oysa diğer iki çalışma aynı ortamda bulunan öğrenciler arasında yapılmıştır. Farklı bir ortamdaki durumlardan etkilenme söz konusu değildir.

Araştırmada sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören kız öğrencilerin sınıf düzeyini açısından beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farklı bir öğretim kademesine geçiş ve yeni ortamda bulunan yaş ve sınıf düzeyi olarak büyük öğrencilerin ilgilendikleri konulara karşı merak ve ilginin başka konulara yönelmesi beden eğitimi dersine olan ilginin azalmasına neden olabilir. Bu yüzden dokuzuncu sınıfta öğrenim gören kız öğrencilerin tutum puanları sekizinci sınıfta öğrenim gören kız öğrencilerden daha düşük tespit edilmiş olabilir. Şişko & Demirhan (2002) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; ilköğretim sekizinci sınıfta ve lise birinci sınıfta öğrenim gören kız öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum puanları olumludur. Sekizinci sınıftaki kız öğrencilerin tutum puanları, lise birinci sınıftaki kızlara oranla daha yüksektir. Ancak bu iki grup arasındaki tutum puanları farkı anlamlı düzeyde değildir. Kangalgil ve ark. (2006) yaptıkları araştırmada, sporcu lisansı olan sekizinci sınıf kız öğrencilerinin tutum puanları, sporcu lisansı olan dokuzuncu sınıf kız öğrencilerinin tutum puanlarından daha düşüktür. Sporcu lisansı olmayan sekizinci sınıftaki kız öğrencilerin tutum puanları, sporcu lisansı olmayan dokuzuncu sınıftaki kız öğrencilerin tutum puanlarından daha yüksektir. İki grup içinde tutum puanları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur. Arabacı'nın (2009) yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre ise; ilköğretimde öğrenim gören kız öğrencilerin beden eğitime ilişkin tutum puanlarının, lisede öğrenim gören kız öğrencilerin tutum puanlarından önemli derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiş ve iki grup arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Bu araştırma, bizim yaptığımız araştırma ile benzer özellik göstermektedir.

Araştırmada sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sınıf düzeyini açısından beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrencilere oranla beden eğitimi dersine olan olumlu tutumlarında azalma olmasının nedenlerinden biri, ilköğretimden ortaöğretime geçiş aşaması olabilir. Ortaöğretimde kendinden yaşça daha büyük öğrencilerin bulunduğu ortamda olması neticesinde bu öğrenci grubunun etkisinde kalma, onlara özenme gibi durumları ile beraber yeni ortama alışma süreci içerisinde bir gruba ait olma ve kabul görme isteği ile ilgi, ihtiyaç ve isteklerinde değişimler olabilir. Bu yüzden beden eğitimi ve spora olan ilginin azalması olasıdır. Subramaniam ve Silverman'ın (2007) çalışmasında, sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin altıncı ve yedinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerden büyük ölçüde daha düşük tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir (Stelzer ve ark., 2004). Bu çalışma, bizim yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir. Abdullah Hamed Nasser AL-Liheibi'nin (2005) Suudi Arabistan'da ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitime dersine ilişkin tutumlarının belirlendiği çalışmanın sonuçları neticesinde; lise öğrencilerinin, ortaokul öğrencilerinden az oranda olsa daha olumlu tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışma, bizim yaptığımız çalışma ile farklılık göstermektedir. Prochaska ve ark. (2003) son zamanlarda çocukların beden eğitiminden hoşlanmasının ölçülmesi ile ilgili uzunlamasına bir çalışma yürütmüşlerdir. Üç yıllık periyotta, beden eğitiminden hoşlanma durumunun arttığını ya da azaldığını belirlemek için 414 ilköğretim

okulu öğrencisinin incelenmesi için üç yıl zaman harcadıkları çalışmalarında; beden eğitiminden hoşlanma zamanla %90'dan %78'e gerilediğini tespit etmişlerdir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, sekizinci ve dokuzuncu sınıfta öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumları olumlu olarak belirlenmiştir. Ancak gerek sekizinci gerekse dokuzuncu sınıfta öğrenim gören erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları kız öğrencilerden daha yüksek tespit edilmiş ve istatistiksel olarak ta bu fark erkek öğrencilerin lehine olmuştur. Erkek öğrencilerin beden eğitimi karşı tutumlarının sınıf düzeyi açısından değerlendirilmesinde istatistiksel olarak sekizinci sınıfta öğrenim gören erkek öğrencilerin lehine olarak belirlenmiştir. Kız öğrencilerin beden eğitimi karşı tutumlarının sınıf düzeyi açısından değerlendirilmesinde ise istatistiksel olarak sekizinci sınıfta öğrenim gören kız öğrencilerin lehine olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmanın sonucunda şu öneriler yapılabilir:

1. Bu çalışma başta beden eğitimi öğretmenlerine dersin işlenişine yönelik teknik ve stratejilerin değerlendirilmesi aşamasında yardımcı olabilir.
2. Beden eğitimi ders programını hazırlayan kurumlara hazırlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarında dikkat edilmesi gereken öğrenci tutumları ve yaklaşımları konusunda ipuçları sağlayabilir.
3. Araştırmada kullanılan “Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği” farklı illerdeki ve ülkelerdeki öğrenciler üzerinde de uygulanarak karşılaştırma yapılabilir.
4. Ölçek daha geniş gruplara uygulanarak, ölçüm sonuçlarına göre olumlu ve olumsuz tutumlara neden olan etkenler ortaya çıkarılarak, olumsuz tutumların olumlu yönde değişmesini sağlayacak çalışmalar yapılabilir.
5. Ölçek ile farklı stratejiler, teknolojiler, yöntemler kullanılarak işlenen beden eğitimi derslerindeki duyuşsal davranışların kazanımlarına ilişkin ipuçları elde edilebilir.

6. KAYNAKLAR

- Al-Lihei, A. H. N. (2008). *Middle and high school students' attitudes toward physical education in Saudi Arabia*. University of Arkansas.
- Arabacı, R. (2009). *İlköğretim ve lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine karşı tutumları ve sınıf tercihleri (Türkiye Örneği)*. İlköğretim Online, 8(1), 2-8.
- Balcı, A. (1995). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem teknik ve ilkeler*. Ankara: Bilgisayar Yayıncılık, 110.
- Bibik, J. M., Goodwin, S. C., & Orsega-Smith, E. M. (2007). *High school students' attitudes toward physical education in delaware*. Physical Educator, 64(4), 192.
- Browne, J. (1992). *Reasons for the selection or nonselection of physical education studies by year 12 girls*. Journal of Teaching in Physical Education, 11(4), 402-410.
- Çelik Z, Pulur A. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları*. 7.Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Kongresi s.1-7, Van.
- Demirhan, G., & Altay, F. (2001). *Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği II*. Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 9-20.
- Ercan, A. R. (1998). *Eğitimde başarı için öğrenci tanıma teknikleri*. 3.baskı. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Göktaş, Z., & Arıkan, A. N. (2007). *İlk ve orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentilerinin cinsiyete göre karşılaştırılması*. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(17), 1-11.
- Gürbüz, A., & Özkan, H. (2012). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının belirlenmesi (Muğla İl Örneği)*. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3(2).
- Hünük, D., & Demirhan, G. (2003). *İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması*. Spor Bilimleri Dergisi, 14(4), 175-184.
- Kangalgil, M., Hünük, D., & Demirhan, G. (2004). *Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden eğitimi ilişkin tutumları*. 8.Ulusal Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Sözel Bildiri, 10.
- Kangalgil, M., Hünük, D., & Demirhan, G. (2006). *İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması*. Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 48-57.
- Koca, C., & Demirhan, G. (2004). *An examination of high school students' attitudes toward physical education with regard to sex and sport participation*. Perceptual and Motor Skills, 98(3), 754-758.
- Morgan TC. (Çeviri: S.Karakaş). (1995). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümleri Yayınları, 1995. s.435.
- Özer, D. S., & Özer, M. K. (1998). *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., & McKenzie, T. L. (2003). *A longitudinal study of children's enjoyment of physical education*. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 170-178.
- Rice, P. L. (1988). *Attitudes of high school students toward physical education activities, teachers, and personal health and fitness*. *Physical Educator*, 45(2), 94.
- Ryan, S., Fleming, D., & Maina, M. (2003). *Attitudes of middle school students toward their physical education teachers and classes*. *Physical Educator*, 60(2), 28.
- Stelzer, J., Ernest, J. M., Fenster, M. J., & Langford, G. (2004). *Attitudes toward physical education: A study of high school students from four countries-Austria, Czech Republic, England, and USA*. *College Student Journal*, 38(2).
- Şişko, M., & Demirhan, G. (2002). *İlköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları*. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23).
- Treanor, L., Graber, K., Housner, L., & Wiegand, R. (1998). *Middle school students' perceptions of coeducational and same-sex physical education classes*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18(1), 43-56.
- White, S. A., Duda, J. L., & Keller, M. R. (1998). *The relationship between goal orientation and perceived purposes of sport among youth sport participants*. *Journal of Sport Behavior*, 21(4), 474.



Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Sporda İmgeleme İle Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

An Analysis of Relationship Between Imagery in Sports and Sportive Confidence of Athletes Who Are Interested in Winter Sports

Necla GÜNEŞ ERDOĞAN¹, Süleyman Erim ERHAN²

¹Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Türkiye.

²Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ, Türkiye.

• Geliş Tarihi: 29.11.2019

• Kabul Tarihi: 02.12.2019

• Yayın Tarihi: 31.12.2019

ÖZ: Bu araştırmanın amacı, kış sporuyla uğraşan sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, kış sporu ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini; 6 spor branşından (buz hokeyi, curling, snowboard, alp disiplini, kayaklı koşu, kayak) yaşları 18 ile 30 arasında değişen 74 kadın ve 131 erkek olmak üzere toplam 205 sporcu oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan sporcuların sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının; cinsiyet, spor türü, spor tipi, spor yaşı, millilik süreleri arasında istatistiki olarak pozitif yönlü, millilik durumu ve yaş grupları arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: güven, imgeleme, spor, sporcu.

ABSTRACT: In this study, it is aimed for analyzing of relationship between imagination in sports and sportive confidence of athletes who are interested in winter sports. Subjects of the study are composed of the athletes who are interested in winter sports. Research samples include 74 females and 131 males totally 205 athletes from different sport branches (ice hockey, curling, snowboard, alpine style, biathlon and skiing) and aging from 18 to 30. It has been found that there is an important relation between imagination in sports and confidence in sports. According to results, we found that there is a positive relationship between sub dimensions of imagery in sports and confidence in sports; gender, sport branches, sport type, sport aging and duration of being national athlete and a negative relationship in being national athlete and age groups.

Keywords: confidence, imagery, sport, athlete.

1. GİRİŞ

Sporun toplum içerisindeki yeri gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Sporun, bir taraftan alternatif yaşamın sunduğu kolaylıklar sebebiyle ortaya çıkan durağan yaşama karşı bir çözüm, sağlıklı yaşayabilmenin bir yolu, insan vücudunun üst sınırlarını zorlayan bir çaba ve ruhsal sağlık için sürekli yapılması gerekli olan bir faaliyet haline geldiği söylenebilir (Alıncak, 2012). Bu nedenle insan yalnızca bedensel ve fizyolojik bir canlı değil aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel niteliklere sahip olan bir varlıktır. Spor camiasındaki sporcuların zihinsel ve duygusal olarak buldukları durumlar, kapasiteleri ile yakından ilişki içerisinde. Çağımızda spordaki verimlilik, sporcuların hareketi sırasında sergilemiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik kapasitesi olarak tanımlanabilmektedir. Yüksek bir başarıya ulaşabilmesi, sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik kapasitelerinin yenilenmesine ve hedefe doğru bir şekilde belirli seviyede artmasına bağlı olmaktadır (Konter, 2003).

Bilim adamları sportif başarıyı arttırmak için yoğun bir çaba içerisine girmişlerdir. Farklı antrenman modelleri araştırılmakta, sporcuyla yüksek bir başarıya ulaştırma uğraşları etkin bir şekilde sürmektedir. Bütün bu çalışmalar ve araştırmadaki çabalar spor psikolojisinde sadece fiziksel performansın yeterli olmadığını, psikolojik performansın da küçümsenmeyecek bir etken olduğunu göstermektedir (Akarçesme, 2004; Anshel, 2011). Loehr'e göre imgeleme, mükemmel bir başarıyı sağlamanın bazı psikolojik ve zihinsel etkenlere bağlı olduğunu ve bu becerilerin de diğer beceriler gibi öğrenilebileceğini vurgulamıştır (Loehr, 1986). Fiziksel kapasitenin gelişimini tetikleyen birtakım psikolojik yetenekler bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi imgeleme becerisidir. İmgeleme, yapılması düşünülen devinimin tekrarı olmaksızın yoğun bir biçimde bireyin zihninde olayı canlandırmasıdır (Ikizler & Karagözoğlu, 1997). İmgeleme, sadece zihinde hayal etme değil, dahası, zihinde hayal edilen durumun bütün duyu organlarıyla, görme, koklama, işitme, dokunma (kinestetik) ve tat almayla da algılanmasıdır. Psikolojik yetenek antrenmanı ise, geniş alanlı olarak gevşeme, stres yönetimi, hedef belirleme, imgeleme, dikkat ve yoğunlaşma yönetimi, düşünce kontrolleri, psiko-

enerji yönetimi, kendi kendini kontrol etme gibi becerileri ve bu becerileri geliştirmek için antrenman plan ve programlarını içermektedir (Konter, 1999).

İmgelemede; zihinsel hayal etme ile benzer anlamlı birden fazla kelimenin kullanıldığı belirtilmektedir. Bunlara mental, bilişsel, sembolik, visio motor, imgesel ve idio motorik çalışma örnek olarak söylenebilir. Sonuç olarak imgeleme metodu bir antrenman yöntemi (Kızıldağ, 2007) olarak sporcuların öğrenme sürelerini minimal düzeye indirip, antrenmanın daha etkin bir şekilde yapılmasını kolaylaştırıp, sakatlık etkenini azaltıp duygu kontrolünü sağlar (Morgan, 2011). Antrenmanların tekniği ve taktiği; motorik çalışmayla birleştirilerek kullanılan imgeleme çalışmaları sporcuların birçok alanda profesyonelce kendini geliştirmesine olanak verir. Bu da sporcuların hem performanslarını hem de kendine olan özgüvenlerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Sporda hayal etme, sporcuların kendisi için olumlu güven algısı kazanmasına yardımcı olduğu gibi, kendine ait benlik duygusunu da arttırmaktadır (Hall, 1993).

Spor adamları, kendine güveni sporcuların istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına olan inancı olarak tanımlamaktadırlar (Weinberg & Gould, 2011). Zihinsel antrenman tekniklerinden imgeleme, kendi kendine motive edici şekilde konuşma, belirlenen hedefler ve rahatlama antrenmanı uygulanarak sporcuların öz güveni arttırılabilir (Vealey, 2009). Öz güven, sporcuların sportif başarı ve performansı için temel bir çalışmadır. Yapılan çalışmalarda öz güvenin, sporcunun performansını en çok etkileyen bilişsel belirleyici bir etken olduğu bulunmuştur (Moritz, ve ark., 2000; Craft ve ark., 2003; Woodman & Hardy, 2003). Bu nedenle, sporcular; yaralanmadan sonra spora geri döndükleri zaman, geçen süreden, yitirdikleri benlik algısından ve vücudun yaralanan kısmı ile ilgili kaygıdan ve stresten kaynaklı yeteneklerini sergilemek için çoğunlukla daha az özgüvene sahip olmaktadır. İmgeleme, bu kaygıların ve stresin üstesinden gelmesine destekçi olabilir (Morris, ve ark., 2005). İmgelemenin yarışma döneminde sadece performansa pozitif etkisi yoktur. Yaralanma döneminde veya müsabakaya hazırlanma döneminde sporcuların sürekli olarak başvurmasında önerilen bir yöntemdir. Bilhassa yaralanma safhasında yapılması sporcuların içinde olduğu psikolojik durumu iyileştirmek, gerekse iyileşme süresini daha da kısaltıp, sporcunun geri dönüşünü hızlandırması için gerekir. Bunlara ilaveten zihinsel antrenman kullanımı fiziksel antrenman için zorunlu anlama süresini daha da kısaltıp, aktivitenin etkin bir şekilde yapılmasını sağlayıp, yaralanma riskini en aza düşürüp sporcunun duygularını kontrol edip kendine daha fazla güvenmesini sağlayacaktır (Altıntaş & Akalan, 2008).

Sporda kullanılan imgeleme ve özgüven envanterleri çok önemlidir. Çünkü bu envanterler sayesinde sporcu ve antrenörler, yeni stratejiler yaratma ve yaratılan bu stratejileri geliştirerek sporda yüksek bir performans sağlayabilirler.

Bu araştırmanın amacı kış sporu yapan sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Alt Etik Kurul Kararı (23.02.2016 tarihinde alt etik kurul kararı verilmiştir.) ile gerekli izinler alındıktan sonra 21-25 Mart 2016 tarihleri arasında Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan gönüllü sporcular tarafından anket sorularının cevaplanması ile hazırlanmıştır.

2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Kış sporları ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemi 6 spor branşından (buz hokeyi, curling, snowboard, alp disiplini, kayaklı koşu, kayak) yaşları 18 ile 30 arasında değişen (21.44±2.17) 74 kadın (21.70±2.54) ve 131 erkek (21.61±2.41) olmak üzere toplam 205 sporcu oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşan bir anket formudur. Araştırmacı, anketlerin uygulanacağı yerlerde (Buz Hokeyi Salonu, Curling Salonu ve Dedeman Oteli) gerekli izinleri aldıktan sonra 21-25 Mart 2016 tarihleri arasında anketlerin uygulanacağı yerlere giderek sporculara gerekli açıklamalardan sonra veriler toplanmıştır. Sporcuların anketi doldurmaları 10 dk. sürmüştür.

Birinci bölümde sporculara ait sosyo-demografik özelliklerin (yaş, cinsiyet, spor dalı, spor yılı, millilik sayısı, sınıfı vb.) sorulduğu sorular yer almaktadır.

İkinci bölümde ise sporcuların imgeleme düzeylerini ölçmek amacıyla spora özgü olarak Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Vurgun (2010) tarafından yılında Türkçe 'ye uyarlanan sporda imgeleme envanterinde 30 soru maddesi bulunmakta ve envantere madde ve güvenilirlik analizi uygulanmış 0.93 Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir. Sporda İmgelemenin bileşenleri;

Bilişsel Genel İmgeleme (CG), Bilişsel Özel İmgeleme (CS) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A), Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M), Motivasyonel Özel İmgeleme (MS) boyutlarında değerlendirme yapmaktadır.

Üçüncü bölümde de Vealey (1986) tarafından spora özgü olarak geliştirilen Sürekli Sportif Güven Envanteri (SSGE) kullanılmıştır. Ölçekte 13 soru maddesi bulunmaktadır. SSGE tek faktörlü bir yapıya sahiptir. SSGE'nin Türkiye'ye uyarlaması Engür ve ark. (2006) tarafından yapılmıştır. Sürekli sportif güven envanterinin örnekleme uygulanmasından elde edilen verilere madde analizi ve güvenilirlik analizi uygulanmış 0.86 Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları 0.92 elde edilmiştir.

2.3. İstatistik Analizi

Sporculardan elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 20.0 yazılımı aracılığı ile elektronik ortama aktarılarak çeşitli istatistik analizler uygulanmıştır. Sporcuların demografik özelliklerinin saptanması için frekans analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını tespit etmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmış ve verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki için korelasyon analizi uygulanmıştır. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının cinsiyet, spor türü (bireysel, takım), spor tipi (temaslı, temassız) ve millilik durumuna (milli, milli değil) göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T-Testi uygulanmıştır. Analizlerde istatistik anlamlılık düzeyi ($p \leq 0.05$) olarak alınmıştır.

2.4. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Alt Etik Kurul Kararı ile 23.02.2016 tarihli izin alındı. Araştırmada gönüllü katılıma önem verildi. Ayrıca, araştırmanın amacı ve elde edilen sonuçların hangi amaçlarla kullanılacağı sporculara açıklandıktan sonra onayları alındı. Araştırmaya katılan sporcuların, kendileri ile ilgili bilgilerin başkalarına açıklanmayacağı konusunda açıklama yapıldı ve “gizlilik ilkesine” uyuldu.

3. BULGULAR

Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya ait analiz bulguları aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.1. Sporcuların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde değerleri sonuçları

	Kategori	(F)	%
Cinsiyet	Kadın	74	36.1
	Erkek	131	63.9
Yaş	18-21	99	48.3
	22-25	93	45.4
	26 ve üzeri	13	6.3
Spor Dalı	Buz Hokeyi	94	45.9
	Curling	35	17.1
	Snowboard	34	16.6
	Alp Disiplini	9	4.4
	Kayaklı Koşu	18	8.8
	Kayak	15	7.2
Spor Türü	Bireysel	74	36.1
	Takım	131	63.9
Spor Tipi	Temaslı	94	45.9
	Temassız	111	54.1
Spor Yılı	1-5	124	60.5
	6-10	57	27.8
	11 ve üzeri	24	11.7
Milli Olma Durumu	Milli	84	40.9
	Milli Değil	121	59.1

Tablo 4.1'de sporcuların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %36.1'ini kadınlar oluştururken, %63.9' unu erkek sporcular oluşturmaktadır. Sporcuların yaşlarına göre dağılımına bakıldığında %48.3'ünü 18-21 yaş arası, %45.4'ünü 22-24 yaş arası, %6.3' ünü ise 25 ve üzeri yaş oluşturmaktadır. Sporcuların hangi spor dalı ile uğraştığı sorulduğunda; %45.9'u buz hokeyi, %17.1'i curling, %16.6'sı snowboard, %4.4'ü alp disiplini, %8.8'i kayaklı koşu ve %7.2'si kayak olduğunu söylemişlerdir. Yapılan sporun türüne göre sınıflandırıldığında; %36.1'ini bireysel, %63.9'u ise takım olduğu görülmektedir. Sporcuların yaptıkları spor tipi çeşidine göre %45.9'unu temaslı, %54.1' ini ise temassız oluşturmaktadır. Yapılan sporun yıllara göre dağılımında ise

%60.5'ini 1-5 yıl arası, %27.8'ini 6-10 yıl arası, %11.7'sini 11 ve üzeri yıllar oluşturmuştur. Sporcuların milli olma durumuna bakıldığında %40.9'u milli, %59.1'i milli olmayan sporculardan oluşmuştur.

Tablo 4.2. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişkiler ile ilgili korelasyon analiz sonuçları

		Motivasyonel Özel	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Uсталık	Bilişsel Özel	Bilişsel Genel
Motivasyonel Özel		-				
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	p r	.000* .671	-			
Motivasyonel Genel Uсталık	p r	.000* .663	.000* .598	-		
Bilişsel Özel	p r	.000* .620	.000* .686	.000* .791	-	
Bilişsel Genel	p r	.000* .686	.000* .630	.000* .842	.000* .862	-
Sportif Güven	p r	.000* .521	.000* .417	.000* .644	.000* .646	.000* .668

(*) $p \leq 0.05$

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki incelendiğinde, Tablo 4.2'deki korelasyon katsayıları bulunmuştur. Tablo 4.2'deki verilere göre, sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p \leq 0.05$).

Tablo 4.3. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Kadın	74	5.06	1.45	1.224	.222
	Erkek	131	5.29	1.18		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	74	4.93	.86	1.242	.216
	Erkek	131	5.12	1.10		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	74	5.51	.96	-.525	.600
	Erkek	131	5.58	.92		
Bilişsel Özel	Kadın	74	5.29	1.03	1.633	.104
	Erkek	131	5.51	.87		
Bilişsel Genel	Kadın	74	5.29	.97	1.611	.109
	Erkek	131	5.51	.91		
Sportif Güven	Kadın	74	6.85	1.36	1.909	.058
	Erkek	131	7.19	1.12		

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T- Testi uygulanmıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete Göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.3'teki sonuçlar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Tablo 4.4. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre sonuçları

	Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Bireysel	74	5.27	1.24	.469	.640
	Takım	131	5.18	1.31		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Bireysel	74	5.11	1.15	.573	.567
	Takım	131	5.02	.95		
Motivasyonel Genel Ustalık	Bireysel	74	5.52	1.00	-.525	.600
	Takım	131	5.58	.907		
Bilişsel Özel	Bireysel	74	5.40	.94	.640	.523
	Takım	131	5.51	.93		
Bilişsel Genel	Bireysel	74	5.50	.92	.742	.459
	Takım	131	5.40	.94		
Sportif Güven	Bireysel	74	7.15	1.26	.666	.506
	Takım	131	7.03	1.19		

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T- Testi testi uygulanmıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.4'teki sonuçlar bulunmuştur. Verilerin sonuçlarına göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4.5. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre sonuçları

	Spor Tipi	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Temaslı	94	5.15	1.36	-.597	.551
	Temasız	111	5.26	1.22		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Temaslı	94	4.98	.92	-.875	.382
	Temasız	111	5.11	1.11		
Motivasyonel Genel Ustalık	Temaslı	94	5.57	.95	.251	.802
	Temasız	111	5.54	.93		
Bilişsel Özel	Temaslı	94	5.41	.96	-.329	.743
	Temasız	111	5.45	.91		
Bilişsel Genel	Temaslı	94	5.40	.97	-.464	.643
	Temasız	111	5.46	.91		
Sportif Güven	Temaslı	94	6.99	1.22	-.844	.400
	Temasız	111	7.14	1.21		

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre verileri incelemek için Independent-Samples T- Testi testi uygulanmıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.5'deki sonuçlar tespit edilmiştir. Bu verilerin sonuçlarına göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik durumuna göre sonuçları

	Millilik Durumu	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Milli	84	5.68	.94	4.559	.000*
	Milli değil	121	4.88	1.39		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Milli	84	5.36	.92	3.673	.000*
	Milli değil	121	4.84	1.04		
Motivasyonel Genel Ustalık	Milli	84	5.75	.92	2.490	.000*
	Milli değil	121	5.42	.93		
Bilişsel Özel	Milli	84	5.77	.84	4.583	.000*
	Milli değil	121	5.19	.93		
Bilişsel Genel	Milli	84	5.71	.88	3.619	.000*
	Milli değil	121	5.24	.92		
Sportif Güven	Milli	84	7.56	1.17	5.097	.000*
	Milli değil	121	6.73	1.13		

(*) $p \leq 0.05$

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik durumuna göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T- Testi testi uygulanmıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik durumuna göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.6'daki sonuçlar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik değişkeni açısından incelenmiş ve bütün boyutlarda anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($p \leq 0.05$). Motivasyonel özel alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.68$, Ss.=0.94) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=4.88$, Ss.=1.39) yüksek olduğu görülmüştür. Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.36$, Ss.=0.92) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=4.84$, Ss.=1.04) yüksek olduğu gözlenmiştir. Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.75$, Ss.=0.92) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=5.42$, Ss.=0.93) yüksek olduğu gözlenmiştir. Bilişsel özel alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.77$, Ss.=0.84) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=5.19$, Ss.=0.93) yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel genel alt boyutunda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.71$, Ss.=0.88) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=5.24$, Ss.=0.92) yüksek olduğu görülmüştür. Sportif güvene baktığımızda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=7.56$, Ss.=1.17) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=6.73$, Ss.=1.13) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcu performansında öz güvenin bilişsel belirleyici bir faktör olduğu bulunmuştur (*Moritz, ve ark., 2000; Craft ve ark., 2003; Woodman & Hardy, 2003*). Bu nedenle, sporcular yaşadıkları sakatlanma sonrası spora geri döndükleri zaman, kaybettikleri özgüvenden, vücudunun sakatlanan parçasından ve yaşadıkları stresten kaynaklı becerilerini sergilemek için daha az inançta sahiptirler (*Morris ve ark., 2005*). İmgeleme, yaşanan bu kaygıların ve stresin minimal düzeyde olmasına destek olabilir sahiptirler (*Morris ve ark., 2005*). Bu çalışmadaki verilerin korelasyon analizi sonucuna göre sporcuların imgeleme düzeyi arttıkça sportif güvenleri de artmaktadır. Bu da gösteriyor ki imgeleme ile sportif güven arasında pozitif bir anlamlılık vardır. Bu çalışmaya destek olarak Vurgun'un çalışma sonuçları da aynı yönde pozitif bir anlamlılık göstermektedir (*Vurgun, 2010*). Bu veri sonuçlarına göre sporcuların imgelemeyi kullandıklarında kendilerine güvenleri de artmaktadır.

Verilerin Independent-Samples t-Testi sonuçlarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarından; motivasyonel özel (MS), motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A), motivasyonel genel ustalık (MG-M), bilişsel özel (CS) ve bilişsel genel (CG) ile sportif güven arasındaki puanların kadın-erkek durumuna göre farklılık olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Yapılan çalışmalara bakıldığında Şahin (2014) tarafından yapılan çalışmada imgelemenin tüm alt boyutlarının bulguları ($p > .05$) yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Bayköse'nin (2014) çalışmasında ise motivasyonel özel imgeleme alt boyutu haricindeki tüm bulguları yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Bayköse'nin (2014) belirttiği üzere, sporda imgeleme kullanımında bir cinsiyetin diğer cinsiyete göre imgelemeyi daha iyi kullandığına dair bir delil olmamakla beraber, kadın-erkek arasında imgeleme kullanımı konusunda çok az farklılıkların kaynaklarda olduğu belirtilmiştir (*Hall, 1993*). Bu çok az farklılık cinsiyet bağlamında anlamlılık arz etmediği için bu çalışma da yapılan çalışmayı desteklemektedir. Bir başka araştırmada; Barr ve Hall sporcuların imgeleme kullanımlarının cinsiyet kategorisinin de minimal bir bağlantı olduğunu bulmuşlardır fakat cinsiyete göre imgeleme oranlarının aynı düzeyde olduğunu belirtmektedirler (*Barr & Hall, 1992; Salmon ve ark., 1994*). Bu çalışmada yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Erdoğan (2009) yapmış olduğu çalışmada sporcuların cinsiyetlerine göre puanları karşılaştırıldığında sadece motivasyonel genel uyarılmışlık puanları arasında anlamlı bir ayrım bulmuştur ($p < 0.05$). Bu farklılığa göre kadın sporcuların erkek sporculara göre motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmada motivasyonel genel uyarılmışlık değeri hariç yapılan çalışmayı desteklemektedir. Bu veriler gösteriyor ki sporun sadece erkeklere özgü bir aktivite olmadığını her geçen gün kadın sporcuların spordaki performanslarını arttırdıklarını ve bundan dolayı artık sporda cinsiyet kavramında farklılığın eskisi gibi olmadığını düşünebiliriz. Bu araştırmanın sonucu kadın ve erkeklerin fiziksel ve psikolojik çalışmaları bir arada kullandıklarını göstermektedir.

Vurgun'un (2010) yapmış olduğu çalışma sonucuna göre kadınların imgeleme düzeyleri erkeklere göre daha fazla çıkarırken "motivasyonel özel imgeleme" erkeklerin ortalama değerleri kadınlarınkinden daha fazla çıkmıştır. Bu çalışmanın sonucu yapılan çalışmayla çelişmektedir. Kızıldağ'ın (2007) yaptığı çalışmaya göre sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyut değerlerinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi verilerinde kadın sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan daha yüksek ve anlamlı verilere sahip oldukları bulunmuştur. Bu çalışmanın verilerine göre cinsiyetler arası eşitliğin olmadığını belirtmektedir. Bu veri sonuçlarına göre yapılan çalışmayla çelişmektedir.

Bu çalışmadaki verilere göre sportif güvenin cinsiyete göre ortalamalarına bakıldığında kadınların ($X^- = 6.85$) erkeklerin ise ($X^- = 7.19$) olduğu bulunmuştur. Bu verilere göre cinsiyette anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sportif güvenle yapılan çalışmalara bakıldığında Yıldırım'ın (2013) yaptığı çalışmaya göre kadın öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması 81.80; erkek öğrencilerin ise 79.10 olarak elde edilmiş; gözlenen iki ortalama arasında manidar bir fark bulunmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada yapılan çalışmayı desteklemektedir. Lirgg'in (1991) yaptığı çalışmaya göre farklı branşlar da cinsiyetin sportif güvenle ilişkisinin olabileceğini düşünmesine rağmen çalışmada anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yapılan çalışmayı desteklemesi açısından spor branşlarının erkeğe veya kadına özgü olarak algılanmaması, sürekli kendine güven düzeylerinde bir fark olmaması yönünden anlamlıdır. Bu veriler gösteriyor ki erkek ve kadın arasındaki algılama farkının daha önceki dönemlere oranla azalması ve erkek sporu gibi kalıplaşmış düşüncelerin değişmesi de kendine güven farkının ortadan kalkması yönünden oldukça anlamlıdır. Tüm bu veriler ışığında da spor branşının erkeğe veya kadına özgü algılanmaması ya da cinsiyetin önemli olmadığı durumlarda kendine güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Independent-Samples t-Testi sonucu verilerine göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne (bireysel, takım) göre anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmaya paralel olarak Ağılönü'nün (2014) yaptığı çalışmaya göre hayal etme alt boyutlarının yapmış oldukları spor türüne göre anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Şahin'in (2014) yaptığı çalışmaya göre imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında spor türü değişkeni açısından sayısal olarak anlamlı bir fark gözlenirken ($p < 0.05$) motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında spor türü açısından sayısal olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$). Bu çalışmanın sonuçları da yapılan çalışmayı desteklemektedir. Gregg ve Hall'un (2006) yaptığı çalışmaya göre bireysel sporlar, takım sporlarına göre imgeleme kullanışı açısından daha baskın bir rol oynamaktadır. Bu nedenle bu veri sonuçları yapılan çalışmayla çelişmektedir. Erdoğan'ın (2009) yaptığı çalışmaya göre takım halinde ya da bireysel olarak spor yapan sporcuların spor türüne göre imgeleme puanları karşılaştırıldığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p < 0.05$). Bireysel spor yapan sporcuların aldıkları puanlar takım sporlarıyla uğrasan sporcularınkinden yüksek çıkmıştır. Bu nedenle bu çalışma da yapılan çalışmayla örtüşmemektedir. Liu'nun (1999) yaptığı çalışmada voleybolcuların grup ve bireysel olarak özel becerileri imgelemenin tesirlerini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada birey olarak hayal etme ile grupsal olarak hayal etme arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu nedenle bu çalışma yapılan çalışmanın spor türü değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olması sebebiyle yapılan çalışmayla paralellik göstermemektedir. Bu veriler ışığında diyebiliriz ki spor türü açısından curling ideal bir branştır. Çünkü curling bir takım sporu olmasına rağmen her atışın bireysel olması ve sporcuların atışı yaparken de bireysel olarak karar vermeleri nedeniyle bu çalışmamızda spor türü değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın oluşmamasına neden olmuş olabilir.

Spor türü açısından sportif güvene baktığımızda ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmemiştir. Yani bireysel ya da takım halinde oynanan sporlarda sportif güven aynı oranda kullanılmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalara baktığımızda ise Yıldırım'ın (2013) yaptığı çalışmaya göre branşlar arasındaki sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ortalama puanların genelde takım sporlarında yüksek çıkmıştır. Bu veri sonucu, yapılan çalışmayı desteklememektedir. Bu çalışmada sporcuların spor türüne göre sportif güvende anlamlı bir farklılığın olmamasının nedeninin curling branşından kaynaklandığını düşünebiliriz.

Independent-Samples t-Testi sonucu verilerimize göre sporda imgeleme alt boyutları ve sportif güven arasındaki puanlarının millilik değişkeni açısından incelenmiş ve bütün boyutlarda anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($p \leq 0.05$). Bu verilerin sonucuna göre sporda imgeleme alt boyutlarının hepsinde milli olan sporcuların milli olmayanlara göre puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Yapılan diğer çalışmalara baktığımızda ise Şahin' in (2014) yaptığı çalışmaya göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda milli takımda oynama durumu değişkeni açısından sayısal olarak anlamlı bir farklılık varken ($p < 0.05$), diğer alt boyutlarında sayısal olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Bu veriler yapılan çalışmayı desteklemektedir. Salmon ve ark.'nın (1994) yaptığı çalışmaya göre elit futbolcuların imgelemeyi yeni başlayan futbolculardan daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır (Erdoğan, 2009). Bu nedenle bu çalışma da yapılan çalışmayı desteklemektedir. Görülüyor ki tecrübe düzeyi ile imgelemenin kullanılma sıklığı arasında pozitif bir ilişki vardır. Elit sporcuların imgelemeyi çok fazla kullandıkları bilinmektedir. Ramezani'nin (2009) yaptığı çalışmasına göre profesyonel ve amatör voleybol oyuncularına uygulanan araştırmada antrenmanlarda imgeleme kullanımı sayesinde oyuncuların bireysel hareket ve özgüvenlerini arttırdığını belirtmişlerdir. İki grup arasındaki verimliliğin gözle görülür olduğunu göstermiştir. Elit sporcular hayal etmeyi kullanmaktalar ve sporcuların hayal etmeyi spor ve çalışmalarda nasıl ve niçin kullandıklarına ilişkin araştırmalar gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Vurgun' nun (2010) yaptığı çalışmaya göre milli olan ve milli olmayan sporcuların hayal etme seviyelerinde farklılık bulunmamıştır. Ama kadın-erkeğe göre incelendiğinde milli olan kadın sporcuların

tüm hayal etme düzeyleri milli olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Erkekler de ise bu durumun tam tersi saptanmıştır. Yapılan çalışmada milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre imgeleme düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Bu nedenle Vurgun'un (2010) verileri yapılan çalışmayla paralellik göstermemektedir.

Sportif güvene baktığımızda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının milli olmayan sporcuların puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu da gösterir ki elit ya da usta sporcuların, elit ya da usta olmayan sporculara göre daha yüksek özgüvene sahiptirler. Bu çalışmaya paralel olarak Bull ve ark. (2005) ve Jones ve ark. (2002) yaptıkları çalışma verilerine göre, uluslararası seviyedeki elit sporcuların, özgüveni zihinsel kaliteyi belirlemede en kritik mental yetenek olarak tanımlamaktadırlar.

Abma ve ark.'nın (2002) yılında, yaptığı yüksek ve düşük düzeyde sporda kendine inanan pist ve saha atletlerinin imgeleme içeriği ve imgeleme becerilerinde nasıl farklılaştıklarını araştırmak için yaptıkları çalışmada yüksek seviyede sporda kendine güven özelliğine sahip atletlerin sporda kendine daha az güvenen atletlerden her imgelem kategorisinin anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bu veriler de yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Vurgun'un (2010) yapmış olduğu çalışmanın verileri yapılan çalışmayla çelişmektedir. Yapılan bu çalışmaya göre milli olan ve milli olmayan sporcuların sportif güven düzeyinde bir farklılık bulunmamıştır.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak araştırmaya katılan sporcuların sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının; cinsiyet, spor türü, spor tipi, spor yaşı, millilik süreleri arasında istatistiki olarak pozitif yönlü ($p<0.05$), millilik durumu ve yaş grupları arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($p\leq 0.05$).

İmgeleme sportif güveni arttırdığından antrenör ve sporcular için önemli bir kaynaktır. Bu nedenle bu çalışmaların antrenman programlarının içine konulması performansın artırılmasında önem kazanmaktadır.

Sporculara yönelik yapılacak olan imgeleme egzersizlerinde elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında cinsiyet farklılığının önem arz etmediği ve buna dayanarak karma gruplar halinde imgeleme egzersizler yapılması önerilir.

Araştırmadan daha sağlıklı veriler elde etmek için daha geniş evrende yapılması önerilir.

Farklı branş grupları üzerinde imgeleme ile sportif güven arasında bir çalışma yapılarak sonuçların karşılaştırılması önerilir.

Millilik süreleri bakımından sporcularla daha büyük bir kitle ile çalışılarak bu verilerin doğru olup olmadığının güvenilirliği tekrar test edilmesi önerilir.

Bu alanda sonraki yıllarda yapılacak olan çalışmalarda, imgeleme düzeyi ile sportif güven arasında benzer yaş gruplarına sahip farklı örneklerde bir çalışma yapılması önerilir.

5. KAYNAKLAR

- Abma, CL., Fry, MD., Li, Y., Relyea, G. (2002). *Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes*. Journal of Applied Sport Psychology, 14(2):67-75.
- Ağlönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Muğla).
- Akarçesme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Alıncak, F. (2012). *Ferdi ve takım sporlarıyla uğraşan bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin karşılaştırılması*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Altıntaş A, Akalan C. (2008). *Zihinsel antrenman ve yüksek performans*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1):39-43.
- Anshel, MH. (2011). *Psychology and sports: from theory to practice*. Applied Psychology in Everyday Life, 21.
- Barr, K., & Hall, C. (1992). *The use of imagery by rowers*. International Journal of Sport Psychology, 23:243-261.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Bull, SJ., Shambrook, CJ., James, W., Brooks, JE. (2005). *Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers*. Journal of Applied Sport Psychology, 17:209-227.
- Craft, LL., Magar, TM., Becker, BJ., Feltz, DL. (2003). *The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta analysis*. Journal of Sport Exercise Psychology, 25:44-65.

- Engür, M., Tok., S., Tatar, A. (2006). *Durumluluk ve sürekli sportif güven envanterlerinin Türkçeye uyarlanması*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bildiri Kitabı, P-331, Muğla.
- Erdoğan, PD. (2009). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Gregg, M., & Hall, C. (2006). *The relationship of skill level and age to the use of imagery by golfers*. Journal of Applied Sport Psychology, 18(4), 363-375.
- Hall CR, Mack D, Paivio A, Hausenblas H. (1998). *Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire*. International Journal of Sport Psychology, 29:73-89.
- Hall, CR. (1993). *Handbook of research on sport psychology*. In: Singer R. N., Hausenblas H. A. (eds.). Imagery in Sport and Exercise, 2nd ed. New York, John Willy Sons, 538.
- İkizler, C, Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. 3. Baskı. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 119.
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2002). *What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers*. Journal of Applied Sport Psychology, 2002, 14:205-218.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. 1. Basım, Ankara, Bağırhan Yayınları, 49-155.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Ankara, Dokuz Eylül Yayınları, 7-37.
- Lirgg, C. D. (1991). *Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(3), 294-310.
- Liu, CK. (1999). *The effect of group imagery training on special skills for volleyball, asian-elite level athletes; A case study*. The Sport Psychologist, 5(2):67-75.
- Loehr, JE. (1986). *Mental toughness training for sports*. 1st ed. New York, The Stephen Grene Press, 10.
- Morgan, CT. (2011). *Psikolojiye giriş, içinde: Karakaş S., (Çeviri Editörü). A brief introduction to Psychology*. 19. Baskı, Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları, 417.
- Moritz, SE., Feltz, DL, Fahrbach KR, Mack DE. (2000). *The relationship of self-efficacy measures to sport performance: A meta analytical review*. Resarch Quarterly for Exercise and Sport, 71:280-294.
- Morris T, Spittle MP, Watt A. (2005). *Imagery in sport, 1st ed*. United States, Human Kinetics, 67-225.
- Ramezani, N, Hoseyni, M. (2009). *The relationship between team cohesion collective-efficacy and performance on professional volleyball team*. Brazilian. Journal of Biomotrcity, 3:31-39.
- Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). *The use of imagery by soccer players*. Journal of Applied Sport Psychology, 6(1), 116-133.
- Şahin F. (2014). *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Vealey, R. S. (1986). *Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 8(3), 221-246.
- Vealey, RS. (2009). *Confidence in sport*. In: Brewer BW. (ed). Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology, 1st ed. USA, Blackwell Publishing, 43-51.
- Vurgun N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı. Doktora tezi, İzmir: Ege Üniversitesi.
- Weinberg, S., Gould, D. (2011). *Foundation of sport and exercise psychology*, 5th ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 280- 283.
- Woodman T, Hardy L. (2003). *The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: Meta-analysis*. Journal of Sport Sciences, 21:443-457.
- Yıldırım F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.



Kış Sporü İle Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi

Examining the Psychological Skills of Athletes Relating with Winter Sports

Muhammed Emir YILDIZ¹, Süleyman Erim ERHAN²

¹Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Türkiye.

²Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ, Türkiye.

• Geliş Tarihi: 19.11.2019

• Kabul Tarihi: 06.12.2019

• Yayın Tarihi: 31.12.2019

ÖZ: Bu çalışmanın amacı, Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde ve farklı bölümlerinde öğrenim gören, elit olan ve elit olmayan sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin değerlendirilmesidir. Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde eğitim gören, elit olan ve elit olmayan sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin değerlendirilmesi için çalışmaya farklı spor branşları ile ilgilenen 80 kadın ve 121 erkek olmak üzere toplamda 201 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma tarama modelindedir ve çalışmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Demografik özelliklerle ilgili sorular ilk bölümde, Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J (1995) tarafından geliştirilen, Erhan ve ark. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" ise ikinci bölümde kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporculardan elde edilen bilgiler SPSS 20.0 yardımıyla analiz edilmiştir.

Yapılan çalışmada araştırmaya dahil olan katılımcıların uygulanan ölçeğin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. ($p < 0.05$) Ancak bu çalışmanın diğer değişkeni olan temas durumunda ise zorluklarla baş edebilme (.002), öğrenmeye açık olabilme (.001), konsantrasyon (.024), güven ve başarı motivasyonu (.031), hedef belirleme ve mental hazırlık (.000), baskı altında iyi performans gösterebilme (.000), alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Benzer bir şekilde bir başka değişken olan spor düzeyinde de zorluklarla baş edebilme (.002), öğrenmeye açık olabilme (.000), konsantrasyon (.000), güven ve başarı motivasyonu (.000), hedef belirleme ve mental hazırlık (.000), baskı altında iyi performans gösterebilme (.000) anlamlı farklılık bulunmuştur. ($p = 0.02$) Psikolojik beceri değerlendirme ölçeğinin bütün alt boyutları arasında yapılan spor türü değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p = 0.02$).

Anahtar Kelimeler: psikolojik beceri, kendine güven, konsantrasyon, hedef.

ABSTRACT: The aim of this study is to evaluate the psychological skill levels of elite and non-elite athletes who are studying in various departments of different universities in Turkey. The population of the study is comprised of elite and non-elite athletes who are studying in various universities in Turkey. The sampling of the study consists of 201 students, including 80 females and 121 males.

In the study, a data collection was used tool in the form of a survey comprised of 2 sections. In the first section, questions related to demographic characteristics; in the second section, "Athletic Psychological Skills Inventory" developed by Smith R. Schutz, R. Smoll F and Ptacek J (1995) and adapted into Turkish with validity and reliability by Erhan., et al. (2015) were used. IBM SPSS Statistics v20.0 software statistical were used on the data obtained from the respondents.

Significant differences weren't found in the gender variables of the participants in the study. ($p < 0.05$) However, according to the contact variable the ability to cope with difficulties (.002), be open to learning (.001), concentration (.024), confidence and success motivation (.031), goal setting and mental preparation (.000), good performance under pressure (.000), significant differences were found in the sub-dimensions. Also at the sports level to cope with difficulties (.002), be open to learning (.000), concentration (.000), trust and success motivation (.000), goal setting and mental preparation (.000), perform well under pressure (.000) significant difference was found. ($p = 0.02$) There were significant differences between all sub-dimensions of psychological skill assessment scale according to the type of sport. ($p = 0.02$).

Keywords: psychological skill, self-confidence, concentration, goal.

1. GİRİŞ

Başarı bir tesadüf değildir. Başarı, önceden hazırlanmış bir programa bağlı yoğun çalışma ile elde edilebilir. Başarılı olmak ise, beceri (teknik), çeşitli yöntemler (taktik), kondisyon ve en önemlisi, psikolojik etkenlerin bir araya gelmesi ile elde edilir. Buna bağlı olarak, sporcunun başarıya ulaşmasına yardımcı olmak için spordaki psikolojik etkenlerin önceden belirlenmesi gerekir (Tavacıoğlu, 1999).

Sporda bilişsel faktörler arasında en kritik olanı kendine güvendir (Vealey ve ark., 1998). Bireyin kendine güvenmesi ya da güvenmemesi kendi yetenek ve becerilerinin farkında olmasına bağlıdır (Weinberg & Gould, 2003). Sporunun kendine olan güven hissi var ise, bu geliştirilerek sporunun performansı da geliştirilebilir (Duda, 1992). Sporunun güven duygusu ise ortak eğitim, değer ve hedeflerin olduğu bir grup içerisinde artırılabilir. Yani, bir sporcuyu bir takıma dahil etme, benzer branşı bireysel olarak gerçekleştiren sporcuya güven duygusunu artırarak sergilediği performansı üst seviyelere çıkarabilir (Weinberg & Gould, 2003).

Fiziksel kapasitenin en üst seviyede olması, mükemmel bir spor performansı için yeterli değildir. Psikolojik kapasite mükemmel bir performans için oldukça önemlidir. Günümüzde yapılan modern araştırmalar ise önemli bir noktaya dikkat çekerek, motorik özelliklerle birlikte mental faktörlerin de ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında zihinsel faktörlerle ilgili yeterli sayıda araştırma yapılmadığı görülmekte ve bu eksikliğin, ülkemizde daha fazla olduğu görülmektedir (Efe, 2008).

Sporcuların sahip oldukları yetenek ve beceri hareketlerinin eğitilmesi ile spor amaçlı yapılan aktivitelerdeki zihinsel faktörler ortaya çıkarılabilir. Zihinsel antrenman kavramının önemi eğitilen bu hareketlerin zihinde canlandırılması ve bilinçaltına yerleştirilmesinin gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle bu kavramın açıklanması oldukça önemlidir. Zihinsel antrenman; yapılacak olan hareketin uygulama olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması ve bu canlandırılan bilinçli hareketlere beynin verdiği komutlar doğrultusunda vücudun uymasıdır (Ahsen, 1984).

Bu tanıma bağlı olarak zihinsel antrenman fiziksel antrenman ile birlikte düşünülmeli ve antrenman programlarında mutlaka kullanılmalıdır (Karagözoğlu, 2005). Zihinsel antrenman sporcuların antrenmanlarını tamamlayıcıdır. Sporcuların performanslarının üst seviyelere ulaşmasını ve daha verimli sonuçlar elde etmelerini sağlar (Konter, 1998). Zihinsel antrenman, birçok sporunun karşı karşıya kaldığı endişe, adapte olamama, gerginlik ve gevşeyememe, baskı ve engellemeyle karşı karşıya kalma gibi sorunların çözülmesine ve sporcuların performanslarının üst seviyelere ulaşmasına yardımcı olur (Syer & Connolly, 1989).

Koruç ve Bayar (1990) ise zihinsel antrenmanı, yarışma veya hazırlık aşamasında meydana gelebilecek olumlu veya olumsuz her türlü duruma karşı yapılması düşünülen hareketlerin, uygulama olmaksızın planlı ve sık bir şekilde zihinde canlandırılması şeklinde ifade etmektedir. Vücut bilinçli olarak yapmak istediğimiz hareketleri gerçekleştirmek için beynin verdiği komutlara uymak zorundadır.

Performans sporcuları için bütün yarışlar önemlidir. Antrenmanlardaki yoğun çalışmaların karşılığını almak yarış sonucunda alınan başarıya bağlıdır. Bu gibi yarışmalarda sporcu için her şey baskıya sebep olabilir (Akarçeşme, 2004). Baskı sonucunda ortaya çıkan stres kişilik, rakiplerin gücü, yarışın önemi, yapılan sporun amacı, yarışa hazırlık durumu gibi nedenler ile yakından ilgilidir. Sonuç olarak, kontrol altında tutulamayan stresin sporcuya hiçbir faydası yoktur. Ancak kontrol altında tutulduğu sürece sporcuya fayda sağlayacak bir duygudur. Sporda hayati olan bir diğer ruh hali ise kaygıdır (Koç, 2004).

Kaygı, kişinin bir olayı kendisini tedirgin eder nitelikte algılamasıdır (Alisinoğlu & Ulutaş, 2003). Kaygı ve korku arasında tepkilerin kaynağı, şiddeti ve süresi bakımından 3 temel fark vardır. Bunlar:

- Kaygının kaynağı belli değildir, ancak korkunun kaynağı bellidir (Cevizci, 2005).
- Kaygı, korkuya göre daha az şiddette yaşanır.
- Kaygının süresi korkudan daha uzundur (Cüceloğlu, 1991).

Yapılan araştırmalar yarış öncesinde uygun düzeyde kaygılanma olması gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Sporunun istenen performansına ulaşması da buna bağlıdır. Sporunun yaşadığı endişenin sürekli artması performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Gümüş, 2002). Bireyde artan kaygı ile birlikte kalp ritminde artış, kan basıncı, terleme gibi fiziksel belirtiler meydana gelir ve bu durum sporunun performansını olumsuz yönde etkiler. Bu gibi durumlar da olayları kontrol altında tutabilmek için sporcuların psikolojik becerilerinin gelişmiş olması ya da bu alanda eğitim almış olmaları gerekmektedir. Sonuçta sporcu kaygıyı kontrol altında tutabildiğinde ve konsantrasyonunu arttırdığında yapılan işte daha yüksek verim elde edebilir (Tavacioğlu, 1999).

Literatür taraması yapıldığında; ülkemizde sporda psikolojik becerilerin ölçülmesini konu alan çalışma sayısının az olması bu çalışmanın yapılmasındaki en önemli sebeplerin başında gelmektedir.

Bu çalışma Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonunun düzenlemiş olduğu Kış Sporları müsabakalarında farklı branşlarda yarışan sporcuların spor yaşı ile sporda psikolojik beceri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Çalışma Evreni ve Örneklem

Çalışma, tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini; Erzurum da yapılan Üniversiteler Arası Kış Spor Oyunları da (2. Üni Lig) 5 farklı kış branşında yarışan (Buz Hokeyi, Curling, Alp Disiplini , Biatlon ve Snowboard) yaklaşık olarak 865 sporcu oluşturmaktadır.

Çalışmanın örneklemini ise rastgele seçilmiş tabakalı örnekleme yöntemine göre belirlenmiş ve 80 kadın, 121 erkek olmak üzere toplam da 201 öğrenciden oluşmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşan bir anket formudur. Araştırmacı, anketlerin uygulanacağı üniversite takımları ile ilgili öğretim elemanlarıyla (Antrenör) görüşüp gerekli izinleri aldıktan sonra 11 – 26 Mart 2016 tarihleri arasında müsabakaların yapıldığı spor salonlarına giderek öğrencilere anketin açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilerin soruları sağlıklı bir şekilde cevaplamasına yardımcı olmuştur. Birinci bölümde katılımcılara ilişkin demografik bilgiler yer almaktadır.

İkinci bölümde Smith ve ark. (1995) tarafından geliştirilen, Erhan ve ark. (2015) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye çevrilen “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Sporcular için geliştirilen bu araç 28 maddeden, 7 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4’lü likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, ‘Hemen hemen hiç’, ‘Bazen’, ‘Sık sık’ ve ‘Hemen hemen her zaman’ ifadelerine göre 0 ile 3 arasında puanlandırılmıştır.

2.3. Verilerin İstatistik Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS Statistics v20.0 yardımıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerinin saptanması için Frekans Analizi, anketlerin normal dağılıma uygun olup olmadığını test etmek için Shapiro Wilk testi, cinsiyet, temas durumu, spor türü, spor düzeyi değişkenleri boyutlarının analizi Mann-Whitney U testi ile yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Erkek	Kadın			
N	121	80			
%	60.2	39.8			
Yaş	18-20	21-23	24-Üzeri		
N	76	93	32		
%	37.8	46.3	15.9		
Spor Yaşı	1-3	4-6	7-9	10-Üzeri	
N	61	83	29	28	
%	30.3	41.3	14.4	13.9	
Temas Durumu	Temas var	Temas yok			
N	89	122			
%	44.3	55.7			
Spor Türü	Takım	Bireysel			
N	128	73			
%	63.7	36.3			
Spor Düzeyi	Milli	Milli Değil			
N	49	152			
%	24.4	75.6			
Spor Branşı	Curling	Biatlon	Buz Hokeyi	Snowboard	Alp Disiplini
N	36	25	90	16	29
%	17.9	12.4	44.8	8.0	14.4

Tablo 4.1’de katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında; katılımcıların %60.2’ini erkekler oluştururken, %39,8’sini kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşına bakıldığında %37.8’i 18-20 yaş aralığını, % 46.3’ü 21-23 yaş aralığını, %15.9’u ise 24 yaş ve üzerini oluşturmaktadır. Katılımcılara yaptıkları spor branşın temas olup olmadığı sorulduğunda, katılımcıların; %44.3’ü temas var, 55.7’si ise temas olmadığı cevabını vermiştir. Yaptıkları spor branşının takım mı yoksa bireysel mi sorusu sorulduğunda ise katılımcıların; %63.7’si takım sporu, %36.3’ünün ise

bireysel sporla uğraştığı cevabı alınmıştır. Yaptıkları spor branşının düzeyi sorulduğunda ise katılımcıların; % 24.4'ü millilik düzeyine ulaşmış, %75.6'sı ise millî olmadığını cevabını vermiştir. Çalışmaya katılan sporcuların branşları sorulduğunda ise katılımcıların; %17.curling, %12.4'übiatlon, % 44.8'i buz hokeyi, % 8.0'i snowboard ve % 14.4'ü alp disiplini branşlarını yaptıklarını belirtmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut	Cinsiyet	N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Kadın	80	1.92	.560	199	-.666	.506
	Erkek	121	1.97	.569			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	80	2.0	.545	199	.881	.380
	Erkek	121	1.96	.562			
Konsantrasyon	Kadın	80	1.94	.562	199	-.478	.633
	Erkek	121	1.98	.586			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	80	2.07	.468	199	-1.131	.259
	Erkek	121	2.15	.452			
Hedef B. ve Mental Hazırlık	Kadın	80	1.89	.513	199	-.962	.337
	Erkek	121	1.97	.572			
Baskı A. İyi Performans Gösterebilme	Kadın	80	1.76	.628	199	-1.207	.229
	Erkek	121	1.86	.609			
Endişelerden Kurtulma	Kadın	80	1.33	.547	199	-.486	.628
	Erkek	121	1.38	.647			
Toplam	Kadın	80	1.85	.313	199	-1.008	.315
	Erkek	121	1.90	.321			

(p<0.05)

Tablo 4.2 incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kadınların ortalaması (1.92 ± 0.560) erkeklerin ortalamasından (1.97 ± 0.569) daha düşük olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kızların ortalaması (2.0 ± 0.545) erkeklerin ortalamasından (1.96 ± 0.562) daha düşük olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları ile cinsiyet arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kızların ortalaması (1.94 ± 0.562) erkeklerin ortalamasından (1.98 ± 0.586) daha düşük olduğu görülmektedir. Kız ve erkeklerin güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kızların ortalaması (2,07 ± 0.468) erkeklerin ortalamasından (2.15 ± 0.452) daha düşük olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirebilme alt boyutunda da kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kızların ortalaması (1.76 ± 0.628) erkeklerin ortalamasından (1.86 ± 0.609) daha düşük olduğu görülmektedir. Kız ve erkeklerin endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kızların ortalaması (1.33 ± 0.547) erkeklerin ortalamasından (1.38 ± 0.647) daha düşük olduğu görülmektedir. Toplam psikolojik beceri puanları arasında ise kız ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kızların ortalaması (1.85 ± 0.313) erkeklerin ortalamasından (1.90 ± 0.321) daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Yaptıkları Branşın Temas Durumuna Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut	Temas Durumu	N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Temas V	89	1.82	.609	199	-3.074	.002
	Temas Y	112	2.06	.505			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Temas V	89	2.14	.592	199	3.394	.001
	Temas Y	112	1.87	.497			
Konsantrasyon	Temas V	89	1.86	.569	199	-2.273	.024
	Temas Y	112	2.04	.570			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Temas V	89	2.04	.506	199	-2.173	.031
	Temas Y	112	2.18	.409			
Hedef B. ve Mental Hazırlık	Temas V	89	1.76	.552	199	-4.412	.000
	Temas Y	112	2.09	.503			
Baskı A. İyi Performans Gösterebilme	Temas V	89	1.63	.621	199	-4.086	.000
	Temas Y	112	1.97	.572			
Endişelerden Kurtulma	Temas V	89	1.44	.588	199	1.743	.083
	Temas Y	112	1.29	.618			

Toplam	Temas V	89	1.81	.357	199	-2.665	.008
	Temas Y	112	1.93	.273			

(p<0.05)

Tablo 4.3 incelendiğinde spor türü değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile temas değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması (1.82 ± 0.609) temas olmayan branşların ortalamasından (2.06 ± 0.505) daha düşük olduğu görülmektedir. Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. . Temas var olan branşların (2.14 ± 0.592) temas olmayan branşların ortalamasından (1.87 ± 0.497) daha yüksek olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları ile temas arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması (1.86 ± 0.569) temas olmayan branşların ortalamasından (2.04± 0.570) daha yüksek olduğu görülmektedir. Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması (2,04 ± 0.506) temas olmayan branşların ortalamasından (2.18 ± 0.409) daha düşük olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirebilme alt boyutunda da Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların arasında temas dayalı sporda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması (1.76± 0.552) temas olmayan branşların ortalamasından (2.09 ± 0.503) daha düşük olduğu görülmektedir. Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Temas var olan branşların ortalaması (1.44 ± 0.588) temas olmayan branşların ortalamasından (1.29 ± 0.618) daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam tatmin puanları arasında ise Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması (1.81 ± 0.357) temas olmayan branşların ortalamasından (1.93 ± 0.273) daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Türüne Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut	Spor Türü	N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Takım	128	1.82	.577	199	-4.582	.000
	Bireysel	73	2.18	.463			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Takım	128	2.08	.595	199	3.210	.002
	Bireysel	73	1.83	.435			
Konsantrasyon	Takım	128	1.87	.591	199	-2.949	.004
	Bireysel	73	2.12	.515			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Takım	128	2.07	.486	199	-2.181	.030
	Bireysel	73	2.21	.391			
Hedef B. ve Mental Hazırlık	Takım	128	1.81	.539	199	-4.758	.000
	Bireysel	73	2.17	.489			
Baskı A. İyi Performans Gösterebilme	Takım	128	1.69	.611	199	-4.033	.000
	Bireysel	73	2.05	.565			
Endişelerden Kurtulma	Takım	128	1.44	.601	199	2.633	.009
	Bireysel	73	1.21	.595			
Toplam	Takım	128	1.83	.349	199	-3.070	.002
	Bireysel	73	1.97	.230			

(p<0.05)

Tablo 4.4. incelendiğinde spor türü ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile spor türü arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.82 ± 0.577) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.18 ± 0.463) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (2.08 ± 0.595) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (1.83 ± 0.435) daha yüksek olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.87 ± 0.591) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.12± 0.515) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (2,07 ± 0.486) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.21 ± 0.391) daha düşük olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirebilme alt boyutunda da takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında temas dayalı sporda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.69± 0.611) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.05 ± 0.565) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.44 ±

0.601) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (1.21 ± 0.595) daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam tatmin puanları arasında ise takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.83 ± 0.349) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (1.97 ± 0.230) daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Düzeyine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut	Spor Düzeyi	N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Milli	49	2.33	.393	199	5.826	.002
	Milli Değil	152	1.83	.558			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Milli	49	2.20	.596	199	3.093	.000
	Milli Değil	152	1.92	.526			
Konsantrasyon	Milli	49	2.45	.352	199	7.738	.000
	Milli Değil	152	1.81	.545			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Milli	49	2.45	.359	199	6.348	.000
	Milli Değil	152	2.01	.436			
Hedef B. ve Mental Hazırlık	Milli	49	2.39	.435	199	7.494	.000
	Milli Değil	152	1.79	.501			
Baskı A. İyi Performans Gösterebilme	Milli	49	2.16	.488	199	4.596	.000
	Milli Değil	152	1.71	.617			
Endişelerden Kurtulma	Milli	49	1.48	.738	199	1.615	.108
	Milli Değil	152	1.32	.557			
Toplam	Milli	49	2.21	.216	199	10.353	.000
	Milli Değil	152	1.77	.268			

($p < 0.05$)

Tablo 4.5 incelendiğinde spor düzeyi değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan ve milli olmayan sporcuların zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile spor düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması (2.33 ± 0.393) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.83 ± 0.558) daha yüksek olduğu görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Milli olan sporcuların (2.20 ± 0.596) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.92 ± 0.526) daha yüksek olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları ile temas arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması (1.45 ± 0.352) milli olmayan sporcuların ortalamasından (2.81 ± 0.545) daha düşük olduğu görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması (2.39 ± 0.435) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.79 ± 0.501) daha yüksek olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirilebilme alt boyutunda da milli olan ve milli olmayan sporcuların arasında temas dayalı sporda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması (2.16 ± 0.488) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.71 ± 0.617) daha yüksek olduğu görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan sporcuların endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Milli olan sporcuların ortalaması (1.48 ± 0.738) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.32 ± 0.557) daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam tatmin puanları arasında ise milli olan ve milli olmayan sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması (2.21 ± 0.216) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.77 ± 0.268) daha yüksek olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Erzurum'da yapılan Üniversiteler Arası Kış Spor oyunlarında (2. Üni Lig) 5 farklı kış branşında yarışan (Kayak, Short Track, Buz Hokeyi, Curling ve Snowboard) sporcuların oluşturduğu araştırma evreninde seçilen örneklem grubuna, "Psikolojik Beceri Değerlendirme" anketi uygulanmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet, spor türü, spor düzeyi ve temas durumu değişkenlerini ölçme ve karşılaştırma çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların oranı %23.2'dir. Uygulanan ankete katılan sporcuların branşları göz önüne alındığında en çok katılım %44.8 ile buz hokeyidir. Bu oranı sırası ile %17.9 ile curling, % 14.4 ile alp disiplini, %12.4 ile biathlon, %8.0 ile snowboard ve %2.5 ile kayaklı koşu takip etmektedir. Çalışmadan alınan sonuçların doğruluğu yansıması için çalışmaya katılan sporculara çalışmanın önemi, anket ve soruları hakkında bilgi verilmiştir.

Bu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre kadınların ve erkeklerin psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, araştırmaya katılan erkek sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının kadın sporcuların ortalama puanlarından çalışmanın öğrenmeye açık olabilme alt boyutu haricinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

Son zamanlarda kadın sporcuların ve yarıştıkları branşların sayısı bir hayli artmaktadır. Bununla birlikte kadınların kendini bulma, kendini kanıtlama, üstünlük sağlama gereksinimi, karar verebilme, egemen olma isteği, macera hevesi ve kendini tanıma isteği gibi kişilik özellikler ön plana çıkmıştır. Bu özelliklere sahip olan kadın sporcuların ise; daha agresif, başarıya odaklanan, bağımsız, coşkulu, inatçı, beceri gerektiren işlerin üstesinden gelme ve başarıma isteklerinin daha fazla olduğu bilinmektedir. Bu durum müsabaka öncesinde, müsabaka esnasında ve sonrasında öğrenmeye açık olabilme de kadın sporcuların psikolojik becerilerini erkek sporculardan daha iyi kullanmalarını sağlayan bir neden olarak gösterilebilir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Güler (2015)'in yapmış olduğu çalışma da cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan erkek sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının kadın sporcuların ortalama puanlarından çalışmanın öğrenmeye açık olabilme alt boyutu haricinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna sahip olmuştur.

Güler (2015) yapmış olduğu çalışmada, kadınların hedef, adanma, enerji, görüntü, plan zihinde canlandırma ve yeniden odaklanma gibi psikolojik beceri gerektiren özelliklere daha fazla sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma yukarıda ulaştığımız sonuçlar açısından benzer sonuçlara sahiptir ve çalışmamızı destek niteliktedir.

Yedi alt boyuttan oluşan bu çalışmada, temas durumuna göre temas olan ve temas olmayan spor branşlarıyla uğraşan sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında endişelerden kurtulma alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Temas düzeyine göre boyutların karşılaştırılması analizi sonucunda sporcuların yaptıkları spor branşında temas değişkeni ile Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ($p=.002$), Öğrenmeye Açık Olabilme ($p=.001$), Konsantrasyon ($p=.024$), Güven ve Başarı Motivasyonu ($p=.032$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($p=.000$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($p=.000$) alt boyutlarında ($p<0.05$) olduğundan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Endişelerden Kurtulma alt boyutunda ise ($p=.083$) olduğundan anlamlı farklılığın bu alt boyutunda var olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgilerle çalışmamızın yaptıkları spor branşında temas olup olmaması durumuna göre sporcuların psikolojik becerilerini kullanma özellikleri karşılaştırıldığında her iki türün psikolojik becerilerini kullanma yöntemlerinin farklı olduğu ya da kullanılan yöntemlerin birbirine benzemediği sonucuna ulaşılabilir.

Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0.05$). Takım olarak gerçekleştirilen spor branşında mücadele eden sporcuların kendilerine olan güvenin yüksek olduğu, zorluklarla mücadele etmede takım arkadaşlarından destek aldığı, müsabaka esnasında ve sonrasında oluşabilecek olumsuz durumun tüm takımı ilgilendirmesi ve sorumluluğun paylaşılması gibi nedenler bizi stresle mücadelede bireysel spor ile uğraşan sporculardan daha iyi oldukları sonucuna götürebilir. Ayrıca bireysel sporlarda takım sporlarına göre durumluk kaygının yüksek olması; müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonucun sadece kendisini ilgilendirmesi, çevresinde sorumlulukları paylaşacağı, destek alacağı ve güveneceği bir takım arkadaşının olmaması gibi sebeplere bağlanabilir. Bununla birlikte takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha sosyal olduklarını söyleyebiliriz.

Vanek ve Cratty (1970) takım sporcuların bireysel sporcularından daha az kaygılı olduğu ve kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bu çalışma sonuçları çalışmamızı destekler niteliktedir ve benzer sonuçlara sahiptir. Bu çalışmanın sonucu bizi takım sporcuların yarışma esnasında ve stres altındayken psikolojik becerilerini daha iyi kullandığı, oluşan baskı ve kaygı gibi psikolojik problemlerden daha kısa sürede ve daha etkili bir şekilde kurtulduğu sonucuna götürebilir.

Yedi alt boyuttan oluşan bu çalışmada, spor düzeyine göre milli olan ve milli olmayan sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında endişelerden kurtulma alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Spor düzeyine göre boyutların karşılaştırılması analizi sonucunda sporcuların yaptıkları spor branşında spor düzeyi değişkeni ile Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ($p=.000$), Öğrenmeye Açık Olabilme ($p=.002$), Konsantrasyon ($p=.000$), Güven ve Başarı Motivasyonu ($p=.000$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($p=.000$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($p=.000$) alt boyutların da ($p<0.05$) olduğundan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Endişelerden Kurtulma alt boyutunda ise ($p=.108$) olduğundan anlamlı farklılığın bu alt boyutunda var olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Elit düzeyde olan sporcuların yaptıkları spor branşına ait sahip olması gereken kişilik özellikler mevcuttur. Bu kişilik özellikleri takım ve de bireysel sporcularda farklılık göstermektedir. Bu duruma örnek verecek olursak kayıklı koşu, biatlon ya da maraton gibi uzun mesafeli ve süreli spor branşlarındaki sporcuların daha uysal ve sabırlı olmaları

gerekmektedir. Ya da dövüş sporlarında daha agresif, dayanıklı ve atik olması gerekmektedir. Aynı zamanda elit düzeydeki sporcular, başarı ve başarısızlığı kontrol edebilmeleri, kendine güvenlerinin tam olması, içsel motivasyon, hedef belirleme ve hedefe ulaşma çabalarının yüksek olması, konsantrasyon, zorluklarla baş edebilme, hedeflere ulaşmak için planlar geliştirme ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik beceri gerektiren özelliklere sahiptirler (Woodman & Hardy, 2001; Fletcher & Hanton, 2003).

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Güler (2015)'in yapmış çalışmada spor düzeyi değişkeninde amatör sporcular ile profesyonel sporcular arasında tüm alt boyutlarında ($p=.000$) bulunduğu ve ($p<0.05$) olduğundan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan bu çalışmada, elit olan sporcuların elit olamayan sporculardan daha fazla hedefe yönelen, daha az stresli, kaygının daha düşük olması, cesaretlerinin yüksek ve korkularının az olması, odaklanan, hedefe yönelik planlarının var olması gibi kişilik özelliklerine daha fazla sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır (Güler, 2015).

Yapılan bu çalışma milli olan sporcuların milli olamayan sporculardan daha etkili ve daha verimli bir şekilde psikolojik becerilerini kullandığı sonucunu göstermektedir ve çalışmamızda ulaştığımız sonuçlara benzer özellikler taşıyıp çalışmamızı destekler niteliktedir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın gerçekleştirildiği, sportif etkinliklere katılan sporcularda genel olarak anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle çeşitli spor branşlarında yarışan sporcular ve Türk sporu için gerekli olan psikolojik destek yeni bir planlama ve yaklaşımla ele alınmalı ve sporcular için daha etkili ve yeni yöntemler oluşturulmalıdır. Gerekli olan psikolojik desteği alamayan sporcuların bu eksiklikten bir an önce kurtulmaları ve yeni yöntemlerle psikolojik becerilerini geliştirmeleri sağlanmalıdır.

Sportif etkinliklere cinsiyet ayrımı yapmadan herkesin katılması yararlı olabilir. Cinsiyet değişkeni bakımından sporcuların psikolojik becerilerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet, sporcuların müsabaka esnasında stres oluşturan durumlar karşısında bireysel farklılık gösteren değişkenlerden biridir. Bu konuda asıl önemli olan durum ise spor alanında uzmanlaşmış psikologların erkek ve kadın sporcuların stres altında iken benzer şekillerde baş edip etmediklerini keşfetmektir. Psikologlar sporcuların stres altındaki baş etme yöntemlerini keşfettiklerinde onların yöntemlerini geliştirmelerini ya da daha başarılı sonuçlar elde etmek için farklı yöntemleri de öğretmelerini sağlayacaktır.

Yedi alt boyuttan oluşan bu çalışmada, temas durumuna göre bayanların ve erkeklerin psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında endişelerden kurtulma alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yalnız Endişelerden Kurtulma alt boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu ortaya çıkarılmıştır. Temasa dayalı spor branşlarında yarışan sporcuların çeşitli psikolojik baskılara ya da şiddet içerikli davranışlara maruz kaldığı bilinen bir gerçektir. Bu gibi durumlar sporcular için endişe verici bir ortam oluşturmaktadır.

Bu durum ise sporcuların müsabaka esnasında ya da bir sonraki müsabakada aynı durumla yine karşı karşıya kalma endişesini taşımalarına sebep olmakta ve bu endişelerinden psikolojik becerilerini kullanarak kurtulmalarında yeterli olmadığı gözlemlenmiştir. Bu noktada da uzman spor psikologlarının sporcuların psikolojik becerileri geliştirmeleri için yeni yöntemler öğretmeleri ve bu yöntemleri uygulatabilmeleri gerekmektedir.

Sportif etkinliklerin her dalı aynı düzeyde önemli görülmektedir. Yaptığımız bu çalışmada bireysel ve takım sporları olarak nitelenen dallarda etkinlik gösteren sporcuların psikolojik becerileri bakımından anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkarılmıştır. Burada, sporun her dalı için uzman antrenör ve uzman psikologların yetiştirilmesine önem verilmesi gerekli görülmektedir.

Bu çalışmada milli takım düzeyinde sportif etkinliklerde bulunan öğrencilerin psikolojik becerilerinde de anlamlı farklılıkların var olduğunun ortaya çıkarılması şu şekilde yorumlanabilir. Sportif etkinliklere katılan milli sporcu öğrenciler ile milli olmayan sporcu öğrencilerin uzun yıllar boyunca farklı koşullarda yaşıyor olmaları etkili olabilir. Grupların kişilik özellikleri bakımından anlamlı farklılıkların bulunması, milli sporcu öğrencilerin diğerlerinden daha etkili bir sportif etkinliğe sahip olduklarını akla getirebilmektedir. Ayrıca milli sporcuların uzun ve profesyonel bir sportif yaşantıya sahip olmaları ile milli olamayan sporcuların lise yıllarından beri amatör sportif yaşantının içinden gelmeleri ya da sonradan sportif yaşantının içinde olmaları gruplar arasında kişilik özellikleri açısından anlamlı bir fark çıkmasına neden olabilir.

5. KAYNAKLAR

- Ahsen A. (1984). *The triple code model for imagery and psychophysiology*. Journal of Mental Imagery, 8:15-42.
- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Alisınanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). *Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Eğitim ve Bilim, 28(128).
- Cevizci, A. (2005). *Felsefe Sözlüğü*. 6. Baskı, İstanbul Paradigma Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Duda, L.J. (1992). *Motivation in sports settings: A goals perspective approach*. G. C. Roberts (der.) *Motivation and sport and exercise*, Champaign, Illionis: Human Kinetics. 1992: 57-91.
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., & Şenışık, Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 69-77.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). *Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(1), 59-71.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). *Sources of organizational stress in elite sports performers*. The sport Psychologist, 17(2), 175-195.
- Güler, MŞ. (2015). *Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*. Morpa Kültür yayınları.
- Koç H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Konter, E. (1998). *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Bağırgan Yayınevi, Ankara.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul Üniversitesi, 115-118.
- Krane, V., & Williams, J. M. (1994). *Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics*. International Journal of Sport Psychology.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). *Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28*. Journal of sport and exercise psychology, 17(4), 379-398.
- Syer, J., & Connolly, C. (1989). *Sporting body, sporting mind: An athlete's guide to mental training*. Prentice Hall Direct.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi: bilişsel değerlendirmeler*. Bağırgan Yayınevi, Ankara, 33-57.
- Vaněk, M., & Cratty, B. J. (1970). *Psychology and the superior athlete*. Macmillan.
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). *Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development*. Journal of Sport and Exercise psychology, 20(1), 54-80.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology: Human Kinetics. *Champaign, II*.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). *A case study of organizational stress in elite sport*. Journal of applied sport psychology, 13(2), 207-238.



Türkiye'de Elit Erkek ve Bayan Güreşçiler İle Spor Yapmayan Bireylerin Liderlik ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*

Investigation of Leadership and Aggression Levels of Elite Man, Elite Women Wrestlers and Sedentary Individuals in Turkey

Saeed SHOKOUFEH¹, Mehmet TÜRKMEN²

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye.

² Muş Alparslan Üniversitesi & Kyrgyz Turkish Manas University Faculty of Sport Sciences, Türkiye & Kırgızistan.

• Geliş Tarihi: 22.11.2019

• Kabul Tarihi: 06.12.2019

• Yayın Tarihi: 31.12.2019

ÖZ: Bu çalışma Türkiye'de elit erkek ve bayan güreşçiler ile spor yapmayan bireylerin liderlik ve saldırganlık özelliklerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye'de milli takım düzeyinde: Yıldızlar, Gençler, U23'ler, ve büyükler (A takımı) dört yaş grubu olmak üzere toplam 129 sporcu ve sedanter grup ise 19 Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü katılım sağlayan 641 öğrenci toplamda 770 bireyden oluşmaktadır. Bu çalışmada Buss ve Perry tarafından geliştirilen, Demirtaş tarafından (2012) güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye çevrilen "Saldırganlık Ölçeği" ve Bolman ve Dela (1990), tarafından geliştirilen ve güvenilirlik çalışmaları Dereli (2003) tarafından yapılan "Liderlik Ölçeği" kullanılmıştır. İstatistiksel verileri analizini SPSS 20.0 yazılım programında yapılarak, tanımlayıcı istatistikler, frekans Analizi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan bireylerde liderlik ve saldırganlık puanları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur ($p < 0.01$). Araştırmanın sonucunda saldırganlık ve liderlik yönelim ölçek puanları incelendiğinde, spor yapanlar spor yapmayan bireylere göre saldırganlık ve liderlik puanlarının yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: güreş, liderlik, saldırganlık, sedanter.

ABSTRACT: This study of individuals who engage in sports with elite male and female wrestlers in Turkey was conducted to compare the characteristics of leadership and aggression. The sample of the study at the national team level in Turkey: Stars, Youth, U23, by and large (A team) while a total of 129 athletes and sedentary groups, including the four age groups studying in the 19 Mayıs University and providing their voluntary participation of 641 students in a total of 770 individual. In this study, the "Aggression Scale" developed by Buss and Perry, translated into Turkish by Demirtaş (2012), and the "Leadership Scale" developed by Bolman and Dela (1990), and reliability studies conducted by Dereli (2003) were used. Statistical analysis was performed using SPSS 20.0 software, descriptive statistics, frequency analysis, Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis H test were applied. In this study, there was a significant relationship between leadership and aggression scores in individuals who did and did not do sports ($p < 0.01$). Because of the study, when the aggression and leadership orientation scale scores were examined, it was found that the aggression and leadership scores were higher than the individuals who did not do sports and the difference between them was statistically significant.

Keywords: wrestling, leadership, aggression, sedentary.

1. GİRİŞ

Son yıllarda spor dünyasında, sporcuların fiziksel ve fizyolojik gelişimleri için psikolojik faktörlerin önemi her geçen gün artmaktadır. Sportif aktivitelerde kalıtsal unsurlar, yetenekler, beceriler ve çevresel unsurların yanı sıra psikolojik faktörlerin sporcunun performansı ve başarısı üzerindeki etkisinin kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir.

Bilindiği gibi sporun bireylerde öfkeyi kontrol edebilme ve saldırganlığı önlemede göz ardı edilemeyecek derecede etkisi olduğunu görmekteyiz. Spor kardeşlik ve sevgi içerisinde her kesi bir araya getiren sıkı bir sosyal bağ olduğunu ifade edilebiliriz. Ancak sporun yapısı kazanma, kaybetme ve ekonomik ölçüler ile birlikte değişime uğramıştır. Bu bağlamda çoğu araştırmacılar saldırganlığı inceleyerek bu davranışların sebeplerini ortaya koymaktadır. Buss ve Perry'ye (1992) göre saldırganlık, organizmaya karşı yöneltilen her türlü zarar verici tepkidir. Başka bir tanımla

* Bu çalışma 2018 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalına Sunulan Doktora Tezinin Bir Bölümüdür.

saldırganlık, “başkalarına ve varyetlere zarar vermeyi hedefleyen bir davranım biçimi olarak hem bu yönde hem de bu yöndeki bir tepkiyi önleme yönünde” düşünülmesi gerektiğini belirtmektedirler (Usal ve Aslan, 1995).

Liderlik ise belirli bir amaç için etrafına bir grup insanı toplayan ve bu amaçların doğrultusunda topladığı grubu harekete geçirebilme kabiliyetidir (Eren, 2001). Başka bir tanımla bireyin aynı şartların ortaya çıkmasıyla ferdi veya ekip hedeflerini ortaya koymak için bir bireyin başka bireylerin faaliyetlerini etkilemesi ve yönlendirilebilmesi olarak söyleyebiliriz (Efil, 2002). Başarılı bir lider sporcular ve bireyler tarafından örnek olarak kabul görülür. Bu yüzden liderlik yüksek performans yaratmak için önemlidir.

Liderlik ve saldırganlık kavramları spor psikolojisi araştırmalarında hem bireysel hem de grup performanslarında etkisi spor yapan ve yapmayan bireylerde büyük önem taşıdığı görülmektedir. Bireyin yetişmesinde, uygun davranışları elde etmelerinde aile faktörünün yanı sıra sporun önemi de büyüktür. Spor, bireylerde öfkeyi kontrol edebilme ve saldırganlığı doğru bir yönde yönetmelerinde yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Spor özgüven yaratarak liderliğin daha etkili bir çıkış noktası varılmasında yardımcı olur ve bu yüzden günümüzde sporun her zamankinden daha önemli ve değerlidir.

Spor sahasında saldırganlık düzeyi çok fazla olan sporcular, spor branşlarında çok başarılı olmayabilir, öyle ki maç ve antrenman sırasında takım arkadaşlarıyla ve antrenörle yaşadığı en ufak problemleri telafisi mümkün olmayan davranışlar sergileyebilirler. Bu araştırmanın temel amacı; Türkiye'de 16-30 yaş aralığında bulunan elit erkek ve bayan güreşçiler ile spor yapmayan bireylerin liderlik ve saldırganlık özelliklerini incelemektir.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/529-571, 2016.12.08 tarihinde klinik araştırmalar etik kurulu kararları ışığında yürütülmüştür.

2.1. Çalışma Evreni ve Örneklem

Çalışmanın evreni; Türkiye'de elit güreşçiler ile spor yapmayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise milli takımında güreş yapan erkek ve kadın sporcular ile Ondokuz Mayıs üniversitesinde spor yapmayanlar oluşturmaktadır. Türkiye güreş a milli takımları ve üniversiteler milli takımlar teknik-direktörleriyle yüz yüze görüşüldü. 2017sonu itibarıyla yıldız, genç, u23 ve büyükler (A) takımlarında; Bay, serbest ve grekoromen güreş takımlarına çağrılan elit ve aktif güreşçilerin nerelerde ve ne kadar olduğu sorularına net cevaplar alındı. Bu doğrultuda anket çalışmaları yerleri belirlendi. Sedanterler ise Ondokuz Mayıs üniversitesi öğrenci işleri daire başkanlığından alınan verilere göre 2015-2016 döneminde eğitim gören lisans öğrencilerin listesi alınarak dahil edilmiştir. Daha sonra farklı çalışmalarda ortalama ve standart sapmalar incelenip ve denek sayısını belirlemek için yapılan power analiz sonucunda örneklem sayısı en az 129 güreşçi ve 641 sedanterden oluşması yeterli görülmüştür. Bu bağlamda araştırmada toplamda 770 güreşçi ve sedantere ölçekler uygulanmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Birinci bölümde katılımcılara ilişkin demografik bilgiler yer almaktadır.

İkinci bölümde Perry ve Buss (1992), tarafından geliştirilen ve Demirtaş (2012), tarafından güvenilirlik çalışması yapılan “Saldırganlık Ölçeği” 5’li likert olarak kullanılmıştır. Bu anket 4 alt ölçeği içermektedir bunlar; Fiziksel saldırganlık alt ölçeği, fiziksel olarak diğerlerini zarar vermek amacıyla ilişkili olan 9 soru; sözel alt ölçeği, diğerlerini sözel olarak incitmeyi içeren 5 soru; öfke alt ölçeği, duygusal boyut olarak saldırganlığı ölçmeyi hedefleyen 7 soru; düşmanlık alt ölçeği ise bilişsel olarak boyutunu saldırganlığı ölçmeyi amaçlayan 8 soru tipi içermektedir.

Üçüncü bölümde Bolman ve Dela (1990), tarafından geliştirilmiş ve Türkiye'de geçerlilik güvenilirlik çalışmaları Dereli (2003), tarafından gerçekleştirilmiş. “Liderlik Ölçeği” 5’li likert olarak yer almaktadır. Bu anket 4 alt ölçeği içermektedir. Bunlar; insana yönelik, liderlin izleyicilerin arzu ve ihtiyaçlarını dikkate alarak tatmin etmeye ile ilgili, yapıya yönelik, lider grupları hedeflerine ulaşmak doğrultusunda yönelterek onların rol yapılarını belirlemek ile ilgili dönüşümsel, liderlin grup motivasyonuna odaklanma ve göreve ile ilgili ve karizmatik ise liderlin kendine güven, risk alabilme, enerji ve iş ilişkileri yüksek, yeteneği kuvvetli ve izleyicilerini geliştirmeye odaklanmasıyla ilgili 4 temel liderlik özelliğini analiz etmektedir (Dereli, 2003).

2.3. Verilerin İstatistik Analizi

Toplanmış veriler SSPS 20 istatistik paket programı ile değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak alınmıştır. Anketlerin normal dağılıma uymadığı için non-parametrik testler kullanılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney U testi, ikiden çok grup karşılaştırılmalarında Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan katılımcıların spor yapma ve yapmamalarına göre dağılımı

	Kadın Sporcu	Erkek Sporcu	Kadın Sedanter	Erkek Sedanter	Toplam
n	41	88	391	250	770
%	5.3	11.26	51.41	32.51	100

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların dağılımları verilmiştir. Tabloya göre %57.7 kadın ve %44,77erkekler oluşturmaktadır. Bu çalışmada spor yapanların sayısı 129 (%17) ve sedanter sayısı ise 641 (%85) toplam 770bireyden oluşmaktadır.

Tablo 2. Kadın ve erkek sporcu sedanterlerin saldırganlık ve liderlik karşılaştırılması

Cinsiyet	Kategori	Sporcu-Sedanter	n	\bar{x}	ss	Fark
Kadın	Saldırganlık Toplam	Sporcu	40	76,27	18,86	p=0,001<0.05
		Sedanter	391	66,40	15,96	
	Liderlik Toplam	Sporcu	40	122,00	11,39	p=0,030<0.05
		Sedanter	391	117,60	14,64	
Erkek	Saldırganlık Toplam	Sporcu	84	83,05	20,65	p=0,001<0.05
		Sedanter	250	74,84	19,18	
	Liderlik Toplam	Sporcu	84	124,64	17,80	p=0,000<0.05
		Sedanter	250	118,86	15,33	

Tablo 2. incelendiğinde sporcu kadın ve spor yapmayan bireylerin saldırganlık puanı arasında istatistiksel düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Sporcu kadınların sedanter kadınlara göre saldırganlık puanları daha yüksektir. Sporcu kadın ve spor yapmayan bireylerin liderlik puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Sporcu kadınların sedanter kadınlara göre saldırganlık puanları daha yüksektir. Erkek sporcu ve sedanterlerin liderlik puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Sporcu erkeklerin liderlik puanları daha yüksektir. Erkek sporcu ve sedanterlerin liderlik puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Sporcu erkeklerin liderlik puanları sedanter grubuna göre daha yüksektir.

Tablo 3. Sporcu ve sedanterlerin saldırganlık ve liderlik karşılaştırılması

Kategori	Sporcu-Sedanter	n	\bar{x}	ss	Fark
Saldırganlık Toplam	Sporcu	124	80,8710	20,27292	p=0.00<0.05
	Sedanter	641	69,6927	17,76313	
Liderlik Toplam	Sporcu	124	123,7903	16,01994	p=0.00<0.05
	Sedanter	641	118,0983	14,91920	

Tablo 3. İncelendiğinde sporcu ve sedanterlerin hem saldırganlık hem de liderlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Sporcuların hem saldırganlık hem de liderlik puanları sedanterlerden yüksektir.

4. TARTIŞMA

Yapılan literatür taramasında sporun ruh sağlığı üzerinde olumlu katkılar sağladığı ve bu sayede sporcuların performanslarını etkilediğini vurgulanmaktadır. Sporda yüksek performans yaratmak için liderliğin önemi giderek daha da artmaktadır. Gerek sporculuk döneminde gerekse sonraki kariyerinde liderlik vasıfları yüksek olan bireyler başarı bir

kariyere sahip olmaları düşünülmektedir. Spor yapmak bireyi başta saldırganlık dürtüsü olmak üzere birçok olumsuz güdülerini boşaltır ve onları kontrol altında tutmasını kazandırır. Spor yapmak birçok olumsuz güdüleri boşaltarak saldırganlık dediğimiz davranışın kontrol altına alınmasında önemli bir role sahiptir (*Çobanoğlu, 1993*). Araştırmada, spor yapmak ve yapmamak değişkenine göre yapılan analizlerde spor yapan erkek ve kadın katılımcıların saldırganlık ve liderlik toplam puanları spor yapmayan bireylere göre yüksek oldukları gözlemlenmiştir.

Tiryaki (1996), tarafından sporcu olan ve olmayan üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışmada spor yapanların yapmayanlara göre daha saldırgan olduğu belirlenmiştir.

Çelik ve ark. (2017), Spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencileri karşılaştırmıştır. Bulgularına göre; spor yapan erkeklerin spor yapmayan kızlara göre saldırganlık eğilimlerinin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca aynı zamanda spor yapan kızlar ile spor yapmayan kızlar ve spor yapan erkekler ile spor yapmayan kızlar arasında önemli ve anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Fletcher ve Dowell (1971), kolej öğrencilerine yaptıkları çalışmada sporcuların sporcu olmayanlara göre daha agresif olduğunu gösterilmiştir.

Dervent ve ark. (2010), saldırganlık düzeyi ve sportif aktivitelere katılım ilişkisini konu alan çalışmasında, spor yapan tüm bireylerin (erkek, kız) sedanterlere göre atılganlık düzeylerinin önemli bir düzeyde daha yüksek olduğu gösterilmiştir.

Scharf (2000), cinsiyet ile saldırganlığı karşılaştırmış olduğu çalışmada. Araştırma sonucunda sözel saldırganlıkta kadın erkek arasında fark bulamazken, fiziksel saldırganlığa daha çok erkeklerin başvurduğu sonucunu bulmuştur (Scharf, 2000).

Dervent ve ark. (2007), çalışmalarında ise spor yapanların atılganlık düzeylerinde anlamlı derecede bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmalar bizim yaptığımız sonuçlar ile benzerlik göstermemektedir.

Erkek sporcu ve sedanterlerin liderlik puanı arasında anlamlı bir düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Sporcu erkeklerin liderlik puanları daha yüksektir. Kadın sporcu ve sedanterlerin liderlik puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Sporcu kadınların sedanter kadınlara göre liderlik puanları daha yüksektir.

Literatür taradığımızda ise sporcu ve sedanterlerin liderlik özelliklerini araştıran çalışmaya pek rastlanmıyor olsa da bile benzer alanlarda çalışmamızın sonuçlarıyla aynı ve farklı sonuçlara rastlamak mümkündür.

Can (2002), “Resmi ve özel okullarda okul yöneticileri ve beden eğitimi öğretmenlerin liderlik davranışları yönünden incelenmesi” adlı çalışmada, araştırma sonuçlarına göre beden eğitimi öğretmenlerinin ve okul yöneticileri anlayış gösterme boyutundaki liderlik davranışlarına önem verdikleri gösterilmiştir.

Bireysel ve takım sporuyla uğraşan bireylerin üzerinde yapılan bir çalışmada, spor yapan bireylerin sedanterlere göre duygusal zekâ ve liderlik puanlarının yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel düzeyde anlamlı olduğu ve aynı zamanda liderlik puanları incelendiğinde kadınların puanlarının, erkeklerden oranla yüksek olduğu görülmüştür (*Çelik ve ark., 2017*).

Yücel (2011), orta öğretim (lise) kurumlarında eğitim gören, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin liderlik özellikleri” adlı çalışmada, katılan öğrencilerin dönüşümcü, demokratik ve etkileşimci liderlik puanları ortalamalarının yaptıkları spor branşından memnun olma durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Eagly ve Johnson (1990), cinsiyet ve liderlik özellikleri üzerine yaptığı bir araştırmada’ demokratik ve katılımcı bir liderlik daha çok kadınlar sergiledikleri ve erkeklerin davrandıkları liderlik stil, otokratik ve buyurgan liderlik stilleri olmuştur. Bu bağlamda kadınlar erkeklere göre insan ilişkilerine daha çok önem verdiklerini ortaya koymuşlardır. Bazı araştırmalar da kadın ver erkeklerin arasında liderlik davranışları anlamında hiçbir düzeyde farklılık olmadı ve bazıları da kadınların daha demokratik ve katılımcı bir tarz uygulamalarına rağmen aradaki farklılığın çok anlamlı olmadığını gösterilmiştir.

Yukarıda anlatılan bilgiler doğrultusunda genel anlamda kadınları erkeklerin farklı yapıda olduklarını söyleyebiliriz. Bu nedenler farklı yetiştirilme tarzı, ebeveynler çocuklara yüklenen sorumluluklar ve kız çocuklardan beklenen beklentilerden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

4. SONUÇ

Yapılan bu çalışma doğrultusunda: 18-20 yaşındaki sporcuların sedanterlere göre saldırganlık ve liderlik puanları daha yüksek oldukları, gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, bireyin yetişmesinde, uygun davranışları elde etmelerinde aile faktörünün yanı sıra sporun önemi de büyüktür. Spor, bireylerde öfkeyi kontrol edebilme ve saldırganlığı doğru bir yönde yönetmelerinde yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Spor özgüven yaratarak liderliğin daha etkili bir çıkış noktası varılmasında yardımcı olur ve bu yüzden gönümüzde sporun her zamankinden daha önemli ve değerlidir. Duygu ve ihtiyaçlarını anladığı insan kaynağını yüksek ve mutlu bir performansa yönlendirir. Bu çalışma doğrultusunda: Spor yapan bireyler spor yapmayan bireylerden oranla daha yüksek saldırganlık ve liderlik düzeylere sahip oldukları sonucu çıkarılabilir. Daha sonraki çalışmalar için mevcut literatür ve bu araştırma sonuçları incelendiğinde, konuyla ilgili farklı metodoloji ve örneklerle yeni araştırmaların yapılması önerilebilir.

5. KAYNAKLAR

- Bolman, L.G., & Dela, T.E. (1990). *Leadership orientations*. Retrieved March 18, 2002 from the World Wide Web: <http://www.bolmanl@umkc.edu>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). *The aggression questionnaire*. Journal of Personality and Social Psychology, 63(3), 452.
- Can, H. (2002). *Organizasyon ve yönetim*. 9. Baskı. Ankara. Siyasal Kitabevi. 10-19.
- Çelik, A., Zengin, S., & Baş, M. (2017). *Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(4), 20-31.
- Çobanoğlu, M. G. (1993). *Sporda saldırganlık olgusu ve bu olgunun sportif performans üzerine etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir.
- Demirtaş, AM. (2012). *Saldırganlık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. Türk Psikiyatri Dergisi, 23:1-5.
- Dereli, M. (2003). *A survey research of leadership styles of elementary school principals*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Dervent, F., Arslanoğlu, E., & Şenel, Ö. (2010). *Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi (İstanbul ili örneği)*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(1), 521-533.
- Eagly, A. H., & Johnson, B. T. (1990). *Gender and leadership style: A meta-analysis*. Psychological Bulletin, 108(2), 233.
- Efil, İ. (2002). *İşletmelerde yönetim ve organizasyon*. 7.Baskı, Bursa, Uludağ Üniversitesi Güçlendirme Vakfı, 110.
- Eren, E. (2002). *Stratejik yönetim ve işletme politikası*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Fletcher, R., & Dowell, L. (1971). *Selected personality characteristics of high school athletes and nonathletes*. The Journal of Psychology, 77(1), 39-41.
- Tiryaki, Ş. (1996). *Spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi: Takım ve bireysel sporlar açısından bir inceleme*. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10-12.
- Usal A., & Aslan, Z. (1995). *Davranış Bilimleri (Sosyal Psikoloji)*, 3. Baskı, İzmir, Barış Yayınları. 241-245.
- Yücel, Y. (2011). *Orta öğretim (lise) kurumlarında eğitim gören, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin liderlik özelliklerinin araştırılması*. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.