



# ULUSAL SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

# JOURNAL OF NATIONAL SPORT SCIENCES

2020, Cilt 4, Sayı 1 | 2020, Volume 4, Issue 1  
Çevrimiçi Basım Tarihi: Haziran 2020 | Publishing Date: JUNE 2020  
ISSN: 2587-134X | ISSN: 2587-134X

Yayın hakkı © 2016 USBD  
Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yılda 2 kez (Haziran-Aralık) yayımlanan Ulusal hakemli süreli bir yayındır.  
JNSS is published biannually (June-December)  
<http://dergipark.org.tr/usbd>

## Ulusal Spor Bilimleri Dergisi Adına Sahibi – Owner

Dr. Pınar GÜZEL

## Editörler – Editor in Chief

Dr. Pınar GÜZEL  
Dr. Kadir YILDIZ

## Yayın Kurulu – Publishing Board

|                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| Dr. Bekir YÜKTAŞIR      | Sinop Üniversitesi              |
| Dr. Dilşad MİRZEOĞLU    | Sakarya Üniversitesi            |
| Dr. Feyza Meryem KARA   | Kırıkkale Üniversitesi          |
| Dr. Hulusi ALP          | Süleyman Demirel Üniversitesi   |
| Dr. Murat TAŞ           | Manisa Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Selhan ÖZBEY        | Manisa Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Tennur YERLİSU LAPA | Akdeniz Üniversitesi            |

## Yayın Koordinatörü/Publishing Coordinator

Dr. Kadir YILDIZ

## İngilizce Dil Editörü/Proofreading for Abstracts

Öğr. Görevlisi Devrim ZERENGÖK

## Yazım Kontrol Grubu – Editing Scout

Dr. Melike ESENTAŞ

## Ağ Sistemi Yöneticisi – Webmaster

Öğrt. Mustafa KUŞ

## BİLİM KURULU – SCIENTIFIC BOARD

|                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| Dr. Ahmet UZUN            | Necmettin Erbakan Üniversitesi  |
| Dr. Ali AYCAN             | Abant İzzet Baysal Üniversitesi |
| Dr. Ali ÖZKAN             | Bartın Üniversitesi             |
| Dr. Aylin ÇELEN           | Abant İzzet Baysal Üniversitesi |
| Dr. Bahar ATEŞ ÇAKIR      | Uşak Üniversitesi               |
| Dr. Bekir YÜKTAŞIR        | Sinop Üniversitesi              |
| Dr. Betül BAYAZIT         | Kocaeli Üniversitesi            |
| Dr. Burak GÜRER           | Gaziantep Üniversitesi          |
| Dr. Cenab TÜRKERİ         | Çukurova Üniversitesi           |
| Dr. Cenk TEMEL            | Akdeniz Üniversitesi            |
| Dr. Defne ÖCAL KAPLAN     | Kastamonu Üniversitesi          |
| Dr. Dilşad ÇOKNAZ         | Abant İzzet Baysal Üniversitesi |
| Dr. Dilşad MİRZEOĞLU      | Sakarya Üniversitesi            |
| Dr. Enes IŞIKGÖZ          | Mardin Artuklu Üniversitesi     |
| Dr. Ercan POLAT           | Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi |
| Dr. Erdil DURUKAN         | Balıkesir Üniversitesi          |
| Dr. Ertuğrul GELEN        | Sakarya Üniversitesi            |
| Dr. Esin ERGİN            | Adnan Menderes Üniversitesi     |
| Dr. Evren TERCAN KAAS     | Akdeniz Üniversitesi            |
| Dr. Faik ARDAHAN          | Akdeniz Üniversitesi            |
| Dr. Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU | Gazi Üniversitesi               |
| Dr. Feyza Meryem KARA     | Kırıkkale Üniversitesi          |
| Dr. Gazanfer DOĞU         | İstanbul Aydın Üniversitesi     |
| Dr. Güner EKENCİ          | İstanbul Gelişim Üniversitesi   |
| Dr. Hayri ERTAN           | Anadolu Üniversitesi            |
| Dr. İbrahim ERDEMİR       | Balıkesir Üniversitesi          |
| Dr. Kadir YILDIZ          | Manisa Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK | Anadolu Üniversitesi            |
| Dr. Levent ATALI          | Kocaeli Üniversitesi            |
| Dr. M. Ertan TABUK        | Hitit Üniversitesi              |
| Dr. Mehmet GÜLLÜ          | İnönü Üniversitesi              |
| Dr. Müberra ÇELEBİ        | Düzce Üniversitesi              |
| Dr. Mücahit FİŞNE         | Cumhuriyet Üniversitesi         |
| Dr. Müge A. MUNUSTURLAR   | Anadolu Üniversitesi            |
| Dr. Murat TAŞ             | Manisa Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Nazmi SARITAŞ         | Erciyes Üniversitesi            |
| Dr. Nevzat MİRZEOĞLU      | Sakarya Üniversitesi            |
| Dr. Nuran KANDAZ GELEN    | Sakarya Üniversitesi            |
| Dr. Nurten DİNÇ           | Manisa Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Osman ATEŞ            | İstanbul Üniversitesi           |
| Dr. Osman Tonguç MUTLU    | Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi |
| Dr. Özden TEPEKÖYLÜ       | Pamukkale Üniversitesi          |
| Dr. Pınar GÜZEL           | Manisa Celal Bayar Üniversitesi |
| Dr. Recep SOSLU           | Bartın Üniversitesi             |
| Dr. Sabri ÖZÇAKIR         | Abant İzzet Baysal Üniversitesi |
| Dr. Sait TARAKCIOĞLU      | Ege Üniversitesi                |
| Dr. Selami ÖZSOY          | Abant İzzet Baysal Üniversitesi |
| Dr. Semiyha TUNCEL        | Ankara Üniversitesi             |
| Dr. Şerife VATANSEVER     | Uludağ Üniversitesi             |
| Dr. Serkan HAZAR          | Cumhuriyet Üniversitesi         |
| Dr. Suat KARAKÜÇÜK        | Gazi Üniversitesi               |
| Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU       | Gazi Üniversitesi               |
| Dr. Tennur YERLİSU LAPA   | Akdeniz Üniversitesi            |
| Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU       | Pamukkale Üniversitesi          |
| Dr. Ünal KARLI            | Abant İzzet Baysal Üniversitesi |
| Dr. Volkan UNUTMAZ        | Ege Üniversitesi                |

**2020: 4(1) SAYI HAKEMLERİ / REVIEWERS FOR 2020: 4(1)**

Dr. Ali ÖZKAN

Dr. Ercan POLAT

Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

Dr. Kemal GÖRAL

Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK

Dr. Mehmet ÖZTÜRK

Dr. Murat UYGURTAŞ

Dr. Recep SOSLU

Dr. Sabri ÖZÇAKIR

Dr. Selami ÖZSOY

Dr. Serdar TOK

Dr. Serkan KURTİPEK

Dr. Sevda ÇİFTÇİ

Dr. Sevim GÜLLÜ

Dr. Yeşer EROĞLU

## EDİTÖRDEN MEKTUP

Değerli spor bilimciler, Ulusal Spor Bilimleri Dergimiz (USBD) Hakemli bir dergi olup yılda 2 kez Haziran ve Aralık aylarında yayınlanmaktadır. Dergimizin 2020 yılı ilk sayısı ile tekrar sizlerle birlikte olmanın onurunu ve mutluluğunu yaşıyoruz. Bu sayımızda yine birbirinde değerli kavramsal veya araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacağı düşünülen spor bilimleri alanının farklı disiplinlerinden bilimsel makalelere yer verilmiştir. Bu çalışmalarını sizlere ulaştırmaktan gurur duymaktayız.

Dergimiz ASOS Index, Türk Eğitim İndeksi, Academic Keys, ResearchBib, Index Copernicus, Journal Factor, Idealong gibi indekslerde taranırken, çeşitli Üniversitelerimizin de online kütüphane kataloğunda yer almaktadır.

Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli editör ekibimize, bilim kurulu üyelerimize ve katkılarından dolayı 4. Cilt; 1. Sayı hakemlerimize teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Dergimizin ilk makalesinde “*Antrenör Adaylarının Boş Zaman Eğitimi*” adlı bir çalışma yer alırken, “*Sporda Mükemmel Performans Ölçeği'nin (PPS-S) Çocuk ve Yetişkin Sporcular için Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi: Kısa Form*” isimli çalışmada ikinci makale olarak siz okuyucular ile buluşmuştur. Sayımızın üçüncü makalesinde “*Eğitmenlerin Bakış Açısıyla Pilatese Yönelme Sebepleri ve Alandaki Sorunlara Ait Görüşler*” çalışması sizlere sunulurken, “*Sporcularla Sedanter Bireylerin Olumlu Düşünme Becerileri Üzerine Bir Karşılaştırma*” makalesi de dördüncü çalışma olarak yerini almıştır. “*Sedanter Bireylerde Statik ve Dinamik Denge Performansı ile Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” adlı makale beşinci, “*Fiziksel Aktiviteye Katılan Bireylerin İletişim Becerileri ve Sosyal Görünüş Kaygıları*” adlı çalışmada altıncı makale olarak sunulmuştur. Alanyazın ile buluşan dergimizin son makalesinde ise “*Türkiye’de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi*” siz değerli okuyucularımıza iletilecek üzere hazırlanmıştır.

Bu çalışmalarını ilgi ve keyifle okuyacağınızı umuyoruz. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yayın kurulu olarak yapmış olduğunuz değerli çalışmalardan ve desteklerinizden dolayı teşekkür ederiz.

**Doç. Dr. Pınar GÜZEL**

**Editör**

| <b>Orijinal Makale / Original Article</b>  | <b>Sayfa/<br/>Page</b> |
|--|------------------------|
| <b>Antrenör Adaylarının Boş Zaman Eğitimi</b><br><i>Leisure Education of Trainer Candidates</i><br>Tebessüm AYYILDIZ DURHAN .....  | 1-17                   |
| <b>Sporada Mükemmel Performans Ölçeği'nin (PPS-S) Çocuk ve Yetişkin Sporcular için Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi: Kısa Form</b><br><i>Validity and Reliability of Turkish Versions of the Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S) for Adult and Children Athletes: Short Form</i><br>Melike ESENTAŞ, Pınar GÜZEL, Özge YAVAŞ TEZ..... | 18-34                  |
| <b>Eğitmenlerin Bakış Açısıyla Pilatese Yönelme Sebepleri ve Alandaki Sorunlara Ait Görüşler</b><br><i>The Reasons of The Instructors for The Pilates and Their Points of The Problems</i><br>Nuri Berk GÜNGÖR, Oğuz Kaan ESENTÜRK .....   | 35-49                  |
| <b>Sporcularla Sedanter Bireylerin Olumlu Düşünme Becerileri Üzerine Bir Karşılaştırma</b><br><i>A Comparison on Positive Thinking Skills of Athletes and Sedentary Individuals</i><br>Okan Burçak ÇELİK, Oğuz Kaan ESENTÜRK , Levent İLHAN.....   | 50-58                  |
| <b>Sedanter Bireylerde Statik ve Dinamik Denge Performansı ile Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</b><br><i>The Relationship Between Anthropometric Factors and Static and Dynamic Balance Performance in Sedentary Subjects</i><br>Mustafa HURÜZ, Bahar ATEŞ ÇAKIR.....  | 59-72                  |
| <b>Fiziksel Aktiviteye Katılan Bireylerin İletişim Becerileri ve Sosyal Görünüş Kaygıları</b><br><i>Communication Skills and Social Appearance Anxiety of Physical Activity Participants</i><br>Hüseyin GÖKÇE, Kenan KEÇECİ .....  | 73-81                  |
| <b>Türkiye'de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi</b><br><i>Analysis of the Studies in the Field of Mental Toughness Published in Turkey</i><br>Şenol GÜVEN, Atakan YAZICI .....  | 82-93                  |

## Antrenör Adaylarının Boş Zaman Eğitimi

Tebessüm AYYILDIZ DURHAN\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-2747-6933>

**Orijinal Makale**

Gönderi Tarihi: 08.03.2020

Kabul Tarihi: 06.06.2020

**DOI:** 10.30769/usbd.700551

Online Yayın Tarihi: 30.06.2020

### Öz

Bu araştırmanın amacı antrenör adaylarının boş zaman eğitimi düzeylerini belirlemek ve farklı değişkenlerin bu düzeyi ne doğrultuda değiştirdiğini incelemektir. Çalışma grubunu Ankara ilinde voleybol, pilates, artistik cimnastik, tenis ve halk oyunları branşlarında açılan 1. kademe antrenörlük kurslarına katılan 274 antrenör adayı oluşturmaktadır. Araştırmada Munusturlar (2014) tarafından geliştirilen 36 madde ve 7 alt boyuttan oluşan “Boş Zaman Eğitimi Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler betimleyici istatistikler, bağımsız örneklem T test, tek yönlü varyans analizi ANOVA ve Doğrulayıcı Faktör Analizi testleri ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; katılımcıların boş zaman eğitimi düzeyi ortalamasının altında iken ( $119,93 \pm 15,05$ ), alt boyutlar arasında en yüksek ortalamayı farkındalık alt boyutu ( $21,22 \pm 3,59$ ) en düşük ortalamayı ise problem çözme ( $13,83 \pm 5,02$ ) alt boyutu ortaya koymuştur. Sonuç olarak; antrenör adaylarının boş zaman eğitimi düzeylerinin ortalamasının altında kaldığı, belirli değişkenlerin boş zaman eğitimini değiştirdiği belirlenmiştir. Antrenör adaylarının eğitim programlarına boş zaman eğitimine dair derslerin eklenmesi ve dolayısıyla boş zaman eğitimine yönelik bilincin artırılması önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Antrenör, aday, boş zaman eğitimi.

## Leisure Education of Trainer Candidates

### Abstract

The aim of this study is to determine the levels of leisure education of trainer candidates and to examine how different variables change this level. The study group consists of 274 trainer candidates participating in 1st level coaching courses in volleyball, pilates, artistic gymnastics, tennis and folk dances. In the study, “Leisure Education Scale”, consisting of 36 items and 7 sub-dimensions, was developed by Munusturlar (2014) is used. The data were analyzed by descriptive statistics, independent sample T test, one-way ANOVA and Confirmatory Factor Analysis. According to the findings of the study; while the participants' level of leisure education was lower than the average ( $119,93 \pm 15,05$ ), the highest mean revealed in awareness sub-dimension ( $21,22 \pm 3,59$ ) and the lowest average was problem-solving ( $13,83 \pm 5,02$ ) sub-dimension. As a result; It was determined that leisure education levels were below average and certain variables changed leisure education. It is recommended to add courses on the leisure education to the trainers' training programs and hence increase the awareness of leisure education.

**Keywords:** Trainer, candidate, leisure education.

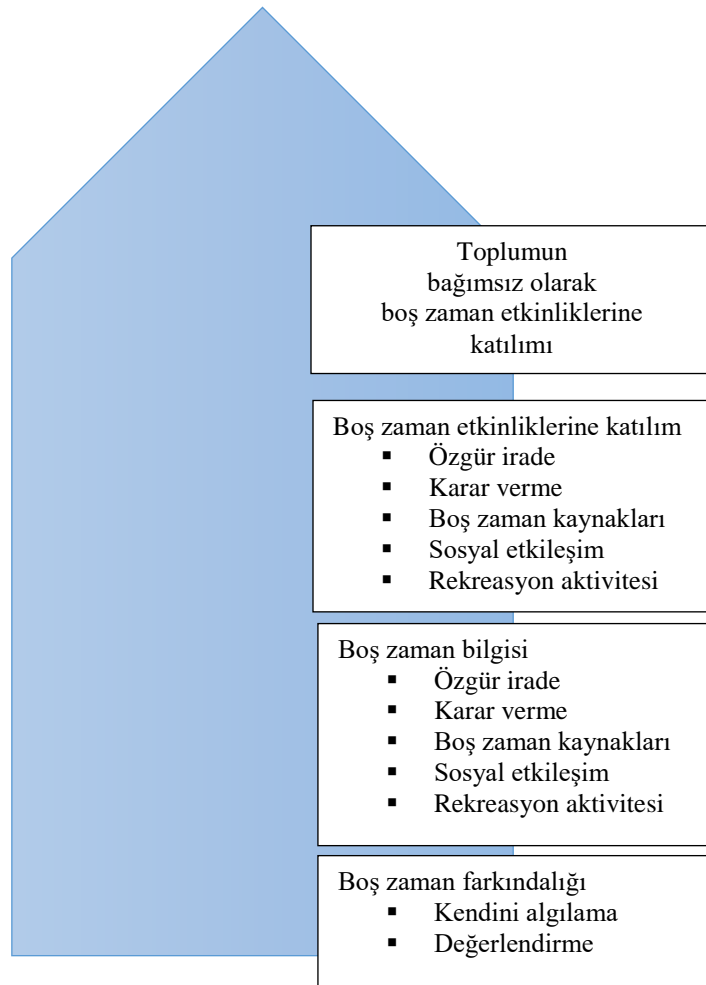
\* **Sorumlu Yazar:** Tebessüm AYYILDIZ DURHAN, **Eposta:** [tebessum@gazi.edu.tr](mailto:tebessum@gazi.edu.tr)

## GİRİŞ

Belli bir konuda bilgi ve beceri kazandırma, yetiştirme ve geliştirme işi olarak tanımlanan eğitim (TDK, 2005) her toplumda özel bir öneme sahiptir. Çünkü insanlar doğdukları andan itibaren, bazen hayatta kalmak gibi zorunlu, bazen meslekte ilerlemek gibi beklenen, bazen boş zamanlarını değerlendirmek gibi keyfi, bazen yaşam sorunlarını çözmek gibi öncelikli amaçları için eğitime gereksinim duyarlar. Okul eğitimi belli dönemlerde bu gereksinmeyi karşılarsa da bunu yaşam boyu devam ettirmesi mümkün değildir (Arslan, 2010). Boş zaman, eğitim, iş ve sağlık hakları olduğu gibi temel bir insan hakkıdır. Cinsiyet, cinsel yönelim, yaş, ırk, inanç gibi sebeplerle hiç kimse bu haktan mahrum edilmemelidir. Toplumlar karmaşık ve birbiriyle ilişkilidir ve boş zaman değerlendirme olgusu diğer yaşam hedeflerinden ayrılmaz. Fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik haline ulaşmak için, bir birey veya grup özlemleri tanımlayıp gerçekleştirebilmeli, ihtiyaçları karşılayabilmeli ve çevre ile pozitif olarak etkileşime girebilmelidir. Bu nedenle boş zaman, yaşam kalitesini yükseltmek için bir kaynak olarak görülmektedir. Bununla birlikte, artan memnuniyetsizlik, stres, can sıkıntısı, fiziksel aktivite eksikliği, insanların günlük yaşamlarında yaratıcılığın eksikliği ve yabancılaşma dünyadaki birçok toplumu karakterize etmektedir. Tüm bu özellikler boş zaman davranışı ile hafifletilebilir ve boş zaman davranışı boş zaman eğitimi ile şekillendirilebilir (Sivan ve Ruskin, 2000:1). Boş zamana yönelik zorluklar yönetildikçe, insanlar içsel olarak motive olma, akış sağlama, kendi kendine karar verme ve optimum uyarılma, pozitiflik ve zevk alma ile karşılaşma gibi olumlu deneyimlere yönelme eğilimindedir. Bu olumlu deneyimler, bireyleri boş zaman deneyimlemenin, mutlu olmanın ve gelişmenin nihai hedeflerine doğru yönlendirir (Dattilo, 2015).

Boş zamanların etkili ve verimli kullanılması gerekliliğinin önünü açan boş zaman eğitimi kavramı; boş zaman tutumlarının, değerlerinin, bilgisinin, becerilerinin ve kaynaklarının geliştirilmesini içeren yaşam boyu öğrenme süreci olarak tanımlanabilir (Sivan ve Ruskin, 2000:1). Boş zaman eğitimi; eğitim deneyiminin kısıt olmadan, özgürce seçilmiş, tatmin edici ve kültürel açıdan uyum gösteren biçimi olduğu söylenebilir (McFee ve Tomlinspn, 1997:202). Yeni bir öğrenme aracı olarak boş zaman eğitimi; boş zamanın kullanımının öğrenimi, yeni amaç, içerik ve yöntemlerle yeni bir sosyal öğrenme sistemi oluşturma, boş zaman davranışı üretme gibi pek çok açıdan olumlu kazanımlar oluşturmaktadır (Nahrstedt, 2000:66). Boş zaman eğitimi süreci, insanların boş zaman değerlerini belirlemelerine yardımcı olmayı, boş zamanlara katılım için becerilerini geliştirmeyi ve boş zamanlara yönelik olumlu tutumları geliştirmeyi hedeflemektedir. Boş zaman eğitiminin temel amacı insanların yaşam kalitesini arttırmaktır (Sivan, 2000: 115). Boş zaman eğitime giderek artan boş zamana sahip olunması dolayısıyla, insanlara bu boş zaman dilimlerini nasıl dolduracakları öğretilmesinin gerekliliği çerçevesinde yaklaşılmaktadır. Boş zaman eğitimi, spor, sanat, kültür ve benzeri boş zaman konularında eğitim verilmesini içerir (Martin ve Mason, 1987). Diğer yandan bazı kaynaklarda boş zaman eğitimi terapatik rekreasyon ile bağdaştırılsa da, boş zaman eğitimi boş zaman programlarının en temel ögesi durumundadır. Bu modeller toplumsal, bölgesel ya da sistemsel ihtiyaçlara bağlı olarak çeşitlilik gösterebildiği gibi amaca dönük olarak da çeşitlilik arz etmektedir (Munusturlar, 2014:6). Söz konusu modellemelerden biri olan; Dattilo ve Peter'in (1991) ortaya koyduğu, boş zamanları yöneten lider olan antrenörler tarafından teşvik edilen, aile ve arkadaş gruplarının da içinde bulunduğu boş zaman eğitimi modeli örnekleme aşağıda yer almaktadır.





Şekil 1. Boş zaman eğitim modeli örneği

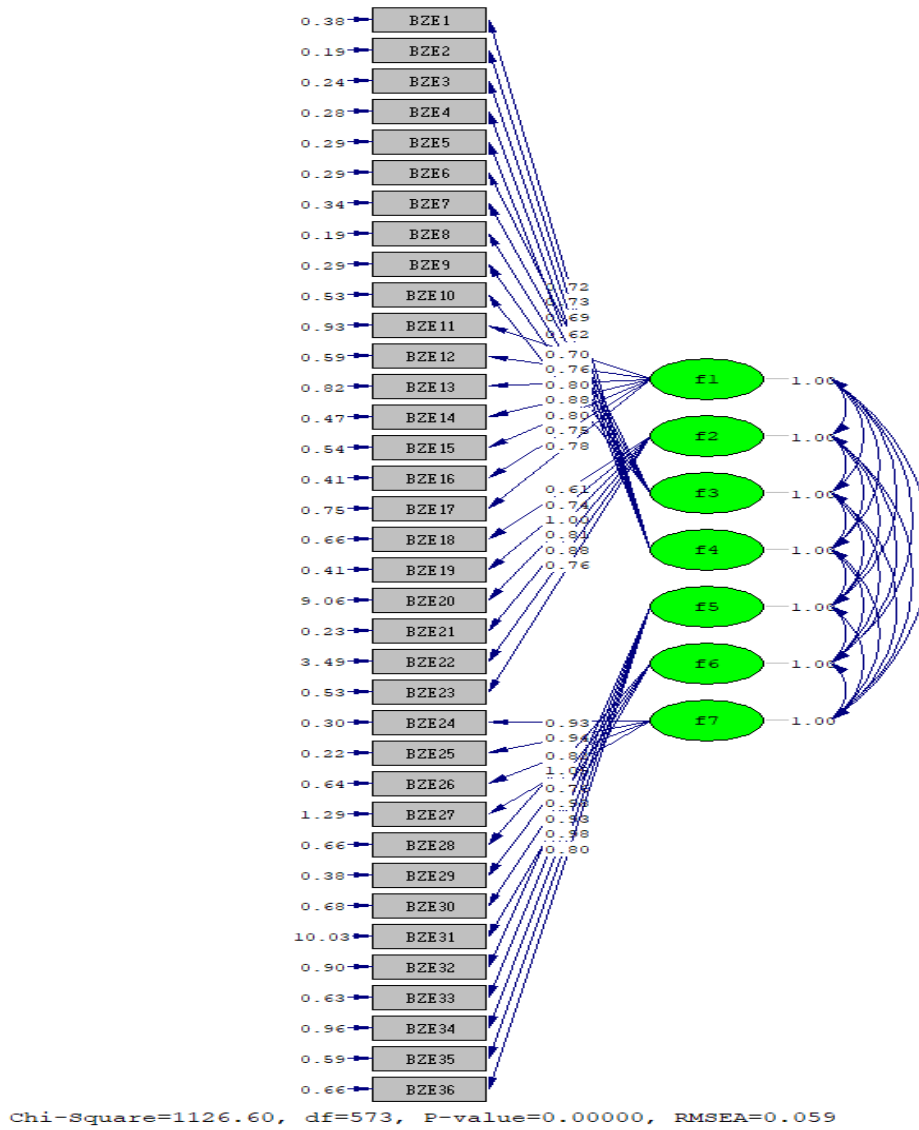
Her ne kadar bilimsel araştırmalarla boş zaman aktivitelerine katılımın bilişsel, duyuşsal, ruhsal ve davranışsal yönden faydalarının kanıtlanması önemliyse de, insanları bu bilgiler ışığında aydınlanarak, boş zaman katılım eylemine geçiremedikten sonra çok fazla bir anlam ifade ettikleri söylenemez. İnsanların boş zaman aktivitelerinin yaşama olan katkılarını öğrenmeleri, bir boş zaman farkındalığının yaratılması, güdülenmeleri, aldıkları bu bilgileri davranışa dönüştürmeleri ve yaşam felsefesi olarak benimsemeleri hem kişisel hem de toplumsal gelişim için büyük bir önem taşımaktadır. Bu noktada önem kazanan kavram boş zaman eğitimidir. Bir bireyin boş zaman eğitim düzeyi ne kadar yüksek ise, bir başka deyişle boş zamanlarını bilinçli, planlı ve akılcı değerlendirme yetisine ne kadar sahipse, boş zamanın sağladığı yararlarından faydalanma olasılığı da o kadar fazladır (Munusturlar, 2014:1). Dolayısıyla bireyin boş zamanını etken, akılcı ve yapıcı bir biçimde değerlendirmesi, onun bu konuda eğitilmesine bağlıdır (Tezcan, 1992).

Eğitimin önemli bir parçası niteliğindeki spor eğitimcileri olan antrenörler hedef kitlenin başarısı, tatmini için sportif taktik, beceri gibi unsurları geliştirmeyi amaçlayan liderler olarak tanımlanmaktadır. Boş zamanları değerlendirmenin önemli bir parçası ve bir alt kümesi olan spor (Spracklen, 2013:4), antrenörlerin boş zamana bakış açılarını da önemli kılmaktadır. Boş zamanını etkin kullanan antrenörler, yetiştirdikleri ve eğitim verdikleri grupları da benzer şekilde yönlendiren bireyler olarak göze çarpmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı

antrenör adaylarının boş zaman eğitimi düzeylerini belirlemek ve farklı değişkenlerin bu düzeyi ne doğrultuda değiştirdiğini incelemektir.

## YÖNTEM

Araştırmada yer alan örneklem grubunu Ankara ilinde voleybol, pilates, artistik cimnastik, tenis ve halk oyunları branşlarında açılan 1. kademe antrenörlük kurslarına katılan 274 antrenör adayı oluşturmaktadır. Veriler kurslar esnasında kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmada Munusturlar (2014) tarafından geliştirilen 36 madde ve 7 alt boyuttan oluşan “Boş Zaman Eğitimi Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler betimleyici istatistikler, bağımsız örneklem T test, tek yönlü varyans analizi ANOVA, Post Hoc testleri ve Doğrulayıcı Faktör Analizi testleri ile analiz edilmiştir. Bu araştırma için iç güvenilirlik katsayısı .74 olarak belirlenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçüm aracının araştırmada yer alan örneklem grubu için uygunluğunu test etmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları aşağıda yer almaktadır.



Şekil 2. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

**Tablo 1.** Uyum ölçüleri ve model uyumu için sınır değerleri

| Uyum Ölçüsü | İdeal Uygunluk Değerleri | Kabul Edilir Uyum | Uyumsuzluk | Elde edilen değerler |
|-------------|--------------------------|-------------------|------------|----------------------|
| RMSA        | 0-0.05                   | 0.05-0.09         | > 0.10     | 0.59                 |
| CFI         | 1                        | 0.90-0.99         | <0.90      | 0.96                 |
| NNFI        | 1                        | 0.95-0.99         | <0.95      | 0.95                 |
| $\chi^2/df$ | $\leq 2$                 | 2-5               | 5+         | 2.03                 |

Kaynak: Özdamar, 2016:185; Özdamar, 2013:242.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistikler

|                            | Değişken               | N=(274) |      |
|----------------------------|------------------------|---------|------|
|                            |                        | f       | %    |
| Cinsiyet                   | Erkek                  | 144     | 52,6 |
|                            | Kadın                  | 130     | 47,4 |
|                            | 20<                    | 49      | 17,9 |
| Yaş                        | 20-25                  | 116     | 42,3 |
|                            | 26-31                  | 43      | 15,7 |
|                            | 32>                    | 66      | 24,1 |
| Medeni durum               | Evli                   | 61      | 22,3 |
|                            | Bekar                  | 213     | 77,7 |
|                            | Marmara                | 55      | 20,1 |
| En uzun süre yaşanılan yer | Karadeniz              | 21      | 7,7  |
|                            | Ege                    | 53      | 19,3 |
|                            | İç Anadolu             | 94      | 34,3 |
|                            | Doğu/Güneydoğu Anadolu | 17      | 6,2  |
|                            | Akdeniz                | 34      | 12,4 |
| Verimli boş zaman          | Evet                   | 159     | 58,0 |
|                            | Hayır                  | 115     | 42,0 |
|                            | Voleybol               | 48      | 17,5 |
|                            | Pilates                | 42      | 15,3 |
| Branş                      | Artistik Cimnastik     | 35      | 12,8 |
|                            | Tenis                  | 42      | 15,3 |
|                            | Halk oyunları          | 37      | 13,5 |
|                            | 5 yıl<                 | 59      | 21,5 |
| Spor yapma süresi          | 5 yıl -10 yıl          | 79      | 28,8 |
|                            | 11 yıl-16 yıl          | 77      | 28,1 |
|                            | 17 yıl>                | 59      | 21,5 |

Araştırma grubunun çoğunluğunu erkek (%52,6), 20-25 yaş arasında (%42,3), bekar (%77,7), en uzun süre İç Anadolu Bölgesinde yaşamış olan (%34,3), boş zamanlarını verimli değerlendirdiğini düşünen (%58,0), branşı voleybol olan (%17,5), 5 ila 10 yıl arası spor yapmış olan (%28,8) katılımcılar oluşturmaktadır.

**Tablo 3.** Boş zaman eğitimi ölçeğine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

|                             | N=274 |        |           |       |
|-----------------------------|-------|--------|-----------|-------|
|                             | Min.  | Max.   | $\bar{x}$ | ss    |
| <b>Boş zaman eğitimi</b>    | 77,00 | 179,00 | 119,93    | 15,05 |
| Dışsal motivasyon           | 7,00  | 35,00  | 12,72     | 5,86  |
| Sosyal etkileşim becerileri | 6,00  | 79,00  | 24,21     | 6,07  |
| İçsel motivasyon            | 5,00  | 25,00  | 21,14     | 3,58  |
| Farkındalık                 | 5,00  | 25,00  | 21,22     | 3,59  |
| Sıkıntı (can sıkıntısı)     | 5,00  | 25,00  | 12,54     | 4,84  |
| Problem çözme               | 4,00  | 69,00  | 13,83     | 5,02  |
| Zaman yönetimi              | 4,00  | 20,00  | 14,24     | 3,68  |

Katılımcıların boş zaman eğitimi düzeyi ortalamasının 8.07 puan altında kalmıştır (119,93±15,05). En yüksek ortalama farkındalık (21,22 ±3,59) en düşük ortalama ise problem çözme (13,83±5,02) alt boyutundadır.

**Tablo 4.** Boş zaman eğitimi ölçeği boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

|                             | Cinsiyet | N   | $\bar{x}$ | ss    | t      | p      |
|-----------------------------|----------|-----|-----------|-------|--------|--------|
| <b>Boş zaman eğitimi</b>    | Erkek    | 144 | 119,59    | 15,72 | -0,402 | 0,688  |
|                             | Kadın    | 130 | 120,32    | 14,32 |        |        |
| Dışsal motivasyon           | Erkek    | 144 | 13,34     | 6,28  | 1,854  | 0,065  |
|                             | Kadın    | 130 | 12,03     | 5,29  |        |        |
| Sosyal etkileşim becerileri | Erkek    | 144 | 24,09     | 5,59  | -0,338 | 0,735  |
|                             | Kadın    | 130 | 24,34     | 6,58  |        |        |
| İçsel motivasyon            | Erkek    | 144 | 20,71     | 3,84  | 2,127  | 0,034* |
|                             | Kadın    | 130 | 21,63     | 3,21  |        |        |
| Farkındalık                 | Erkek    | 144 | 20,88     | 3,86  | -1,656 | 0,099  |
|                             | Kadın    | 130 | 21,60     | 3,24  |        |        |
| Sıkıntı                     | Erkek    | 144 | 13,18     | 5,02  | 2,307  | 0,022  |
|                             | Kadın    | 130 | 11,83     | 4,55  |        |        |
| Problem çözme               | Erkek    | 144 | 13,69     | 3,76  | -0,477 | 0,634  |
|                             | Kadın    | 130 | 13,98     | 6,13  |        |        |
| Zaman yönetimi              | Erkek    | 144 | 13,67     | 3,80  | -2,746 | 0,006* |
|                             | Kadın    | 130 | 14,88     | 3,45  |        |        |

\*p<0,05

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile boş zaman eğitimleri arasındaki karşılaştırma incelendiğinde; İçsel motivasyon ve zaman yönetimi alt boyutları ile boş zaman eğitimi arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre; İçsel motivasyon (t=2,127; p=0,05) ve zaman yönetimi (t=-2,746; p=0,05) alt boyutlarında kadınların lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır.

**Tablo 5.** Boş zaman eğitimi ölçeği boyutlarının yaşa göre karşılaştırılması

|                             | Yaş                | N   | $\bar{x}$ | ss    | F     | p      |
|-----------------------------|--------------------|-----|-----------|-------|-------|--------|
| <b>Boş zaman eğitimi</b>    | 20<                | 49  | 116,85    | 11,95 | 1,951 | 0,122  |
|                             | 20-25              | 116 | 120,87    | 16,30 |       |        |
|                             | 26-31              | 43  | 123,53    | 15,90 |       |        |
|                             | 32>                | 66  | 118,24    | 13,86 |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 119,93    | 15,05 |       |        |
| Dışsal motivasyon           | 20<                | 49  | 12,16     | 5,32  | 4,198 | 0,006* |
|                             | 20-25 <sup>a</sup> | 116 | 13,97     | 6,64  |       |        |
|                             | 26-31              | 43  | 12,81     | 6,21  |       |        |
|                             | 32> <sup>b</sup>   | 66  | 10,89     | 3,72  |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 12,72     | 5,86  |       |        |
| Sosyal etkileşim becerileri | 20<                | 49  | 23,24     | 4,61  | 2,029 | 0,110  |
|                             | 20-25              | 116 | 23,74     | 4,84  |       |        |
|                             | 26-31              | 43  | 26,02     | 6,80  |       |        |
|                             | 32>                | 66  | 24,59     | 8,01  |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 24,21     | 6,07  |       |        |
| İçsel motivasyon            | 20<                | 49  | 20,79     | 3,53  | 0,610 | 0,609  |
|                             | 20-25              | 116 | 20,97     | 3,79  |       |        |
|                             | 26-31              | 43  | 21,60     | 3,40  |       |        |
|                             | 32>                | 66  | 21,42     | 3,35  |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 21,14     | 3,58  |       |        |
| Farkındalık                 | 20<                | 49  | 21,02     | 3,74  | 2,772 | 0,042* |
|                             | 20-25 <sup>c</sup> | 116 | 20,62     | 4,01  |       |        |
|                             | 26-31 <sup>a</sup> | 43  | 22,16     | 3,13  |       |        |
|                             | 32> <sup>b</sup>   | 66  | 21,81     | 2,72  |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 21,22     | 3,59  |       |        |
| Sıkıntı                     | 20<                | 49  | 12,44     | 4,56  | 4,848 | 0,003* |
|                             | 20-25 <sup>a</sup> | 116 | 13,67     | 4,98  |       |        |
|                             | 26-31              | 43  | 12,06     | 5,28  |       |        |
|                             | 32> <sup>b</sup>   | 66  | 10,93     | 4,01  |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 12,54     | 4,84  |       |        |
| Problem çözme               | 20<                | 49  | 13,18     | 3,80  | 0,400 | 0,753  |
|                             | 20-25              | 116 | 13,97     | 3,90  |       |        |
|                             | 26-31              | 43  | 13,69     | 3,47  |       |        |
|                             | 32>                | 66  | 14,15     | 7,75  |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 13,83     | 5,02  |       |        |
| Zaman yönetimi              | 20<                | 49  | 14,00     | 3,47  | 1,328 | 0,265  |
|                             | 20-25              | 116 | 13,91     | 3,91  |       |        |
|                             | 26-31              | 43  | 15,16     | 3,92  |       |        |
|                             | 32>                | 66  | 14,42     | 3,21  |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 14,24     | 3,68  |       |        |

\*p&lt;0,05; a&gt;b&gt;c

Yaş değişkeni ile boş zaman eğitimi arasındaki farklılıkların analizinde dışsal motivasyon (F=4,198; p=0,05) farkındalık (F=2,772; p=0,05) ve sıkıntı (F=4,848; p=0,05) alt boyutları ve boş zaman eğitimi arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Grup içi farklılıkların Tukey testi ile analiz edilmesinden elde edilen bulguya göre; Dışsal motivasyon ve sıkıntı alt boyutlarında 20-25 yaş grubu ile 32 yaş üzeri grup arasında olan farklılıkta 20-25 yaş grubu lehine anlamlı farklılık bulunmaktayken, farkındalık alt boyutunda ise 20-25, 26-31 ve 32> yaş grupları arasındaki grup içi farklılıklarda 26-31 yaş arası grup lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır.

**Tablo 6.** Boş zaman eğitimi ölçeği boyutlarının medeni duruma göre karşılaştırılması

|                             | Medeni durum | N   | $\bar{x}$ | ss    | t      | p      |
|-----------------------------|--------------|-----|-----------|-------|--------|--------|
| Boş zaman eğitimi           | Evli         | 61  | 118,22    | 12,10 | -1,005 | 0,316  |
|                             | Bekar        | 213 | 120,42    | 15,78 |        |        |
| Dışsal motivasyon           | Evli         | 61  | 11,14     | 4,44  | -2,407 | 0,017* |
|                             | Bekar        | 213 | 13,17     | 6,14  |        |        |
| Sosyal etkileşim becerileri | Evli         | 61  | 24,75     | 4,48  | 0,785  | 0,433  |
|                             | Bekar        | 213 | 24,06     | 6,45  |        |        |
| İçsel motivasyon            | Evli         | 61  | 21,75     | 3,60  | 1,499  | 0,135  |
|                             | Bekar        | 213 | 20,97     | 3,56  |        |        |
| Farkındalık                 | Evli         | 61  | 22,39     | 3,08  | 2,924  | 0,004* |
|                             | Bekar        | 213 | 20,88     | 3,66  |        |        |
| Sıkıntı                     | Evli         | 61  | 10,24     | 4,10  | -4,335 | 0,000* |
|                             | Bekar        | 213 | 13,20     | 4,84  |        |        |
| Problem çözme               | Evli         | 61  | 12,96     | 3,79  | -1,529 | 0,127  |
|                             | Bekar        | 213 | 14,07     | 5,30  |        |        |
| Zaman yönetimi              | Evli         | 61  | 14,96     | 3,72  | 1,733  | 0,084  |
|                             | Bekar        | 213 | 14,04     | 3,66  |        |        |

\*p&lt;0,05

Katılımcıların medeni durumları ile boş zaman eğitimleri arasındaki karşılaştırma analizinde dışsal motivasyon (t=-2,407; p=0,05) ve problem çözme (t=-1,529; p=0,05) alt boyutlarında bekar olanların, farkındalık alt boyutunda ise evli olanların lehine anlamlı ilişki saptanmıştır.

**Tablo 7.** Boş zaman eğitimi ölçeği boyutlarının en uzun süre yaşanan bölgeye göre karşılaştırılması

|                             | Bölge                  | N       | $\bar{x}$ | Ss    | F     | p     |
|-----------------------------|------------------------|---------|-----------|-------|-------|-------|
| Boş Zaman Eğitimi           | Marmara                | 55      | 117,38    | 12,61 | 1,125 | 0,347 |
|                             | Karadeniz              | 21      | 125,28    | 21,86 |       |       |
|                             | Ege                    | 53      | 120,60    | 14,07 |       |       |
|                             | İç Anadolu             | 94      | 119,95    | 15,91 |       |       |
|                             | Doğu/Güneydoğu Anadolu | 17      | 116,41    | 15,21 |       |       |
|                             | Akdeniz                | 34      | 121,44    | 12,13 |       |       |
|                             | Toplam                 | 274     | 119,93    | 15,05 |       |       |
|                             | Dışsal Motivasyon      | Marmara | 55        | 12,21 |       |       |
| Karadeniz                   |                        | 21      | 15,09     | 6,80  |       |       |
| Ege                         |                        | 53      | 11,62     | 5,64  |       |       |
| İç Anadolu                  |                        | 94      | 12,95     | 6,69  |       |       |
| Doğu/Güneydoğu Anadolu      |                        | 17      | 12,41     | 4,31  |       |       |
| Akdeniz                     |                        | 34      | 13,32     | 4,58  |       |       |
| Toplam                      |                        | 274     | 12,72     | 5,86  |       |       |
| Sosyal Etkileşim Becerileri |                        | Marmara | 55        | 23,54 | 4,62  | 0,786 |
|                             | Karadeniz              | 21      | 24,14     | 8,56  |       |       |
|                             | Ege                    | 53      | 25,13     | 3,99  |       |       |
|                             | İç Anadolu             | 94      | 24,65     | 7,73  |       |       |
|                             | Doğu/Güneydoğu Anadolu | 17      | 22,76     | 5,01  |       |       |
|                             | Akdeniz                | 34      | 23,41     | 3,94  |       |       |
| Toplam                      | 274                    | 24,21   | 6,07      |       |       |       |

\*p&lt;0,05

**Tablo 7.** Boş zaman eğitimi ölçeği boyutlarının en uzun süre yaşanan bölgeye göre karşılaştırılması (Devamı)

|                  | Bölge                  | N   | $\bar{x}$ | Ss   | F     | p      |
|------------------|------------------------|-----|-----------|------|-------|--------|
| İçsel Motivasyon | Marmara                | 55  | 20,87     | 3,39 | 0,622 | 0,683  |
|                  | Karadeniz              | 21  | 21,66     | 2,65 |       |        |
|                  | Ege                    | 53  | 21,52     | 3,36 |       |        |
|                  | İç Anadolu             | 94  | 21,25     | 3,97 |       |        |
|                  | Doğu/Güneydoğu Anadolu | 17  | 20,05     | 4,82 |       |        |
|                  | Akdeniz                | 34  | 20,94     | 2,83 |       |        |
|                  | Toplam                 | 274 | 21,14     | 3,58 |       |        |
| Farkındalık      | Marmara                | 55  | 21,29     | 3,14 | 1,010 | 0,412  |
|                  | Karadeniz              | 21  | 20,90     | 2,50 |       |        |
|                  | Ege                    | 53  | 21,88     | 3,02 |       |        |
|                  | İç Anadolu             | 94  | 21,15     | 4,36 |       |        |
|                  | Doğu/Güneydoğu Anadolu | 17  | 19,70     | 4,80 |       |        |
|                  | Akdeniz                | 34  | 21,20     | 2,38 |       |        |
|                  | Toplam                 | 274 | 21,22     | 3,59 |       |        |
| Sıkıntı          | Marmara                | 55  | 12,01     | 4,41 | 2,788 | 0,018* |
|                  | Karadeniz              | 21  | 15,14     | 4,99 |       |        |
|                  | Ege                    | 53  | 11,77     | 4,78 |       |        |
|                  | İç Anadolu             | 94  | 12,09     | 5,07 |       |        |
|                  | Doğu/Güneydoğu Anadolu | 17  | 15,00     | 5,06 |       |        |
|                  | Akdeniz                | 34  | 13,00     | 4,08 |       |        |
|                  | Toplam                 | 274 | 12,54     | 4,84 |       |        |
| Problem Çözme    | Marmara                | 55  | 13,36     | 3,67 | 0,833 | 0,527  |
|                  | Karadeniz              | 21  | 14,33     | 3,42 |       |        |
|                  | Ege                    | 53  | 13,90     | 4,20 |       |        |
|                  | İç Anadolu             | 94  | 13,54     | 3,97 |       |        |
|                  | Doğu/Güneydoğu Anadolu | 17  | 13,17     | 2,98 |       |        |
|                  | Akdeniz                | 34  | 15,29     | 9,98 |       |        |
|                  | Toplam                 | 274 | 13,83     | 5,02 |       |        |
| Zaman Yönetimi   | Marmara                | 55  | 14,07     | 3,36 | 0,469 | 0,799  |
|                  | Karadeniz              | 21  | 14,00     | 4,03 |       |        |
|                  | Ege                    | 53  | 14,75     | 3,76 |       |        |
|                  | İç Anadolu             | 94  | 14,28     | 4,12 |       |        |
|                  | Doğu/Güneydoğu Anadolu | 17  | 13,29     | 3,36 |       |        |
|                  | Akdeniz                | 34  | 14,26     | 2,73 |       |        |
|                  | Toplam                 | 274 | 14,24     | 3,68 |       |        |

\*p&lt;0,05

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların boş zaman eğitimleri ile en uzun süre yaşadıkları bölge değişkeni arasında sıkıntı alt boyutu dışında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sıkıntı alt boyutunda yer alan anlamlı farklılıkta, gruplar arası farkın bulunması adına Tukey HSD ve LSD testleri uygulandığında bütün bölgelerin birbiri ile anlamlı farklılıklar ortaya koyduğu belirlenmiştir. Grup içi farklılıklarda Karadeniz Bölgesinde yaşayan katılımcıların ( $\bar{X}=15,14$ ) en yüksek sıkıntı düzeyi sergiledikleri, Ege Bölgesinde yaşayanların ise ( $\bar{X}=11,77$ ) en düşük sıkıntı düzeyi ortaya koydukları belirlenmiştir.

**Tablo 8.** Boş zaman eğitimi ölçeği boyutlarının verimli boş zaman geçirme durumuna göre karşılaştırılması

|                             | Verimli boş zaman | N   | $\bar{x}$ | ss    | t      | p      |
|-----------------------------|-------------------|-----|-----------|-------|--------|--------|
| <b>Boş zaman eğitimi</b>    | Evet              | 159 | 121,09    | 16,51 | 1,499  | 0,135  |
|                             | Hayır             | 115 | 118,33    | 12,65 |        |        |
| Dışsal motivasyon           | Evet              | 159 | 12,40     | 5,95  | -1,075 | 0,283  |
|                             | Hayır             | 115 | 13,17     | 5,73  |        |        |
| Sosyal etkileşim becerileri | Evet              | 159 | 24,74     | 6,70  | 1,714  | 0,088  |
|                             | Hayır             | 115 | 23,47     | 5,00  |        |        |
| İçsel motivasyon            | Evet              | 159 | 21,19     | 3,40  | 0,246  | 0,806  |
|                             | Hayır             | 115 | 21,08     | 3,82  |        |        |
| Farkındalık                 | Evet              | 159 | 21,25     | 3,45  | 0,190  | 0,849  |
|                             | Hayır             | 115 | 21,17     | 3,79  |        |        |
| Sıkıntı                     | Evet              | 159 | 12,39     | 5,08  | -0,592 | 0,554  |
|                             | Hayır             | 115 | 12,74     | 4,51  |        |        |
| Problem çözme               | Evet              | 159 | 14,34     | 5,74  | -2,002 | 0,046* |
|                             | Hayır             | 115 | 13,12     | 3,72  |        |        |
| Zaman yönetimi              | Evet              | 159 | 14,74     | 3,42  | 2,670  | 0,008* |
|                             | Hayır             | 115 | 13,55     | 3,93  |        |        |

\*p&lt;0,05

Boş zaman eğitimi ve katılımcıların verimli boş zaman sahip olma değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçlarına göre; problem çözme (t=-2,002; p=0,05) ve zaman yönetimi (t=2,670; p=0,05) alt boyutları ile boş zaman eğitimi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlenmiştir. Katılımcılardan verimli boş zamana sahip olduklarını düşünenlerin problem çözme ( $\bar{X}$ =14,34) ve zaman yönetimi ( $\bar{X}$ =14,74) açısından boş zamanlarını verimli kullanmadıklarını düşünenlere oranla daha yüksek boş zaman eğitimi ortalaması sergiledikleri görülmektedir.

**Tablo 9.** Boş zaman eğitimi ölçeği boyutlarının branş değişkenine göre karşılaştırılması

|                             | Branş              | N   | $\bar{x}$ | ss    | F     | p      |
|-----------------------------|--------------------|-----|-----------|-------|-------|--------|
| <b>Boş Zaman Eğitimi</b>    | Voleybol           | 48  | 116,75    | 15,10 | 3,946 | 0,001* |
|                             | Pilates            | 42  | 119,80    | 12,07 |       |        |
|                             | Artistik Cimnastik | 35  | 115,77    | 16,00 |       |        |
|                             | Tenis              | 42  | 121,83    | 15,50 |       |        |
|                             | Yüzme              | 31  | 127,64    | 7,70  |       |        |
|                             | Basketbol          | 39  | 114,82    | 12,23 |       |        |
|                             | Halk Oyunları      | 37  | 124,94    | 19,77 |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 119,93    | 15,05 |       |        |
| Dışsal Motivasyon           | Voleybol           | 48  | 12,70     | 5,92  | 2,720 | 0,014* |
|                             | Pilates            | 42  | 11,42     | 3,68  |       |        |
|                             | Artistik Cimnastik | 35  | 13,05     | 4,85  |       |        |
|                             | Tenis              | 42  | 13,71     | 6,44  |       |        |
|                             | Yüzme              | 31  | 9,74      | 3,07  |       |        |
|                             | Basketbol          | 39  | 14,58     | 6,67  |       |        |
|                             | Halk Oyunları      | 37  | 13,32     | 7,73  |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 12,72     | 5,86  |       |        |
| Sosyal Etkileşim Becerileri | Voleybol           | 48  | 23,43     | 4,90  | 5,960 | 0,000* |
|                             | Pilates            | 42  | 24,97     | 9,26  |       |        |
|                             | Artistik Cimnastik | 35  | 21,77     | 4,07  |       |        |
|                             | Tenis              | 42  | 23,59     | 4,06  |       |        |
|                             | Yüzme              | 31  | 28,74     | 2,59  |       |        |
|                             | Basketbol          | 39  | 22,07     | 4,99  |       |        |
|                             | Halk Oyunları      | 37  | 25,83     | 7,14  |       |        |
|                             | Toplam             | 274 | 24,21     | 6,07  |       |        |

\*p&lt;0,05



**Tablo 9.** Boş zaman eğitimi ölçeği boyutlarının branş değişkenine göre karşılaştırılması (Devamı)

|                  | <b>Branş</b>       | <b>N</b> | $\bar{x}$ | <b>ss</b> | <b>F</b> | <b>p</b> |
|------------------|--------------------|----------|-----------|-----------|----------|----------|
| İçsel Motivasyon | Voleybol           | 48       | 20,27     | 3,80      | 6,228    | 0,000*   |
|                  | Pilates            | 42       | 21,30     | 3,26      |          |          |
|                  | Artistik Cimnastik | 35       | 21,02     | 2,92      |          |          |
|                  | Tenis              | 42       | 20,95     | 3,68      |          |          |
|                  | Yüzme              | 31       | 24,09     | 1,90      |          |          |
|                  | Basketbol          | 39       | 19,48     | 4,08      |          |          |
|                  | Halk Oyunları      | 37       | 21,72     | 3,17      |          |          |
|                  | Toplam             | 274      | 21,14     | 3,58      |          |          |
| Farkındalık      | Voleybol           | 48       | 20,56     | 4,08      | 8,777    | 0,000*   |
|                  | Pilates            | 42       | 21,71     | 3,07      |          |          |
|                  | Artistik Cimnastik | 35       | 20,57     | 2,83      |          |          |
|                  | Tenis              | 42       | 21,90     | 2,90      |          |          |
|                  | Yüzme              | 31       | 24,22     | 1,80      |          |          |
|                  | Basketbol          | 39       | 18,76     | 4,13      |          |          |
|                  | Halk Oyunları      | 37       | 21,43     | 3,37      |          |          |
|                  | Toplam             | 274      | 21,22     | 3,59      |          |          |
| Sıkıntı          | Voleybol           | 48       | 12,47     | 4,44      | 9,280    | 0,000*   |
|                  | Pilates            | 42       | 12,54     | 4,19      |          |          |
|                  | Artistik Cimnastik | 35       | 13,40     | 3,72      |          |          |
|                  | Tenis              | 42       | 13,73     | 4,76      |          |          |
|                  | Yüzme              | 31       | 7,12      | 3,58      |          |          |
|                  | Basketbol          | 39       | 13,94     | 4,21      |          |          |
|                  | Halk Oyunları      | 37       | 13,51     | 5,75      |          |          |
|                  | Toplam             | 274      | 12,54     | 4,84      |          |          |
| Problem Çözme    | Voleybol           | 48       | 13,72     | 3,60      | 0,780    | 0,587    |
|                  | Pilates            | 42       | 13,50     | 3,68      |          |          |
|                  | Artistik Cimnastik | 35       | 13,40     | 10,24     |          |          |
|                  | Tenis              | 42       | 14,21     | 3,46      |          |          |
|                  | Yüzme              | 31       | 15,19     | 3,45      |          |          |
|                  | Basketbol          | 39       | 12,84     | 3,86      |          |          |
|                  | Halk Oyunları      | 37       | 14,21     | 4,13      |          |          |
|                  | Toplam             | 274      | 13,83     | 5,02      |          |          |
| Zaman Yönetimi   | Voleybol           | 48       | 13,56     | 3,79      | 11,601   | 0,000*   |
|                  | Pilates            | 42       | 14,33     | 3,19      |          |          |
|                  | Artistik Cimnastik | 35       | 12,54     | 3,29      |          |          |
|                  | Tenis              | 42       | 13,71     | 3,54      |          |          |
|                  | Yüzme              | 31       | 18,51     | 3,09      |          |          |
|                  | Basketbol          | 39       | 13,10     | 3,01      |          |          |
|                  | Halk Oyunları      | 37       | 14,89     | 3,04      |          |          |
|                  | Toplam             | 274      | 14,24     | 3,68      |          |          |

\*p&lt;0,05

Boş zaman eğitimi ölçeği ve spor branşları arasında yapılan Anova testi sonuçlarına göre toplam puanlar ( $F=3,946$ ;  $p=0,05$ ), dışsal motivasyon ( $F=2,720$ ;  $p=0,05$ ), sosyal etkileşim becerileri ( $F=5,960$ ;  $p=0,05$ ), içsel motivasyon ( $F=6,228$ ;  $p=0,05$ ), farkındalık ( $F=8,777$ ;  $p=0,05$ ), sıkıntı ( $F=9,280$ ;  $p=0,05$ ) ve zaman yönetimi ( $F=11,601$ ;  $p=0,05$ ) alt boyutları ve spor branşları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Buna göre grup içi farklılıklara yönelik LSD testine bakıldığında; toplam puanlarda, içsel motivasyon ve farkındalık alt boyutunda en yüksek ortalamayı yüzme, en düşük ortalamayı basketbol branşı elde etmiştir. Dışsal motivasyon ve sıkıntı alt boyutlarında ise tam tersi olarak basketbol en yüksek, yüzme en düşük ortalamayı almıştır. Sosyal etkileşim becerileri ve zaman yönetimi alt boyutlarında ise yüzme en yüksek, artistik cimnastik en düşük ortalamayı elde etmiştir.

**Tablo 10.** Boş zaman eğitimi ölçeği boyutlarının spor yapma süresine göre karşılaştırılması

|                             | Spor yapma süresi          | N   | $\bar{x}$ | ss    | F     | p      |
|-----------------------------|----------------------------|-----|-----------|-------|-------|--------|
| <b>Boş Zaman Eğitimi</b>    | 5 yıl<                     | 59  | 120,50    | 14,59 | 1,046 | 0,373  |
|                             | 5 yıl -10 yıl              | 79  | 118,29    | 13,48 |       |        |
|                             | 11 yıl-16 yıl              | 77  | 119,12    | 16,94 |       |        |
|                             | 17 yıl>                    | 59  | 122,62    | 14,84 |       |        |
|                             | Toplam                     | 274 | 119,93    | 15,05 |       |        |
| Dışsal Motivasyon           | 5 yıl<                     | 59  | 12,38     | 5,71  | 1,311 | 0,271  |
|                             | 5 yıl -10 yıl              | 79  | 12,86     | 5,51  |       |        |
|                             | 11 yıl-16 yıl              | 77  | 13,63     | 6,47  |       |        |
|                             | 17 yıl>                    | 59  | 11,69     | 5,56  |       |        |
|                             | Toplam                     | 274 | 12,72     | 5,86  |       |        |
| Sosyal Etkileşim Becerileri | 5 yıl<                     | 59  | 24,59     | 4,83  | 2,658 | 0,049* |
|                             | 5 yıl -10 yıl <sup>b</sup> | 79  | 22,97     | 4,49  |       |        |
|                             | 11 yıl-16 yıl              | 77  | 23,96     | 6,31  |       |        |
|                             | 17 yıl> <sup>a</sup>       | 59  | 25,83     | 8,11  |       |        |
|                             | Toplam                     | 274 | 24,21     | 6,07  |       |        |
| İçsel Motivasyon            | 5 yıl<                     | 59  | 21,93     | 2,84  | 1,767 | 0,154  |
|                             | 5 yıl -10 yıl              | 79  | 20,89     | 3,67  |       |        |
|                             | 11 yıl-16 yıl              | 77  | 20,61     | 3,81  |       |        |
|                             | 17 yıl>                    | 59  | 21,40     | 3,72  |       |        |
|                             | Toplam                     | 274 | 21,14     | 3,58  |       |        |
| Farkındalık                 | 5 yıl<                     | 59  | 21,86     | 3,01  | 2,554 | 0,056  |
|                             | 5 yıl -10 yıl              | 79  | 20,67     | 3,78  |       |        |
|                             | 11 yıl-16 yıl              | 77  | 20,74     | 4,00  |       |        |
|                             | 17 yıl>                    | 59  | 21,94     | 3,13  |       |        |
|                             | Toplam                     | 274 | 21,22     | 3,59  |       |        |
| Sıkıntı                     | 5 yıl<                     | 59  | 11,55     | 5,23  | 1,979 | 0,117  |
|                             | 5 yıl -10 yıl              | 79  | 13,40     | 4,98  |       |        |
|                             | 11 yıl-16 yıl              | 77  | 12,81     | 4,48  |       |        |
|                             | 17 yıl>                    | 59  | 12,01     | 4,59  |       |        |
|                             | Toplam                     | 274 | 12,54     | 4,84  |       |        |
| Problem Çözme               | 5 yıl<                     | 59  | 13,57     | 4,00  | 1,440 | 0,231  |
|                             | 5 yıl -10 yıl              | 79  | 13,60     | 3,56  |       |        |
|                             | 11 yıl-16 yıl              | 77  | 13,35     | 3,95  |       |        |
|                             | 17 yıl>                    | 59  | 15,01     | 7,95  |       |        |
|                             | Toplam                     | 274 | 13,83     | 5,02  |       |        |
| Zaman Yönetimi              | 5 yıl<                     | 59  | 14,59     | 4,46  | 0,858 | 0,463  |
|                             | 5 yıl -10 yıl              | 79  | 13,87     | 3,81  |       |        |
|                             | 11 yıl-16 yıl              | 77  | 14,01     | 3,34  |       |        |
|                             | 17 yıl>                    | 59  | 14,71     | 3,04  |       |        |
|                             | Toplam                     | 274 | 14,24     | 3,68  |       |        |

\*p&lt;0,05

Yapılan Anova testi sonuçlarına göre; sosyal etkileşim becerileri ile boş zaman eğitimi arasında anlamlı farklılık ( $F=2,658$ ;  $p=0,05$ ) bulunmaktadır. Grup içi karşılaştırmada ortaya çıkan farklılık iki grup arasında gerçekleşmiştir. Buna göre; 17 yıl ve üzeri ( $\bar{X}=25,83$ ) spor yapma süresi olan katılımcıların 5 ila 10 yıl ( $\bar{X}=22,97$ ) spor yapmış olan katılımcılara oranla daha yüksek bir boş zaman eğitimi sergilediği görülmektedir. Diğer yandan boş zaman eğitimi ölçeğinin geri kalan tüm alt boyutları ile spor yapma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Ancak genel olarak bakıldığında spor yapma süresi daha uzun olan katılımcıların diğer katılımcılara nazaran boş zaman eğitim puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürde boş zaman eğitime yönelik çalışmaların niceliksel yetersizliği dikkati çekerken, uluslararası kaynaklar boş zaman eğitimi uygulamalarını daha çok deneysel çalışmalarla gerçekleştirmiş, tarama modeline yönelik çalışmalarla boş zaman eğitimi kavramı derinlemesine incelenmediği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla boş zaman eğitimi modellerinin, uygulamalarının ve uygulamalar sonrası analizlerin nitel ve nicel çalışmalarla literatürde daha sık yer aldığı gözlemlenmektedir. Bu çalışmalardan ayrıksı olarak, boş zaman eğitimi ölçeğini geliştiren Munusturlar'ın (2017) belediyeler tarafından belde evleri çatısı altında sunulan programlı ve planlı rekreasyon hizmetlerinin katılımcıların boş zaman eğitim düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmayı hedefleyen çalışmasında, söz konusu hizmetlerden yararlanan (n=291) ve yararlanmayan (n= 246) toplam 537 kadın yer almaktadır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda katılımcıların boş zaman eğitim düzeyi puanları ile farkındalık, problem çözme ve zaman yönetimi puanlarında yararlanmayanlardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu faaliyetlerden yararlanmamalarına rağmen ailelerinden bu faaliyetlerden yararlanan olan bireylerin de farkındalık ve motivasyon puanlarının olumlu yönde etkilendiği görülmüştür. Aynı zamanda yaş değişkeni incelendiğinde araştırmayla benzer şekilde sıkıntı alt boyutu ve yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Bir diğer araştırmada, 634 öğrenci üzerinde yapılan yaşam boyu boş zaman becerileri edinmeye yönelik yenilikçi bir uygulama olan TimeWise müfredat uygulamalarının 1 yıllık raporunda söz konusu müfredatı alan öğrencilerin, sıkıcı durumların üstesinden yeniden yapılandırma yöntemleriyle geldiklerini, üst düzey karar verme becerisi ile inisiyatif alma, topluluk bilincine sahip olma gibi özelliklere daha yatkın olduklarını ve spor ve doğa tabanlı etkinlikler gibi yeni ilgi alanlarına kaydıklarını göstermiştir (Caldwell vd., 2004). Bir diğer araştırmada üniversite öğrencilerinin boş zaman eğitim düzeylerinin benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönlü etkilediği bulunmuştur (Munusturlar, 2014). Dolayısıyla boş zaman eğitiminin eğitim müfredatıyla erken yetişkinlik döneminden başlaması gereken bir donanım olduğu ve ileriki yaşantılara aktarma anlamında önemli bir yer edindiği söylenebilir. Yine boş zaman eğitimi uygulamalarına eğitim programlarında yer veren bir okulda yapılan analiz sonucunda boş zaman becerileri dersleri seçen öğrencilerin, yaşam doyumu, aidiyet ve benlik saygısı düzeylerinde artış ve gelişme yaşanmıştır (Jordan vd., 2018). Bu nedenle, boş zaman eğitimi programlaması eğitim programlarında öğrencilerin başarısı için bir mekanizma olarak incelenmelidir.

Antrenörlük gibi sosyal etkileşim becerilerinin üst düzeyde olması beklenen çalışma gruplarında boş zaman eğitimi oldukça öneme sahiptir. Boş zaman eğitimi uygulamalarının katılımcıların sosyal etkileşim becerilerini yükselttiği literatürce desteklenmektedir (Cory, Dattilo ve Williams, 2006; Dattilo ve Hoge, 1999). Spor yapma süresi en uzun olan antrenör adaylarının sosyal etkileşim becerileri alt boyutunda daha yüksek ortalamayı elde ettiği mevcut araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, boş zaman eğitiminin uygulamalarının sportif faaliyetlerle birleştirilerek bütünlük içinde özerk yaşantılarda yer alması bireylerin pek çok psikometrik parametresinde olumlu gelişim sağlayacaktır.

Sosyal öğrenme teorisine dayanan bir boş zaman eğitimi uygulamalarının yaşlılarda, bağımsızlık ve refah duygusunun geliştirilmesini kolaylaştırabileceğini, stresi azaltmada etken olduğunu öngören, aynı zamanda yaşam kalitesini arttırmada boş zaman eğitiminin önemli bir aracı olduğunu savunan çalışmalar literatürde yerini almaktadır (Chang, 2014; Janssen, 2004; Kao ve Chang, 2017). Boş zaman eğitiminin yaşlı yetişkinin bağımsızlık duygusu üzerinde önemli bir etki yaratma potansiyeline sahip olduğunu ve boş zaman eğitimi yoluyla öğrenilen becerilerin zaman içinde diğer yaşam alanlarına yayılabileceğini göstermektedir (Searle vd., 1998). Yapılan bir diğer araştırmada boş zaman eğitimi programının yaşlı yetişkinler arasında boş zaman özerkliği meydana getirip getirmeyeceği incelenmiştir. Ön test-son test yöntemiyle değerlendirilen araştırmada 30 deney grup 30 da kontrol grubu belirlenmiştir. Bulgular analiz edildiğinde boş zaman özerkliğine yönelik deney grubundaki son test puanlarının kontrol grubundan anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir (Chang, Yu ve Jeng, 2015). Dolayısıyla boş zaman eğitimi uygulamalarının yaşlı yetişkinlerin boş zaman değerlendirmesine yönelik boş zaman özerkliğine olumlu etki sağladığı söylenebilir.

Aynı zamanda terapatik rekreasyon anlamında olumlu sonuçlar yaratan çalışmalar da literatürde sıkça yer almaktadır (Bedini, Bullock ve Driscoll, 1993; Desrosiers vd., 2007; Dattilo ve Peter, 1991; Ertüzün, 2015). Mahon vd., (1996) boş zaman eğitiminin akıl sağlığı problemi olan hastalar üzerinde bıraktığı etkiyi sınavan araştırma bulgularına göre boş zaman eğitiminin, boş zaman kullanımının öğreniminde farkındalık, problem çözme ve beceri geliştirme noktalarında ön plana çıktığını belirlemiştir. Bir diğer araştırma incelendiğinde, Wisconsin'deki Mendota Ruh Sağlığı Enstitüsü'nde uygulanan boş zaman eğitimi modelinin ön test son test ile karşılaştırılması 6 yıllık periyodu içermektedir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların bu süre zarfında uygulanan boş zaman eğitimi uygulamaları doğrultusunda pozitif sonuçlar elde ettiği yönündedir (Ardivino vd., 2010). Yine bir terapatik rekreasyon yaklaşımı bakış açısıyla gerçekleştirilen boş zaman eğitimi uygulaması olan, yakın zamanda omurilik zedelenmesi geçirmiş olan bireyler için boş zaman eğitimi uygulamalarının topluma yeniden entegre olmalarına yönelik etkinliğini incelemek amaçlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilen veriler analiz edildiğinde katılımcıların boş zamanları ile ilgili bilgilerinde, farkındalıklarında olumlu bir değişiklik olduğunu gözlemlenmiştir (Marsden, 2010). Boş zaman eğitimi uygulamalarının etkilerinin araştırıldığı bir diğer araştırma bulgularına göre, iki yaşlı kadın katılımcı üzerinde sınavan boş zaman eğitimi uygulamalarının boş zaman aktivitelerine katılımlarını pozitif etkilediği bulgusu elde edilmiştir (Dunn ve Wilhite, 1997).

Hayatın her alanında kullandığımız boş zaman dilimleri, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi yaşamın her evresinde özerk bir boş zaman kullanımı gerekliliğini doğurmaktadır. Literatür boş zaman eğitimi uygulamalarının bireylerin yaşantısında olumlu kazanımlar doğurduğunu göstermektedir. Sportif bazda bakıldığında önemli bir yere sahip olan antrenörlerin ve antrenör adaylarının bu özerk eğitimi vermede etkili ve verimli olması beklenmektedir. Buradan hareketle, öncelikle antrenör adaylarının boş zaman eğitimi konusundaki yeterliliklerinin analiz edildiği araştırma bulguları, katılımcıların boş zaman eğitimi düzeylerinin beklenen ortalamanın altında kaldığını göstermektedir. Bu sonuç, boş zamanın verimli geçirilmesi gereken önemli bir kaynak olduğunu ve olumlu kazanımlar elde etmede etkin kullanılması gereken bir araç olduğunu hatırlatmaktadır. Antrenör adaylarının

antrenörlük kurs programlarında bu donanımı elde ederek iletişimde olacakları sporculara boş zaman eğitimi konusunda bilinçli bir eğitim vermeleri, antrenman programlarından doğabilecek sürantrene ve benzeri performans düşüklüklerinin önüne geçmede önemli bir fonksiyon ortaya koyacaktır. Dolayısıyla antrenör adaylarının antrenörlük eğitim programlarına boş zaman eğitimine dair derslerin eklenmesi ve boş zaman eğitime yönelik bilincin artırılması önerilmektedir.

**Yayın Etiği:** Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

## KAYNAKLAR

- Ardovino, P.S., Fahey, J., Sprecher, S. & Froh, K. (2010). An evaluation of a leisure education intervention for adult male residents in a state minimum-security forensic unit: leisure resources modules. *American Journal of Recreation Therapy: Clinical and Practice-Based Research*, 9(4),31-37.
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği)*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- Bedini, L.A., Bullock, C. C., & Driscoll, L.B. (1993). The effects of leisure education on factors contributing to the successful transition of students with mental retardation from school to adult life. *Therapeutic Recreation Journal*, 27(2), 70-82.
- Caldwell, L.L., Baldwin, C.K., Walls, T. & Smith, E. (2004). Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 310-335.
- Chang, L.C. (2014). Leisure education reduces stress among older adults. *Aging & Mental Health*, 18(6), 754–758. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.878306>.
- Chang, L.C., Yu, P. & Jeng, M.Y. (2015). Effects of leisure education on self-rated health among older adults. *Psychology, Health & Medicine*, 20(1), 34–40. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.897914>.
- Cory, L., Dattilo, J. & Williams, R. (2006). Effects of a leisure program on social skills of youth with cognitive disabilities. *Therapeutic Recreation Journal; Third Quarter*, 40(3), 144-164.
- Dattilo, J. (2015). Positive Psychology and leisure education: a balanced and systematic service delivery model. *Therapeutic Recreation Journal*, XLIX(2), 148–165.
- Dattilo, J. & Hoge, G. (1999). Effects of leisure education program on youth with mental retardation. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 34(1), 20-34.
- Dattilo, J. & Peter, S. St. (1991). A model for including leisure education in transition services for young adults with mental retardation. *Education and training in mental retardation*, 26(84), 420-432.
- Desrosiers, J., Noreau, L., Rochette, A., Carbonneau, H., Fontaine, L., Viscogliosi, C. & Bravo, G. (2007). Effect of a home leisure education program after stroke: a randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 88, 1095-1099. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2007.06.017>.

- Dunn, N.J. & Wilhite, B. (1997). The effects of a leisure education program on leisure participation and psychosocial well-being of two older women who are home-centered. *Therapeutic Recreation Journal*, 31(1), 53-71.
- Ertüzün, E. (2015). Effects of leisure education programme including sportive activities on perceived freedom in leisure of adolescents with intellectual disabilities. *Educational Research and Reviews*, 10(16), 2362-2369. <http://doi.org/10.5897/ERR2015.2395>.
- Janssen, M.A. (2004). The effects of leisure education on quality of life in older adults. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(3), 275-288.
- Jordan, K.A., Gagnon, R.J., Anderson, D. M. & Pilcher, J. J. (2018). Enhancing the college student experience: outcomes of a leisure education program. *Journal of Experiential Education*, 41(1),90–106. <https://doi.org/10.1177/1053825917751508>.
- Kao, I.C. & Chang, L.C. (2017). Long-term effects of leisure education on leisure needs and stress in older adults. *Educational Gerontology*, 43(7), 356–364. <https://doi.org/10.1080/03601277.2017.1299447>.
- Mahon, M.J., Bullock, C.C, Luken, K. & Martens, C. (1996). Leisure education for persons with severe and persistent mental illness: Is it a socially valid process?, *Therapeutic Recreation Journal*, 30, 197-212.
- Marsden, S. (2010). *Effectiveness of participation in a leisure education program on knowledge of aspects of community reintegration for individuals who have recently sustained spinal cord injuries*. Parks, Recreation and Tourism Management, Clemson University, Master Thesis, USA.
- Martin, B. & Mason, S. (1987). Making the most of your life: the goal of education for leisure. *European Journal of Education*, 22(3/4), 255-263. <https://doi.org/10.2307/1502897>.
- McFee, G. & Tomlinson, A. (eds.) (1997). *education, sport and leisure: connections and controversies maidenhead (2. Edition)*. Meyer & Meyer Sport: United Kingdom, 202.
- Munusturlar, S. (2014). *Boş zaman eğitiminin benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerine etkisi*. Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Eskişehir,1.
- Munusturlar, S. (2017). The effect of recreational services offered by municipalities on leisure education levels of women. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2),170-180.
- Nahrstedt, W. (2000). *Global edutainment: the new role of leisure education for community development*. 65. (içinde) Sivan, A., Ruskin, H. (eds.) (2000). *Leisure education, community development, and populations with special needs*. CABI Publishing, United Kingdom.
- Özdamar, K. (2013). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi. (Yenilenmiş 9. baskı)*. Eskişehir: Nisan Kitabevi, 242.
- Özdamar, K. (2016). *Eğitim, sağlık ve davranış bilimlerinde ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi: IBM SPSS, IBM SPSS AMOS ve MINITAB uygulamalı*. Eskişehir: Nisan Kitabevi, 19-151.
- Searle, M.S., Mahon, M.J., Iso-Ahola, S.E. Sdrolias, H.A. & Dyck, J.V. (1998) Examining the long term effects of leisure education on a sense of independence and psychological well-being among the elderly, *Journal of Leisure Research*, 30(3), 331-340. <https://doi.org/10.1080/00222216.1998.11949836>.
- Sivan, A. (2000). *Leisure education, quality of life and populations with special needs*.115. (içinde) Sivan, A., Ruskin, H. (eds.) (2000). *Leisure education, community development, and populations with special needs*. CABI Publishing, United Kingdom.
- Sivan, A., Ruskin, H. (eds.) (2000). *Leisure education, community development, and populations with special needs*. United Kingdom: CABI Publishing, 1.
- Spracklen, K. (2009). *The meaning and purpose of leisure: habermas and leisure at the end of modernity*. London: Palgrave Macmillan Ltd., 2-13.

Ayyıldız Durhan, T. (2020). Antrenör adaylarının boş zaman eğitimi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-17.

Spracklen, K. (2013). *Leisure, sports and society*. New York: St. Martin Press, 1-241.

Tezcan, M. (1992). Boş zamanların değerlendirilmesi sorununun sosyolojik ve eğitimsel yönleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(11), 165-179.  
[https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000547](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000547).

Türk Dil Kurumu. (2005). *Türkçe sözlük (10. baskı)*. Ankara: TDK.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.



## Sporda Mükemmel Performans Ölçeği'nin (PPS-S) Çocuk ve Yetişkin Sporcular için Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi: Kısa Form

Melike ESENTAŞ<sup>1</sup>, Pınar GÜZEL<sup>2</sup>, Özge YAVAŞ TEZ<sup>\*3</sup>

<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-8980-5662>,

<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-5982-2816>

<sup>3</sup>Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-1948-1620>

**Orijinal Makale**

Gönderi Tarihi: 21.04.2020

Kabul Tarihi: 06.06.2020

**DOI:** 10.30769/usbd.724680

Online Yayın Tarihi: 30.06.2020

### Öz

Araştırmanın amacı; Sporda Mükemmel Performans Ölçeği'nin (PPS-S) çocuk ve yetişkin sporcular için revize ederek kısa formunun geçerlik ve güvenilirliğini test etmektir. Araştırma, 200 yetişkin ve 294 çocuk olmak üzere iki grup üzerinde yürütülmüştür. İlk grup (MPÖ-YS) AFA sonuçları, maddelerin faktör yük değerlerinin .52-.85 aralığında değiştiğini ve toplam varyans % 52.06'sını karşıladığını göstermiştir. İkinci grup (MPÖ-ÇS) AFA sonuçları maddelerin faktör yük değerlerinin .35-.71 aralığında değiştiğini ve toplam varyans % 32.34'ünü karşıladığını göstermiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları her iki ölçeğin (MPO-YS ve MPO-ÇS) Türkçe versiyonu da te alt boyut, MPO-YS toplam 6 madde ve MPO-ÇS toplam 5 maddeden oluştuğunu, MPO-YS modelin mükemmel ve yeterli uyum indekslerine ulaştığını ( $\chi^2/sd = 2.21$ , RMSEA = 0.07, GFI = 0.97, AGFI = 0.92, NFI = 0.96, CFI = 0.97, AGFI = 0.92) and MPO-ÇS modelin mükemmel uyum indekslerine ulaştığı ( $\chi^2/sd = 1.50$ , RMSEA = 0.04, GFI = 0.99, AGFI = 0.97, NFI = 0.98, CFI = 0.99, AGFI = 0.97) belirlenmiştir. Her iki ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayılarının 0.79 (MPÖ-YS) ile 0.74 (MPO-ÇS) arasında değiştiği bulunmuştur. Her iki ölçeğin Spearman Brown ve Guttman korelasyon katsayıları ise MPÖ-YS için (0.83-0.80); MPÖ-ÇS için (0.88-0.82) olarak bulunmuştur. Ortalama varyans (AVE) ve kompozit güvenilirlik (CR) değerleri hesaplanmıştır [PSS-AS için AVE (0.62) ve CR (0.86); PSS-S için AVE (0.64) ve CR (0.85)]. Elde edilen sonuçlara göre, MPÖ-YS'in 18-52 yaş sporcuların mükemmel performans düzeylerini belirlemek için kullanılabilir yeterli psikometrik özelliklere sahip bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. MPÖ-ÇS'in 7-17 yaş sporcuların mükemmel performans düzeylerini belirlemek için kullanılabilir yeterli psikometrik özelliklere sahip bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Mükemmel performans, yetişkin sporcu, çocuk sporcu, geçerlik ve güvenilirlik.

## Validity and Reliability of Turkish Versions of the Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S) for Adult and Children Athletes: Short Form

### Abstract

The aim of this study was to test the validity and reliability of the short form to revise for children and adult athletes of the Performance Perfectionism Scale For Sport (PPS-S). The study was carried out on two groups, 200 adults and 294 children. First group (PPS-AS) EFA showed that the factor load values of the items varied between .52 and .85 and covered 52.06 % of the total variance. Second group (PPS-CS) EFA showed that the factor load values of the items varied between .35 and .71 and covered 32.34 % of the total variance. The CFA results showed that the Turkish version of the both scale (PSS-AS and PSS-CS) were also consisted of single sub-dimensions, PPS-AS a total of 6 items and PPS-CS a total of 5 items, the model (PSS-AS) reached perfect and adequate fit indexes ( $\chi^2/sd = 2.21$ , RMSEA = 0.07, GFI = 0.97, AGFI = 0.92, NFI = 0.96, CFI = 0.97, AGFI = 0.92) and the model (PSS-CS) reached perfect fit indexes ( $\chi^2/sd = 1.50$ , RMSEA = 0.04, GFI = 0.99, AGFI = 0.97, NFI = 0.98, CFI = 0.99, AGFI = 0.97) after with the necessary modification procedures. Reliability coefficients of both scales ranged from 0.79 (PPS-AS) and 0.74 (PPS-CS). Split-Half correlation coefficients of both scale were found for PPS-AS (0.83-0.80) and for PPS-CS (0.88-0.82). The mean variance (AVE) and composite reliability (CR) values were calculated [(PPS-AS for AVE (0.62), CR (0.86); PPS-CS for AVE (0.64), CR (0.85)]. Results finally indicated that it can be said that PPS-YS is an instrument that has sufficient psychometric properties can be used determine levels to performance perfectionism of athletes aged between 18-52. It can be said that PPS-CS is an instrument that has sufficient psychometric properties can be used determine levels to performance perfectionism of athletes aged between 7-17.

**Keywords:** Performance perfectionism, adult athletes, child athletes, validity and reliability.

\* Sorumlu Yazar: Özge YAVAŞ TEZ, E-posta: ozgeyavas@hotmail.com.tr.



## GİRİŞ

Bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhen kendilerini iyi hissetmelerine katkı sağlayan unsurlardan bir tanesi de spordur. Spor, bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü olarak tanımlanırken (TDK, 2020); bireylerin sağlıklı nesiller yetiştirmek, toplumsal dayanışmayı sağlamak ve toplumun iş veriminin artmasına katkı sağlamak için sporun önemli bir unsur olduğu ifade edilmiştir (Yetim, 2011). Spor, Türkiye’de ve Dünyada bireyler tarafından serbest zaman etkinliği olarak hobi ya da amatör/profesyonel olarak gerçekleştirilmekte ve aynı zamanda bir meslek olarak tercih edilmektedir. Sporu amatör ya da profesyonel olarak; önceden belirlenmiş kurallar doğrultusunda, bireysel veya takım sporları olarak yapan ve bunu meslek haline getirmiş bireylere sporcu denmektedir. Hurley (2011) amatör sporcuyu; maddi bir kazanç beklentisi olmadan spor organizasyonlarına katılım sağlayan, profesyonel sporcuyu ise, spor performansıyla, antrenmandaki çalışması ve müsabakada elde ettiği sonuç karşısında, para veya parasal değeri olan gelir elde eden kişi olarak tanımlarken; bir sporcuya profesyonel sporcu denilebilmesinin ancak sporcu ile spor kulübü arasında bir sözleşme yoluyla olabileceğini ifade etmiştir.

TDK (2020) performansı, başarımlık olarak ifade etmektedir. Sporcunun seçmiş olduğu ve yapmakta olduğu spor branşında en iyi kademeye ulaşmak için performans sergilemektedir. Sporcuların, mükemmel bir performans sergilemesinde en önemli olan etkenlerden biri de yetenek ve becerilerini artırması için katıldığı antrenmanlar ve mental antrenmanlar aracılığıyla mükemmelliğe ulaşması, hedeflerine ulaşması açısından önem taşıdığı söylenebilir. Sportif performans; yapılması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünü olarak tarif edilebilir (Ermiş, 2019).

Spor organizasyonlarında çatı niteliği taşıyan ve spor örgütlerinin en üst yapılanması olan Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) sporda Olimpik Hareket anlayışını üç temel değer üzerine oturtmuştur. Bu temel değerlerden birisi de mükemmeliyetçilik (Guzel ve Ozbey, 2009; Guzel, Ozbey ve Noordegaff, 2012; Guzel ve Ozbey, 2012; Guzel ve Çelebi, 2017; Gutmann, 2002). Bu değer ister oyun alanında isterse profesyonel yaşantıda bireyin yapabildiklerinin en iyisini yapmak anlamına gelmektedir (Guzel ve Ozbey, 2013; Salaheldeen, 2010). Herkes için spor anlayışının temelinde de yatan spor yapan bireylerin mükemmelliğe ulaşma çabası içerisinde ulaşılabilen hedefin kendilerinin en iyi yapabildiğine ulaşmasıdır. Bu noktada mükemmeliyetçilik, kişinin davranışını aşırı derecede değerlendirilmesine yönelik eğilimlerinin yanı sıra kusursuz bir performans sergilemek için yüksek standartlar belirlemek ve çabalamak ile karakterize edilen kişilik özelliği olarak görülürken (Flett and Hewitt, 2002); bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliği kişinin hedefindeki performansa ulaşmaya yardımcı olabilecek uyarlanabilir bir özellik olarak görmektedir (Gould, Dieffenbach and Moffett, 2002).

Araştırmacıların pozitif bir kişilik özelliği olarak yorumladığı mükemmeliyetçilik, bazı araştırmacılar tarafından da mükemmel performans olumsuz yönde etkileyen ve engelleyen “mükemmeliyetçilik paradoksu” olarak adlandırılan uyumsuz bir özellik olarak görmektedir (Flett and Hewitt, 2005).

Birçok insan yaşamının her alanında mükemmel olma ya da mükemmel olma isteği duyar ve bu spor alanı için ayrı bir önem taşır. Özellikle rekabete dayalı sporlarda sporcular kendi kulvarı içerisinde bir madalya kazanmak, rekor kırmak ve en önemlisi de belki de tanınmak ister. Bu arzularına ulaşmak içinde sporcular en az hata ile mükemmel olma yolunda ilerlerler.

Spor ortamında her ne kadar sporcuların mükemmel performans göstermeleri beklensede rekabet ortamında kaygının oluşması sporcuların elde etmek istediği performansın engellenmesini tetikleyebilir (Flett and Hewitt, 2005). Diğer taraftan mükemmeliyetçilik, çok boyutlu ve çok yönlüdür. Bazı boyutlar ve yönler negatif, zararlı ve uyumsuz olarak görülebilecekken; bazıları pozitif, iyi huylu ve uyarlanabilir bir özellik olarak değerlendirilebilir (Chang, 2003; Enns and Cox, 2002). Mükemmeliyetçiliğin negatif olarak değerlendirilen boyutu; performansa ilişkin hataların, endişelerin ve davranışlarda tereddüt etme ile karakterize edilen ve bu yönde kişinin beklentileri ile performansa ilişkin sonuçlar arasında tutarsızlık oluşturan yönüyle ilişkilidir ve bu boyut daha çok kaygı gibi olumsuz özelliklerle ilişkilendirilmiştir. Bunun aksine, mükemmeliyetçiliğin pozitif olarak değerlendirilen boyutu; performansa ilişkin kişinin yüksek standartlara sahip olması ve buna ulaşmak için öz-kontrollü olmakla ilişkilidir (Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Hill and et al., 2004; Suddarth and Slaney, 2001). Spor içerisinde oluşan rekabet ortamı da bireyleri mükemmellik yoluna sürüklerken bu durum onlarda olumlu ya da olumsuz etki yaratabileceği unutulmamalıdır.

Yurtiçi ve yurtdışı alanyazın incelendiğinde çalışmalarda sporun psikososyal, fiziksel, zihinsel, sağlık ve yaşam kalitesi açısından olumlu katkıları üzerinde durulduğu görülmektedir (Küçük ve Koç, 2004; Yiyit, 2017; Snedden et al., 2019; Jones et al., 2020). Mükemmeliyetçiliğin çok yönlülüğü ile ilişkili olarak yurtdışında geliştirilen ölçme araçlarının ve çalışmaların çoğunlukta olduğu ancak yurtiçinde bu çalışmaların sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle yurtiçi çalışmalarda geliştirilen ve uyarlanan ölçme araçlarının ise sporcuların ve antrenörlerin duygu durumları ve yeterlilikleri ile ilgili olduğu da belirlenirken (Osman ve Aşçı, 2019; Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson, 2007; Unutmaz ve Gençler, 2017); Sporda mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalarda “Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” (The Sport Multidimensional Perfectionism Scale) kullanılmaktadır (Çepikkurt ve Yazgan, 2012; Gözmen ve Aşçı, 2016; Gümüšoğlu ve Aşçı, 2020; Kocadağ, 2019; Kurudirek, 2017; Özdemir, 2019). Söz konusu ölçeğin (Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği) Çepikkurt (2011) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapıldığı ancak çalışmada ölçeğe ilişkin yapı geçerliği aşamaları gerçekleştirilmediği tespit edilmiştir. Bu durum ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında ölçeğin kültür için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılmasını sıkıntıya sokarken ölçeğin yapı geçerliği çalışması yapılmadığı için geçerli bir ölçme aracı olup olmadığı noktasında bir soru işareti bırakmaktadır.

Bir diğer önemli noktada spor bilimleri alanının ölçme araçlarının kullanımlarında, ölçme araçlarının uzunluğu araştırmacıları uygulama aşamasında sıkıntıya sokmakta ve sağlıklı

olmayan sonuçların elde edilmesine neden olmaktadır. Bu da araştırmacıları için zaman, emek ve hatta ekonomik açıdan zarara uğratmaktadır. Yakın tarihli yurtiçi ve yurtdışı ölçme araçları ile ilgili literatür taraması yapıldığında büyük bir çoğunluğunun ölçme araçlarının kısa formu üzerinde uyarılma ve ölçme aracı geliştirme çalışmalarının düşük olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların içerikleri incelendiğinde lisans ve lisansüstü öğrencilerin ve araştırmacıların çalışmalarında daha çok kısa formulu ölçme aracını tercih ettikleri dikkat çekmektedir. Kısa Ölçme araçları, zaman sınırlılığı, uygulama kolaylığı, tarama amaçlı, çocuklar için kullanım ve yapısal eşitlik gibi çok değişkenli araştırmalar için tercih edilmektedir. Belirtilen bu yararlar kısa ölçme araçlarını araştırmacılar tarafından daha çok tercih edilir hale getirmektedir. Özellikle ölçeğin kısa ve kolay uygulanabilir bir formunun oluşturulması spor bilimleri alanındaki araştırmacıların önemli bir ihtiyacını karşılayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, Hill, Appleton and Mallinson (2016) tarafından geliştirilen Sporda Mükemmel Performans Ölçeği'ni (PPS-S) Türkçeye uyarılma çalışması yapılarak ve ölçeğin hem yetişkin hem de çocuk sporcular için kısa bir formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Araştırmada evreni en iyi temsil edebileceği düşünülen bir grup ile çalışma imkanı sağlayan ve bu yönde tüm evren hakkında bilgi edinmeyi kolaylaştıran nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan genel tarama modeli kullanılmıştır (Krathwohl, 1997; Karasar, 2012).

**Araştırma Grubu:** Araştırmada PPS-S'ye ilişkin çocuk ve yetişkin olmak üzere iki ölçüm aracı uyarlamak istenildiği için iki örnek grubu üzerinde işlemler yürütülmüştür. Araştırma evreni Türkiye'de yer alan çeşitli spor komplekslerindeki katılımcılar oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu çocuk ve yetişkin olmak üzere iki grup altında oluşturulmuştur. Araştırmada yaş gruplarının çocuk ve yetişkin olarak ayrılmasında Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlemiş olduğu yaş aralıkları dikkate alınmıştır (WHO, 2015). Bu doğrultuda ilk grubu (çalışma 1); yaşları 18-52 arasında değişen çeşitli kategorilerde (cimnastik, yüzme, karate, kickbox, güreş, tenis, bisiklet, futbol, voleybol, basketbol) yer alan 200 yetişkin (kadın=102; yaş=23,36±6,55 yıl; erkek=98; yaş=24,86±9,42) oluşturmuştur. İkinci grubu (çalışma 2) ise yaşları 7-17 arasında değişen çeşitli kategorilerde (cimnastik, yüzme, karate, kickbox, güreş, tenis, bisiklet, futbol, voleybol, basketbol) yer alan 294 çocuk (kız=186; yaş=12,88±2,37; erkek=108; yaş=12,64±2,85) oluşturmuştur.

## Veri Toplama Aracı

*Sporda Mükemmel Performans Ölçeği (PPS-S):* Ölçek, Hewitt ve Flett'in (1991) mükemmeliyetçiliğin boyutları ile ilgili ortaya konulan modelden esinlenerek Hill, Appleton ve Mallinson (2016) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçek kendine yönelik performans mükemmeliyetçiliği (SOPP), sosyal olarak belirlenmiş performans mükemmeliyetçiliği (SPPP) ve diğerlerine yönelik performans mükemmeliyetçiliği (OOPP) olmak üzere 3 alt

boyut ve 12 maddeden oluşmaktadır. Kendine yönelik performans mükemmeliyetçiliği (SOPP), bireyin kendisi için belirlediği yüksek standartlardır. Ancak kişinin belirlemiş olduğu bu standartlara ulaşması imkansızdır. Bu kişiler ya hep ya da hiç mantığında hareket ederek eleştiri ve hataları asla kabul etmezler ve hata yapacaklarından sürekli endişe duyarlar. Mükemmel bir performans sergilemeye odaklıdır ve bu noktada başkalarının başarısız performanslarını da küçümserler. Sosyal olarak belirlenmiş performans mükemmeliyetçiliği (SPPP), mükemmeliyetçiliğin bireysel değil kişiler arasındaki etkileşimini açıklar. Birey başka insanların beklentilerini karşılamak ve onlardan onay almak için mükemmel bir performans sergilemek için uğraşır. Bu kişiler başkaları tarafından yönlendirilir ve bu duruma karşı koyamayacaklarına inanırlar. Bu nedenle, kendisi için belirlenen standartları karşılayamadıklarında bu kişilere karşı öfke duyarken başarısız bir sonuçla karşılaştıkları için de depresyona girerler. Diğerlerine yönelik performans mükemmeliyetçiliği (OOPP), bireyin kendisi için değil bu sefer başkalarına yönelik yüksek standartlar belirler ve bu standartlara uyum göstermelerini bekler. Başkalarının olumsuz performanslarına karşı standartları belirleyen kişiler hayal kırıklığı, stres ve öfke duygusu yaşar ve bir daha görev vermekten kaçınırlar. Kişi başkalarına karşı otoriter ve kontrol odaklı davranarak adete düşmanca davranışlar sergiler (Hewitt and Flett, 1991). Ölçeğin derecelendirilmesinde (1) kesinlikle katılmıyorum (2) katılmıyorum, (3) kısmen katılmıyorum, (4) kararsızım, (5) kısmen katılıyorum, (6) katılıyorum, (7) kesinlikle katılıyorum olmak üzere 7'li Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanılmıştır.

**Veri Toplama Süreci ve Analizi:** PPS-S'nin Türkçe'ye uyarlanması sürecinde öncelikle ölçeği geliştirenlerden ilk isim olan Hill A.P., ile bağlantıya geçilmiş, kendi kültürümüze çeviri ve uyarlama için izin istenmiştir. Gerekli izin alındıktan sonra ölçeğin yetişkin ve çocuk sporcular üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için adaptasyon çalışmalarının ilk aşaması olan ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında ölçekte yer alan her bir ifade kaynak dilden-hedef dile çevrilmiş ve bütün formlar hakem değerlendirme formuna aktararak spor bilimleri alanında uzman kişiler tarafından değerlendirilerek Türkçe form oluşturulmuştur. Türkçe forma ilişkin dil ve anlatım kontrolü sonrasında oluşturulan form küçük bir gruba uygulanmıştır. Oluşturulan Türkçe form ile birlikte katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacı ile oluşturan kişisel bilgi formu elektronik ortama aktarılmış ve online form hazırlanmıştır. Bu doğrultuda oluşturulan form alanda uygulanmıştır. Daha toplanan verilerin analiz işlemlerine geçilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için Spss ve Amos programları kullanılmıştır. Ölçeğe ilişkin yapı geçerliği analizlerine geçilmeden önce madde analizleri ve veri setinin faktör analizine uygunluk analizleri yapılmıştır. Daha sonra SPSS 24. programı kullanılarak AFA (Açımlayıcı Faktör Analizi) yapılarak ölçeğin kendi kültürümüz için hangi yapıda olduğu belirlenerek yapının doğrulanması için DFA (Doğrulayıcı Faktör Analizi) yapılmıştır. Geçerlik çalışmasından sonra MPÖ'nin iç tutarlılık güvenilirliği için Cronbach Alfa değerleri ve iki yarı test güvenilirliği (Split-Half), yakınsak geçerlik için Açıklanan Ortalama Varyans (AVE) ve Yapı Güvenirliği (CR) değerleri hesaplanmıştır.

## BULGULAR

### Çalışma 1

#### Mükemmel Performans Ölçeği-Yetişkin Sporcular (MPÖ-YS) için Madde Seçimi Analizleri

Madde seçimi için ölçeğe ilişkin madde-toplam güvenilirlik değerlerine bakılmıştır. Bunun için Field (2009) tarafından belirtilen eleme ölçütü ( $0.30 \leq \dots$ ) dikkate alınmıştır. Yetişkin sporcular için toplanan verilerin madde analizi işleminde her bir maddeye ilişkin korelasyon değeri incelenmiştir. Analiz sonucunda madde 3 (.20), madde 5 (.19), madde 2 (.21), madde 1 (.17), madde 6 (.26) ve madde 4 (.15) sınır değer olarak belirlenen ( $0.30 \geq \dots$ ) değerden düşük olması sebebi ile ilgili maddeler AFA analizine geçilmeden önce ölçekten çıkarılmış ve toplam 6 madde ile AFA yapılmıştır.

#### Yapı Geçerliliği

MPÖ-YS'nin yapı geçerliliği için öncelikle verilerin faktör analizine uygulununun denetlenmesi gerekmektedir. Bunun için ilgili veri seti SPSS 24.00 programında verilere ilişkin KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Yapılan işlemler sonucunda yetişkin sporcular için toplanan veri setine ilişkin KMO değeri 0.76 ve Barlett test değeri ise 438,729 ( $p < .001$ ,  $sd = 15$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerler veri setinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir (Field, 2009). Bu işlemler sonrasında MPÖ-YS'nin Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) aşamasına geçilmiştir. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) analiz sonucu Tablo 1'de sunulmuştur.

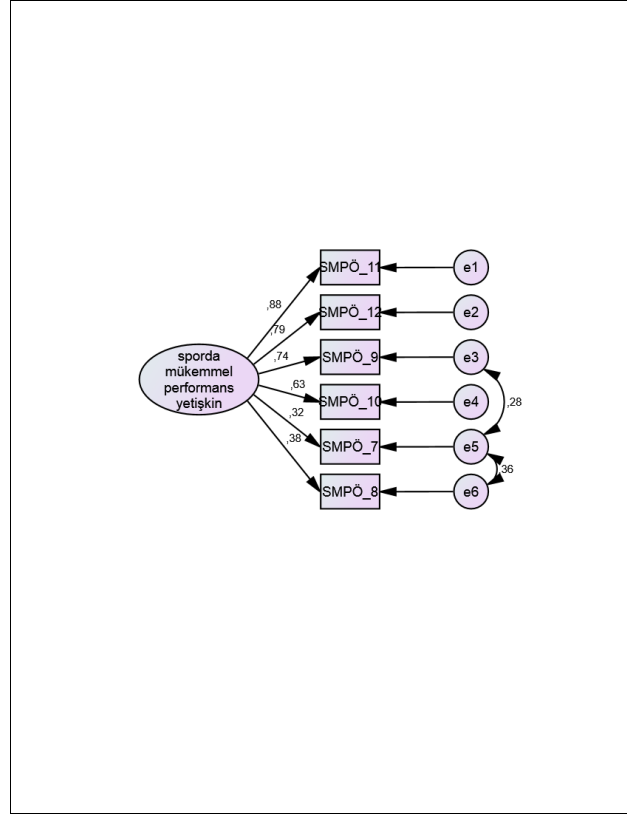
**Tablo 1.** MPÖ-YS'nin faktör yapısı ve faktör yükleri

| <i>n=200, madde no</i> | <i>Madde İçerik</i>   | <i>MAÖ-YS</i> | <i>Faktörlerin Açıkladığı Varyans (%)</i> |
|------------------------|---|---------------|---|
| MPÖ-YS_11              | (İnsanlar mükemmel performans göstermediğinde onları eleştiririm.)                | ,85           |   |
| MPÖ-YS_12              | (İnsanlar mükemmel performans göstermediğinde onlar hakkında olumsuz düşünürüm.)  | ,83           |   |
| MPÖ-YS_9               | (Diğerleri mükemmel performans göstermediğinde onlar hakkında olumsuz düşünürüm.) | ,81           | % 52.06                                   |
| MPÖ-YS_10              | (Diğerlerinin performanslarından asla tatmin olmam.)                              | ,68           |   |
| MPÖ-YS_7               | (İnsanlar en iyi performansımı bile olumsuz olarak görür.)                        | ,54           |   |
| MPÖ-YS_8               | (Mükemmel performans göstermediğimde insanlar beni eleştirir.)                    | ,52           |   |

Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis)

Tablo 1'de veri setine ilişkin gerçekleştirilen faktör analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre 200 yetişkin sporcu ile gerçekleştirilen AFA sonuçları incelendiğinde maddelerin faktör yük değerlerinin “.52 -.85” aralığında değiştiği görülmektedir. Maddelerin açıkladığı varyans % 52.06 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar MPÖ-YS'nin tek faktörlü yapıyı desteklediğini göstermiştir. Böylece MPÖ-YS için altı maddelik tek faktörlü yapının doğrulanması için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Tek faktörlü yapıya ilişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçlarının yorumlanmasında genel kabul görmüş uyum indekslerine dikkate alınmıştır.

Aşağıda MPÖ-YS modeline ilişkin yol diagramları, uyum indeksleri ve modellere ilişkin değerler Şekil 1 ve Tablo 2'de sunulmuştur.



Şekil 1. MPÖ-YS'nin yol diagramı

**Tablo 2.** MPÖ-YS'nin uyum indeksleri ile standart uyum değerleri (Schumacher ve Lomax, 1996; Schermelleh, Engel ve Moosbrugger, 2003: 23-74).

| Uyum İndeksi | Mükemmel Uyum             | Kabul Edilebilir Uyum  | MAÖ-YS Uyum İndeksleri |
|--------------|---------------------------|------------------------|------------------------|
| $\chi^2/sd$  | 0-3                       | 3-5                    | <b>2.21</b>            |
| <b>CFI</b>   | $.95 \leq CFI \leq 1.00$  | $.90 \leq CFI < .95$   | <b>.98</b>             |
| <b>GFI</b>   | $.90 \leq GFI \leq 1.00$  | $.85 \leq GFI < .90$   | <b>.97</b>             |
| <b>AGFI</b>  | $.90 \leq AGFI \leq 1.00$ | $.85 \leq AGFI < .90$  | <b>.92</b>             |
| <b>NFI</b>   | $.95 \leq NFI \leq 1.00$  | $.90 \leq NFI < .95$   | <b>.96</b>             |
| <b>TLI</b>   | $.90 \leq TLI \leq 1.00$  | $.85 \leq TLI < .90$   | <b>.95</b>             |
| <b>RMSEA</b> | $.00 \leq RMSEA \leq .05$ | $.05 < RMSEA \leq .10$ | <b>.07</b>             |

Tablo 2 incelendiğinde MPÖ-YS'nin uyum indeksleri, standart uyum indeksleri ile karşılaştırıldığında MPÖ-YS'ye ilişkin sonuçların mükemmel ve kabul edilebilir değer aralıkları içerisinde olduğu belirlenmiştir. MPÖ-YS'ye ilişkin maddelerin faktör yük değerlerinin .31 ile .88 arasında değiştiği görülmektedir. Buna göre MPÖ-YS'nin 6 maddelik azaltılmış madde sayısı orijinal formdan farklı olarak tek faktörlü yapıyı desteklediği ve yetişkin sporcular için tek faktörlü yapısının Türk örnekleminde doğrulandığı belirlenmiştir.



Ayrıca MPÖ-YS'nin madde-toplam korelasyonları, yakınsak ve ıraksak geçerlik için Açıklanan Ortalama Varyans (AVE), Açıklanan Ortalama Varyansın Karekökü ( $\sqrt{AVE}$ ) ile Yapı Güvenirliği (CR) değerleri hesaplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

**Tablo 3.** Mükemmel Performans Ölçeği Yetişkin Sporcular (MPÖ-YS) için gerçekleştirilen dfa sonucuna göre faktör korelasyon ilişkisi, faktörler arası korelasyon değerlerinin karesi, AVE,  $\sqrt{AVE}$  ve CR değerleri

|               |   | 1 | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | AVE  | $\sqrt{AVE}$ | CR   |
|---------------|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------------|------|
| 1.MPÖ-YS-11   | r | 1 | ,685** | ,643** | ,569** | ,251** | ,378** | ,812** |      |              |      |
| 2.MPÖ-YS-12   | r |   | 1      | ,631** | ,483** | ,349** | ,274** | ,787** |      |              |      |
| MPÖ-YS-9      | r |   |        | 1      | ,449** | ,400** | ,231** | ,782** |      |              |      |
| 4.MPÖ-YS-10   | r |   |        |        | 1      | ,171*  | ,208** | ,681** |      |              |      |
| 5.MPÖ-YS-7    | r |   |        |        |        | 1      | ,420** | ,623** | 0.62 | 0.79         | 0.86 |
| 6.MPÖ-YS-8    | r |   |        |        |        |        | 1      | ,588** |      |              |      |
| 7.MAÖ-YS      | r |   |        |        |        |        |        | 1      |      |              |      |
| <b>TOPLAM</b> |   |   |        |        |        |        |        |        |      |              |      |

\*\*p<0.01, \*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde MPÖ-YS'ye ilişkin madde-toplam korelasyon, Açıklanan Ortalama Varyans (AVE) ve Yapı Güvenirliği (CR) değerleri verilmiştir. MPÖ-YS'ye ilişkin madde-toplam korelasyon katsayısının 0.58 ile 0.81 arasında görülmektedir. MPÖ-YS'ye ilişkin AVE değeri 0.62,  $\sqrt{AVE}$  değeri 0.79 ve CR değeri 0.86 olarak hesaplanmıştır. Literatürde AVE değerinin (0.50 <...) ve CR değerinin (0.70 <...) olması beklenmektedir (Hair ve diğ., 2009).

Literatürde ıraksak geçerlik için benimsenen yaklaşım ölçüm modelinde yer alan korelasyon değerlerinin 0.90'nın üzerinde olmaması gerektiği (Kline, 2010) ve bu değerlerin hesaplanmasının ise AVE değerinin karekökü alınarak ortaya çıkan değer korelasyon katsayılarından daha yüksek olması gerektiği ifade edilmiştir (Fornell and Larcker, 1981). Bu doğrultuda MPÖ-YS'nin ıraksak geçerlik değerlerinin kriter olarak belirlenen 0.90 değerinin altında olduğu belirlenmiştir. Buna göre yapılan hesaplamalar sonrasında ölçeğe ilişkin AVE ve CR değerlerinin minimum eşik sınırı değerlerinin üstünde ve AVE değerinin karekökünün ise maksimum eşik sınırı değerlerinin altında olması ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde yakınsak ve ıraksak geçerliğe sahip olduğunun kanıtı niteliğindedir.

## Güvenirlilik

MPÖ-YS'nin güvenirliliği için iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alpha ve iki yarı test güvenirlilik (Split-Half) yöntemleriyle hesaplanmıştır. Literatürde Büyüköztürk (2010) tarafından Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısının 0.70 ve üzerinde olmasının ölçek güvenirliliği için yeterli kabul edilebileceği ifade edilmiştir. Bu doğrultuda MPÖ-YS için Alpha katsayısı 0.79 olarak hesaplanması ölçme aracının güvenilir olarak kabul edilebileceğini göstermiştir. Araştırmada zaman ve uygulama kolaylığı açısından iki yarı test güvenirliliği tercih edilmiş ve bu doğrultuda ölçek maddeleri rastlantısal şekilde ikiye ayrılarak formül yardımıyla [ $r_{Test} = (2r/1+r)$ ; r= testin yarısına ait korelasyon katsayısı] güvenirlilik katsayısı hesaplanmıştır (Seçer, 2013). Bu doğrultuda MPÖ-YS'nin Spearman-Brown değeri 0.83 ve Guttman değeri 0.80 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler bize her ölçeğin kabul

edilebilir düzeyde ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları Tablo 4'de sunulmuştur.

**Tablo 4.** Altı maddelik MPÖ-YS'nin iç tutarlık (Cronbach Alpha) ve iki yarı test (Split-Half) güvenilirlik değerleri, madde numaraları ve içerikleri

|  | Madde Numaraları ve İçerikleri  | Spearman-Brown | Guttman | Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) |
|--|---|----------------|---------|-----------------------------|
| <b>Mükemmel Performans Ölçeği-Yetişkin Sporcular (MPÖ-YS) (7,8,9,10,11,12)</b> | <b>MPÖ-YS-11</b> (İnsanlar mükemmel performans göstermediğinde onları eleştiririm.)               |                |         |                             |
|  | <b>MPÖ-YS-12</b> (İnsanlar mükemmel performans göstermediğinde onlar hakkında olumsuz düşünürüm.) | 0.83           | 0.80    | .79                         |
|  | <b>MPÖ-YS-9</b> (Diğerleri mükemmel performans göstermediğinde onlar hakkında olumsuz düşünürüm.) |                |         |                             |
|  | <b>MPÖ-YS-10</b> (Diğerlerinin performanslarından asla tatmin olmam.)                             |                |         |                             |
|  | <b>MPÖ-YS-7</b> (İnsanlar en iyi performansımı bile olumsuz olarak görür.)                        |                |         |                             |
|  | <b>MPÖ-YS-8</b> (Mükemmel performans göstermediğimde insanlar beni eleştirir.)                    |                |         |                             |

$\alpha$  : Altı maddelik MPÖ-YS'nin Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) değeri

## Çalışma 2

### Mükemmel Performans Ölçeği-Çocuk Sporcular (MPÖ-ÇS) İçin Madde Seçimi Analizleri

Madde seçimi için ölçeğe ilişkin madde-toplam güvenilirlik değerlerine bakılmıştır. Bunun için Field (2009) tarafından belirtilen eleme ölçütü ( $0.30 \leq \dots$ ) dikkate alınmıştır. Çocuk sporcular için toplanan verilerin madde analizi işlemleri için her bir maddeye ilişkin korelasyon değeri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda madde 3 (.09), madde 4 (.17), madde 5 (.21), madde 6 (.15), madde 7 (.19) ölçekten çıkarılmış ve böylece toplam 7 madde ile AFA gerçekleştirilmiştir.

### Yapı Geçerliliği

MPÖ-ÇS'nin yapı geçerliliği için öncelikle verilerin faktör analizine uygulununun denetlenmesi gerekmektedir. Bunun için ilgili veri seti SPSS 24.00 programında verilere ilişkin KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Yapılan işlemler sonucunda çocuk sporcular için toplanan veri setine ilişkin KMO değeri 0.73 ve Barlett test değeri ise 838,73 ( $p < .001$ ,  $sd = 45$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerler veri setinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir (Field, 2009). Bu işlemler sonrasında MPÖ-ÇS'nin Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) aşamasına geçilmiştir.

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) analiz sonucu Tablo 5'te sunulmuştur.



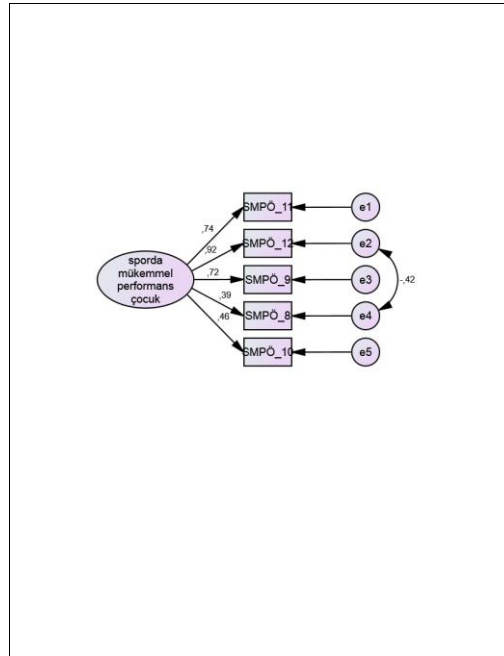
**Tablo 5.** MPÖ-ÇS'nin faktör yapısı ve faktör yükleri

| n=294,<br>Madde no | Madde İçerik  | MAÖ-<br>ÇS | Faktörlerin<br>Açıkladığı<br>Varyans<br>(%) |
|--------------------|---|------------|---|
| MPÖ-ÇS_11          | İnsanlar mükemmel performans göstermediğinde onları eleştiririm.                | ,71        |   |
| MPÖ-ÇS_12          | İnsanlar mükemmel performans göstermediğinde onlar hakkında olumsuz düşünürüm.  | ,71        |   |
| MPÖ-ÇS_9           | Diğerleri mükemmel performans göstermediğinde onlar hakkında olumsuz düşünürüm. | ,68        |   |
| MPÖ-ÇS_8           | Mükemmel performans göstermediğimde insanlar beni eleştirir.                    | ,57        | % 32.34                                     |
| MPÖ-ÇS_10          | Diğerlerinin performanslarından asla tatmin olmam.                              | ,55        |   |
| MPÖ-ÇS_1           | Mükemmel performans göstermediğimde kendime kızarırım.                          | ,36        |   |
| MPÖ-ÇS_2           | Mükemmel performans göstermem için kendime baskı yaparım.                       | ,35        |   |

**Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis)**

Tablo 5'te veri setine ilişkin gerçekleştirilen faktör analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre 294 çocuk sporcu ile gerçekleştirilen AFA sonuçları incelendiğinde maddelerin faktör yük değerlerinin “.35 -.71” aralığında yük değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Maddelerin açıkladığı varyans % 32.34 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar MPÖ-ÇS'nin tek faktörlü yapıyı desteklediğini göstermektedir. Böylece MPÖ-ÇS için beş maddelik tek faktörlü yapının doğrulanması için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Tek faktörlü yapıya ilişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçlarının yorumlanmasında genel kabul görmüş uyum indekslerine dikkate alınmıştır.

MPÖ-ÇS modeline ilişkin yol diagramı, uyum indeksleri ve modele ilişkin değerler Şekil 2 ve Tablo 6'da sunulmuştur.



**Şekil 2.** MPÖ-ÇS'nin yol diagramı

**Tablo 6.** MPÖ-ÇS'nin uyum indeksleri ile standart uyum değerleri (Schumacher ve Lomax, 1996; Schermelleh, Engel ve Moosbrugger, 2003: 23-74).

| Uyum İndeksi | Mükemmel Uyum     | Kabul Edilebilir Uyum | MAÖ-ÇS Uyum İndeksleri |
|--------------|-------------------|-----------------------|------------------------|
| $\chi^2/sd$  | 0-3               | 3-5                   | <b>1.50</b>            |
| <b>CFI</b>   | .95 ≤ CFI ≤ 1.00  | .90 ≤ CFI < .95       | <b>.99</b>             |
| <b>GFI</b>   | .90 ≤ GFI ≤ 1.00  | .85 ≤ GFI < .90       | <b>.99</b>             |
| <b>AGFI</b>  | .90 ≤ AGFI ≤ 1.00 | .85 ≤ AGFI < .90      | <b>.97</b>             |
| <b>NFI</b>   | .95 ≤ NFI ≤ 1.00  | .90 ≤ NFI < .95       | <b>.98</b>             |
| <b>TLI</b>   | .90 ≤ TLI ≤ 1.00  | .85 ≤ TLI < .90       | <b>.98</b>             |
| <b>RMSEA</b> | .00 ≤ RMSEA ≤ .05 | .05 < RMSEA ≤ .10     | <b>.04</b>             |

Tablo 6 incelendiğinde MPÖ-ÇS'nin uyum indeksleri, standart uyum indeksleri ile karşılaştırıldığında MPÖ-ÇS'nin mükemmel değer aralıkları içerisinde olduğu belirlenmiştir. MPÖ-ÇS'ye ilişkin maddelerin faktör yük değerlerinin .38 ile .92 arasında değiştiği görülmektedir. Buna göre MPÖ-ÇS'nin 5 maddelik azaltılmış madde sayısı orijinal formdan farklı olarak tek faktörlü yapıyı desteklediği ve çocuk sporcular için tek faktörlü yapısının Türk örneğinde doğrulandığı belirlenmiştir.

Ayrıca MPÖ-ÇS'nin madde-toplam korelasyonları, yakınsak ve ıraksak geçerlik için Açıklanan Ortalama Varyans (AVE), Açıklanan Ortalama Varyansın Karekökü ( $\sqrt{AVE}$ ) ile Yapı Güvenirliği (CR) değerleri hesaplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

**Tablo 7.** Mükemmel Performans Ölçeği Çocuk Sporcular (MPÖ-ÇS) için gerçekleştirilen dfa sonucuna göre faktör korelasyon ilişkisi, faktörler arası korelasyon değerlerinin karesi, AVE,  $\sqrt{AVE}$  ve CR değerleri

|                        |   | 1 | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | AVE  | $\sqrt{AVE}$ | CR   |
|------------------------|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------------|------|
| <b>1.MPÖ-ÇS-11</b>     | r | 1 | ,67** | ,50** | ,30** | ,33** | ,77** | 0.64 | 0.80         | 0.85 |
| <b>2.MPÖ-ÇS-12</b>     | r |   | 1     | ,66** | ,20** | ,40** | ,78** |      |              |      |
| <b>3.MPÖ-ÇS-9</b>      | r |   |       | 1     | ,24** | ,39** | ,75** |      |              |      |
| <b>4.MPÖ-ÇS-8</b>      | r |   |       |       | 1     | ,22** | ,60** |      |              |      |
| <b>5.MPÖ-ÇS-10</b>     | r |   |       |       |       | 1     | ,67** |      |              |      |
| <b>6.MAÖ-ÇS TOPLAM</b> | r |   |       |       |       |       | 1     |      |              |      |

\*\*p<0.01

Tablo 7'de MPÖ-ÇS'ye ilişkin madde-toplam korelasyon, Açıklanan Ortalama Varyans (AVE) ve Yapı Güvenirliği (CR) değerleri verilmiştir. MPÖ-ÇS'ye ilişkin madde-toplam korelasyon katsayılarının 0.60 ile 0.78 arasında değiştiği görülmektedir. MPÖ-ÇS'ye ilişkin AVE değeri 0.64,  $\sqrt{AVE}$  değeri 0.80 ve CR değeri 0.85 olarak hesaplanmıştır. Literatürde AVE değerinin (0.50 <...) ve CR değerinin (0.70 <...) olması beklenmektedir (Hair ve diğ., 2009).

Literatürde ıraksak geçerlik için benimsenen yaklaşım ölçüm modelinde yer alan korelasyon değerlerinin 0.90'nın üzerinde olmaması gerektiği (Kline, 2010) ve bu değerlerin hesaplanmasının ise AVE değerinin karekökü alınarak ortaya çıkan değerlerin korelasyon katsayılarından daha yüksek olması gerektiği ifade edilmiştir (Fornell and Larcker, 1981). Bu doğrultuda MPÖ-ÇS için hesaplanan ıraksak geçerlik değerlerinin kriter olarak belirlenen 0.90 değerinin altında olduğu belirlenmiştir. Buna göre yapılan hesaplamalar sonrasında ölçeğe ilişkin AVE ve CR değerlerinin minimum eşik sınırı değerlerinin üstünde ve AVE değerinin karekökünün ise maksimum eşik sınırı değerlerinin altında olması ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde yakınsak ve ıraksak geçerliğe sahip olduğunun kanıtı niteliğindedir.

### Güvenirlilik

MPÖ-ÇS'nin güvenirliliği için iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alpha ve iki yarı test güvenirlilik (Split-Half) yöntemleriyle hesaplanmıştır. Literatürde Büyüköztürk (2010) tarafından Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısının 0.70 ve üzerinde olmasının ölçek güvenirliliği için yeterli kabul edilebileceği ifade edilmiştir. Bu doğrultuda MPÖ-ÇS için Alpha katsayısı 0.74 olarak hesaplanması ölçme aracının güvenilir olarak kabul edilebileceğini göstermiştir. Araştırmada zaman ve uygulama kolaylığı açısından iki yarı test güvenirliliği tercih edilmiş ve bu doğrultuda ölçek maddeleri rastlantısal şekilde ikiye ayrılarak formül yardımıyla [ $r_{\text{Test}} = (2r/1+r)$ ;  $r =$  testin yarısına ait korelasyon katsayısı] güvenirlilik katsayısı hesaplanmıştır (Seçer, 2013). Bu doğrultuda MPÖ-ÇS'nin Spearman-Brown değeri 0.88 ve Guttman değeri 0.82 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler bize ölçeğin kabul edilebilir düzeyde ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

**Tablo 8.** Beş maddelik MPÖ-ÇS'nin iç tutarlık (Cronbach Alpha) ve iki yarı test (Split-Half) güvenirlilik değerleri, madde numaraları ve içerikleri

|  | Madde Numaraları ve İçerikleri  | Spearman-Brown | Guttman | Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) |
|--|---|----------------|---------|-----------------------------|
| <b>Mükemmel Performans Ölçeği-Yetişkin Sporcular (MPÖ-ÇS) (8,9,10,11,12)</b> | <b>MPÖ-ÇS-11</b> (İnsanlar mükemmel performans göstermediğinde onları eleştiririm.)               | 0.88           | 0.82    | .74                         |
|  | <b>MPÖ-ÇS-12</b> (İnsanlar mükemmel performans göstermediğinde onlar hakkında olumsuz düşünürüm.) |                |         |                             |
|  | <b>MPÖ-ÇS-9</b> (Diğerleri mükemmel performans göstermediğinde onlar hakkında olumsuz düşünürüm.) |                |         |                             |
|  | <b>MPÖ-ÇS-8</b> (Mükemmel performans göstermediğimde insanlar beni eleştirir.)                    |                |         |                             |
|  | <b>MPÖ-ÇS-10</b> (Diğerlerinin performanslarından asla tatmin olmam.)                             |                |         |                             |

$\alpha$  : Beş maddelik MPÖ-ÇS'nin Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) değeri

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporda Mükemmel Performans Ölçeği (PPS-S), geliştiren araştırmacılar (Hill, Appleton ve Mallinson, 2016) tarafından ölçeğin ileriki çalışmalar için yetişkinler ve diğer performans bağlamlarında (örneğin, eğitim ve iş) kullanımı için geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması istenmiştir. Bu nedenle mevcut araştırmada Mükemmel Performans Ölçeği'nin yetişkin ve çocuk sporcular üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve ölçeğin her iki kısa formu için gerekli olan prosedürler bildirilmiştir.

Literatürde SOPP'un (kendine yönelik mükemmel performans) motivasyon, performans ve psikolojik zorluklar için bir kırılma faktörü olduğu düşünülmektedir (Flett ve Hewitt, 2005, 2006). Bu bağlamda mükemmeliyetçilik boyutlarının davranışı olumlu ya da olumsuz etkileme potansiyelini anlamak, özellikle sporcuların mükemmel olmasını gerektiren rekabet ortamlarında önemli rol oynamaktadır. Bu da belirli ölçme araçlarının bu durumun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Sporda Mükemmel Performans Ölçeği'nin (PPS-S) sporcular üzerinde farklı kültürlerde adaptasyon çalışmaları incelendiğinde Angelo ve diğer. (2019) yaşları 15 ile 16 arasında 953 sporcu ile Brazilyan versiyonu için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır. Yapılan çalışmada ölçeğin Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmadan orijinal formdaki faktör yapısı doğrudan alınarak Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçek, 3 faktör ve 9 madde ile Brazilyan versiyonu için doğrulanmıştır ( $\chi^2 = 116.15$  p < 0.001, RMSEA = 0.063, GFI = 0.974, AGFI = 0.961, NFI = 0.937, CFI = 0.928, NNFI = 915,  $\chi^2 / gl = 4.83$ ). Ölçeğin faktör yapısı ve madde sayısı ile birlikte tatmin edici uyum indekslerine sahip olduğu doğrulansa da ıraksak geçerlik ile birleşik güvenilirlik değerleri tatmin edici düzeyde olmaması sebebi ile ölçeğin Brazilyan versiyonunun dikkatli bir şekilde kullanılması ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeniden incelenmesi gerektiği araştırmacılar tarafından bildirilmiştir. Kaldı ki özellikle ölçeklerin uyarlanması faktör analitik tekniklerle maddelerin incelenmesi çok daha fazla özen gerektiren bir işittir. Psikolojik değişkenlerin çoğu kültüre bağımlıdır ve bu nedenle kültürlerle (sadece başka kültürlerle değil, aynı kültür için de farklı hedef gruplara da uyarlama çalışması yapılır) “çeviri değil” “uyarlama” çalışmaları yapılır. Bu ne demek? Bir araştırmacının ölçekleri geliştirirken ya da uyarlarken kendi kültürel yapısını dikkate almasıdır. Diyelim ki bir kültürde bir ölçme aracı geliştirildi ve o kültürde o ölçme aracının yapısı 3 faktörlü olarak belirlendi. Farklı bir kültürden bir araştırmacı bu ölçeği kendi kültürü için kullanmak ister ve doğrudan ölçeğin çevirisini yapıp aynı yapı üzerinden doğrulama aşamasına geçer ise (doğrulamalı faktör analizi) hata yapmış olacaktır. Çünkü o kültürde 3 faktörlü bir yapısı olan bir ölçme aracının bizde 4 faktörlü veya 2 faktörlü çıkma hatta ölçeğin doğrulanmama ihtimali vardır ve bu kültür için önemli bir bilgi taşır. Bu gibi durumlarda da kendi kültürümüzdeki yapı dikkate alınmalı, isimlendirme ve puanlama ona göre önerilmelidir. Ne yazık ki ulusal ve uluslararası literatürdeki çalışmalar incelendiğinde farklı faktör yapısı bulunmasına rağmen, orijinalindeki gibi kullanmak için “zorlama” bir şekilde faktör yapısı denkleştirilmeye çalışılmaktadır. Bu da kültüre uyarlama esprisini ortadan kaldırmaktadır (Balcı ve Yavaş Tez, 2019).

Bu koşullar dikkate alınarak MPÖ-YS ve MPÖ-ÇS ölçeklerinin faktör yapılarına ilişkin genel bir değerlendirilme yapıldığında; her iki ölçeğin de Türk kültürü için faktör analizi (AFA) sonuçları bize 3 faktörlü yapısının uygun bir yapı olmadığını; her iki ölçme aracı için de (MPÖ-YS ve MPÖ-ÇS) tek faktörlü bir yapıyı desteklediğini göstermiştir. Her iki ölçme aracında da faktörlerin orijinal formda yer alan 3 alt boyuttaki maddeler arasından toplandığı dikkat çekmektedir. MPÖ-YS tek faktörlü yapısı altında toplamda altı madde var iken MPÖ-ÇS beş madde yer almaktadır. Altı maddelik tek faktörlü MPÖ-YS ile beş maddelik tek faktörlü MPÖ-ÇS'nin faktör yapıları incelendiğinde MPÖ-YS'ye ilişkin sonuçların mükemmel ve kabul edilebilir uyum indekslerine ( $\chi^2/sd = 2.21$ , RMSEA = 0.07, GFI = 0.97, AGFI = 0.92, NFI = 0.96, CFI = 0.97, AGFI = 0.92); MPÖ-ÇS'nin ise mükemmel uyum indekslerine sahip olduğu belirlenmiştir ( $\chi^2/sd = 1.50$ , RMSEA = 0.04, GFI = 0.99, AGFI = 0.97, NFI = 0.98, CFI = 0.99, AGFI = 0.97).

Angelo vd., (2019) Brazilyan formunda uyum indeksleri yeterli düzeyde bulunurken yakınsak ve ıraksak geçerlik değerlerinin tahmin edici olmadığı vurgulanmıştır. Mevcut araştırmada MPÖ-YS ve MPÖ-ÇS'nin her ikisi için yapılan hesaplamalar sonrasında MPÖ-YS ve MPÖ-ÇS'nin madde-toplam korelasyon katsayılarının MPÖ-YS için 0.58 ile 0.81 arasında değiştiği; MPÖ-ÇS için 0.60 ile 0.78 arasında değiştiği belirlenmiştir. Yakınsak (convergent) geçerlik değerlerinin minimum eşik sınırın üzerinde olduğu belirlenirken (MPÖ-YS, AVE= 0.62, CR=0.86; MPÖ-ÇS, AVE= 0.64, CR= 0.85); ıraksak (divergent) geçerlik için hesaplanan AVE değerinin karekök ortalamalarının da maksimum eşik sınırın altında olmasının her iki ölçüm modellerinin kabul edilebilir düzeyde yakınsak ve ıraksak geçerliğe sahip olduklarının kanıtı niteliğindedir (MPÖ-YS, AVE= 0.62,  $\sqrt{AVE}$ = 0.79; MPÖ-ÇS, AVE= 0.64,  $\sqrt{AVE}$ = 0.80).

Elde edilen sonuçlara göre, MPÖ-YS ve MPÖ-ÇS'nin rekabete ilişkin sporlar ile uğraşan çocuk sporcu ve yetişkin sporcuların mükemmel performansa ilişkin düzeylerinin belirlenebilmesi için kullanılabilir geçerli ve güvenilir ölçme aracı oldukları belirlenmiştir.

## ÖNERİLER

Sporda mükemmel performansın belirleyici özelliklerinin ortaya çıkarılması belki de bir sporcunun hayatının en önemli yönüdür. Bu nedenle ölçeğin araştırmacılar ve antrenörler tarafından alanda kullanılması mükemmeliyetçiliğin hangi durumlarda sporcuyla zorluklara karşı savunmasız hale getirdiğini anlamaya yardımcı olabilir ve psikolojik eğitimde ele alınması gereken stratejiler için ipuçları sunabilecektir. Dahası, bu tür bilgiler sadece Türkiye'de değil, aynı zamanda kültürel araştırma yapma olasılığı üzerinde spor mükemmeliyetçiliği hakkında daha fazla araştırmaya izin verecektir. Bu nedenle, MPÖ-YS ve MPÖ-ÇS'nin Türk nüfusunda performans mükemmeliyetçiliğini değerlendirmek için bir ölçme aracı sunduğu düşünülmelidir. Bu ölçme araçları Türkiye'de Mükemmel Performans Ölçeği Yetişkin Sporcular (MPÖ-YS) ve Mükemmel Performans Ölçeği Çocuk Sporcular (MPÖ-ÇS) olarak adlandırılacaktır.

## KAYNAKLAR

- Angelo, D. L., Neves, A. N., Correa, M., Sermarine, M., Zanetti, M. C., & Brandão, M. R. F. (2019). Psychometric properties of the perfectionism for sports performance scale (PPS-S) for the Brazilian context. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 1-11. <https://www.researchgate.net/publication/332798716>.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., ve Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
- Balcı, V., ve Yavaş Tez, Ö. (2019). Serbest zaman nostalji ölçeği (sznö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 218-229. DOI: 10.33468/sbsebd.99.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. DOI:10.1016/S0191-8869(03)00235-6.
- Chang, E. C. (2003). On the perfectibility of the individual: going beyond the dialectic of good versus evil. *American Psychological Association*, 16(3), 125-144. DOI:10.1037/10614-008.
- Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Çepikkurt, F., ve Yazgan, İ. B. (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 43-51.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: a critical analysis. *American Psychological Association*, 15(1), 27-33. DOI:10.1037/10458-002.
- Ermış, E. (2019). Analysis of amateur soccer players leadership levels in terms of their positions. *Journal of Education and Training Studies*, 7(6), 24-32. DOI: 10.11114/jets.v7i6.4125.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *American Psychological Association*, 3(7), 5-31. DOI:10.1037/10458-001.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18. DOI:10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior Modification*, 30(4), 472-495. DOI: 10.1177/0145445506288026.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. DOI: 10.2307/3151312.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. DOI: 10.1080/10413200290103482.
- Gözmen, A., ve Aşçı, F. H. (2016). Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumunun Yordanmasında Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin ve Mükemmeliyetçiliğin Rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 40-48.
- Gutmann, A. (2002). *The olympics: A history of the modern games*. Urbana: University of Illinois Press.
- Gümüšoğlu, Ö., ve Aşçı H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.



Esentaş, M., Güzel, P., ve Yavaş Tez, Ö. (2020). Sporda Mükemmel Performans ölçeği'nin (PPS-S) çocuk ve yetişkin sporcular için geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi: Kısa form. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-34.

Güzel, P., ve Özbey, S. (2013). Promotion of olympic values based on olympic solidarity programs. *International Journal of Academic Research*, 5(3), 277-288. DOI: 10.7813/2075-4124.2013/5-3/B.43.

Güzel, P., ve Özbey, S. (2009). Olimpik eğitim programlarına genel bakış: IOC 46. Uluslararası Genç Katılımcılar Oturumu, Olympia. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 886-898. DOI: 10.14687/ijhs.v6i1.731.

Güzel, P., Özbey, S., ve Noordegraff, M. A. (2012). Olimpik eğitimin yaygınlaştırılmasında üniversite oyunlarının etkileri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 296-321. DOI: 10.14687/ijhs.v9i1.2099.

Güzel, P., ve Özbey, S. (2012). IOC olympic solidarity programs and Turkish National Olympic Committees's (TMOK) Implementations. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 30-41.

Güzel, P., ve Çelebi, M. (2017). Herkes için spor kapsamında olimpik dayanışma programları, olimpizm ve olimpik hareket, (Çev. Selhan ÖZBEY). Ankara: Nobel.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate data analysis*. NJ: Prentice Hall.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464. DOI:10.1037/1040-3590.3.3.464.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. DOI:10.1037/0022-3514.60.3.456.

Hill, A. P., Appleton, P. R., & Mallinson, S. H. (2016). Development and initial validation of the Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 653-669. <http://ray.yorksj.ac.uk/id/eprint/1708/>

Hill, R. W., Huelsmann, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91. DOI: 10.1207/s15327752jpa8201\_13.

Hurley, M. (2011). Futbol oynuyorum: Defans (Çev: Neşe Akın). İstanbul: Caretta Çocuk Yayınları.

Jones, G. J., Carlton, T., Hyun, M., Kanters, M., & Bocarro, J. (2020). Assessing the contribution of informal sport to leisure-time physical activity: A New perspective on social innovation. *Managing Sport and Leisure*, 25(3), 161-174. DOI:10.1080/23750472.2019.1620627.

Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.

Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.

Kurudirek, M. I. (2017). Perfectionism and achievement goals in professional Turkish ice hockey players. *TURAN-SAM*, 9(36), 392-400.

Kocadağ, N. H. (2019). *Adolesan sporcuların tükenmişliğinin belirlenmesinde algılanan ebeveyn mükemmeliyetçiliği ve güdüsel ikliminin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Krathwohl, D. (1997). *Methods of educational and social science research*. Longman: New York.

Küçük, V., ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 211-223.

Esentaş, M., Güzel, P., ve Yavaş Tez, Ö. (2020). Sporda Mükemmel Performans ölçeği'nin (PPS-S) çocuk ve yetişkin sporcular için geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi: Kısa form. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-34.

Urfa, O., ve Aşçı, F. H. (2019). Spor duygu ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 42-55.

Özdemir, İ. (2019). *Takım sporları ile uğraşan yetişkin sporcuların prososyal ve antisosyal davranışlarının belirlenmesinde mükemmeliyetçilik ve başarı*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Salaheldeen, H. M. (2010). *Olympic values and multiculturalism*. IOA, 17th International Seminar on Olympic Studies for Postgraduate Students, 1–30 July, 2009. Olympia: The International Olympic Committee and International Olympic Academy.

Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., ... & Heiderscheid, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 675-682. DOI: 10.1177/0890117118817715.

Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 157–165. DOI:10.1080/07481756.2002.12069032.

Türk Dil Kurumu. (2020). Erişim tarihi: 18.04.2020 <https://sozluk.gov.tr/>

Unutmaz, V., ve Gençler, T. (2017). Antrenör yeterlilik ölçeği II'nin Türkçe uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 69-78.

WHO (World Health Organization). (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.

Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar.

Yiyit, S. (2017). Spor etkinliklerine katılımın psikolojik faydaları üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 17-22.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.

©USB



## Eğitmenlerin Bakış Açısıyla Pilatese Yönelme Sebepleri ve Alandaki Sorunlara Ait Görüşler

Nuri Berk GÜNGÖR<sup>\*1</sup>, Oğuz Kaan ESENTÜRK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. <https://orcid.org/0000-0002-6579-9146>

<sup>2</sup>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-0566-838X>

**Orijinal Makale**

Gönderi Tarihi: 21.04.2020

Kabul Tarihi: 07.06.2020

**DOI:** 10.30769/usbd.725038

Online Yayın Tarihi: 30.06.2020

### Öz

Bu araştırmanın amacı, pilates eğitmenlerinin bakış açısıyla pilatese yönelme sebepleri ve alandaki sorunlar ile ilgili düşüncelerini ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2019 yılında Muğla'da özel sektörde çalışan 10 pilates eğitmeni oluşturmaktadır. Verilerin toplanması aşamasında uzman kişiler tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu eğitmenlere yöneltilmek üzere hazırlanan toplamda 10 yarı yapılandırılmış sorudan oluşmaktadır. Görüşmeler randevu alınarak, gürültüden arındırılmış bir ortamda ses kayıt cihazı ile gerçekleştirilmiştir. Sonrasında görüşme kayıtları bilgisayar ortamında yazılı metinlere çevrilerek analizler yapılmıştır. Verilerin analizinde betimsel ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın güvenilirliğine katkı sağlamak için katılımcıların yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorulara vermiş oldukları cevaplar doğrudan alıntılar ile verilmiş olup, Miles & Huberman'ın (1994) formülü (=görüş birliği / (görüş birliği+görüş ayrılığı)) kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda; pilatese yönelme sebepleri ve alandaki sorunlara ilişkin görüşleri kategoriler aracılığı ile ifade edilmiştir. Sonuç olarak; pilatese yönelme sebepleri arasında, sosyal medya paylaşımların, belirli bir popüleriteye sahip olmasının, kilo kontrolünü sağlama, vücut şekillendirmeye katkısı oluşunun, bel ve boyun ağrılarının iyi gelmesinin, kendini iyi hissetme ve ruhsal doyum sağlamanın, çevre yönlendirmesinin olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak; profesyonel anlamda ise maddi getirisinin önemli bir etki unsuru olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların en önemli sorun olarak belirttikleri unsurlar ise antrenör niteliği ve stüdyo sayısındaki fazlalık olmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Pilates, eğitmen, spor, nitel araştırma.

## The Reasons of The Instructors for The Pilates and Their Points of The Problems

### Abstract

The aim of this research is to reveal the opinions of pilates instructors about the reasons for turning to pilates and problems in the field. The study group of the research consists of 10 pilates instructors working in the private sector in Muğla in 2019. A semi-structured interview form prepared by experts was used during the data collection phase. The interview form consists of 10 semi-structured questions prepared to be directed to the trainers. The interviews were made by appointment and in a noise-free environment with a voice recorder. Later, the interviews were translated into written texts in the computer environment and analyzes were made. Descriptive and content analysis techniques were used to analyze the data. In order to contribute to the reliability of the research, the answers given by the participants to the questions in the semi-structured interview form were given with direct quotations and Miles and Huberman's (1994) formula (= consensus / (consensus + divergence)) was used. As a result of the analyzes carried out; Reasons for turning to pilates and their views on the problems in the field were expressed through categories. As a result; Among the reasons for turning to pilates, it is determined that social media sharing has a certain popularity, contributes to weight control, contributes to body shaping, improves waist and neck pains, feels well and provides mental satisfaction and environmental orientation. In addition; In a professional sense, it can be stated that the material return is an important factor. The factors that the participants stated as the most important problem were the quality of their coaches and the number of studios.

**Keywords:** Pilates, trainer, sports, qualitative research.

\* Sorumlu Yazar: Nuri Berk Güngör, E-Posta: [nuriberkgungor@gmail.com](mailto:nuriberkgungor@gmail.com)

## GİRİŞ

Kaliteli bir yaşamın en önemli koşulu şüphesiz ki sağlıklı olma durumudur. Teknolojik ürünlerin gün geçtikçe hayatımızdaki sayısının artması bazı hususlarda bize dezavantaj sağlamaktadır. Bu ürünler her ne kadar bize katkı sağlasa da inaktif birey sayısının artması sonucunu da beraberinde getirmektedir. Hareketsiz yaşam, modern toplumların karşısındaki ciddi bir tehlikeyi işaret etmektedir (Bozkuş, Türkmen, Kul, Özkan, Öz ve Cengiz, 2013). Hareketsiz yaşamın oluşturabileceği sorunların çözümünde en etkili yöntemlerden birisi fiziksel aktivitedir. Ancak, son yıllarda bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin çalışma koşullarından kaynaklı olarak düştüğü gözlemlenmiştir (Bassett, Schneider & Hntington, 2004; Boyce, Boone, Cioci & Lee, 2008; Egger, Vogels & Westerterp, 2001). Bu durumda sağlık sorunlarının artmasında rol oynamaktadır (Satcher & Lee, 1996).

Modernleşme ve endüstrileşmenin bireylerde hareket eksikliğinden kaynaklı problemleri ortaya çıkarması ile fiziksel aktivite bir çözüm olarak kendisine yer bulmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki, üzerinde durulan bir konu haline gelerek bir çalışma alanı oluşturmuştur. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyi son yıllarda düşme eğilimindeyken gerek ulaşılabilirliğinin kolay oluşu gerekse de araç ve mekân durumdan bağımsız olarak gerçekleştirilebiliyor oluşu pilatesin popülerliğini arttırmıştır.

Pilates metodu; Joseph Hubertus Pilates tarafından geliştirilen, New York'ta egzersiz stüdyosunu açmasıyla birlikte temelleri atılan ve zamanla değişiklikler göstererek günümüzdeki formuna kavuşan bir methoddur (Bryan & Hawson, 2003; Di Lorenzo, 2011; Metel, Milert & Szczygiel, 2012). Pilates, yayılmaya başladığında genellikle dansçılar tarafından tercih edilen bir durumdayken, faydalarının görülmesi ile birlikte zamanla sağlık amaçlı temel bir egzersiz olarak tercih edilmeye başlanmıştır (Kalkan, 2019; Ünal ve Dizmek, 2014). Bununla beraber postür bozuklukları ve ağrılardan kaynaklı sorunların giderilmesinde de hekimler tarafından önerilen bir tedavi aracı rolü edinmiştir (Anderson & Spector, 2000; Wellsi Kolt & Bialocerkowski, 2012).

Pilatesin her yaş grubuna uygun, hareketlerinin kolay ve güvenli bir yapıda olması yayılma alanını genişletmiştir. Son yıllarda artan fitness merkezlerinde daha profesyonel bir görünüm kazanmasıyla birçok kişinin farkında olduğu bir egzersiz türü haline gelmiş ve gün geçtikçe pilatese ilgi duyarak başlayan bireylerin sayısında artış gözlenmiştir. Bununla beraber, pilatesin kazanımlarının elde edilebilmesi için öğretici rolünde olan eğitmenler de önem taşımaktadır. Bu mesleği hangi amaçla icra ettikleri ve nitelikleri kaliteyi etkileyen unsurlar arasındadır. Literatür incelendiğinde; pilates ile ilgili çalışmaların çeşitliliği bilişsel, psikolojik ve fizyolojik etkenler çerçevesinde oluşmuştur (Cabbaroğlu, 2019; Göz, 2020; Jago, Jonker, Missaghian & Baranowski, 2006; Kayaoğlu, 2019; Keskin, 2018; Kloubec, 2010; Segal, Hein & Basford, 2004). Ancak, pilates eğitmenlerinin bakış açısıyla branşa başlama sebepleri ve alanda bulunan sorunları inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmada, pilates eğitmenlerinin bakış açısıyla branşa başlama sebeplerinin incelenmesi ve alana ait sorunların belirlenmesi amaçlanmıştır. İlgili literatür göz önünde bulundurulduğunda bu araştırma; pilates eğitmenlerinin görüşlerini yansıtmaları ve alanda yaşanan sorunların belirlenmesine katkı sağlamaları sebebi ile önem taşımaktadır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırmada nitel araştırma yaklaşımlarından temel nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Merriam & Tisdell (2015) temel nitel araştırma modelini, araştırmacıların bireylerin yaşamdaki deneyimlerini nasıl yorumladıklarını, ne tür duygulara sahip olduklarını, dünyayı nasıl algıladıklarını ve şekillendirdiklerini araştıran bir yöntem olarak tanımlamıştır.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2019 yılında Muğla ilinde özel kuruluşlarda çalışmakta olan 3'ü erkek, 7'si kadın olmak üzere toplam 10 pilates eğitmeni oluşturmaktadır. Çalışma grubu belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem araştırmanın amacı doğrultusunda önceden belirlenmiş ölçütlere göre katılımcı seçimine olanak sağlamıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların, en az 1. kademe pilates yardımcı antrenörlük belgesine sahip olması amaçlanmıştır. Bu amaç, sektörde en az 1 yıl çalışma tecrübesi koşulunun da sağlanmasına katkı sağlamıştır. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

| Katılımcılar  | Cinsiyet | Yaş | Çalışılan İl | Eğitim Düzeyi |
|---------------|----------|-----|--------------|---------------|
| 1. Katılımcı  | Kadın    | 27  | Muğla        | Üniversite    |
| 2. Katılımcı  | Kadın    | 24  | Muğla        | Üniversite    |
| 3. Katılımcı  | Kadın    | 32  | Muğla        | Üniversite    |
| 4. Katılımcı  | Kadın    | 27  | Muğla        | Üniversite    |
| 5. Katılımcı  | Kadın    | 27  | Muğla        | Üniversite    |
| 6. Katılımcı  | Kadın    | 28  | Muğla        | Üniversite    |
| 7. Katılımcı  | Kadın    | 24  | Muğla        | Üniversite    |
| 8. Katılımcı  | Erkek    | 28  | Muğla        | Üniversite    |
| 9. Katılımcı  | Erkek    | 27  | Muğla        | Üniversite    |
| 10. Katılımcı | Erkek    | 30  | Muğla        | Üniversite    |

### Veri Toplama Aracı

Veri toplama tekniği olarak önceden belirlenmiş ve ciddi bir amaç için yapılan soru sorma ve cevaplama tarzına dayalı karşılıklı ve etkileşimli bir iletişim süreci olarak nitelendirilen görüşme tekniği kullanılmıştır (Ekiz, 2009). Bu sebeple 10 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Hazırlanan sorular geçerlik, açıklık ve anlaşılabilirlik ölçütlerini taşıyabilmeleri amacıyla beden eğitimi ve spor alanında uzman bir kişi, pilates antrenörlük lisansına sahip bir kişi ve Türkçe eğitimi alanında uzman bir kişi olmak üzere toplamda üç uzman görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen dönütler ve düzeltmeler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmış ve nihai form oluşturulmuştur. Görüşme katılımcısının uygun gördüğü mekân ve zaman diliminde yapılmış ve araştırmacı ile katılımcı arasında bire bir olarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilecek verilerin kalitesi açısından

görüşmenin yapıldığı mekânın ses ve gürültüden arındırılmış olmasına özen gösterilmiştir. Görüşme esnasında ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Görüşme başlamadan önce araştırmanın amacı katılımcıya detaylı olarak açıklanmış, istediği zaman görüşmeye ara verebileceği ya da görüşmeyi sonlandırabileceği belirtilmiştir. Sorular araştırmacı tarafından katılımcıya yöneltilmiştir. Görüşmeler, 10 farklı katılımcı ile yaklaşık 45'er dakika olarak gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşmenin bitimi ile katılımcılara konu ile ilgili ekleme yapmak istediği herhangi bir şey olup olmadığı sorularak, katılımları için teşekkür edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Katılımcılar ile görüşmeler tamamlandıktan sonra görüşme kayıtları araştırmacılar tarafından yazılı metin haline dönüştürülmüştür. Sonrasında katılımcılara ait görüşme metinleri her bir katılımcıya ayrı ayrı olmak üzere ekleme ve düzeltme yapmak istedikleri bölümler olabileceği düşünülerek teyide sunulmuştur. Katılımcıların teyidinden sonra verilerin analizi gerçekleştirilmiştir.

Veriler betimsel ve içerik analizi tekniği kullanılarak çözümlenmiştir. Betimsel analiz tekniğinde veriler araştırma sorularının ortaya koyduğu temalara göre düzenlenebileceği gibi, görüşmede yer alan sorular dikkate alınarak da sunulabilir. Betimsel analizde görüşmeye katılanların görüşlerini çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara sık sık yer verilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). İçerik analizi, verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorileştirilmesi sürecidir (Patton, 2014). Elde edilen veriler araştırmacılar tarafından gözden geçirilerek ve kodlar yazılarak kod listesi oluşturulmuştur. Kodlar ise ortak özelliklerine göre bir araya getirilerek kategorilere ulaşılmıştır. İlgili kategorileri temsil eden kodlar birbirleri ile ilişkili biçimde açıklanarak yorumlanmış ve sonuçlar elde edilmiştir. Bununla beraber, elde edilen veriler katılımcı görüşlerine yer vererek tablolastırılarak bulguların geçerliği sağlanmıştır. Çalışmanın güvenilirliğine yönelik uzmanlararası görüş birliği katsayısı hesaplanmıştır. Görüş ayrılığı yaşanan noktalarda her iki uzman tarafından tartışılarak uzlaşma sağlanmıştır. Verilerin güvenilirliği sağlamak amacıyla Miles & Huberman'ın (1994)  $(\text{Görüş birliği}/(\text{Görüş birliği} + \text{Görüş ayrılığı}) \times 100)$  formülü kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarının güvenilirliği için uzmanlar arası görüş birliği %90 olarak hesaplanmıştır.

### **BULGULAR**

Araştırmada katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen bulgular, araştırma konusu kapsamında ortaya konulmuştur. Pilates eğitimcilerinin bakış açısıyla bransa yönelme sebepleri ve alandaki sorunlara ait görüşlerin incelendiği bu araştırmada, toplanan verilerin analiz edilmesiyle ulaşılan kategoriler, kodlar ve ilgili kodların tekrarlanma sıklığını ifade eden frekans değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların pilates branşına yönelim ile ilgili düşüncelerine ait kategoriler, kodlar ve frekans değerleri

| <b>Kategoriler</b>                | <b>Kodlar</b>                              | <b>Frekans</b> |
|-----------------------------------|--|----------------|
| <b>Spor Geçmişi f(3)</b>          | -Farklı Spor Branşları ile İlgilenmiş Olma | 3              |
| <b>Rekreatif Amaç f(2)</b>        | -Hobi Olarak Görme                         | 2              |
|                                   | -Popülarite                                | 3              |
| <b>Toplumsal Sebepler f(9)</b>    | -Sosyal Medya Kullanımı                    | 5              |
|                                   | Kadın Kadına İcra Edilebilmesi             | 1              |
|                                   | -Omurga Ağrıları                           | 3              |
| <b>Fiziksel Sağlık f(8)</b>       | -Bel Ağrıları                              | 3              |
|                                   | -Boyun Ağrıları                            | 2              |
| <b>Zihinsel Sağlık f(2)</b>       | -Kendini İyi Hissetme                      | 1              |
|                                   | -Ruhsal Doyum                              | 1              |
|                                   | -Zayıflama                                 | 3              |
| <b>Estetik Görünüm f(7)</b>       | -Sıkılaştırma                              | 1              |
|                                   | -Boy Uzatma                                | 1              |
|                                   | -Vücut Şekillendirme                       | 2              |
| <b>Tavsiye f(3)</b>               | -Patron Yönlendirmesi                      | 1              |
|                                   | -Komşu Yönlendirmesi                       | 2              |
| <b>Kolay Ulaşılabilirlik f(2)</b> | -Evde Gerçekleştirme İmkânı                | 2              |
|                                   | -Yüksek Maaş İmkânı                        | 5              |
| <b>Maddi Beklentiler f(8)</b>     | -Mesleki Yatırım                           | 2              |
|                                   | -Belge Kiralayabilme İmkânı                | 1              |

Tablo 2 incelendiğinde, pilates branşına yönelme sebepleri 9 kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler sırasıyla; “Spor geçmişi”, “Rekreatif amaç”, “Toplumsal sebepler”, Fiziksel sağlık”, “Zihinsel sağlık”, Estetik görünüm”, “Tavsiye”, “Kolay ulaşılabilirlik” ve “Maddi beklentiler” başlıkları ile ortaya konulmuştur. İlgili kategorilerden toplamda 20 kod elde edilmiştir. Kategoriler dikkate alındığında; Spor geçmişi kategorisinde, Farklı spor branşları ile ilgilenmiş olma kodu; Rekreatif amaç kategorisinde, Hobi olarak görme kodu, Toplumsal sebepler kategorisinde, Popülarite, Sosyal medya kullanımı, kadın kadına icra edilebilme kodları, Fiziksel sağlık kategorisinde, Omurga ağrıları, Bel ağrıları, Boyun ağrıları kodları, Zihinsel sağlık kategorisinde, Kendini iyi hissetme, Ruhsal doyum kodları, Estetik görünüm kategorisinde, Zayıflama, Sıkılaştırma, Boy uzatma, Vücut şekillendirme kodları, Tavsiye kategorisinde, Patron yönlendirmesi, komşu yönlendirmesi kodları, Kolay ulaşılabilirlik kategorisinde, Evde gerçekleştirme imkanı kodu, Maddi beklentiler kategorisinde ise, Yüksek maaş imkanı, Mesleki yatırım ve Belge kiralayabilme imkanı kodları yer almıştır.

Tablo 2’de yer alan frekans değerleri incelendiğinde, katılımcıların pilates branşına yönelme sebebi olarak en fazla görüş bildirdikleri kategorinin “Toplumsal sebepler” f(9) olduğu görülmektedir. Bununla beraber Tablo 1 katılımcıların pilates branşına yönelme nedeni olarak en az görüş bildirdikleri kategorilerin ise; Rekreatif amaç, Zihinsel sağlık ve Kolay ulaşılabilirlik olduğunu göstermiştir. Katılımcıların pilates branşına yönelme sebepleri önem derecesine göre sıralandığında; “Toplumsal sebepler”, “Fiziksel sağlık”, “Maddi beklentiler”, “Estetik görünüm”, “Spor geçmişi”, “Tavsiye”, “Rekreatif amaç”, “Zihinsel sağlık” ve “Kolay ulaşılabilirlik” şeklinde belirtilebilir. Bu bölümde pilates branşına yönelen sebepler kategoriler doğrultusunda ayrı ayrı incelenmiş ve kodlara ilişkin katılımcı görüşlerine ait doğrudan alıntılar ile birlikte sunulmuştur.

### Spor Geçmişİ Kategorisi

Katılımcıların spor geçmişİ kategori ile ilgili görüşleri farklı spor branşları ile ilgilenmiş olma şeklinde kodlanmıştır. Bu koda ilişkin frekans değerleri incelendiğinde 3 olduğu tespit edilmiştir. Farklı spor branşları ile ilgilenmiş olma koduna yönelik örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur.

*“...ben 6 yaşında cimnastik ile spora başladım. Birkaç sene devam ettikten sonra okul takımında voleybol oynadım. Aile engelinden dolayı bunlar hobi olarak kaldı sadece. Üniversiteye dansa yöneldim ve zumba ile ilgilendim. Bununla beraber de fitness ilgimi çekti ona başladım. Bu süreci düşündüğümde pilatese olan ilgimin buradan geldiğini düşünüyorum (K1).”*

*“Küçük yaşlardan itibaren cimnastiğe gittim. Onun dışında yüzme ile ilgileniyorum. Kışın kayak ile ilgilenmeyi seviyorum. Yelken ve dalgıçlıkta bir dönem yaptım. Sporla baya bir içli dışlı oldum açıkçası. Fakat düşündüğümde cimnastik yapmış olmamın beni pilates ile tanıştırdığını düşünüyorum (K2).”*

### Rekreatif Amaç Kategorisi

Katılımcıların rekreatif amaç kategorisine ilişkin görüşleri, hobi olarak görme kodu ile belirtilmiştir. İlgili koda ait frekans değerinin 2 olduğu görülmektedir. Hobi olarak görme koduna ilişkin bir örnek görüş aşağıda verilmiştir.

*“Daha önce lisanslı olarak bir spor ile ilgilenmedim ancak spor yapmayı seviyorum. Fitness, crossfit bir ara da yüzmeyi denedim. Ben aslında hobi olarak başladım. Hobi olarak yaparsam da lisanslı neden olmasın diye düşündüm. Bu şekilde aslında yöneldim. Pilates benim son dakikaya eklediğim bir unsur. Bende hobi bu yüzdende (K3).”*

### Toplumsal Sebepler Kategorisi

İlgili kategoride katılımcı görüşleri, popülerite f(3), sosyal medya kullanımı f(5) ve kadın kadına icra edilebilme f(1) olarak kodlanmıştır. Popülerite koduna yönelik katılımcılara ait örnek bir görüş aşağıda sunulmuştur.

*“... şu anda pilates bence popüler olduğundan bir yönelim var. Kim nereye gidiyor pilatese, hadi bizde gidelim muhabbeti oluyor. İnsanlar bu anlamda birbirlerinden etkileniyorlar. Bende buna ilgisiz kalamadım (K4).”*

Sosyal medya kullanımı koduna yönelik katılımcılara ait bir görüş örneği aşağıda sunulmuştur.

*“Herkes yediğini, içtiğini sosyal medyada paylaşıyor. Aynı şekilde pilates de bu grupta yer alıyor. İnsanlar hareketleri düzgün yapıyor mu bu önemli değil. Onu görüntüledi mi yetiyor. Bu ne kadar beğeni getirir bunun peşinde. Aslında bunlar cezbediyor insanları. Bir başkası da bunu görerek bende gideyim diyor. Bu şekilde gelenlerde kendilerini sosyal medyada paylaşıyor. Döngü bu şekilde sürüp gidiyor. Fotoğraf ve video paylaşımı için gelen büyük bir kitle var. Böyle bir talep var instagramda paylaşmak için. Birçok arkadaşım var sosyal medyada paylaşım yapmak için başlayıp sonrasında bende yapabilirim düşüncesi ile eğitmen olan (K4).”*



Kadın kadına icra edilebilmesi koduna ilişkin katılımcılara ait bir görüş örneği aşağıda sunulmuştur.

*“... ev hanımları pilatese ilgi duyuyorlar. Ülkemizdeki sosyo ekonomik durum düşünüldüğünde beyleri izin vermeyen kadınlar var. Onlarda bireysel hocalar ile çalışmayı daha çok seviyorlar. Bu sebepten dolayı da kadın kadına yapılma imkânı ile birlikte düşünüldüğünde yönelme daha fazla oluyor. Pilateste kendilerini daha rahat hissediyorlar. Eğitimciler için düşünüldüğünde de bu böyle. Kendilerini rahat hissederek çalışıyorlar ve avantaj sağlıyor (K3).”*

#### Fiziksel Sağlık Kategorisi

Bu kategoride katılımcı görüşleri, omurga ağrıları f(3), bel ağrıları f(3) ve boyun ağrıları f(2) kodlamaları ile ifade edilmiştir. Omurga ağrıları koduna yönelik örnek bir görüş aşağıda verilmiştir.

*“.. bir çok insan farkında değil ancak pilates sağlık açısından çok önemli bir spor. Omurgasında problem olan insanların yaptığı da bir spor. Günlük yaşantısında masa başında oluşan bu tip rahatsızlıkları da gidermede önemli bir role sahip (K1).”*

Bel ağrıları koduna yönelik katılımcılara ait bir görüş örneği aşağıda verilmiştir.

*“... maalesef bizim halkımızda biliyorsunuz bel ağrıları sıklıkla karşılaşılan bir sorun. Birçok insanda bu ağrılarından kurtulabilmek için geliyor. Aslında sağlık yönü de dikkate değer bir spor (K4).”*

Boyun ağrıları koduna yönelik katılımcılara ait görüş örneği aşağıda verilmiştir.

*“Daha önce çalıştığım kurumda bir arkadaşımın boyun ağrısı sorunu çektiğini öğrenmiştim. Kendisi bir doktorun tavsiyesi ile pilatese başlamıştı. Belli bir süre sonra konuştuğumuzda pilatesin çok fayda sağladığını ve eskisi kadar ağrı hissetmediğini söylemişti (K4).”*

#### Zihinsel Sağlık Kategorisi

Zihinsel sağlık kategorisinde katılımcı görüşleri, kendini iyi hissetme f(1) ve ruhsal doyum f(1) olarak kodlanmıştır. Kendini iyi hissetme koduna yönelik katılımcı görüşü aşağıda verilmiştir.

*“İnsanlar birçok farklı sebepten pilates sporuna başlamış olabilirler. Ben spor yaparken mutlu olduğum için kendimi iyi hissettiğim için bu işe yöneldim. Pilatese başlamamdaki etkenler düşünüldüğünde en önemi sebep benim için buydu (K1).”*

Ruhsal doyum koduna ilişkin katılımcılara ait görüş örneği aşağıda sunulmuştur.

*“Pilates başlı başına hem zihinsel hem de bedensel yani vücudumuzu rahatlatan bir spor olduğundan farklı bir önem taşıyor. Fiziksel açıdan tabii ki bir değişime uğruyorsun. Bunun yanında ruhsal ve zihinsel olarak da sizi rahatlatıyor. Dış dünyadan soyutlantıyorsunuz, kendinize iyi bir şey yaptığınızı anlıyorsunuz (K4).”*

#### Estetik Görünüm Kategorisi

İlgili kategoride katılımcı görüşleri, zayıflama f(3), sıkılaştırma f(1), boy uzatma f(1) ve vücut



şekillendirme f(2) kodlamaları ile açıklanmaya çalışılmıştır. Zayıflama koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü aşağıda verilmiştir.

*“... insanlar hem bütün vücudu çalıştıracak bir unsur hem de yağ yakımını sağladığı için pilatesi seviyorlar, tercih ediyorlar. Denge kontrolünü sağlamada da gerçekten çok faydalı bir spor (K6).”*

Sıkılaştırma koduna ilişkin katılımcı görüş örneği aşağıda verilmiştir.

*“Pilates aslında çok yönlü bir spor dalı. Bir taraftan fit bir görünüm elde edebilmek için vücudun tamamını çalıştırıyor, bir taraftan da zayıflama ve sıkılaştırma aracı olarak görülüyor birçok kişi tarafından (K10).”*

Boy uzatma koduna ilişkin katılımcı görüş örneği aşağıda verilmiştir.

*“Halk arasında yata yata spor yapma olarak da anılıyor. İstemsizde olsa bir zayıflama durumu da oluyor. Bununla beraber boy uzattığına inanan bir kitle de var. Bu yönden de aslında insanlar pilatese yönelebiliyorlar (K9).”*

Vücut şekillendirme koduna yönelik örnek bir katılımcı görüşü aşağıda verilmiştir.

*“... pilates fiziksel açıdan direk etkisini gösteren bir spor dalı. Farklı spor dalları ile aktif olarak ilgilenebilirsiniz ama bir yönü ile eksik kalabilirsiniz. Bu noktada da pilates devreye giriyor, vücudu şekle sokabiliyor. Aslına bakarsanız komplike bir görünüm sağlamada yardımcı oluyor (K9).”*

#### Tavsiye Kategorisi

Tavsiye kategorisinde katılımcı görüşleri; patron yönlendirmesi f(1) ve komşu yönlendirmesi f(2) kodlamaları ile ifade edilmiştir. Patron yönlendirmesi konuna yönelik örnek bir katılımcı görüşü aşağıda verilmiştir.

*“Bir spor salonunda diyetisyenlik yapıyorum. Zaten pilatese olan ilgim de burada başladı. Küçük yaşlardan itibaren spora meraklıyım açıkçası. Kendime bir şeyler katmak amacı ile düşünürken iş yerindeki patronum bana önerdi. Benim bu branşta başarılı olabileceğimi düşündü ve bana tavsiye etti (K2).”*

Komşu yönlendirmesi koduna yönelik örnek bir katılımcı görüşü aşağıda verilmiştir.

*“Pilates genelde ev hanımlarının tercih ettiği bir spor. Örneğin, apartmanda vs. bir komşusunun gittiğini ve memnun kaldığını duyuyor. Buda etkili oluyor pilatese başlama konusunda (K8).”*

#### Kolay Ulaşılabilirlik Kategorisi

Bu kategoride katılımcı görüşleri, evde gerçekleştirilebilme imkanı f(2) kodu ile belirtilmiştir. Örnek bir katılımcı görüşü aşağıda sunulmuştur.

*“Bu kadar popüler olmasının sebeplerinden biri de sürdürülebilir olmasıdır diye düşünüyorum. Sıcak veya soğuk herhangi bir hava koşulundan etkilenmeden yapılabilir, erişimin kolay oluşu da popüleriteyi artırıyor (K9).”*

### Maddi Beklentiler Kategorisi

İlgili kategoride katılımcı görüşleri; yüksek maaş imkânı f(5), mesleki yatırım f(2) ve belge kiralayabilme imkanı f(1) kodları ile ifade edilmiştir. Yüksek maaş imkânı koduna örnek bir katılımcı görüşü aşağıda verilmiştir.

*“Profesyonel olarak insanların yönelmesinin sebebi de parası çok iyi. Net bir şekilde bunu ifade edebilirim. Hatta en başa bunu rahatlıkla koyabilirim. Düşünelim ki aynı özel ders süresince pilates kadar para kazandıran bir branş bulmak çok zordur (K3).”*

Mesleki yatırım kodu ile ilgili katılımcılara ait bir görüş örneği aşağıda sunulmuştur.

*“Ben kendime bir şeyler katmak istiyorum. Cimnastikten dolayı benim ilgimi çekmişti ama daha sonraki süreçte bende spor salonunda çalıştığım için dolayı işime yarayabilir diye düşündüm. Bu spora karşı ciddi bir talep var, ileride belki de kendi alanımla beraber bunu da yürütebilirim diye yola çıktım açıkçası (K2).”*

Belge kiralayabilme kodu ile ilgili katılımcılara ait bir görüş örneği aşağıda verilmiştir.

*“Belge kiralaayanlar var. Antrenörlük belgesinden para kazananlar var. Belgesi var ama çalışmıyor sadece kiralyor. Buda başka maddi bir durumu ortaya çıkarıyor (K5).”*

**Tablo 3.** Katılımcıların alan ile ilgili belirtmiş oldukları sorunlar

| Kategoriler                  | Kodlar   | Frekans |
|------------------------------|--|---------|
| Monopolleşme f(4)            | -Eğitmen Belgesinin Verilmesinde Tek Bir Kurumun Yetkili Oluşu | 4       |
| Antrenör Niteliği f(10)      | -Eğitmen Sayısının Fazla Oluşu                                 | 5       |
|                              | -Sportif Geçmişi Olmayan Eğitimci Fazlalığı                    | 5       |
| Mekân (Stüdyo) Niteliği f(6) | -Gereğinden Fazla Stüdyo                                       | 6       |

Tablo 3 dikkate alındığında, katılımcıların alan ile ilgili ifade etmiş oldukları sorunlar 3 kategoride toplanmıştır. İlgili kategoriler; “Monopolleşme”, “Antrenör Niteliği” ve “Mekân (Stüdyo) Niteliği” başlıkları ile belirtilmiştir. Kategorilerden toplamda 4 kod elde edilmiştir. Kategoriler dikkate alındığında; Monopolleşme kategorisinde, Eğitimci belgesinin verilmesinde tek bir kurumun yetkili oluşu kodu; Antrenör niteliği kategorisinde, Eğitimci sayısının fazla oluşu, Sportif geçmişi olmayan Eğitimci sayısının fazla oluşu kodları; Mekân (Stüdyo) Niteliği kategorisinde, Gereğinden fazla stüdyo kodu yer almaktadır.

### Monopolleşme Kategorisi

Katılımcıların monopolleşme kategorisi ile ilgili görüşleri eğitimci belgesinin verilmesinde tek bir kurumun yetkili oluşu şeklinde kodlanmıştır. Bu koda ilişkin frekans değerinin 4 olduğu belirlenmiştir. İlgili koda yönelik örnek bir görüş aşağıda sunulmuştur.

*“Denetim haricinde iyi eğitimler verilmesi gerekiyor. Tek bir yerin bu belgeyi vermemesi gerekiyor. Bu monopolleşme sağlıyor ve fiyatın yükselmesine sebep oluyor. Buraya gelirken bilezik satıp gelen bir arkadaşım var. Birkaç kurum bu konuda yetki sahibi olmalı ki fiyat düşmeli. (K10)”*

### Antrenör Niteliği Kategorisi

Katılımcıların antrenör niteliği kategorisine yönelik ifadeleri eğitmen sayısının fazla oluşu ve sportif geçmişi olmayan eğitmen fazlalığı kodları ile açıklanmıştır. İlgili kodlara ilişkin frekans değerinin 10 olduğu tespit edilmiştir. Eğitmen sayısının fazla oluşu koduna yönelik örnek bir görüş aşağıda verilmiştir.

*“... son yıllarda pilatese olan ilginin artması ister istemez ortadaki pasta payını da arttırdı. Maddi olanakların artması ile birlikte de birçok insan acaba bende yapabilir miyim düşüncesi ile eğitimlere katılmaya başladı ve belgeler aldı. Oysa ki bu kontrolsüz bir büyüme idi. (K6)”*

Sportif geçmişi olmayan eğitmen fazlalığı koduna yönelik örnek bir katılımcı görüşü aşağıda sunulmuştur.

*“Ülkemizde spora yönelik farkındalık düzeyi gün geçtikçe geliyor. İnsanlarda kendilerine uygun olan branşlar ile ilgilenmek istiyorlar doğal olarak. Bunun içinde pilates özellikle belli gruplar için daha cazip bir spor dalı. Çünkü birçok kişiye göre sportif bir özgeçmiş durumu yok. Buda daha önce sporla hiç ilgili olmamış, üniversitede ilgili eğitimi almamış farklı bölümlerden mezun kişilerinde pilatesi meslek olarak yapabileceğini düşünmesine yol açtı. Sadece birkaç günlük eğitimler ile ezbere hareketler doğrultusunda bazen de insanlara yanlış açılarla hareketler yaptırarak, eğitmen olduklarını sanıyorlar. (K7)”*

### Mekân (Stüdyo) Niteliği Kategorisi

Katılımcıların mekân (stüdyo) niteliği kategorisi ile ilgili görüşleri gereğinden fazla stüdyo şeklinde kodlanmıştır. Bu koda ilişkin frekans değerinin 6 olduğu belirlenmiştir. İlgili koda yönelik örnek bir görüş aşağıda sunulmuştur.

*“..... maalesef denetimler istenilen seviyede değil. Ülkemizde pilates stüdyolarının niteliği ile ilgili de belirtilen bir yönetmelik yok. Bu durum hem stüdyo sayısının artmasına hem de stüdyoların niteliğinin istenilen seviyede olmamasına sebep oluyor. Bazen bir bakıyorsunuz profesyonel özel bir kurum bünyesinde çok güzel olanaklar var, bazen de herhangi bir yerde apartman dairesinden bozma yerler var. Bu tabi ki hem pilatese olan saygılı azaltıyor hem de niteliğin düşmesine sebebiyet veriyor. (K3)”*

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, pilates eğitmenlerinin bakış açısıyla branşa yönelim sebeplerinin incelenmesi ve alana ait sorunların belirlenmesi amaçlanmıştır. Literatür dikkate alındığında, pilatese yönelme sebeplerini ve alandaki sorunları ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple çalışmadan elde edilecek bulguların, son yıllarda çok popüler bir hale gelen pilates branşına yönelmeyi sağlayan unsurların ortaya çıkarılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Analizler sonucunda pilates branşına yönelme sebepleri 9 kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler sırasıyla; “Spor geçmişi”, “Rekreatif amaç”, “Toplumsal sebepler”, Fiziksel

sağlık”, “Zihinsel sağlık”, Estetik görünüm”, “Tavsiye”, “Kolay ulaşılabilirlik” ve “Maddi beklentiler” başlıkları ile ortaya konulmuştur. İlgili kategorilerden toplamda 20 kod elde edilmiştir. Kategoriler dikkate alındığında; Spor geçmişi kategorisinde, “Farklı spor branşları ile ilgilenmiş olma” kodu; Rekreatif amaç kategorisinde, “Hobi olarak görme” kodu, Toplumsal sebepler kategorisinde, “Popülarite, Sosyal medya kullanımı, kadın kadına icra edilebilme” kodları, Fiziksel sağlık kategorisinde, “Omurga ağrıları, Bel ağrıları, Boyun ağrıları” kodları, Zihinsel sağlık kategorisinde, “Kendini iyi hissetme, Ruhsal doyum” kodları, Estetik görünüm kategorisinde, “Zayıflama, Sıkılaşıma, Boy uzatma, Vücut şekillendirme” kodları, Tavsiye kategorisinde, “Patron yönlendirmesi, komşu yönlendirmesi” kodları, Kolay ulaşılabilirlik kategorisinde, “Evde gerçekleştirme imkanı” kodu, Maddi beklentiler kategorisinde ise, “Yüksek maaş imkanı, Mesleki yatırım ve Belge kiralayabilme imkanı” kodları yer almıştır.

Literatürde, araştırma sonuçları ile doğrudan ilişkilendirilebilecek bir çalışma olmasa da farklı branşlara veya genel anlamda spora yönelme sebeplerini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Şimsek ve Gökdemir (2006) atletizm branşlarına yönelme sebeplerini inceledikleri çalışmada; rekreatif amaçla yönelme, sporun kazanımlarını elde etme, sosyalleşebilme imkânı kazanma ve maddi geliri artırma gibi nedenleri saptamıştır. Elger (2009) sporun, halk sağlığı ile ilgili öneminden bahsetmiş, uykusuzluk problemine çözüm sağladığını öne sürmüş ve bunun spora yönelmede etki unsuru olduğunu ifade etmiştir. Sunay ve Saracaloğlu (2003) esasen sağlıklı ve iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak gibi etkenlerin önem taşıdığını vurgulamıştır. Kremer-Sadlik & Kim (2007) akademik ve sosyal başarının artırılması ile problem davranışların azalması amacıyla spora yönelmenin gerçekleştiğini vurgulamıştır. Şebin, Serarşlan, Katkat, Tozoğlu ve Kızılet (2007) üniversite öğrencilerinin spora başlama sebepleri arasında; çevresel yönlendirmenin, yazılı ve görsel basın, başarılı sporcuların reklamının ve sağlıklı kalma arzusunun olduğunu ifade etmiştir. Grehaigne, Godbout & Bouthier (2012) gözlem, eleştirel düşünme ve strateji geliştirmeyi sağlama amacının etkili olduğunu vurgulamıştır. Bununla beraber, çevresel etkenlerin ve kitle iletişim araçlarının da spora yönelmede etken olduğu bilinmektedir (Alibaz, Gündüz ve Şentuna, 2006; Kılıçgil, 1998). Belirtilen çalışmalar ile paralellik gösteren örnekler arttırabilir (Akgün, 2015; Arpa, 2014; Barber & Sukhi, 1998; Kurtipek ve Sönmezoğlu, 2018). Dolayısıyla araştırma sonuçlarının literatür tarafından desteklendiği görülmektedir. Pilates branşına yönelme sebepleri arasında en dikkat çekici olan unsur sosyal medya kullanımının payıdır (f=5). Sosyal medyanın hedef kitleye ulaşmada doğrudan iletişim olanağı sunması sebebi ile önem taşıdığı ve bunun fırsat unsuru olarak değerlendirilebileceği bilinmektedir (Hambrick, Simmons, Greenhalgh & Greenweel, 2010; Wallece, Wilson & Miloch, 2010). Bununla beraber, bireylerin bu platformda gerçekleştirilen paylaşımlardan etkilenecek pilatese başlamalarının çevre unsurunun yanı sıra farklı bir rekabet olgusundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca katılımcılar, fiziksel görünümü pozitif yönde geliştirmek ve sağlıklı olma arayışının da branşa yönelme nedenleri arasında önem taşıdığını ifade etmişlerdir. Maddi beklenti unsuru ise ayrı bir başlık altında incelenmesi gereken farklı bir konudur (f=5). Hemen hemen branşlara yönelme sebeplerinin incelendiği çalışmaların tamamında maddi beklenti unsuru ön plandadır. Bayraktar ve Sunay (2007) spora başlama noktasında maddi kazanım amacının ön planda olduğunu tespit etmiştir. Özbek ve Şanlı (2011) üniversitede

öğrenim görmekte olan elit sporcuların karete branşına yönelmesinde maddi unsurların da pay sahibi olduğunu vurgulamıştır. Ölçücü, Özen ve Altınkök (2014) araştırmasında, maddi beklenti unsurunun spora başlama nedenleri arasında yer aldığını belirlemiştir. Ancak bu çalışmalarda yer alan katılımcıların çoğu lisanslı sporcudur. Pilates branşına ise spor geçmişi olmayan birçok insanın maddi beklenti düşüncesi ile yönelmesi nitelik sorununun kaynağını oluşturmaktadır.

Katılımcıların alan ile ilgili ifade etmiş oldukları sorunlar 3 kategoride toplanmıştır. İlgili kategoriler; “Monopolleşme”, “Antrenör Niteliği” ve “Mekân (Stüdyo) Niteliği” başlıkları ile belirtilmiştir. Kategorilerden toplamda 4 kod elde edilmiştir. Kategoriler dikkate alındığında; Monopolleşme kategorisinde, “Eğitmen belgesinin verilmesinde tek bir kurumun yetkili oluşu” kodu; Antrenör niteliği kategorisinde, “Eğitmen sayısının fazla oluşu, Sportif geçmişi olmayan Eğitmen sayısının fazla oluşu” kodları; Mekân (Stüdyo) Niteliği kategorisinde, “Gereğinden fazla stüdyo” kodu yer almaktadır. Alana ait sorunlar dikkate alındığında, frekans değerleri (f=10) en önemli problemin antrenör niteliği ile ilgili olduğunu göstermektedir. Sportif geçmişe sahip antrenör sayısının az oluşu ve buna paradoks oluşturacak şekilde alandaki antrenör sayısının fazla oluşu en önemli problemler olarak dikkat çekmiştir. Kurtipek ve Güngör (2019) antrenörlerin/eğitmenlerin, sporun ve sporcunun gelişiminde rol oynayan önemli kilit taşları olduğunu ifade etmiştir. Bununla beraber antrenörler, sağlıklı yaşam amacıyla sportif aktivitelere katılım gösteren bireylerin gelişimini hedefleyen kişilerdir (Özbay Özen ve Özbay, 2018). Koçak (2019), sportif kariyere sahip antrenörlerin öz yeterlik düzeyinin bu kariyere sahip olmayan antrenörlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır. Feltz, Hepler, Roman & Paiement (2009) de antrenörlerin öz yeterlik düzeyinin sporculuk deneyimi ile doğru orantılı olarak yükseldiğini belirlemiştir. Bir başka dikkat çekici sorun ise stüdyo sayısındaki fazlalık olarak katılımcılar tarafından ifade edilmiştir (f=6). Bu durum aslında araştırmada bir başka sorun olarak belirtilen eğitmen sayısının fazla oluşu ile ilgilidir. Ne yazık ki merdiven altı diye tabir edilen stüdyo sayısının fazla olmasında antrenör sayısının da etkisi mevcuttur. Dolayısıyla da bu yerlerde çalışan kişilere güvenmenin yanlış hareket formlarından kaynaklı olarak ciddi sakatlıklara sebebiyet verebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, katılımcı görüşleri bireylerin pilatese yönelmelerinde fiziksel sağlık, estetik görünüm arayışı ve toplumsal sebeplerin etkili olduğunu göstermiştir. Pilates branşında eğitmenlik icra eden katılımcıların bu alanı tercih etmelerindeki en önemli etkenlerden birisinin ise yüksek maaş imkanının olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar son yıllarda gittikçe talep gören bu alanı bir fırsat olarak görmektedirler. Bununla beraber, sosyal medya kullanımı da dikkat çekici bir şekilde önem taşımaktadır. Bu noktada toplumun bu branşa olan bakış açısı ve ilgisi gerek eğitmenlerin gerekse de pilatese yeni başlayan kişilerin yönelim etkenlerinden biri olmuştur. Alana ait sorunlar arasında ise katılımcı ifadeleri; eğitmen sayısının fazlalığını, eğitmenlerin büyük bir bölümünün sportif bir kariyere sahip olmamasını ve gereksiz stüdyo fazlalığını vurgulamıştır. Bu noktadan hareketle; ilgili kurumlar tarafından “stüdyo” olarak tabir edilen yerlerin denetiminin sağlanması, eğitmenlik belgesinin alınabilmesi için belirli bir sportif geçmiş kriterinin konulması ve gerekli



eğitiminin belirli aralıklarla verilmesi alandaki insan kaynağı ve tesis niteliğinin arttırılabilmesi amacıyla önerilmektedir.

**Yayın Etiği:** Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

## KAYNAKLAR

- Akgün, M. (2015). *Türkiye’de buz hokeyi sporcularının branşa yönelme nedenleri ve katılım güdüsü*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alibaz, A., Gündüz, N., ve Şentuna, M. (2006). Türkiye’de üst düzey taekwondo, karate ve kick-boks sporcularının bu spor branşına yönelmelerine teşvik eden unsurlar, yapma nedenleri ve geleceğe yönelik beklentileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3) 91-102. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000067](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000067).
- Anderson, B.D., & Spector, A. (2000). Introduction to Pilates-based rehabilitation. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America*, 9(3), 395-410.
- Arpa, D.K. (2014). *Ortaöğretimdeki erkek sporcuların karate ve taekwondo branşına yönelme nedenleri ve beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Barber, H., & Sukhi, H. (1999). The influence of parent-coaches on participant motivation and competitive anxiety in youth sport participants. *Journal of Sport Behavior*, 22(4-5), 162-180.
- Bassett, D.R, Schneider, P.L., & Huntington, G.E. (2004). Physical activity in an Old Order Amish community, *Med Sci Sports Exerc*, 36, 79-85. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000106184.71258.32>.
- Bayraktar, B., ve Sunay, H. (2007). *Türkiye’de elit bayan ve erkek voleybolcuların spora başlamasına etki eden unsurlar ve spordan beklentileri*. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 63-72. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000077](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000077).
- Boyce, R.W., Boone, E.L., Cioci, B.W., & Lee, A.H. (2008). Physical activity, weight gain and occupational health among call centre employees. *Occupational Medicine*, 58(4), 238-244. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqm135>.
- Bryan, M., & Hawson, S. (2003). The benefits of pilates exercise in orthopaedic rehabilitation. *Techniques in Orthopaedics*, 18(1), 126-129.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., ve Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 49-65.
- Cabbaroğlu, M. (2019). *Sportif rekreasyon etkinliği olarak zumba ve pilatesin yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisi (Muğla İli örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Di Lorenzo, C.E. (2011). Pilates: What is it? Should it be used in rehabilitation? *Sports Health*, 3(4), 352-361. <https://doi.org/10.1177/1941738111410285>.
- Egger, G.J., Vogels, N., & Westerterp, K.R. (2001). Estimating historical changes in physical activity levels. *Medical journal of Australia*, 175(11-12), 635-636. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2001.tb143758.x>.

- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Yaklaşım, yöntem ve teknikler*. Anı Yayıncılık.
- Elger, B. S. (2009). Prison life: Television, sports, work, stress and insomnia in a remand prison. *International Journal of Law and Psychiatry*, 32(2), 7483. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2009.01.001>.
- Göz, E. (2020). *Erken dönem parkinson hastalarında pilates ve elastik bantlama uygulamalarının denge ve postüral kontrol üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gréhaigne, J.F., Godbout, P., & Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, 53(1), 59-76. <https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491730>.
- Hambrick, M., Simmons, J., Greenhalgh, G., & Greenweel, C. (2010, June). *Understanding athletes use of Twitter: A content analysis of athlete tweets*. Paper presented in the North American Society for Sport Management Conference, Florida.
- Feltz, D.L., Hepler, T.J., Roman, N., & Paiement, C. (2009). Coaching efficacy and volunteer youth sport coaches. *The Sport Psychologist*, 23(1), 24-41. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.24>.
- Kalkan, B. (2019). *Sağlıklı kadınlarda tüm vücut vibrasyon eğitimi ve pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk, yorgunluk ve fiziksel benlik algısı üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kayaoğlu, B. (2019). *Yaşlılarda uygulanan pilates egzersizlerinin bilişsel ve fonksiyonel performans ile yaşam kalitesine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Keskin, K.C. (2018). *Pilates egzersizlerinin kadınlarda vücut kompozisyonuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre-spor ilişkileri:(Teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama)*. Ankara: Bağırhan.
- Kloubec, J.A. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3), 661-667. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c277a6>.
- Koçak, Ç.V. (2019). Antrenör adaylarının antrenör öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 55-62. <https://doi.org/10.33689/spormetre.520507>.
- Kremer-Sadlik, T., & Kim, J.L. (2007). Lessons from sports: Children's socialization to values through family interaction during sports activities. *Discourse & Society*, 18(1), 35-52. <https://doi.org/10.1177/0957926507069456>.
- Kurtipek, S., ve Güngör, N.B. (2019). Perception of trainers for the athlete. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 379-385. <https://doi.org/10.15314/tsed.519888>.
- Kurtipek, S., ve Sönmezoğlu, U. (2018). Determination of the perceptions of sports managers about sport concept: A metaphor analysis study. *International Journal of Higher Education*, 7(4), 17-25. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n4p17>.
- Merriam, S.B., & Tisdell, E.J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. John Wiley & Sons.
- Meşel, S., Milert, A., & Szczygieł, E. (2012). Pilates based exercise in muscle imbalances prevention and treatment of sports injuries. *An International Perspective on Topics in Sports Medicine and Sports Injury*, 381-402.
- Miles, M.B., & Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis (2nd Ed.)*. United Kingdom: Sage Publication.



- Ölçücü, B., Özen, Ş., ve Altınkök, M. (2014). Spor eğitiminde Tokat ilinde voley takımlarında oynayan voleybolcuların voleybola başlama nedenleri ve beklentileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 57-70.
- Özbek, O., ve Şanlı, E. (2011). Karete branşındaki üniversite elit sporcularının bu branşa yönelme nedenleri ve beklentileri. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 203-214.
- Özen, N.Ö., ve Özbay, A. Antrenörlerin mesleki imajına ilişkin nitel bir araştırma. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 74-81. <https://doi.org/10.32706/tusbid.481509>.
- Ünal, E., ve Dizmek P. (2014). *Romatoloji bilimi ve biyopsikososyal model: Bilişsel egzersiz terapi yaklaşımı (BETY)*. Ankara: Pelikan.
- Patton, M.Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Satcher, D., & Lee R.P. (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general. 5th ed. U.S. Department of Health and Human Services Publication*.
- Segal, N.A., Hein, J., & Basford, J.R. (2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(12), 1977-1981. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2004.01.036>.
- Sunay, H., ve Saracaloğlu, A. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-48. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000011](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000011).
- Şebin, K., Serarslan, Z., Katkat, D., Tozoğlu, E., ve Kızılet, A. (2010). Spor yapan üniversite öğrencilerinin spora başlama ve spor yapma nedenlerine ilişkin görüşleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 43-63.
- Şimsek, D., ve Gökdemir, K. (2006). Ortaöğretimde atletizm yapan sporcu öğrencilerin atletizm branşına yönelme nedenleri ve beklentileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 83-90. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000066](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000066).
- Wallace, L., Wilson, J., & Miloch, K. (2010, June). *Sporting facebook: A case study with the national football league*. Paper presented in the North American Society for Sport Management Conference, Florida.
- Wells, C., Kolt, G.S., & Bialocerkowski, A. (2012, August). Defining pilates exercise: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 253-262. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.02.005>.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.



## Sporcularla Sedanter Bireylerin Olumlu Düşünme Becerileri Üzerine Bir Karşılaştırma\*

Okan Burçak ÇELİK<sup>†1</sup>, Oğuz Kaan ESENTÜRK<sup>2</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-9734-6822>

<sup>2</sup>Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-0566-838X>

<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-1117-2700>

### Öz

Gönderi Tarihi: 26.04.2020

Kabul Tarihi: 07.06.2020

DOI:10.30769/usbd.726995  
Online Yayın Tarihi: 30.06.2020

### Öz

Bu araştırmanın amacı, sporcularla sedanter bireylerin olumlu düşünme becerilerini karşılaştırmaktır. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde ikamet eden 425 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların 208'i sporcu, 217'si ise sedanterdir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgiler Formu'nun yanı sıra Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, değişkenler arasındaki ilişkilerde ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) kullanılmıştır ve .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Araştırma sonucunda, erkeklerin kadınlara, sporcuların da sedanter bireylere göre olumlu düşünme becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşlarıyla olumlu düşünme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, düzenli olarak spor yapılmasının olumlu düşünme becerisini geliştireceği düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Elit Sporcu, sedanter birey, olumlu düşünme.

## A Comparison on Positive Thinking Skills of Athletes and Sedentary Individuals

### Abstract

The purpose of this research is to compare the positive thinking skills of athletes and sedentary individuals. The study group of the research consisted of 425 people residing in Ankara. 208 of the participants are athletes and 217 are sedentary. In the research, Positive Thinking Skills Scale was used in addition to the Personal Information Form as a data collection tool. In the analysis of the data, independent sample t test was used in bivariate comparisons, and Pearson Product-moment Correlation Coefficient (r) was used in the relationships between variables and .05 significance level was taken into consideration. As a result of the research, it was determined that male's positive thinking skills were better than females, and also the positive thinking skills of athletes were better than sedentary individuals. In addition, it was concluded that there was a negatively significant relationship between participants' ages and their positive thinking skills. As a result, it is thought that regular sports and exercise will improve positive thinking skills.

**Keywords:** Elite athletes, sedentary individuals, positive thinking.

\* Bu çalışma, 31 Ekim-3 Kasım 2018 tarihlerinde Anyalya'da düzenlenen 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunulan bildirinin genişletilmiş versiyonudur.

<sup>†</sup> Sorumlu yazar: Okan Burçak ÇELİK, e-posta: okanburcackelik@hotmail.com

## GİRİŞ

Günümüz dünyasında insanlar; küresel ısınma, doğal afetler, ekonomik durgunluk, benzeri görülmemiş evsizlik, terör ve savaşların bunaltıcı şekilde sürmesi şeklinde son derece önemli sorunlar ile karşı karşıyadır (Doğan, 2014). Son yıllarda giderek artan depresyon, kaygı, duygu durum bozuklukları gibi ruhsal sağlığı doğrudan etkileyen durumlara ek olarak küresel salgınlar gibi çeşitli hastalıklarla da mücadele etmek zorunda kalan modern insanın durumu, psikolog ve psikiyatristleri yeni arayışlara yöneltmektedir. Seligman (2002), psikiyatride yaygın bir anlayış olan “hastalık merkezli” psikoterapinin yerine koruyucu sağlık uygulamalarına benzer şekilde ruh sağlığını korumak ve hastalıkları önlemek için erdemleri, bireylere kazandırmayı amaçlayan, bireyin karakter güçlerini geliştirmeyi hedefleyen “yetkinlik bina etme merkezli” yaklaşımın, bilim çevrelerince oldukça ilgi gördüğünü belirtmektedir. Bireylerin çeşitli sorumluluklarına karşı endişe ile yaklaşmak yerine farklı bakış açıları oluşturarak, olaylara daha objektif ve cesur yaklaşabilmek adına olumlu düşünme becerilerini geliştirmeleri ve bu doğrultuda çözümler üretmeleri beklenmektedir.

Olumlu düşünme, bireylerin geleceğe dair umutlu imajlara sahip olmalarına yardımcı olan (Bekhet & Zauszniewski, 2013), iyimser fikirler geliştiren, sorunlara uygun çözümler bulan, olumlu kararlar veren ve hayata genel bir bakış açısı getiren bilişsel bir süreçtir. Pozitif düşünme gerçekçi değerlendirme ihtiyacını göz ardı etmez. Aksine, sorunların, olayların ve olumsuzlukların hem olumsuz hem de olumlu yönlerini kabul eder ve ardından olumlu bir odaklanmaya ve yoruma doğru hareketi destekler (Tod, Warnock & Allmark, 2011). Olumlu düşünme, bireyin, kendine yardımcı (Bilge, 2012) olarak görülmekte ve hastalıklar dahil olumsuzluklarla başa çıkmak için yararlı bir strateji olarak önerilmektedir (Tod, Warnock & Allmark, 2011). Literatürde iyimserliğin ve olumlu düşünmenin stres, kaygı ve depresyonun etkilerini azalttığına dair yapılmış araştırmalar bulunmaktadır (Ahangarzadeh vd., 2017; Gustafsson & Skoog, 2012; Nikmanesh & Zandvakili, 2015; Rajandram vd., 2011; Singh & Jha, 2013; Sumi, 1997; Wong, 2012; Zandvakili vd., 2014; Zenger vd., 2010).

Hiç şüphe yok ki stres, kaygı, hastalıklar ve diğer pek çok olumsuzluk insan hayatının bir parçasıdır fakat aşılmaz, yenilmez ya da başa çıkılmaz değildir. Olumlu düşünmenin yanı sıra bu gibi problemlerle başa çıkmanın önemli stratejilerinden bir diğerinin de spor ve egzersiz olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Spor ve egzersiz bu yönüyle olumlu düşünmenin önemli bir paydaşı olarak nitelendirilebilir. Nitekim, bazı bilimsel araştırmalar spor ve egzersizin depresyon ve kaygı belirtilerini azalttığını ve mental iyi oluşa katkı sağladığını göstermiştir (Canan & Ataoğlu, 2010; Eime vd., 2013; Malm vd., 2019; McMahan vd., 2016; McPhie & Rawana, 2015). Yukarıda bahsedilen araştırmaların sonuçlarından hareketle, düzenli olarak spor ve egzersiz yapan insanların hayatın zorluklarıyla mücadele etme konusunda bir adım önde olduğu söylenebilir. Spor ve egzersizin mutluluğu artırdığı (Gatab & Pirhayti, 2012) düşünüldüğünde sporcuların pozitif bir ruh haline sahip olmaları ve olumlu düşünme becerilerinden etkili bir şekilde faydalanabilmeleri daha olasıdır.

Bu araştırma, sporcularla sedanter bireylerin olumlu düşünme becerilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Olumlu düşünme kavramı pek çok farklı alanda

araştırmalara konu olmasına rağmen (Ayres, 1988; Caprara, Steca, Gerbino, Paciello & Vecchio, 2006; De Raeve, 1997; Naseem & Khalid, 2010), sporcularla sedanter bireyleri karşılaştıran bir araştırmaya rastlanmaması mevcut araştırmanın bu konuda gelecekte yapılacak çalışmalar için bir referans teşkil edeceği düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama (survey) modeli bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2019). Karasar'a (2008) göre tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde ikamet eden 425 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların 208'i sporcu, 217'si ise sedanterdir. Çalışma grubunun frekans ve dağılımları tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların spor yapma durumlarına göre dağılımları

| Katılımcılar | N   | %     |
|--------------|-----|-------|
| Sporcular    | 208 | 48,9  |
| Sedanter     | 217 | 51,1  |
| Toplam       | 425 | 100,0 |

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgiler Formu'nun yanı sıra Bekhet & Zauszniewski, (2013) tarafından geliştirilen ve Akın, Uysal & Akın (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği (ODBÖ) kullanılmıştır.

#### *Kişisel Bilgiler Formu*

Kişisel bilgiler formunda cinsiyet ve yaş bilgilerinin yanı sıra, elit sporcunun ve sedanter bireyin tanımı yapılarak katılımcılardan hangi kategoride yer aldıklarını belirtmeleri istenmiştir.

#### *Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği*

Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek 4'lü bir derecelendirmeye sahiptir ("0" Hiçbir zaman, "1" Nadiren, "2" Genellikle, "3" Her zaman). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar olumlu düşünme becerilerinin daha sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 24, en düşük puan 0'dır. Ölçeğin uyum geçerliği için yapılan çalışmada pozitif düşünme becerileri ile depresyon ( $r = -.45$ ) arasında negatif; genel iyi olma ( $r = .40$ ) ve beceriklilik ( $r = .63$ ) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur (Akın vd., 2015). Mevcut araştırmaya için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

## Verilerin Analizi

Öncelikle verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve bu değerlerin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu değerler verilerin normal dağıldığını anlamına gelmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu sonuçlara göre ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testinden, değişkenler arasındaki ilişkilerde ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) kullanılmıştır. Verilerin analizinde .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde verilerek yorumlanmıştır.

**Tablo 2.** Cinsiyete göre olumlu düşünme becerilerini gösteren t-testi sonuçları

| Cinsiyet | N   | X    | SS  | sd  | t     | p            |
|----------|-----|------|-----|-----|-------|--------------|
| Erkek    | 181 | 2.20 | .47 | 423 | 2.390 | <b>.017*</b> |
| Kadın    | 244 | 2.09 | .48 |     |       |              |

\*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine olumlu düşünme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir. Bu farklılığın erkek katılımcıların lehine olduğu anlaşılmaktadır. Erkek katılımcıların olumlu düşünme becerileri ortalama puanı X=2.20 ve kadın katılımcıların olumlu düşünme becerileri ortalama puanı X=2.09'dur. Bu sonuçlara göre erkeklerin kadınlara göre olumlu düşünme becerilerinin daha iyi olduğu söylenebilir.

**Tablo 3.** Yaş ve olumlu düşünme arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi sonuçları

| Değişkenler | Olumlu Düşünme |
|-------------|----------------|
| Yaş         | -.080*         |

\*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların yaşlarıyla olumlu düşünme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre yaş arttıkça olumlu düşünmenin azaldığı söylenebilir.

**Tablo 4.** Sporcular ve sedanterlerin olumlu düşünme puanlarını karşılaştıran t testi sonuçları

| Değişkenler | N   | X    | SS  | sd  | t     | p            |
|-------------|-----|------|-----|-----|-------|--------------|
| Sporcular   | 208 | 2.23 | .41 | 423 | 4.129 | <b>.000*</b> |
| Sedanter    | 217 | 2.04 | .53 |     |       |              |

\*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların spor yapma durumlarına göre olumlu düşünme becerilerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu farklılığın sporcu katılımcıların lehine olduğu anlaşılmaktadır. Sporcu katılımcıların olumlu düşünme

becerileri ölçeğinden aldıkları puan  $X=2.23$  ve sedanter katılımcıların olumlu düşünme becerileri ölçeğinden aldıkları puan  $X=2.04$ 'tür. Bu sonuçlara göre sporcuların sedanter bireylere göre olumlu düşünme becerilerinin daha gelişmiş olduğu söylenebilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, sporcularla sedanter bireylerin olumlu düşünme becerilerini karşılaştırmak amacıyla yapılmış ve verilerin analizi sonucunda cinsiyet, yaş ve spor yapma değişkenlerine ilişkin elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara göre olumlu düşünme becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, Karadağ'ın (2019) araştırmasında erkeklerin kadınlara göre olumlu düşünme becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaştığı görülmektedir. Benzer şekilde Jacobsen vd., (2014) erkeklerin kadınlara göre pek çok konuda iyimser olmaya daha eğilimli olduklarını belirtmiştir. Aynı şekilde Puskar vd., (2010) erkeklerin kadınlardan daha iyimser olduğunu ifade etmiştir. Mevcut araştırmayı destekler nitelikte bir diğer araştırma da Cabras ve Mondo'nun (2018) araştırmasıdır. Diğer çalışmalardan farklı olarak Patton vd., (2004) iyimserlik konusunda erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirlemiştir. Benzer şekilde Tazegül (2018) araştırmasında, erkeklerin ve kadınların olumlu düşünme becerilerinin farklılaşmadığını vurgulamıştır. İnsanlık tarihine göz attığımızda neredeyse her toplum nezdinde erkek çocuklara, kız çocuklara kıyasla daha fazla önem verilmiş ve daha el üstünde tutulmuşlardır. Yakın tarihte yaşanan aydınlanmalar sonucunda kadınlara daha fazla önem vermeye başlanmış ve kadınlar pek çok sektörde erkeklerle rekabet edebilmeye başlamışlardır. Bütün bu gelişmelerin yaşanmasına rağmen günümüzde hala kadınların hak ettikleri değeri gördüklerini söylemek zordur. İmkanlar anlamında tarihsel avantajını korumaya devam eden, fizyolojik üstünlüğe sahip olmasından dolayı başarı duygusunu daha iyi tanıyan ve el üstünde tutulan erkeklerin hayata daha pozitif bakması ve iyimser olması doğal karşılanabilir.

Araştırmada ayrıca katılımcıların yaşları ve olumlu düşünme becerileri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde, Tusaie ve Patterson'un (2006) araştırmasında iyimserlik ve yaş arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaştığı fakat bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Chang (2002) genç yetişkinlere kıyasla yaşlıların anlamlı düzeyde daha iyimser olduğunu belirtmiştir. Zou vd., (2016) çocuklar ve adolesanlarda genel iyimserliğin yaşla pozitif ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. You vd., (2009) ise kültürlerarası araştırmalarında, Amerika'da yaşlıların iyimserliğe daha eğilimli olduğu sonucuna ulaşırken Çin'de tam tersi durumun olduğunu belirlemişlerdir. Jung vd., (2007) araştırmasında 30'lu yaşlarındaki insanların 40'lı ve 50'li yaşlarındaki insanlara göre olumlu düşünme puanlarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bazı araştırmaların sonuçları mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterirken bazı araştırmaların sonuçları ise farklılık göstermiştir. Stres ve kaygı faktörlerinin daha az, imkan ve olanakların daha fazla olduğu ortamlarda yaşamının olumlu



düşünmeyi ya da iyimserliği olumlu anlamda etkileyebileceği olasılığı düşünüldüğünde, olumlu düşünme ve iyimserliğin kültürlerden ve yaşanılan ülkelerin özelliklerinden etkilenmesi ve değişkenlik göstermesi beklenebilir.

Araştırmada sporcuların sedanter bireylere göre olumlu düşünme becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu bulunmuştur. Önceki araştırmalar incelendiğinde, Lipowski'nin (2012) sporcuların spor yapmayanlara göre daha fazla iyimserlik gösterdiği sonucuna ulaştığı görülmektedir. Benzer şekilde, Venne vd., (2006) üniversite son sınıf öğrencilerinde sporcuların sporcu olmayanlara göre daha iyimser olduklarını belirlemiştir. Diğer araştırmalardan farklı olarak Bostani ve Saiari (2011) duygusal zekanın bileşenlerinden biri olarak, sporcularla sporcu olmayan öğrencilerin iyimserliklerini karşılaştırmış ve anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Sporun hormonal ve psikolojik etkileri düşünüldüğünde, sporcuların daha pozitif ve iyimser olmaları olasıdır. Olumlu düşünme ve iyimser olma becerilerine sahip olmanın da sporun yarattığına benzer mental etkiler yarattığı dikkate alınır, sporun ve olumlu düşünme becerilerinin birbirini tamamlayan paydaşlar olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Sonuç olarak, bu araştırmada erkeklerin kadınlara göre, sporcuların da spor yapmayanlara göre olumlu düşünme becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaş ve olumlu düşünme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın en önemli sınırlılığı örneklem grubunun tek bir ilden seçilmiş olmasıdır. Gelecek araştırmalarda daha büyük bir örneklem grubuyla daha kapsamlı bir araştırmanın yapılması önerilmektedir. Sporcularla sedanterleri karşılaştırma anlamında Türkçe literatürde öncü araştırmalardan olması ve daha sonra yapılacak araştırmalar açısından referans teşkil edecek olması araştırmanın olumlu yanlarından biri olabilir.

**Yayın Etiği:** Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

## KAYNAKLAR

- Ahangarzadeh Rezaei, S., Nematolahei, A. & Oladrostam, N. (2017). The effect of positive thinking training on stress, anxiety and depression in coronary heart disease. *The J Urmia Nurs Midwifery Fac*, 15(5), 339-348.
- Akın, A, Uysal, R & Akın, Ü. (2015). Olumlu düşünme becerileri ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 51, 265-270.
- Ayres, J. (1988). Coping with speech anxiety: The power of positive thinking. *Communication Education*, 37(4), 289-296. <https://doi.org/10.1080/03634528809378730>.
- Bekhet, A. K. & Zauszniewski, A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8), 1074-1093. <https://doi.org/10.1177%2F0193945913482191>.



- Bilge, A. (2012). Yaşama dair olumlu düşünce. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 28(3), 129-135.
- Bostani, M. & Saiari, A. (2011). Comparison emotional intelligence and mental health between athletic and non-athletic students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2259-2263. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.441>.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Cabras, C. & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher Education*, 75(4), 643-654. <https://doi.org/10.1007/s10734-017-0161-x>.
- Canan, F. & Ataoğlu, A. (2010). The influence of sports on anxiety, depression, and perceived problem solving ability. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(1), 38-43.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M. & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15(1), 30-43. <https://doi.org/10.1017/S1121189X00002013>.
- Chang, E. C. (2002). Optimism–pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 675-690. <https://doi.org/10.1023/A:1020313427884>.
- De Raeve, L. (1997). Positive thinking and moral oppression in cancer care. *European Journal of Cancer Care*, 6(4), 249-256. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2354.1997.00043.x>.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R.. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>.
- Gatab, T. A. & Pirhayti, S. (2012). The effect of the selected exercise on male students' happiness and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 2702-2705. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.550>.
- Gustafsson, H. & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(2), 183-199. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.594045>.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çeviri Editörü). Ankara: Nobel.
- Jacobsen, B., Lee, J. B., Marquering, W. & Zhang, C. Y. (2014). Gender differences in optimism and asset allocation. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 107, 630-651. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2014.03.007>.
- Jung, J. Y., Oh, Y. H., Oh, K. S., Suh, D. W., Shin, Y. C. & Kim, H. J. (2007). Positive-thinking and life satisfaction amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, 48(3), 371-378. <https://doi.org/10.3349/ymj.2007.48.3.371>.
- Karadağ, Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinde olumlu düşünme becerisinin kişilerarası iletişim becerisi ile ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 131-136.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Lipowski, M. (2012). Level of optimism and health behavior in athletes. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 18(1), CR39-CR43. <https://doi.org/10.12659/MSM.882200>.

- Malm, C., Jakobsson, J. & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 1-28. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... & Balazs, J. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>.
- McPhie, M. L. & Rawana, J. S. (2015). The effect of physical activity on depression in adolescence and emerging adulthood: A growth curve analysis. *Journal of Adolescence*, 40C, 83-92. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.01.008>.
- Naseem, Z. & Khalid, R. (2010). Positive Thinking in coping with stress and health outcomes: Literature review. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 4(1), 42-61.
- Nikmanesh, Z. & Zandvakili, M. (2015). The effect of positive thinking training on quality of life, depression, stress and anxiety in delinquent juveniles. *Positive Psychology Research*, 1(2), 53-63.
- Patton, W., Bartrum, D. A. & Creed, P. A. (2004). Gender differences for optimism, self-esteem, expectations and goals in predicting career planning and exploration in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 4(2-3), 193-209. <https://doi.org/10.1007/s10775-005-1745-z>.
- Puskar, K. R., Marie Bernardo, L., Ren, D., Haley, T. M., Hetager Tark, K., Switala, J. & Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 190-198. <https://doi.org/10.5172/conu.2010.34.2.190>.
- Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C. & Zwahlen, R. A. (2011). Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: a preliminary study. *BMC Research Notes*, 4, 1-7. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-519>.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Singh, I. & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: a comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 222-233. <https://doi.org/10.5539/jedp.v3n1p222>.
- Sumi, K. (1997). Optimism, social support, stress, and physical and psychological well-being in Japanese women. *Psychological Reports*, 81(1), 299-306. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1997.81.1.299>.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. California: Pearson Education.
- Tazegül, Ü. (2018). Elit düzeydeki tenisçilerin olumlu düşünme ve yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 67, 16-25.
- Tod, A., Warnock, C. & Allmark, P. (2011). A critique of positive thinking for patients with cancer. *Nursing Standard*, 25(39), 43-47.
- Tusaie, K. R. & Patterson, K. (2006). Relationships among trait, situational, and comparative optimism: Clarifying concepts for a theoretically consistent and evidence-based intervention to maximize resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(3), 144-150. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2005.10.004>.
- Venne, S. A., Laguna, P., Walk, S. & Ravizza, K. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182-195. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671792>.
- Wong, S. S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 76-82. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.11.013>.

Çelik, O.B., Esentürk, O.K., ve İlhan, E.L. (2020). Düzenli egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-58.

---

You, J., Fung, H. H. & Isaacowitz, D. M. (2009). Age differences in dispositional optimism: A cross-cultural study. *European Journal of Ageing*, 6(4), 247-252. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0130-z>.

Zandvakili, M., Jalilvand, M. & Nikmanesh, Z. (2014). The effect of positive thinking training on reduction of depression, stress and anxiety of juvenile delinquents. *International Journal of Medical Toxicology and Forensic Medicine*, 4(2), 55-62.

Zenger, M., Brix, C., Borowski, J., Stolzenburg, J. U. & Hinz, A. (2010). The impact of optimism on anxiety, depression and quality of life in urogenital cancer patients. *Psycho-Oncology*, 19(8), 879-886. <https://doi.org/10.1002/pon.1635>.

Zou, R., Zhang, D. J., Niu, G. F., Xie, X. C., Fan, C. Y., Tian, Y. & Zhou, Z. K. (2016). Cross-sectional age differences in dispositional optimism in Chinese children and adolescents. *Personality and Individual Differences*, 102, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.063>.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.

## Sedanter Bireylerde Statik ve Dinamik Denge Performansı ile Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi\*

Mustafa HURÜZ<sup>1</sup>, Bahar ATEŞ ÇAKIR<sup>†1</sup>

<sup>1</sup>Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-6339-3564>

<sup>1</sup>Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-8761-3074>

**Orijinal Makale**

Gönderi Tarihi: 27.04.2020

Kabul Tarihi: 14.06.2020

**DOI:** 10.30769/usbd.728016

Online Yayın Tarihi: 30.06.2020

### Öz

Bu çalışmanın amacı, sedanter sağlıklı bireylerde antropometrik özellikler ile statik ve dinamik denge performansı arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Çalışmaya, gönüllü 56 kadın (yaş aralığı, 32,6±8,29) ve 49 erkek (yaş aralığı, 34±7,66) dahil edildi. Katılımcıların boy, kilo, beden kütle indeksi (BKİ), vücut yağ yüzdesi (VYY), çevre ölçüm değerleri (üst kol, uyluk, baldır, karın ve kalça) ve statik ve dinamik denge performansları ölçüldü. Statik ve dinamik denge performansları çift yönlü olarak, sırasıyla, Tek Bacak Üstünde Durma Denge Testi ve Y Denge Testi (YBT) ile değerlendirildi. Statik denge performans ortalaması ile katılımcıların kilo, BKİ, VYY, uyluk ve üst kol çevre ölçüm değerleri arasında negatif yönlü orta bir ilişki, sırasıyla ( $r = -0,42, p = 0,00$ ;  $r = -0,39, p = 0,00$ ;  $r = -0,50, p = 0,00$ ;  $r = -0,36, p = 0,00$ ;  $r = -0,40, p = 0,00$ ), karın çevre ölçüm değeri ile negatif yönlü zayıf bir ilişki ( $r = -0,21, p = 0,04$ ) tespit edildi. Katılımcıların boy değeri ile ortalama dinamik denge mesafesi (TOP) arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $r = 0,44, p = 0,00$ ), BKİ değeri ile TOP mesafe ( $r = -0,21, p = 0,03$ ) ile TOP% puanı arasında ( $r = -0,24, p = 0,01$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki ve VYY ile TOP mesafe ( $r = -0,49, p = 0,00$ ) ile TOP% puanı arasında ( $r = -0,43, p = 0,00$ ) ise negatif yönlü orta bir ilişki tespit edildi. Sonuç olarak, boy değerinin hem kadın hem de erkeklerde TOP mesafe değerini olumlu yönde etkileyen ortak parametre olduğu, benzer şekilde hem kadın hem de erkeklerde artmış vücut kütlesi ve yağ oranının dinamik ve statik dengeyi olumsuz yönde etkileyen ortak parametre olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sedanter bireyler, Tek Bacak Üstünde Durma Denge Testi, Y Denge Testi, antropometrik ölçümler

## The Relationship Between Anthropometric Factors and Static and Dynamic Balance Performance in Sedentary Subjects

### Abstract

The aim of this study was to evaluate the relationship between anthropometric characteristics and static and dynamic balance performance in healthy sedentary subjects. Fifty-six volunteer female (mean age, 32,6 ± 8.29) and 49 males (mean age, 34 ± 7,66) were included in this study. Subjects' body height, body weight, body mass index (BMI), body fat percentage (BF%), circumferences measures (upper arm, calf, thigh, abdomen and hip), static and dynamic balance were measured. Subject' body weight, BMI, BF%, upper arm, and thigh circumference were significantly negative moderate correlate with the mean static balance performance ( $r = -0,42, p = 0,00$ ;  $r = -0,39, p = 0,00$ ;  $r = -0,50, p = 0,00$ ;  $r = -0,36, p = 0,00$ ;  $r = -0,40, p = 0,00$ ), respectively, and the negative weak correlation with the abdomen circumference ( $r = -0,21, p = 0,04$ ). A significant positive moderate correlation was found between subject' body height and TOP distance ( $r = 0,44, p = 0,00$ ). TOP distance, and TOP% score were significantly negative weak correlated with the BMI ( $r = -0,21, p = 0,03$ ;  $r = -0,24, p = 0,01$ ), respectively. Furthermore, TOP distance, and TOP% score were negative moderate correlated with the BF% ( $r = -0,21, p = 0,03$ ;  $r = -0,24, p = 0,01$ ), respectively. Consequently, it can be said that body height is a common parameter that positively affects dynamic balance performance in both female and male groups, and similarly, increased body fat and body mass have a negative effect on dynamic and static balance in both female and male groups.

**Keywords:** Sedentary subjects, Standing On One Leg Balance Test, Y Balance Test, anthropometric measurements

\* Bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Bahar ATEŞ ÇAKIR danışmanlığında yürütülen, Mustafa HURÜZ'ün yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

† Sorumlu yazar: Mustafa HURÜZ, E-posta: mustafahrz01@gmail.com

## GİRİŞ

Denge, destek alanı üzerinde vücudun durumunu muhafaza etme yeteneği olarak tanımlanabilir. Merkezi sinir sistemi, postür ve değişiklikleri hakkında vestibüler, görsel, propriyoseptif ve ekstreptif ipuçları ile bilgi alır (Era ve ark., 1996). Yani dengenin kontrolü, duyuşal girdilerin bütünleşmesi yanında esnek hareket şekillerinin planlanması ve uygulanmasını içeren karmaşık bir motor yetenek olarak belirtilebilir. Denge; statik denge ve dinamik denge olmak üzere ikiye ayrılarak da incelenebilir. Statik denge; vücudun dengesini belli bir yerde ya da pozisyonda sağlama yeteneği iken, dinamik denge; hareket ederken vücudun dengesini sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Gökmen, 2013).

İnsanın denge sağlamadaki yeteneği, diğer motor sistemlerin gelişmesinde belirleyici bir faktör olarak bildirilmektedir (Spirduşo, 1995). Denge ve stabilite düzgün bir postürü sürdürmek için çoğu hareket uygulamalarının ayrılmaz bir parçası olarak kabul görmektedir (Carr ve Shepherd, 2003). Denge performansındaki bozulmaların alt ekstremitte sakatlıkları için bir risk faktörü oluşturduğu ve denge yeteneğinin yaşam kalitesini artırmada gerekli bir parametrelerden biri olarak gösterildiği yapılan çalışmalarda belirtilmektedir (Fullam vd., 2014; Ringhof ve Stein, 2018; Ateş ve Öztürk, 2019). Ayrıca denge yeteneğinin diğer motor becerilerin gelişmesinde de belirleyici bir faktör olduğu bildirilmiştir (Huxham vd., 2001). Özellikle gelişmiş dinamik denge performansı ile alt ekstremitte sakatlık risklerinin önlenebileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (O'Malley vd., 2014; Butler vd., 2013).

Sağlıklı yetişkinlerde, postüral stabilitenin sınırları hem bireysel hem de çevresel özellikleri içeren mekanik faktörlerle belirlendiği bilinmektedir (Woollacott ve Shumway-Cook, 1990). Yaş ve cinsiyetin yanı sıra, vücut özelliklerinin de postüral stabiliteyi etkilediği düşünülmektedir (Kejonen vd., 2003). Çalışmalar, yağ dokusu birikiminin vücut dengesini azaltabileceğini ve aşırı derecede obez gençler ve yetişkin hastalar arasında düşmelere katkıda bulunabileceğini göstermiştir (Ledin ve Odkvist ,1993; McGraw vd., 2000; Alonso vd., 2012). Doğum öncesi çocuk ve ergen yetişkinler ve obez ya da aşırı obez olan yaşlı insanlar ve tüm bu popülasyonlarda, vücut kitlesinin postural stabiliteyi etkilediği bildirilmektedir (McGraw vd., 2000; Maffiuletti ve ark., 2005) (Fabunmi ve Gbiri, 2008). Toplam olarak, insan karakteristiklerindeki farklılıkların, bireysel postüral stabilitenin bağlı alanlarını etkilediği varsayılmıştır. Bu değişkenlik, insanların ayakta denge kontrolünü sağlamak için kullandıkları motor stratejilerin seçimini etkilemesinden kaynaklanabileceğini vurgulamaktadır. (Woollacott ve Shumway-Cook, 1990). Bununla birlikte, aşırı kilolu bireylerle veya normal vücut kitle indeksleri olan stabil yüzeylerde yapılan değerlendirmeler, bu gibi durumlarda dengenin etkilenmediğini (Chiari vd., 2002; Bankoff vd., 2006) ve antropometrik özellikler ile dinamik denge performansı arasında bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ateş ve Hurüz, 2017).

Beden ölçüsünde ortaya çıkan gösterge boy, kilo, cinsiyet ve yaş gibi bileşenlerin kombine edilerek farklı kurallar geliştirilebileceği bilinmektedir (Akça ve Müniroğlu, 2006; Baylan, 2008). Bu kapsamdan yola çıkarak çalışmanın amacı, sedanter bireylerde statik ve dinamik denge performansı ile yaş, cinsiyet, vücut yüksekliği, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi, deri

kıvrım kalınlığı ve çevre ölçüm değerleri (üst kol, uyluk, baldır, karın ve kalça) arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Analitik kesitsel bir çalışma olarak tasarlanan çalışmaya dahil edilme kriterleri; bilinen bir nörolojik, mental, ortopedik, vestibüler ve sistemik gibi hastalık olmaması, denge testlerini tamamlamayı engelleyen herhangi bir problemin olmaması, son 6 ay düzenli bir egzersiz programına katılmamış olması, çalışmadan önce şiddetli bir egzersiz yapılmamış olması ve gönüllü olunması olarak belirlendi.

### Çalışma Grubu

Çalışma grubunu gönüllü 56 kadın (yaş aralığı, 32,6±8,29) ve 49 erkek (yaş aralığı, 34±7,66) katılımcı oluşturdu. Çalışma için Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 12/05/2016-E.14795 tarih ve sayılı etik kurul onayı alındı ve her katılımcı, çalışmanın yararları ve riskleri hakkında bilgilendirildi. Çalışma Helsinki Deklarasyonu ilkeleri uyarınca gerçekleştirildi.

### Verilerin Toplaması

Tüm ölçümler tek oturumda, spor salonunda gerçekleştirildi. Ölçümler sırasında, katılımcıların hareketlerini kısıtlamayacak giysiler ve ayakkabı giymeleri istendi. Tüm katılımcılar, ölçümlerden 48 saat öncesinde alkol ve kafein tüketmemeleri konusunda uyarıldı. Her katılımcı için kişisel bilgileri ve antropometrik ölçümleri ölçülüp kaydedildikten sonra, araştırmacı tarafından 5 dakika hafif koşu ve dinamik germe egzersizlerinden oluşan yeterli bir ısınma ve test denemelerinden sonra her iki bacak için statik ve dinamik denge ölçümleri alındı.

#### *Boy Ölçümü ve Vücut Ağırlığı*

Antropometrik ölçümler için deneklerin metre cinsinden ayakta yükseklik ölçümleri, sırtları duvara dayalı bir şekilde, başları üzerinden yere paralel olacak şekilde bir cetvel yardımıyla ölçüldü. Vücut ağırlıkları ayakkabı olmadan, şort ve tişörtlerinde  $\pm 0.01$  kg hassasiyetle (Tanita) kullanılarak ölçüldü. Beden kütle indeksi (BKİ), vücut ağırlığı (kg)/Boy(m)<sup>2</sup> formülü kullanılarak tespit edildi (Özer, 1993).

#### *Çevre Ölçümleri*

Çevre ölçümleri, bükülebilir, elastik olmayan 7 mm genişliğinde şerit bir mezura kullanılarak ölçüldü. Çevreler ölçülürken, mezuranın "0" noktası ile ölçülen sayı üst üste değil yan yana getirilerek cm cinsinden kaydedildi. Mezuranın ölçüm sırasındaki gerilmelerden etkilenmemesine, cilt altı yağ dokusuna baskı yapmamasına ve bölgedeki dokuları sıkıştırmamasına dikkat edildi. Ölçümler 2 kez tekrarlandı, iki ölçüm arasındaki fark 7 mm'den fazla ise tekrar 2 ölçüm alındı ve ortalama değer istatistiksel analizde kullanıldı (Özer, 1993).



Kalça çevresi ölçümü, ölçüm yapılan bireye, anatomik yapıda ölçüm noktalarını belirlemek için şort giydirildi. Kalçanın en geniş çevresinden sıkıştırılmadan ölçüm yapıldı. Önde simfizis pubis, arkada gluteal bölgenin en çıkıntılı kısma dikkat edilerek ölçüm tamamlandı.

Uyluk çevresi ölçümü, referans nokta patelladır. Patellanın 10-15 cm üzeri. Ölçüm bireye ayakta bacaklar 10-15 cm açırken kasın en şişkin bölgesinden ölçüm yapıldı.

Baldır çevresi ölçümü, birey ayakta gastroknemiusun en geniş kısmından ölçüm yapıldı.

Karın (bel) çevresi ölçümü, karın (bel) çevresi, Umblikus hizası, yanda subkostal bölgeden ayakta kapalı bacak duruşunda, kollar yanda ölçüm yapıldı. Kol çevresi ölçümü, kol çevresi ölçümü humerusun medial epikondi'lin 10-15 cm üzerinden (akromiyon ile olekranon orta noktası) ölçüm noktası belirlendi ve rahat duruş pozisyonunda bireyin üstünde kıyafet olmadan çıplak kol' un bicepsinden en geniş kısımdan ölçüm yapıldı (Özer, 1993).

#### *Vücut Yağ Yüzdesinin Hesaplanması*

Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesinde 1mm hassasiyetinde ölçüm yapabilen skinfold kaliper (Holtain) kullanılarak deri kıvrım kalınlığı 4 farklı bölgeden (abdomen, suprailiak, triseps ve supskapular) cm cinsinden ölçüldü ve elde edilen veriler "Yuhazs" formülü kullanılarak vücut yağ yüzde değerine ulaşıldı. Ölçümler vücudun sağ tarafından aynı kişi tarafından yapıldı. İki ölçüm arasında 2 mm'den fazla fark olduğunda ölçümler tekrarlandı. İki ölçümün ortalaması alınarak mm cinsinden kaydedildi.

(% Yağ=  $5,783+0,153(\text{Triseps}+\text{Subscapula}+\text{Suprailiak}+\text{Abdomen})$  (Yuhazs, 1962).

#### *Statik Denge Ölçümü*

Statik denge ölçümü için, Tek Ayak Duruş Denge Testi kullanılmıştır. Bu test, katılımcı elleri omuzlarında zıt şekilde bağlı, gözleri kapalı, serbest ayağı havada bükülü bir şekilde durabildiği kadar tek ayağı üzerinde kalma süresi olarak hesaplandı. Katılımcı 180 saniye üzerinde, belirtilen pozisyonda kalırsa test sonlandırıldı (Bahannon vd., 1984) (Şekil 1). Her bacak için iki ölçüm alındı ve elde edilen en iyi zaman istatistik değerlendirme için kullanıldı.

#### *Dinamik Denge Ölçümü*

Dinamik postüral kontrolü ölçmek için "Y Balance Test" platformu kullanıldı. Her katılımcının bacak uzunluğu, santimetre olarak supin pozisyonunda çift taraflı bir şekilde anterior superior iliak noktadan medial malleolün distal kısmına kadar ölçülerek kaydedildi. Ölçümler çıplak ayakla, 3 yönde, ANT uzanma katılımcının merkezdeki ayak parmak ucundan, PL ile PM ise ayak topuğundan uzanabildiği en uzak nokta arasındaki mesafe olarak test edildi. Ölçümler süresince katılımcılardan ellerini ilyak üzerinde, topuklarını ise zemin üzerinde tutmaları ve uzanma ayağının parmak ucuyla en uzak noktaya hafif bir dokunuş yapmaları istendi. Ölçümden önce testin nasıl uygulanacağı ile ilgili deneyimli araştırmacı tarafından kısa bir gösterim yapıldı ve katılımcıların en az 6 kere her yöne deneme yapmaları sağlandı (Robinson ve Gribble, 2008). Test denemelerinin tamamlanmasından sonra, her katılımcıya 2 dakikalık bir dinlenme süresi verildi ve daha sonra her yönde 3 uzanma yapıldı. Ölçüm sırasında, katılımcıların vücut ağırlığını uzanma ayağına aktarmaları, duruş ayağının topuğunu zeminden ayırması ya da ellerini kalçadan ayrılması hata olarak kabul edildi ve katılımcı sözlü olarak bilgilendirildikten sonra ölçüm tekrarlandı. Bütün uzanma mesafeleri santimetre cinsinden kaydedildi. Veriler elde edildikten sonra, bacak uzunluk avantajını ortadan kaldırmak amacıyla, her yön için "En İyi Uzanma



Mesafesi/Bacak Uzunluğu) x100 = % en çok uzanma mesafesi” formülü kullanılarak elde edilen puanlar normalize edildi (Robinson ve Gribble, 2008). Normalize edilmiş ANT, PL ve PM puanlarının ortalaması alınarak toplam puan (TOP%) değeri hesaplandı.

### İstatistiksel Analiz

Çalışmada elde edilen veriler, SPSS 23 istatistiksel paket programında analiz edildi. Çalışmaya katılan tüm katılımcıların yaş, boy, vücut ağırlığı, BKİ, VYY, çevre ölçüm değerleri, statik denge, ANT, PM ve PL değerlerinin ortalamaları, standart sapma değerleri hesaplanarak yorumlandı. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını ortaya koymak amacıyla skewness ve kurtosis ve Shapiro-Wilk değerlerine bakıldı. Normallik testi sonucunda verilerin dağılımının normal dağıldığı tespit edildi ve grupların ikili olması nedeniyle gruplar arası statik ve dinamik denge performansının ile diğer değişkenlerin cinsiyete ve yaşa göre farklılık gösterme durumu ise parametrik testlerden Bağımsız Örneklem-T Testi kullanıldı. Statik ve dinamik denge performansı ile boy, kilo, BKİ, VYY ve çevre ölçümleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Testi ile incelendi. Çalışmada anlamlılık seviyesi  $p < 0.05$  olarak belirlendi.

### BULGULAR

Katılımcıların boy, kilo, BKİ, VYY, üst kol, uyluk, baldır, karın ve kalça çevre ölçüm değerlerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği ( $p > 0,05$ ), cinsiyete göre ise boy, kilo, BKİ, üst kol, uyluk ve karın çevresi ölçüm değerlerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi ( $p < 0,05$ ) (Tablo ve 1 ve 2).

**Tablo 1.** Antropometrik özelliklerin yaş açısından incelenmesi

|                          | Yaş              |                  |               | t      | p    |
|--------------------------|------------------|------------------|---------------|--------|------|
|                          | 20-39 yaş (n=85) | 40-59 yaş (n=20) | Total (n=105) |        |      |
|                          | Ortalama±ss      | Ortalama±ss      | Ortalama±ss   |        |      |
| Boy (cm)                 | 168,6±8,8        | 167,4±10,9       | 168,3±9,17    | ,440   | ,664 |
| Kilo (kg)                | 68,3±15,4        | 74,1±18,5        | 69,4±16,1     | -1,46  | ,149 |
| BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) | 24,1±4,39        | 26,2±5,16        | 24,52±4,6     | -1,86  | ,067 |
| VYY (%)                  | 20±7             | 22,4±8,12        | 20,43±7,25    | -1,38  | ,171 |
| Üst kol (cm)             | 30,1±3,96        | 31,2±4,66        | 30,31±4,1     | -1,043 | ,299 |
| Uyluk (cm)               | 56±4,93          | 55,6±6,97        | 55,94±5,34    | ,276   | ,785 |
| Baldır (cm)              | 37,1±3,24        | 38,1±3,35        | 37,3±3,27     | -1,30  | ,196 |
| Karın (cm)               | 90,4±10,2        | 89,6±11,1        | 90,2±10,3     | ,313   | ,755 |
| Kalça (cm)               | 101,9±10,8       | 98,1±14,3        | 101,2±11,6    | 1,35   | ,18  |

BKİ: *Beden Kitle İndeksi*; VYY: *Vücut Yağ Yüzdesi*; \* $p < 0,05$

**Tablo 2.** Antropometrik özelliklerin cinsiyet açısından incelenmesi

|                          | Cinsiyet     |              |               | t     | p     |
|--------------------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|
|                          | Kadın (n=56) | Erkek (n=49) | Total (n=105) |       |       |
|                          | Ortalama±ss  | Ortalama±ss  | Ortalama±ss   |       |       |
| Boy (cm)                 | 162,2±5,85   | 175,4±6,94   | 168,3±9,17    | -10,6 | ,000* |
| Kilo (kg)                | 59,1±9,83    | 81,2±13,6    | 69,4±16,1     | -9,43 | ,000* |
| Üst Kol (cm)             | 28,4±3,48    | 32,6±3,59    | 30,3±4,1      | -6,09 | ,000* |
| BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) | 22,8±3,88    | 26,5±4,55    | 24,5±4,6      | -4,61 | ,000* |
| VYY (%)                  | 20,8±7,36    | 20±7,17      | 20,4±7,25     | 0,51  | ,613  |
| Uyluk (cm)               | 54,8±5,5     | 57,3±4,86    | 55,9±5,34     | -2,51 | ,014* |
| Baldır (cm)              | 36,8±3,25    | 37,8±3,23    | 37,3±3,27     | -1,62 | ,108  |
| Karın (cm)               | 88,4±10,2    | 92,3±10,2    | 90,2±10,3     | -1,99 | ,049* |
| Kalça (cm)               | 100,7±10,7   | 101,7±12,6   | 101,2±11,6    | -,423 | ,673  |

BKİ: Beden Kitle İndeksi; VYY: Vücut Yağ Yüzdesi; \*p<0,05

**Tablo 3.** Statik denge performansının yaş açısından incelenmesi

|                | Yaş              |                  |               | t     | p    |
|----------------|------------------|------------------|---------------|-------|------|
|                | 20-39 yaş (n=85) | 40-59 yaş (n=20) | Total (n=105) |       |      |
|                | Ortalama±ss      | Ortalama±ss      | Ortalama±ss   |       |      |
| Sol Bacak (sn) | 39,4±43,7        | 40,5±43,9        | 39,6±43,5     | -,103 | ,918 |
| Sağ Bacak (sn) | 55,8±57,6        | 64,9±66,4        | 57,6±59,1     | -,615 | ,540 |
| Ortalama (sn)  | 47,6±46,8        | 52,7±49,8        | 48,6±47,2     | -,433 | ,666 |

\*p<0,05

**Tablo 4.** Statik denge performansının cinsiyet açısından incelenmesi

|                | Cinsiyet     |              |               | t     | p     |
|----------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|
|                | Kadın (n=56) | Erkek (n=49) | Total (n=105) |       |       |
|                | Ortalama±ss  | Ortalama±ss  | Ortalama±ss   |       |       |
| Sol Bacak (sn) | 46,6±41,8    | 31,6±44,5    | 39,6±43,5     | 1,77  | ,080  |
| Sağ Bacak (sn) | 74,6±63,7    | 38,1±47      | 57,6±59,1     | 3,371 | ,001* |
| Ortalama (sn)  | 60,6±49,1    | 34,9±41,2    | 48,6±47,2     | 2,918 | ,004* |

\*p<0,05

Statik denge performansı açısından yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken (p>0,05), cinsiyet farklılıklarına göre, sağ bacak statik denge değeri ile ortalama statik denge değerleri cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulundu (p<0,05) (Tablo 3 ve 4).

**Tablo 5.** Dinamik denge performansının yaş açısından incelenmesi

|                                 | Yaş                 |                     |                  | t     | p    |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------|------|
|                                 | 20-39 yaş<br>(n=85) | 40-59 yaş<br>(n=20) | Total<br>(n=105) |       |      |
|                                 | Ortalama±ss         | Ortalama±ss         | Ortalama±ss      |       |      |
| <b>ANT uzanma mesafesi (cm)</b> |                     |                     |                  |       |      |
| Sağ Bacak                       | 52,8±6,6            | 53,2±6              | 52,8±6,5         | -,247 | ,806 |
| Sol Bacak                       | 53,6±6              | 53,6±5,4            | 53,6±5,9         | ,026  | ,979 |
| Ortalama                        | 53,17±6,1           | 53,4±5,3            | 53,2±5,9         | -,122 | ,903 |
| <b>PM uzanma mesafesi (cm)</b>  |                     |                     |                  |       |      |
| Sağ Bacak                       | 88,9±12,2           | 86,2±12             | 88,4±12,2        | ,903  | ,369 |
| Sol Bacak                       | 89,5±13,4           | 88±12,6             | 89,2±13,2        | ,455  | ,650 |
| Ortalama                        | 89,2±12,4           | 87,1±11,9           | 88,8±12,3        | ,691  | ,491 |
| <b>PL uzanma mesafesi (cm)</b>  |                     |                     |                  |       |      |
| Sağ Bacak                       | 88,4±15,5           | 86,9±10,3           | 88,1±14,6        | ,414  | ,679 |
| Sol Bacak                       | 89,8±13,6           | 88,1±11             | 89,5±13,1        | ,531  | ,597 |
| Toplam                          | 89,2±13,7           | 87,5±10             | 88,8±13,1        | ,495  | ,621 |
| <b>ANT uzanma puanı (%)</b>     |                     |                     |                  |       |      |
| Sağ bacak                       | 58,5±6,4            | 59±7,8              | 58,6±6,7         | -,267 | ,790 |
| Sol bacak                       | 59,5±5,6            | 59,3±5,89           | 59,4±5,6         | ,126  | ,900 |
| Ortalama                        | 59,0±5,7            | 59,14±6,5           | 59,03±5,8        | -,092 | ,927 |
| <b>PM uzanma puanı (%)</b>      |                     |                     |                  |       |      |
| Sağ bacak                       | 98,7±12,4           | 95,4±13,4           | 98,1±12,6        | 1,047 | ,297 |
| Sol bacak                       | 99,4±13,9           | 97,4±13,3           | 99±13,8          | ,576  | ,566 |
| Ortalama                        | 99±12,7             | 96,4±12,9           | 98,5±12,7        | ,830  | ,409 |
| <b>PL uzanma puanı (%)</b>      |                     |                     |                  |       |      |
| Sağ bacak                       | 98,1±16,3           | 96,3±12             | 97,8±15,5        | ,477  | ,634 |
| Sol bacak                       | 99,7±14,5           | 97,4±11             | 99,3±13,9        | ,665  | ,507 |
| Ortalama                        | 98,9±14,5           | 96,8±10,8           | 98,5±13,9        | ,599  | ,551 |
| <b>TOP (cm)</b>                 | 77,1±10             | 76±8,5              | 76,9±9,7         | ,488  | ,627 |
| <b>TOP (%)</b>                  | 85,6±10,2           | 84,1±9,4            | 85,4±10          | ,609  | ,544 |

ANT: Anterior; PM: Posteromedial; PL: Posteriolateral; \*p<0,05

Yaş gruplarına göre, dinamik denge performansının mutlak ve normalize değerleri incelendiğinde, yine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmedi (p>0,05) (Tablo 5). Fakat sol bacak ANT, PM, PL ve TOP uzanma mesafelerinde cinsiyet farklılığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi (p<0,05) (Tablo 6).

**Tablo 6.** Dinamik denge performansının cinsiyet açısından incelenmesi

|                                 | Cinsiyet     |              |               | t      | p     |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------|-------|
|                                 | Kadın (n=56) | Erkek (n=49) | Total (n=105) |        |       |
|                                 | Ortalama±ss  | Ortalama±ss  | Ortalama±ss   |        |       |
| <b>ANT uzanma mesafesi (cm)</b> |              |              |               |        |       |
| Sağ Bacak                       | 51,8±6,2     | 54±6,6       | 52,8±6,5      | -1,79  | ,076  |
| Sol Bacak                       | 52,5±5,06    | 54,9±6,5     | 53,6±5,9      | -2,124 | ,036* |
| Ortalama                        | 52,1±5,3     | 54,4±6,3     | 53,2±5,9      | -2,035 | ,044* |
| <b>PM uzanma mesafesi (cm)</b>  |              |              |               |        |       |
| Sağ Bacak                       | 86,7±10      | 90,3±14,1    | 88,4±12,2     | -1,492 | ,139  |
| Sol Bacak                       | 86,6±11,2    | 92,2±14,7    | 89,2±13,2     | -2,213 | ,029* |
| Ortalama                        | 86,6±10,2    | 91,3±14      | 88,8±12,3     | -1,922 | ,058  |
| <b>PL uzanma mesafesi (cm)</b>  |              |              |               |        |       |
| Sağ Bacak                       | 86,4±10,9    | 89,9±17,8    | 88,1±14,6     | -1,206 | ,232  |
| Sol Bacak                       | 86,6±11,4    | 92,8±14,1    | 89,5±13,1     | -2,454 | ,016* |
| Toplam                          | 86,5±10,9    | 91,4±14,9    | 88,8±13,1     | -1,888 | ,062  |
| <b>ANT uzanma puanı (%)</b>     |              |              |               |        |       |
| Sağ bacak                       | 59±5,9       | 58,2±7,5     | 58,6±6,7      | 0,597  | ,55   |
| Sol bacak                       | 59,8±4,7     | 59±6,6       | 59,4±5,6      | 0,672  | ,50   |
| Ortalama                        | 59,4±4,91    | 58,6±6,8     | 59±5,8        | 0,658  | ,51   |
| <b>PM uzanma puanı (%)</b>      |              |              |               |        |       |
| Sağ bacak                       | 98,8±9,8     | 97,2±15,2    | 98,1±12,6     | 0,605  | ,55   |
| Sol bacak                       | 98,7±11,6    | 99,4±16      | 99±13,8       | -0,258 | ,80   |
| Ortalama                        | 98,7±10,2    | 98,3±15,2    | 98,5±12,7     | 0,161  | ,87   |
| <b>PL uzanma puanı (%)</b>      |              |              |               |        |       |
| Sağ bacak                       | 98,5±11,4    | 96,9±19,2    | 97,8±15,5     | 0,517  | ,61   |
| Sol bacak                       | 98,7±12,01   | 99,9±15,8    | 99,3±13,9     | -0,477 | ,63   |
| Ortalama                        | 98,6±11,4    | 98,4±16,4    | 98,5±13,9     | 0,06   | ,95   |
| <b>TOP (cm)</b>                 | 75,1±8,2     | 79±10,9      | 76,9±9,7      | -2,066 | ,04*  |
| <b>TOP (%)</b>                  | 85,6±8,1     | 85,1±11,9    | 85,4±10       | 0,222  | ,83   |

ANT: Anterior; PM: Posteromedial; PL: Posteriolateral; \*p<0,05

Katılımcıların kilo, BKİ, VYY, uyluk ve üst kol çevre ölçüm değerleri arasında negatif yönlü orta bir ilişki, sırasıyla ( $r = -0,42, p = 0,00$ ;  $r = -0,39, p = 0,00$ ;  $r = -0,50, p = 0,00$ ;  $r = -0,36, p = 0,00$ ;  $r = -0,40, p = 0,00$ ), karın çevre ölçüm değeri ile negatif yönlü zayıf bir ilişki ( $r = -0,21, p = 0,04$ ) olduğu görülürken ( $p < 0,05$ ), katılımcıların boy değeri ile TOP uzanma mesafesi arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $r = 0,44, p = 0,00$ ) tespit edildi. BKİ değeri ile TOP uzanma mesafesi ( $r = -0,21, p = 0,03$ ) ile TOP% uzanma puanı arasında ( $r = -0,24, p = 0,01$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulundu. Yine, VYY ile TOP uzanma mesafesi ( $r = -0,49, p = 0,00$ ) ile TOP% uzanma puanı arasında ( $r = -0,43, p = 0,00$ ) ise negatif yönlü orta bir ilişki tespit edildi ( $p < 0,05$ ) (Tablo 7).

**Tablo 7.** Tüm katılımcılarda denge performansı ile antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

|                          |   | Statik Denge  |               | Dinamik Denge |  |
|--------------------------|---|---------------|---------------|---------------|--|
|                          |   | Ortalama (sn) | Ortalama (cm) | Ortalama (%)  |  |
| Boy (cm)                 | r | -,145         | ,443**        | ,089          |  |
|                          | p | ,139          | ,000          | ,367          |  |
| Kilo (kg)                | r | -,420**       | ,044          | -,166         |  |
|                          | p | ,000          | ,657          | ,091          |  |
| BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) | r | -,390**       | -,210*        | -,246*        |  |
|                          | p | ,000          | ,031          | ,011          |  |
| VYY (%)                  | r | -,498**       | -,497**       | -,430**       |  |
|                          | p | ,000          | ,000          | ,000          |  |
| Uyluk (cm)               | r | -,363**       | -,063         | -,091         |  |
|                          | p | ,000          | ,523          | ,358          |  |
| Baldır (cm)              | r | -,178         | -,015         | -,124         |  |
|                          | p | ,069          | ,882          | ,209          |  |
| Karın (cm)               | r | -,205*        | ,157          | ,079          |  |
|                          | p | ,036          | ,109          | ,424          |  |
| Kalça (cm)               | r | -,043         | ,026          | ,050          |  |
|                          | p | ,666          | ,793          | ,615          |  |
| Üst kol (cm)             | r | -,402**       | ,044          | -,105         |  |
|                          | p | ,000          | ,659          | ,288          |  |

BKİ: Beden Kitle İndeksi; VYY: Vücut Yağ Yüzdesi; p\* < 0,05; p\*\* < 0,01.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu güncel çalışmada, sedanter bireylerde statik ve dinamik denge performansı ile antropometrik özellikler arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın amacından hareketle sedanter bireylerde statik ve dinamik denge performansı ile yaş, cinsiyet, çevre ölçümleri, beden kitle indeksi ve deri kıvrım kalınlığı arasındaki ilişki incelendi. Bu amaçla, katılımcıların kişisel bilgileri ve antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı ve boy ölçümü, çevre ölçümleri ve vücut yağ yüzdesinin ölçümü) ve sağ ve sol bacak için statik ve dinamik denge ölçümleri alındı.

Elde edilen sonuçlar dört başlıkta incelendi: yaş ve cinsiyet açısından antropometrik özellik farklılıkları (1); yaş ve cinsiyet açısından denge performansı farklılıkları (2); antropometrik özellikler ile statik ve dinamik denge performansı arasındaki ilişki (3); yaş ve cinsiyet açısından antropometrik özellikler ile statik ve dinamik denge performansı arasındaki ilişki (4).

*Yaş ve cinsiyet açısından antropometrik özellik farklılıklarına yönelik sonuçlar:*

Yapılan bu güncel çalışmada, katılımcıların yaş özelliğine göre antropometrik özellikleri bakımından anlamlı bir fark tespit edilemezken, cinsiyet açısından boy, kilo, BKİ, üst kol, uyluk ve karın çevre ölçümü bağlamında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, farklılığın da sayılan tüm değerlerde erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu tespit edildi. Yaşlanma süreci, vücut ağırlığının ve boyunun düşmesi ve yağ kütlesindeki artış gibi fizyolojik durumdaki değişiklikleri içerir (vd., 1999). Viitasalo vd., (1985), 180 Finli erkek katılımcıda yaptıkları çalışmada, genç grup ile ( $32,9 \pm 1,4$  yaş) ile orta yaş grubu ( $53,1 \pm 1,5$  yaş) arasında vücut ağırlığı, yağ ağırlığı ve vücut kitle indeksi değerleri bakımından farklılıklar tespit etmişlerdir. Yine, Bartalı vd., (2002), analitik kohort olarak yürüttükleri çalışmalarında, her iki cinsiyette de yaş arttıkça boy ve kilo değerlerinde düşme olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışmada, bel kalça oranının (WHR) 55-64 yaşlara kadar erkeklerde giderek arttığını ve ardından hafifçe azaldığını, kadınlarda ise WHR, tüm yaş aralığında sürekli olarak arttığını bildirmişlerdir. Pehlivan (2015), 20-64 yaş arası 100 birey ile yaptığı çalışmada, vücut ağırlığı, vücut yüksekliği, bel çevresi, kaçla çevresi, yağsız vücut kütlesi, BKİ ve bel-kalça oranını ortalama değerlerinin erkeklerde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan bu güncel çalışmada, yaş grupları açısından bir farklılığın tespit edilememesi, yaş gruplarına göre cinsiyet ayrımı yapılmamasından ve yaş gruplarının sağlıklı genç ve orta yaş grubu olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

*Yaş ve cinsiyet açısından denge performansı farklılıklarına dönük sonuçlar:*

Elde edilen bulgular sonucunda, statik denge performansı değerlendirmesinde, 40-59 yaş grubunda, sol bacak, sağ bacak ve ortalama statik denge performansı 20-39 yaş grubuna göre daha yüksek değerler elde edilirken, istatistiksel açıdan yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilemedi. Cinsiyet açısından, kadınlarda, sol bacak, sağ bacak ve ortalama statik denge performans değerleri erkeklere oranla daha yüksek tespit edilirken, sadece sağ bacak statik denge performans değeri ile ortalama statik denge performans değeri istatistiksel açıdan anlamlı olarak tespit edildi. Dinamik denge performansında da yine yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmedi. Dinamik denge performansı açısından sol bacak ANT, PM ve PL uzanma mesafeleri ile toplam ortalama uzanma mesafesi (TOP) değerlerinde cinsiyet farklılığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi. Gözlenen bu farklılıkların erkek katılımcıların lehine olduğu görüldü. Erkekler arasında kas oluşumunun daha fazla gelişmesi ile birlikte daha fazla yağsız kütle miktarı ve boy etkisinin bu etkiden sorumlu faktör olarak gösterilebilir. Erkekler arasındaki postural denge, daha fazla aktiviteyi açıklayabilecek olan eklem ve kas efektörlerinin etkisine bağlı olabilir (Alonso vd., 2012). Pınar vd., (2006) göre çocuklarda denge görsel faktörlerden daha fazla etkilenir ve yaş ilerledikçe kinestetik duyarın da gelişmesiyle denge yeteneğinde bir artış gözlemlenir. Denge çalışmalarında, özellikle cinsiyet etkisini inceleyen çalışmalarda ortak bir sonuca varılamamıştır. Yapılan çoğu çalışmada kadınların erkeklere göre daha iyi bir duruş dengesi ortaya çıkardıkları gözlenmiştir (Gribble vd., 2009; Riemann ve Davies, 2013). Pınar vd., (2006) ile Erkmen'e (2006) göre bunun nedeni kadınların, dinamik dengedeki üstünlüklerine yol açacak biçimde, erkeklere oranla yerçekimi merkezinin daha küçük olması olmasından kaynaklı olabileceğini belirtmişlerdir. Balogun vd., (1993), 6-85 yaş arası 1280 kadın ve erkek katılımcıyı modifiye Tek Ayak Üzerinde Durma Testi ile



gözler açık ve kapalı olarak değerlendirmişlerdir. Çalışma sonunda, yapılan bu güncel çalışmanın bulgularının aksine, yaşamın ilk on yılı dışında, diğer tüm yaş dönemlerinde erkekler kadınlardan daha iyi bir performans gösterdikleri tespit edilmiştir. Yine, Golshaei (2013), üniversiteli öğrencilerde yaptığı çalışmasında, Tek Ayak Üzerinde Durma Testi ve Yıldız Gezi Denge Testi ile sırasıyla, katılımcıların statik ve dinamik denge performanslarını değerlendirmişlerdir. Çalışma sonunda, cinsiyet faktörünün hem statik hem de dinamik denge performansına anlamlı bir etkisinin olmadığını benzer şekilde, istatistiksel olarak cinsiyet etkileşiminin anlamlı olmadığını tespit etmişlerdir. Sonuç olarak, erkeklerle karşılaştırıldığında kadın katılımcıların daha iyi stabilite değerlerine sahip oldukları bildirilmiştir.

*Antropometrik özellikler ile statik ve dinamik denge performansı arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar:*

Çalışmada elde edilen bir diğer veri, antropometrik özelliklerin statik ve dinamik denge performansı üzerindeki etkilerini göstermektedir. Statik denge performans ortalama değeri ile antropometrik özellikler arasındaki ilişki incelendiğinde, tüm katılımcıların VA, BKİ, VYY, uyluk ve üst kol çevre ölçüm değerleri arasında negatif yönlü orta bir ilişki, karın çevre ölçüm değeri ile negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edildi. Aynı şekilde tüm katılımcıların antropometrik özellikleri ile dinamik denge değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, katılımcıların boy değeri ile ortalama uzanma mesafesi arasında pozitif yönlü orta bir ilişki, BKİ değeri ile ortalama uzanma mesafesi ile normalize edilmiş ortalama uzanma puanı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulundu. Yine, VYY ile ortalama uzanma mesafesi ile normalize edilmiş ortalama uzanma puanı arasında ise negatif yönlü orta bir ilişki tespit edildi. Adipoz doku birikimi ve vücut kütlesi artışları, vücut dengesinde bir azalmaya neden olabilmektedir ve özellikle kas yanıtlarının biyomekanik yetersizliği ve stabilite mekanizmalarının kaybı oluşturabilen düşük kas kütlesi ile birlikte kullanıldığında düşmelere neden olan önemli bir faktör olarak gösterilmektedir (Kejonen vd., 2003; Ledin 1993; McGraw vd., 2000). İlgili alanyazında, antropometrik özellikler ile bazen vücut yapısı ve kemik kütlesi (Nordström vd., 2008; Tervo vd., 2010), bazen de fiziksel özellikler ve denge yetenekleri (Krakowiak vd., 2008; Subramanian, 2013) arasında bir korelasyon olduğunu gösteren araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Daha önceki çalışmalar, vücut ağırlığının denge durumunu doğrudan etkilediğini bildirmiştir (Hills ve Parker 1991; McGraw vd., 2000; 2009). Charzewski vd., (1991) ile Yasin vd., (2010) kol ve bacak uzunluğunun performansa etkisinin önemli olabileceğini ifade etmektedirler. Bu konuda Blasszcyk vd., (2009), ile Goulding vd., (2013) araştırma bulguları da bu çalışmayı destekler özelliktedir.

Sonuç olarak, katılımcıların kilo, BKİ, VYY, uyluk, üst kol ve karın çevre ölçüm değerleri arttığında, statik denge performanslarının bozulduğunu, aynı şekilde katılımcıların BKİ ve VYY değerleri arttıkça ortalama YBT uzanma mesafesi ile normalize edilmiş ortalama YBT uzanma puanının düştüğü ve katılımcıların boy değeri arttıkça da ortalama uzanma mesafesinin de arttığı tespit edilmiştir.

**Yayın Etiği:** Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayım ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

## KAYNAKLAR

- Akça, F., & Müniroğlu, S. (2006). Türk erkek kano milli takımı durgunsu kayakçılarının somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 43-47.
- Alonso, C.A., Luna, S.N.M., MOchizuki, L., Barbieri, F., Santos, S., & Greve, J.M.D. (2012). The influence of anthropometric factors on postural balance: the relationship between body TOPosition and posturographic measurements in young adults. *Clinics*, 67(12), 1433-1441.
- Ateş, B., & Hurüz, M. (2017). Sedanter bireylerde antropometrik faktörler ile statik ve dinamik dengeperformans arasındaki ilişki. I. Dünya Spor Bilimleri Araştırmalar Kongresi, 23-26 Kasım, Manisa.
- Ateş, B., & Öztürk, M. A. (2019). Düzenli pilates egzersizi yapan kadınlar ile sedanter kadınlarda Y denge testi performansının karşılaştırılması. *Aegean J Med Sci*, (1), 02-07.
- Balogun, J.A., Akindele, K.A., Nihinlola, J.O., & Marzouk, D.K. (1993). Age-related changes in balance performance. *Disability and Rehabilitation*, 20(10), 21-26.
- Bankoff, A.D.P., Bekedorf, R.G., Schmidt, A., Ciol, P., & Zanai, C.A. (2006). Análise do equilíbrio corporal estáticoatravés de um baropodômetro eletrônico. *Rev Conexões*, 4(2), 19-29.
- Bartali, B., Benvenuti, E., Corsi, A. M., Bandinelli, S., Russo, C. R., Di Iorio, A., & Ferrucci, L. (2002). Changes in anthropometric measures in men and women across the life-span: findings from the INCHIANTI study. *Sozial-und Präventivmedizin*, 47(5), 336-348.
- Baylan, N. (2008). *Pilates egzersizinin değişik yaş gruplarında bazal metabolizma ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Blasszczyk, J.W., Swider, C.J., Plewa, M., Markiewicz, Z.B., & Markiewicz, A. (2009). Effects of excessive body weight on postural control. *Journal of Biomechanics*, 42, 1295-1300.
- Butler, R.J., Lehr, M.E., Fink, M.L., Kiesel, K.B., & Plisky, P.J. (2013). Dynamic balance performance and noncontact lower extremity injuring college football players. An initial study. *Sports Health*, 5, 417-422.
- Carr, J.H., & Shepherd, R.B. (2003). *Neurological Rehabilitation: Optimizing Motor Performance*. 1st ed. Great Britain, 341.
- Charzewski, J., Głaz, A., & Kuźmicki, S. (1991). Somatotype characteristics of elite European wrestlers. *Biol Sport*, 8(4), 213-221.
- Chiari, L., Rocchi, L., & Capello, A. (2002). Stabilometric parameters are affected by anthropometry and foot placement. *Clin Biomech*, 17, 666-77.
- Dey, D.K., Rothenberg, E., Sundh, V., Bosaeus, I., & Steen, B. (1999). Height and body weight in the elderly. I. A 25 year longitudinalstudy of a population aged 70 to 95 years. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53, 905 - 914.
- Era, P., Schroll, M., Ytting, H., Gause-Nilsson, I., Heikkinen, E., & Steen, B. (1996). Postural balance and its sensory-motor correlates in 75-year-old men and women: a cross-national TOParative study. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 51(2), 53-63.

- Erkmen, N. (2006). *Sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Fabunmi, A.A., & Gbiri, C.A. (2008). Relationship between balance performance in the elderly and some anthropometric variables. *Afr Med J Med Sci*, 37(4), 321-6.
- Fullam, K., Caulfield, B., Coughlan, G. F., & Delahunt, E. (2014). Kinematic analysis of selected reach directions of the Star Excursion Balance Test TOPared with the Y-Balance Test. *Journal of sport rehabilitation*, 23(1), 27-35.
- Golshaei, B. (2013). *Dynamic and static balance differences based on gender and sport participation*. Middle East Technical University. In Partial Fulfillment of The Requirements For The Degree of Master of Science In Department Physical Education and Sports, Ankara.
- Goulding, A., Jones, I.E., Taylor, W., Piggot, J.M., & Taylor, D. (2003). Dynamic and static tests of balance and postural sway in boys: effects of previous wrist bone fractures and high adiposity. *Gait Posture*, 17(2), 136-141.
- Gökmen, B. (2013). *Denge geliştirici özel antrenman uygulamalarının 11 yaş erkek öğrencilerin statik ve dinamik denge performanslarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Gribble, P. A., Robinson, R. H., Hertel, J., & Denegar, C. R. (2009). The effects of gender and fatigue on dynamic postural control. *Journal of sport rehabilitation*, 18(2), 240-257.
- Hills, A. P., & Parker, A. W. (1991). Gait characteristics of obese children. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 72(6), 403-407.
- Huxham, F.E., Goldie, P.A., & Patla, A.E. (2001). Theoretical considerations in balance assessment. *Aust J Physiother*, 47(2), 89-100.
- Kejonen, P., Kauranen, K., & Vanharanta, H. (2003). The relationship between anthropometric factors and bodybalancing movements in postural balance. *Arch Phys Med Rehabilitation*, 84, 17-22.
- Krakowiak, H., Cabric, M., & Sokolowska, E. (2008). Body structure and TOPosition of short distance runners. *Polish J Sport Med*, 24(1), 30-36.
- Ledin, T., & Odkvist, L. M. (1993). Effects of increased inertial load in dynamic and randomized perturbed posturography. *Acta Otolaryngol*, 113, 249-52.
- Maffiuletti, N.A., Agosti, F., Riva, D., Resnik, M., & Lafortuna, C.L. (2005). Postural instability of extremely obese individuals improves after a body weight reduction program entailing specific balance training. *J Endocrinol invest*, 28(1), 2-7.
- McGraw, B., McClenaghan, B.A., Williams, H.G., & Dickerson, J. (2000). Gait and postural stability in obese and nonobese prepubertal boys. *Arch Phys Med Rehabil*, 81, 484-9.
- Nordström, A., Högström, M., & Nordström, P. (2008). Effects of different types of weightbearing loading on bone mass and size in young males: a longitudinal study. *Bone*, 42(3), 565-571.
- O'Malley, E., Murphy, J., Gissane, C., McCarthy-Persson, U., & Blake, C. (2014). Effective exercise based training interventions targeting injury prevention in team-based sports: A systematic review. *Br J Sports Med*, 48, 647.
- Pehlivan, M. (2015). *Yetişkin bireylerde kendine saygı ve duygu durumunun antropometrik ölçümler ve beslenme durumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pınar, S., & Atılğan, E. (2006). *Yetişkin dansçılarda denge becerisinin sergilenmesinde cinsiyete bağlı farklılıklarının değerlendirilmesi*. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. Muğla Üniversitesi.

- Riemann, B.L., & George, J.D. (2013). Limb, sex, and anthropometric factors influencing normative data for the biodex balance system SD athlete single leg stability test. *Athletic Training & Sports Health Care*, 5(10), 1-9.
- Ringhof, S., & Stein, T. (2018). Biomechanical assessment of dynamic balance: Specificity of different balance tests. *Human movement science*, 58, 140-147.
- Robinson, R., & Gribble, P. (2008). Kinematic predictors of performance on the Star Excursion Balance Test. *Journal of Sport Rehabilitation*, 17(4), 347-357.
- Spiriduso, W. (1995). Balance, Posture and Locomotion. In *Physical Dimensions of Aging* (W.W. Spiriduso, K.L. Francis & P.G. MacRae eds.), (p. 46-48). Illinois: Human Kinetics.
- Subramanian, A. (2013). Investigation of the factors predominant to badminton playing ability. *Acad Sport Sch*, 2(8), 1-6.
- Tervo, T., Nordström, P., & Nordström, A. (2010). Effects of badminton and ice hockey on bone mass in young males: A 12-year follow-up. *Bone*, 47(3), 666-672.
- Viitasalo, J. T., Era, P., Leskinen, A. L., & Heikkinen, E. (1985). Muscular strength profiles and anthropometry in random samples of men aged 31–35, 51–55 and 71–75 years. *Ergonomics*, 28(11), 1563-1574.
- Yuhasz, M.S. (1962). *The effects of sports training on body fat in man with predictions of optimal body weight*. [Doctoral dissertation—Phylosophy in Phy. Education in the Graduate College of the University of Illinois], Urbana (IL): University of Illinois.
- Woollacott, M., & Shumway-Cook, A. (1990). Changes in posture control across the life span—a systems approach. *Phys Ther*, 70, 799-807.



## Fiziksel Aktiviteye Katılan Bireylerin İletişim Becerileri ve Sosyal Görünüş Kaygıları

Hüseyin GÖKÇE<sup>\*1</sup>, Kenan KEÇECİ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-9250-0317>.

<sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-8522-5764>.

### Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 28.05.2020

Kabul Tarihi: 27.06.2020

DOI: 10.30769/usbd.744899

Online Yayın Tarihi: 30.06.2020

### Öz

Bu çalışma, bireylerin fiziksel aktiviteye katılan bireylerin iletişim becerileri ile sosyal görünüş kaygılarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma açık, kapalı ve her iki alanda da fiziksel aktiviteye katılan, kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 306 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen *Genel Bilgi Formu, Etkili İletişim Becerileri Envanteri, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans analizi, tanımlayıcı istatistikler, t-testi, Anova ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Cinsiyete göre iletişim becerisi ve sosyal görünüş kaygı puanları karşılaştırılmış, etkin iletişim becerileri ölçeği alt boyutlarından "ego geliştirici dil ve ben dili" alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Medeni durum değişkenine göre iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygı puanları karşılaştırılmış, iletişim becerileri ölçeği "ego geliştirici dil, kendini tanıma açma ve ben dili" alt boyutlarında evlilerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Fiziksel aktivite yapılan alana göre iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygı puanları karşılaştırılmış, iletişim becerileri ölçeği "ego geliştirici dil" alt boyutunda açık alanda fiziksel aktiviteye katılanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Araştırmanın son probleminde iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, iletişim becerileri ölçeği alt boyutları ile sosyal görünüş kaygı ölçeği alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = -.243$   $p < 0,01$ ;  $r = -.378$   $p < 0,01$ ;  $r = -.365$   $p < 0,01$ ;  $r = -.353$   $p < 0,05$ ;  $r = -.235$   $p < 0,01$ ). Araştırma sonunda, cinsiyet, medeni durum ve fiziksel aktivite yapılan alan iletişim becerisi alt boyutlarında fark oluşturan bir faktör iken sosyal görünüş kaygı düzeylerinde herhangi bir anlamlı fark oluşturan faktör değildir. Ayrıca iletişim becerileri alt boyutları ne kadar yüksek olursa, sosyal görünüş kaygının düşeceği sonucu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Etkili iletişim becerisi, sosyal görünüş kaygı, spor yapılan alan.

## Communication Skills and Social Appearance Anxiety of Physical Activity Participants

### Abstract

This study was conducted to examine the communication skills and social appearance anxieties of individuals participating to the physical activity (outdoor, indoor or both). The study was carried out with 306 people who were open, closed and doing physical activity in both areas, and were chosen by easy sampling method. General Information Form developed by researchers, Effective Communication Skills Inventory, Social Appearance Anxiety Scale were used as data collection tools. Frequency analysis, descriptive statistics, t-test, Anova and Pearson Correlation analysis were used in the analysis of the data. Communication skills and social appearance anxiety scores were compared according to gender, and a significant difference was found in favor of women in the sub-dimensions of "ego developer language and body language", which is one of the effective communication skills scale sub-dimensions ( $p < 0.05$ ). According to marital status variable, communication skills and social appearance anxiety scores were compared, and significant differences were found in favor of married people in the sub-dimensions of communication skills scale "ego-developing language, self-recognition and body language" ( $p < 0.05$ ). Communication skills and social appearance anxiety scores were compared according to the field of sports, and a significant difference was found in favor of those participating physical activity in the field of "ego developer language" sub-dimension of communication skills scale ( $p < 0.05$ ). In the last problem of the study, the relationship between communication skills and social appearance anxiety levels was examined, and a negative correlation was found between communication skills scale sub-dimensions and social appearance anxiety scale sub-dimensions ( $r = -.243$   $p < 0.01$ ;  $r = -.378$   $p < 0.01$ ;  $r = -.365$   $p < 0.01$ ;  $r = -.353$   $p < 0.05$ ;  $r = -.235$   $p < 0.01$ ). At the end of the research, while gender, marital status and sports area is a factor that makes a difference in communication skills sub-dimensions, it is not a factor that makes any significant difference in social appearance anxiety levels. Also, the higher the communication skills sub-dimensions, the social appearance anxiety has been found to decrease.

**Keywords:** Effective communication skills, social appearance anxiety, sports area.

\* Sorumlu yazar: Hüseyin GÖKÇE, E-posta: hgokce@pau.edu.tr.

## GİRİŞ

Teknolojinin ve teknolojiye olan bağımlılığın giderek arttığı ve insanların yalnız kaldığı, iletişim kuramadığı, iletişim kurmak istese de bunu yapacak sosyal bir çevrenin olmadığı anda spor devreye girer (Biçer, 1987; Özdiñç, 2005). Günümüzde spor, insanları fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak geliştirmekle beraber onların duygusal yönden tatmin olmalarını sağlayan bir olgu (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012) olarak karşımıza çıksa da tarihsel gelişimi incelendiğinde çok farklı formatlarda olduğu görülmektedir. İnsanoğlu dönemin ihtiyaçlarına göre sporu farklı amaçlar için kullanagelmiştir. Türk Dil Kurumu (TDK, 2020) tanımına göre spor; “belli kurallara ve tekniklere uyularak yapılan, bedensel gelişmeye yararlı, eğlenmek ve yarışmak amacı da bulunan beden hareketlerinin tümünün ortak adı”dır. Sporun tanımında olmayan ancak farklı kaynaklarda belirtilen birçok kazanımı eklemek mümkündür. Bunlardan en başlıcaları arasına iletişim ve sosyalleşmeyi ekleyebiliriz.

Çocukluktan itibaren inceleyecek olursak; birey sporu oyun formatında yaparken, hem fiziksel olarak kendisi için gerekli sağlık ve beceri kazanımlarını tamamlarken; hem de birey olarak yaşadığı toplumun değerlerini, normları ve kuralları anlamasına katkıda bulunmaktadır (Akcan ve Bulgu, 2012). Dolayısıyla çevreyle ve diğer insanlarla ilişki kurma becerileri kazanmada da önemli olduğu düşünülmektedir. Bunların dışında spor ya da fiziksel aktivite, insanlara kişisel kimlik, sosyal kimlik ve grup üyeliği duygusu vererek onları bir araya getirmede kritik bir öneme sahiptir.

Yapısı gereği sosyal bir varlık olarak karşımıza çıkan insan, ilişkilerini iletişim yoluyla sürdürmekte, ilişki kurduğu kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını ise sahip olduğu iletişim becerisi düzeyine göre etkileyebilmektedir (Tepeköylü-Öztürk, Soytürk, Daşdan-Ada ve Çamlıyer, 2011). “Sözel olan ve olmayan mesajlara duyarlılık, etkili olarak dinleme ve etkili olarak tepki verme süreci” olan iletişim becerisi (Erözkan, 2010), kişilerarası ilişkilerde psikolojik, sosyal ve ortamsal faktörden etkilenebilmektedir (Sabuncuoğlu ve Gümüş, 2008). İletişim sürecinde bu değişkenlerin ortaya çıkardığı olumsuz durumların azaltılması noktasında spor bir araç görevi üstlenmektedir. Çünkü spor; ırk, cinsiyet, yaş ve kültür ayrımı gözetmeyen yapısı gereği iletişimin kurulmasını destekleyen bir yapıdadır (Yıldıran ve Yetim, 1996). Yapılan çalışmalar da sporun ve sporla ilgili aktivitelerin iletişim becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Tepeköylü-Öztürk, Özbey ve Çamlıyer, 2015). Günümüzde iletişim konusunda en önemli engellerden bir tanesi de fiziksel görünümdür (Dökmen, 1994). Birey iletişime geçerken kendi bedeni hakkındaki olumlu ya da olumsuz düşüncesi bireyin benlik saygısıyla ve dolayısıyla iletişim becerisiyle de ilişkilendirilmektedir (Çelikkol, 2008; Ertürk, 2006; Öngören, 2015). Buradan hareketle bireyin bedenini ya da görüntüsünün başkaları tarafından nasıl algılandığı ile ilgili yargısı (olumlu ya da olumsuz), bireyin o kişilerle nasıl iletişime geçeceğinin önemli bir belirleyici olduğu görüşü çıkmaktadır. Beden imgesinden memnuniyet, sosyal fizik kaygı, sosyal görünüş kaygısı gibi kavramlar tam da bu sebeple ortaya çıkmış kavramlardır. Bedenin dili üzerinde çalışan Baltaş ve Baltaş (1999) iletişim sürecini etkileyen iletişimde ilk dakikanın önemini vurgulamıştır. Bu nedenle göğüs açıklığı olması gereken düzlemde çevreye açan bireylerin iletişimde daha başarılı olduklarını söylemiştir. Bununla ilgili olarak Tepeköylü-Öztürk ve diğerleri (2015) iletişimde beden duruşunun (postür) önemi üzerinde durmuş spor ve sporla ilgili aktiviteler yoluyla sağlanan



uygun fiziksel görünümün iletişim becerilerini desteklediğini belirtmiştir. Bireyin özellikle tanımadığı kişilerle yada yeni girdiği ortamlarda başkaları tarafından bedeni ve fiziksel görünüşü ile ilgili olarak olumsuz değerlendirme (Doğan, 2010) olasılığı hissettiğinde ortaya çıkan kaygıya sosyal görünüş kaygısı denir (Gautreau, Sherry, Mushquash, ve Stewart 2015). Sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin iletişim açısından daha çekingen, içine kapanık tavır sergiledikleri belirtilmiştir (Doğan, 2010). Bunlara ek olarak Işıkol Özge (2013) spor yapma durumunun sosyal görünüş kaygıyı azaltan bir etmen olduğunu belirtmiştir. Ayrıca fiziksel görünüm ve sağlık çıktılarının da yine sosyal görünüş kaygı üzerinde fark oluşturan önemli bir etmen olduğunu söylemektedir. Dolayısıyla bireylerin çevresiyle etkileşimi sonucu yaşadığı kaygılar kişilerarası ilişkileri belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Gordon, Heimberg, Montesi ve Fauber, 2012). Diğer bireylerle etkileşim sağlayan spor yapılan ortamlar düşünüldüğünde farklı mekanlar, farklı alanlar, farklı spor dalları farklı özellikleriyle kişilerarası iletişimi etkileyebilecek bir faktör olarak düşünülmektedir. Dolayısıyla, bu alanların seçilmesinde iletişim açısından ya da bireylerin görünüşleri ile ilgili değerleri bir etken olabilir mi sorusuyla harekete geçilip mevcut çalışmanın amacı belirlenmiştir. Bu çalışma, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin iletişim becerileri ile sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada betimsel nitelikte ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Karasar'a (2005) göre tarama modellerinin amacı, geçmişte ya da halen var olan bir durumu betimlemektir. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Denizli ili Merkezefendi ve Pamukkale ilçelerinde fiziksel aktiviteye katılan bireyler oluşmaktadır. Araştırmaya dahil edilen bireyler kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 306 kişiden oluşmaktadır. Açık alan, kapalı alan ve her ikisinde de fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre üç gruba ayrılmıştır. Açık alanlarda doğa yürüyüşü, koşu, yürüyüş yapanlar, herhangi bir spor salonunda fiziksel aktiviteye katılanlar ile her iki seçeneği de kullanan bireyler çalışmamıza katılmıştır. Katılımcılara anket formu dağıtıldıktan sonra, anket hakkında detaylı bilgi verilmiş ve doldurmaları için 30 dk. süre tanınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim durumu, nerede fiziksel aktivite yaptığı, haftada kaç gün yaptığı gibi demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

**Etkili İletişim Becerileri Ölçeği:** Buluş ve diğerleri tarafından 2017'de geliştirilen Etkili İletişim Becerileri Ölçeği 5'li likert tipinde ve 34 maddeden oluşmaktadır. Yönergeyi içeren formda "hiç uygun değil, çok az uygun, kısmen uygun, çoğunlukla uygun, tamamen uygun" şeklinde belirtilmektedir. Ölçek egoyu geliştirici dil, etkin katılımlı dinleme, kendini tanıma-kendini açma, empati ve ben dili olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin

güvenirliği için Cronbach's alpha katsayısı .827 bulunmuştur ve beş madde ise tersten puanlanmıştır. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur.

*Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği*: Hart ve diğerleri tarafından (2008) geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi 16 maddeden oluşmaktadır. Yönergeyi içeren bu formda “tamamen uygun (5), uygun(4), biraz uygun(3), uygun değil(2), hiç uygun değil(1)” olmak üzere değerlendirilmiş seçenekler yer almaktadır. 1. Madde tersten puanlanmıştır. Ölçekten elde edilen puan ne kadar yüksekse görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda is bu katsayı .78 olarak bulunmuştur.

### Verilerin Analizi

Toplanan veriler istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce normal dağılım açısından incelenmiş olup basıklık çarpıklıkları incelenmiş, yapılan test sonucunda değerler +1 ve -1 arasında olduğu görülmüştür ve bu değerler arasında verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Fiziksel aktivite yapan bireylerin cinsiyetlerine, medeni durumlarına, nerede fiziksel aktivite yaptığına göre farka bakmak için Bağımsız Gruplarda T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi Testleri ile analiz edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile Pearson Korelasyon analiz tekniği kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Fiziksel aktivite yaptıkları alana göre iletişim becerileri alt boyutları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini gösteren tek yönlü varyans analizi testi sonuçları

| Değişkenler             | N         | $\bar{x}$ | ss   | f   | p    |       |
|-------------------------|-----------|-----------|------|-----|------|-------|
| Ego geliştirici dil     | Kapalı    | 130       | 3.87 | .71 | 6.04 | .003* |
|                         | Açık      | 100       | 4.19 | .64 |      |       |
|                         | Her ikisi | 76        | 3.94 | .73 |      |       |
| Etkin katılımlı dinleme | Kapalı    | 130       | 4.31 | .57 | .48  | .616  |
|                         | Açık      | 100       | 4.38 | .63 |      |       |
|                         | Her ikisi | 76        | 4.30 | .66 |      |       |
| Kendini tanıma açma     | Kapalı    | 130       | 3.51 | .60 | .36  | .696  |
|                         | Açık      | 100       | 3.57 | .60 |      |       |
|                         | Her ikisi | 76        | 3.58 | .64 |      |       |
| Empati                  | Kapalı    | 130       | 3.97 | .64 | .26  | .770  |
|                         | Açık      | 100       | 3.99 | .69 |      |       |
|                         | Her ikisi | 76        | 3.91 | .67 |      |       |
| Ben dili                | Kapalı    | 130       | 3.55 | .53 | 1.66 | .190  |
|                         | Açık      | 100       | 3.64 | .52 |      |       |
|                         | Her ikisi | 76        | 3.49 | .56 |      |       |
| Sosyal görünüş kaygı    | Kapalı    | 130       | 1.78 | .75 | .08  | .923  |
|                         | Açık      | 100       | 1.79 | .63 |      |       |
|                         | Her ikisi | 76        | 1.75 | .59 |      |       |

\*p<.05

Tablo 1 incelendiğinde; iletişim becerileri ölçeği alt boyutlarından yalnızca “ego geliştirici dil” arasında anlamlı bir farklılık görülürken (p<0,05), diğer alt boyutlar ile sosyal görünüş kaygı

düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Post-hoc testler incelendiğinde açık alanda fiziksel aktiviteye katılanların ego geliştirici dil alt boyutunda diğerlerinden anlamlı bir şekilde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 2.** Cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri alt boyutları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini gösteren bağımsız gruplarda t testi sonuçları

| Değişkenler             |       | N   | $\bar{x}$ | ss  | t     | p            |
|-------------------------|-------|-----|-----------|-----|-------|--------------|
| Ego geliştirici dil     | Erkek | 166 | 3.89      | .75 | -2.66 | <b>.008*</b> |
|                         | Kadın | 140 | 4.10      | .63 |       |              |
| Etkin katılımlı dinleme | Erkek | 166 | 4.28      | .61 | -1.67 | .096         |
|                         | Kadın | 140 | 4.39      | .61 |       |              |
| Kendini tanıma açma     | Erkek | 166 | 3.51      | .65 | -1.09 | .273         |
|                         | Kadın | 140 | 3.59      | .56 |       |              |
| Empati                  | Erkek | 166 | 3.92      | .68 | -1.06 | .289         |
|                         | Kadın | 140 | 4.01      | .65 |       |              |
| Ben dili                | Erkek | 166 | 3.45      | .53 | -4.20 | <b>.000*</b> |
|                         | Kadın | 140 | 3.70      | .51 |       |              |
| Sosyal görünüş kaygı    | Erkek | 166 | 1.78      | .70 | .02   | .984         |
|                         | Kadın | 140 | 1.77      | .65 |       |              |

\*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri ölçeği alt boyutlarından olan “ego geliştirici dil” [t=-2,66 p(,008)<,05] ve “ben dili” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur [t=-4,20 p(,000)<,05]. “Etkin katılımlı dinleme” “kendini tanıma açma” ve “empati” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>,05). Yine cinsiyet değişkenine göre “sosyal görünüş kaygı” düzeyine bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>,05).

**Tablo 3.** Medeni durum değişkenine göre iletişim becerileri alt boyutları ve sosyal görünüş kaygı

| Değişkenler             |       | N   | $\bar{x}$ | ss  | t     | p            |
|-------------------------|-------|-----|-----------|-----|-------|--------------|
| Ego geliştirici dil     | Bekar | 192 | 3.91      | .74 | -2.63 | <b>.009*</b> |
|                         | Evli  | 114 | 4.12      | .61 |       |              |
| Etkin katılımlı dinleme | Bekar | 192 | 4.28      | .64 | -1.80 | .072         |
|                         | Evli  | 114 | 4.41      | .56 |       |              |
| Kendini tanıma açma     | Bekar | 192 | 3.48      | .63 | -2.49 | <b>.013*</b> |
|                         | Evli  | 114 | 3.66      | .55 |       |              |
| Empati                  | Bekar | 192 | 3.92      | .67 | -1.33 | .182         |
|                         | Evli  | 114 | 4.03      | .66 |       |              |
| Ben dili                | Bekar | 192 | 3.51      | .55 | -2.20 | <b>.028*</b> |
|                         | Evli  | 114 | 3.65      | .50 |       |              |
| Sosyal görünüş kaygı    | Bekar | 192 | 1.83      | .74 | 1.82  | .069         |
|                         | Evli  | 114 | 1.69      | .55 |       |              |

\*p<.05

Tablo 3'e bakıldığında medeni durum değişkenine göre katılımcıların iletişim becerileri ölçeği alt boyutlarından olan “ego geliştirici dil” [t=-2,63 p(,009)<,05], “kendini tanıma açma” [t=-2,49 p(,013)<,05], ve “ben dili” [t=-2,20 p(,028)<,05] alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. “Etkin katılımlı dinleme” ve “empati” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>,05). “Sosyal görünüş kaygı” düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>,05).

**Tablo 4.** İletişim becerileri alt boyutları ve sosyal görünüş kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi gösteren pearson correlation testi sonuçları

|                                   |   | 1 | 2      | 3      | 4      | 5      | 6       |
|-----------------------------------|---|---|--------|--------|--------|--------|---------|
| <b>1- Ego geliştirici dil</b>     | r | 1 | .507** | .251** | .462** | .457** | -.243** |
|                                   | p |   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000    |
| <b>2- Etkin katılımlı dinleme</b> | r |   | 1      | .418** | .564** | .347** | -.378** |
|                                   | p |   |        | .000   | .000   | .000   | .000    |
| <b>3- Kendini tanıma açma</b>     | r |   |        | 1      | .469** | .289** | -.365** |
|                                   | p |   |        |        | .000   | .000   | .000    |
| <b>4- Empati</b>                  | r |   |        |        | 1      | .446** | -.353** |
|                                   | p |   |        |        |        | .000   | .000    |
| <b>5- Ben dili</b>                | r |   |        |        |        | 1      | -.235** |
|                                   | p |   |        |        |        |        | .000    |
| <b>6- Sosyal görünüş kaygı</b>    | r |   |        |        |        |        | 1       |
|                                   | p |   |        |        |        |        |         |

\*\* p<.01

Tablo 4'te; iletişim becerileri ölçeği tüm alt boyutları ile sosyal görünüş kaygı ölçeği arasında negatif yönde düşük seviyede ilişki olduğu görülmektedir. İlişkileri detaylı olarak gösterecek olursak; ego geliştirici dil -sosyal görünüş kaygı düzeyi ( $r=-,243$   $p<0,01$ ); etkin katılımlı dinleme-sosyal görünüş kaygı düzeyi ( $r=-,378$   $p<0,01$ ); kendini tanıma açma-sosyal görünüş kaygı düzeyi ( $r=-,365$   $p<0,01$ ); empati-sosyal görünüş kaygı düzeyi ( $r=-,353$   $p<0,05$ ); ben dili-sosyal görünüş kaygı düzeyi ( $r=-,235$   $p<0,01$ ) şeklinde sıralayabiliriz.

## TARTIŞMA

Araştırmanın birinci probleminde fiziksel aktivite yapılan alanın iletişim becerisi ve sosyal görünüş kaygıdan etkilenip etkilenmediğinin araştırılmasıdır. Araştırma sonuçlarına göre iletişim becerisi ölçeği alt boyutlarından ego geliştirici dil alt boyutunda açık alanda fiziksel aktivite yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Spor yapısı gereği kendine güveni (Yetim, 2000; Zorba, 2012), benlik saygısını (Saygın, 2008) takım ruhunu destekleyen bir özelliğe sahiptir. Yani açık alanda fiziksel aktivite yapmayı tercih eden bireyler karşıdaki kişiyle iletişim kurarken onun olumlu taraflarını söylemeye gayret gösteren özelliktedir diyebiliriz. Tepeköylü-Öztürk ve diğerleri (2011) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencileri ile çalışmışlar, spor yapan öğrencilerin iletişim becerilerinin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek iletişim becerisine sahip olduklarını belirlemişlerdir. Bir başka çalışmada ise yine Tepeköylü ve diğerleri (2009) spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının oldukça yüksek olduklarını bulmuşlardır. Sosyal görünüş kaygısı ile spor yapan alan arasında herhangi anlamlı bir fark bulunamamıştır. Gökçe ve diğerleri (2018) yaptıkları çalışmada sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin spor yaparken daha çok tenha saatleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bulunan sonucun farklı olmasının sebebi iki çalışmada örnekleme oluşturan bireylerin spor bilinçlerinin farklı olmasından kaynaklanabilir. İnsanlar farklı sebeplerle farklı ortamlara girmekten imtina edebilirler.

Araştırmanın bir diğer probleminde ise cinsiyete göre iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygıları incelenmiş, ego geliştirici dil ve ben dili alt boyutlarında kadınların ortalamalarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuca dayanarak, kadınların erkeklere oranla iletişim kurarken daha çok pozitif geri bildirimler verdiğini ve iletişim kurarken kendi

duygu ve düşüncelerini aktarmayı daha çok tercih ettikleri söylenebilir. Tepeköylü-Öztürk vd., (2011) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, kadınların iletişim becerilerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca paralel sonuçlar alanyazında oldukça fazladır (Bozkurt vd., 2003; Saygıdeğer, 2004). Diğer alt boyutlarda ve sosyal görünüş kaygı puanlarında herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Alemdağ ve Öncü (2015) öğretmen adaylarıyla yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygı puanları arasında fark olduğunu bulmuşlardır. Erkeklerin kadınlara oranla ortalama puanlarının fazla olduğunu bildirmişlerdir.

Bir diğer problemde medeni duruma göre iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygıları karşılaştırılmış, iletişim becerileri ölçeği alt boyutlarından olan ego geliştirici dil, kendini tanıma açma ve ben dili alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortalama puanlar incelendiğinde evlilerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu görüyoruz. Etkin katılımlı dinleme ve empati alt boyutlarında yine evli bireylerin ortalamalarının yüksek olduğunu ancak, anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir. Evli bireylerin yaşantıları gereği daha çok paylaşımda bulunmaları bazı yönlerden iletişim becerilerini geliştirdiğini söyleyebiliriz. Kumcağız, Yılmaz, Çelik, ve Avcı, (2011). Hemşirelerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında medeni durum değişkenine göre iletişim becerileri arasında herhangi bir fark bulamamışlardır. Hergüner ve Yaman (1997) yaptıkları çalışmada yine medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Yine sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile medeni durum değişkenine göre bekarların ortalaması daha yüksek bulunsa da, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>,05$ ). Pehlivan, Ada ve Öztaş (2017), ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemişler ve medeni durumlarına göre sosyal görünüş kaygıları arasında farka rastlamamışlardır. Göksel, Caz, Yazıcı ve Zorba (2018) spor hizmeti alan bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada yine medeni durum değişkenine göre sosyal görünüş kaygı da anlamlı bir farklılık görememişlerdir. Bu noktada çalışmamızda bireylerin farklı meslek gruplarından olması ve fiziksel aktivite değişkeninin evli bireylerin iletişimlerini arttıran bir etmen olduğu söylenebilir.

Son olarak sosyal görünüş kaygısı ile iletişim becerisi ölçek puanları arasındaki ilişki incelenmiş, iletişim becerisi ölçeği tüm alt boyutları ile sosyal görünüş kaygı ölçeğinin negatif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal bir varlık olan insan karşısındakiyle iletişime geçmede iletişim şeklini ve derecesini belirleyen bir takım değerlendirmelerde bulunur, bunlardan en önemlilerinden birisi de fiziksel görünümdür (Kılıç, 2015). Çalışmamızın bu sonucu literatürü destekler niteliktedir, sosyal görünüş kaygısı yükseldikçe, iletişim becerisinin azaldığı görülmektedir. Doğan, Sapmaz, ve Totan (2011), bireyin vücuduyla ilgili düşünceleri sonucunda olumlu ve olumsuz bir tutum oluşacağını belirtmektedir, işte bu tutumlar da karşımızdakiyle iletişimimiz bütün boyutlarını etkileyen faktörlerden birisidir. Olumsuz beden algısı, karşı tarafın bireyle ilgili olumsuz değerlendirme yapacağı düşüncesi, sosyal görünüş kaygısını o da muhtemel olarak iletişime geçmeme ya da farklı bir iletişim aracı kullanma (sanal) davranışını getirecektir (Çakmak, 2014). Bu nokta çalışmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır. Alan yazın incelendiğinde iletişim becerisi ve sosyal görünüş kaygı ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırma sonucunda, cinsiyet, medeni durum, fiziksel aktivitenin nerede yapıldığı, iletişim becerisi bazı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturan bir faktör iken, sosyal görünüş kaygı düzeylerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Ayrıca iletişim becerisi ile sosyal görünüş kaygısının birbirinin tersi yönde hareket ettikleri sonucu bulunmuştur.

## KAYNAKLAR

- Akcan, F., & Bulgu, N. (2012). Spora yönelik sosyalizasyon süreci: Lise öğrencileri üzerine bir uygulama. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 195-206.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3, 287-300.
- Biçer, T. (1987). *Spor ve Turizm*. Yüksek lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bozkurt, N., Serin, O., Emran, B. (2003). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinin problem çözme, iletişim becerileri ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. 12. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. 1373-1392, Antalya
- Buluş, M., Atan, A., & Erten Sarıkaya, H. (2017). Etkili iletişim becerileri: Bir kavramsal çerçeve önerisi ve ölçek geliştirme çalışması. *International Online Journal of Educational Sciences*, 10 (10), 2-16.
- Çelikkol, A. (2008). *Egzersiz ve Benlik Kavramı*. <http://www.celikkol.org/benlikkavrami.html>. Erişim tarihi; 12.01.2020.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T., Sapmaz, F., ve Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 121-129.
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık, s. 5, 153-156.
- Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*, 26(26), 59-72.
- Ertürk, Y. D. (2006). Bedenin iki yansıması: Bedenle iletişim, iletişimde beden. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (24), 103-116.
- Gautreau, C. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R., & Stewart, S. H. (2015). Is self-critical perfectionism an antecedent of or a consequence of social anxiety, or both? A 12-month, three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 82, 125-130.
- Gökçe H., Uygurtaş M., ve Morca Ş. (2018). *Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumunu serbest zamanlarda algılayan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri*. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 10-13 Mayıs, Bodrum-Muğla/Türkiye.
- Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., & Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hergüner, G., & Yaman, Ö. G. M. (1997). Sporun üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 95-1001.
- İşkol Özge, F. (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş saygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar İlçesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel yayın dağıtım, 81-83.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kumcağız, H., Yılmaz, M., Çelik, S. B., & Avcı, İ.A. (2011). Hemşirelerin iletişim becerileri: Samsun ili Örneği. *Dicle Medical Journal/Dicle Tıp Dergisi*, 38(1), 49-56.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
- Pehlivan, Z., Ada, E. N., & Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 11-23.
- Sabuncuoğlu, Z., & Gümüş, M. (2008). *Örgütlerde İletişim*. İstanbul: Arıkan Yayıncılık.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Saygıdeğer, A. (2004). *Benlik saygısı düzeyleri farklı genel lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerine göre iletişim becerilerine ilişkin algılarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA* (p.724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin (BESYO) iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.
- Tepeköylü-Öztürk, Ö., Soytürk, M., Daşdan-Ada, E. N., & Çamlıyer, H. (2011). Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 43-53.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2020) <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 02.02.2020.
- Yıldıran, İ., & Yetim, A. (1996). Orta öğretimde beden eğitimi dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.
- Zorba, E. (2012). *Herkes için yaşam boyu spor*, Neyir Yayınları, Ankara.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.

## **Türkiye’de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi**

**Şenol GÜVEN<sup>1</sup>, Atakan YAZICI<sup>\*2</sup>**

<sup>1</sup>T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Cumayanı Ortaokulu. <https://orcid.org/0000-0001-6846-2605>.

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-8899-2515>.

**Orijinal Makale**

**DOI: 10.30769/usbd.749719**

Gönderi Tarihi: 09.06.2020

Kabul Tarihi: 27.06.2020

Online Yayın Tarihi: 30.06.2020

### **Öz**

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de zihinsel dayanıklılık ile ilgili 2014-2019 yılları arasında yapılmış lisansüstü tezleri ve ULAKBİM Ulusal Veri Tabanında indeksli dergilerde yayımlanmış araştırmaları incelemektir. Doküman incelemesi çalışması olan bu araştırmada 35 lisansüstü tez ve ULAKBİM Ulusal Veri Tabanında indeksli dergilerde yayımlanan 17 araştırma incelenmiştir. İncelemeler sonucu toplanan verilerin yüzdeleri ve frekansları hesaplanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; araştırmaların en çok 2019 yılında yapıldığı, “Mental toughness” kavramının Türkçe karşılığı olarak zihinsel dayanıklılık kavramının kullanılması konusunda hemfikir olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmaların genellikle ilişkisel tarama modelinde gerçekleştiği, örneklem grubu olarak ergenler, üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde gerçekleştirildiği ortaya çıkmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Spor psikolojisi, zihinsel dayanıklılık, doküman analizi.

## **Analysis of the Studies in the Field of Mental Toughness Published in Turkey**

### **Abstract**

The aim of this study is to investigate the research that explored mental toughness, which was published as theses/dissertations and articles in indexed journals in Ulakbim National Database in Turkey from 2014 to 2019. In this document review study, 35 postgraduate theses and 17 articles published in indexed journals in the ULAKBİM National Database were examined. The percentages and frequencies of the data collected as a result of the examinations were calculated. The results of this study showed that the majority of the research on mental toughness that was conducted in 2019 agreed on the use of “zihinsel dayanıklılık” as a Turkish equivalent of the concept of "mental toughness". The results also showed that relational screening model was a prevalent research method with sample groups of adolescents, college students and adults.

**Keywords:** Sport psychology, mental toughness, document analysis.

\* **Sorumlu Yazar:** Atakan Yazıcı, **E-posta:** atakanyazici1989@gmail.com

## GİRİŞ

Spor bilimleri alanındaki araştırmacı ve uygulayıcılar için, sportif performansı iyileştirebilecek çeşitli yöntemleri keşfetmek ve uygulamak önem arz etmektedir. Bununla birlikte, egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar birçok farklı duygu durumu ile baş edebilmenin yüksek performans hedefine ulaşabilmedeki basamaklardan biri olduğunu belirtmişlerdir. Günümüzde egzersiz ve spor psikolojisi ile ilgili kavramların sportif performans için önem kazanmaya başlaması ve sadece sahada yapılan fiziksel antrenmanın tek başına zirve performans için yeterli olmadığını dikkate alınması gibi bazı sebeplerden dolayı performans ile ilgili bazı psikolojik kavramların daha da popüler hale geldiği görülmektedir. Bu kavramlardan birinin de zihinsel dayanıklılık olarak karşımıza çıktığı söylenebilir.

Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorluklarla başa çıkabilme, baskı altında mücadeleye devam etme ve performansını sürdürebilmesini temsil eden çok boyutlu psikolojik bir faktör olarak incelenmiştir. Bu doğrultuda sporcunun sahip olduğu yüksek zihinsel dayanıklılık becerisi, performansta yarattığı farklılıklardan dolayı başarılı sporcuların ortak özelliklerinden biri olarak değerlendirilebilir. Nitekim Cox (2011) elit sporcularda görülen psikolojik özelliklerden birinin zihinsel dayanıklılık olduğunu belirtmiştir. Bu kavram başarılı sporcu olabilmek için önemli görülen yüksek içsel motivasyon, adanmışlık, mücadelecilik olma, problem çözme becerisi gibi çeşitli psikolojik becerileri de kapsayan bir terimdir (Clough vd., 2002; Crust ve Clough, 2011; Gucciardi vd., 2015). Ayrıca Connaughton vd., (2008) iş birliği doğrultusunda zihinsel dayanıklılık kavramının (sporcu, antrenör ve spor psikologları) geliştirilebilen ve sürdürülebilen kapsamlı bir süreç olduğunu belirtmiştir.

Loehr’ in 1986 yılında zihinsel dayanıklılık ile ilgili yaptığı araştırmalarla birlikte, Gould vd., (1987) da sporda zihinsel dayanıklılığın zirve performansına ulaşabilmedeki en önemli psikolojik olgulardan biri olduğunu belirtmişlerdir. Bu kavrama yönelik alanyazın incelendiğinde açık bir ifadeye sahip olmamasının yanı sıra net bir karşılığının bulunmadığı görülmektedir (Jones, 2002). Bu yüzden zihinsel dayanıklılık özellikle uygulama ve araştırma açısından egzersiz ve spor psikolojisi alanında son 20 yıldır gündemdedir (Gucciardi, 2017). Bu dönem incelendiğinde yalnızca birkaç hakemli akademik çalışma rapor edilmiştir. Gucciardi ve Gordon’un (2008) aktardığına göre bu çalışmalar; Bull vd., (2005); Fourie ve Potgieter, (2001); Jones vd., (2002); Thelwell vd., (2005) tarafından yapılmıştır. Jones vd., (2002), Kelly tarafından 1955 yılında geliştirilen “Kişisel Yapı Teorisini” temel alarak performans sporcularında zihinsel dayanıklılığı araştıran bir program başlatmışlardır. Özellikle 2000’li yıllarda uluslararası alanyazında bu konuyu daha iyi anlayabilmek için nicel ve nitel çalışmaların bir arada yapıldığı karma modellerden sonra deneysel çalışmalar sporcular üzerinde uygulanmış ve çeşitli ölçüm araçları ortaya konmuştur (Sheard, 2013).

İlk olarak Loehr (1986) tarafından kullanılan zihinsel dayanıklılık ölçüm aracı olan “Psikolojik Performans Envanteri, PPE (Psychological Performance Inventory, PPI)” yedili likert yapıda 42 maddeden oluşmaktadır. Ancak çeşitli araştırmacılar bu envanteri tekrardan psikometrik olarak incelemişler ve yetersiz olduğunu belirtmişler (Golby vd., 2007). Golby vd., (2007), Loehr (1986) tarafından geliştirilen envanteri daha fazla katılımcı üzerinde psikometrik özellikleri açısından test ederek Alternatif Psikolojik Performans Envanterini-APPE (The Alternative Psychological Performance Inventory,PPI-A) geliştirmişlerdir. Çeşitli

araştırmacılar tarafından araştırmalarda kullanılan envanter (Sheard ve., 2009), başka araştırmacılar tarafından da psikometrik olarak yeterli görülmemiş ve eleştirilmiştir (Gucciardi ve Gordon, 2011). Ayrıca zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu altyapısını ölçmek açısından yeterli olmadığı üzerine şüpheler ortaya çıkmıştır. Bunun üzerine Clough vd., (2002) zihinsel dayanıklılık kavramının 4C (zorluk/challenge – kararlılık / commitment – güven / confidence – kontrol / kontrol) bileşenlerine dayanan 48 madde, 5’li likert yapıda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 48 - ZDÖ48 (Mental Toughness Questionnaire 48- MTQ48) adı verdikleri envanteri geliştirmişlerdir. Ölçek Uluslararası literatürde dikkat çekmiş ve bir çok çalışmada kullanılmıştır (Beckford vd., 2016; Clough vd., 2002; Crust, vd., 2014; Walker vd., 2011). Ancak Gucciardi vd., (2012) araştırmalarında daha geniş sporcu ve farklı alanlardan 20-65 yaş aralığındaki katılımcılar üzerinde ZDÖ48’in faktöriyel geçerliliğini incelemişlerdir. Ölçeğin iki bağımsız örnekleme 4C modelini desteklememişlerdir. Ayrıca araştırma bulguları ölçüm aracının psikometrik ve kavramsal uyum açısından şüphelere neden olduğunu raporlamıştır. Bu doğrultuda psikometrik açıdan şüphe uyandıran bir aracın daha önceden yapılmış çalışmalar açısından tartışılmaya açık olabileceği düşünülebilir. Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği - SZDÖ (Sports Mental Toughness Questionnaire - SMTQ) 3C (confidence/güven – control/kontrol – constancy/devamlılık) modeli temel alınarak geliştirilmiştir. Bunların dışında, Madrigal vd., (2013) Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğini-ZDÖ (Mental Toughness Scale-MTS) geliştirmişlerdir. Ölçek 11 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılık puanını ölçen ve alt boyutları bulunmayan ZDÖ, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu olan kavramsal yapısının dışında tek boyutlu bir yaklaşım izlemektedir. Ayrıca branşlara yönelik daha özel zihinsel dayanıklılık ölçüm araçları da bu kavramın anlaşılabilmesi için geliştirilmiştir. Bunlar kriket (Gucciardi ve Gordon, 2009), Avustralya’da futbol (Gucciardi vd., 2009), Güney Afrika’da tenis (Cowden, 2018) için yapılmıştır. Nitekim bu çalışmaların diğer özelliği bir kültür üzerinde geliştirilmiş olmasının yanı sıra bir branşa özgü zihinsel dayanıklılık ölçümü için yapılmış olmasıdır. Ülkemizde ise Altıntaş (2015), sporcular üzerinde yaptığı çalışma ile Sheard vd., (2009) tarafından geliştirilen SZDÖ’yi Türkçe’ye uyarlamıştır. Erdoğan ise (2016), Madrigal vd., (2013) ZDÖ çalışmasını Türkçe’ye uyarlamıştır. Ayrıca Miçooğulları (2017)’da, SZDÖ’yi psikometrik açıdan tekrar incelemiş ve Türkçe uyarlama çalışmasını yapmıştır.

Zihinsel dayanıklılığın sportif performans açısından öneminin anlaşılmaya başlanmasıyla birlikte araştırmacılar için zihinsel dayanıklılığı geliştirmek daha da önem kazanmıştır. Araştırmacılar tarafından bu kavram üst düzey sporcuların sahip olması gereken psikolojik becerilerden biri olarak kabul görmektedir. Bu doğrultuda araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde etkili olan bazı faktörleri de incelemişlerdir. Deneysel ve meta-analiz çalışmalar yardımıyla halen dikkat çeken bir performans özelliği olarak görülen zihinsel dayanıklılığın (Stamatis vd., 2020), uzun dönemli planlama, psikolojik beceri antrenmanları, antrenörün sorumlulukları, mücadeleci ortam, zorluk derecesi yüksek tecrübeler ve kültürlerarası farklar ile birlikte gelişebileceği belirtmiştir (Sheard, 2013).

Zihinsel dayanıklılık kavramı spor psikolojisi literatürü açısından kabul görmesine karşın halen anlaşılabilir bir noktaya varamamıştır. Jones vd., (2002) göre, araştırmacılar spor psikolojisinde kullanılan bu kavramın yeteri kadar anlaşılmadığını belirtmişlerdir. Geçen süre

içerisinde Uluslararası alanyazın incelendiğinde birçok farklı değişken açısından zihinsel dayanıklılığın incelenmesine rağmen yeterli görülmemektedir. Bu araştırmada, zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili Türkiye’de yapılmış lisansüstü tezlerin ve ULAKBİM Ulusal Veri Tabanında indeksli dergilerde yayımlanmış araştırmaların analizinin yapılması ve mevcut güncel durumun ortaya konması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. İncelenen lisansüstü tezlerin ve araştırmaların yıllara göre dağılımı nasıldır?
2. İncelenen lisansüstü tezlerde ve araştırmalarda “mental toughness” kavramının Türkçe karşılığı olarak hangi kavramlar kullanılmıştır?
3. İncelenen lisansüstü tezlerde ve araştırmalarda hangi araştırma modelleri kullanılmıştır?
4. İncelenen lisansüstü tezler ve araştırmalar hangi gruplar üzerinde yürütülmüştür?
5. İncelenen lisansüstü tezlerde ve araştırmalarda zihinsel dayanıklılık ile hangi değişkenler ele alınmıştır?

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma, Türkiye’de lisansüstü tezlerde ve ULAKBİM Ulusal Veri Tabanında indeksli dergilerde yayımlanmış araştırmalarda yer alan zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmaların analizlerinin yapıldığı ve güncel durumun detaylı şekilde yorumlandığı, doküman incelemesine dayanan nitel bir araştırmadır. Doküman incelemesi, araştırılması amaçlanan olgu ya da olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2000). Tüm bu analiz ve yorumlamaların sonucunda, bu analiz ve yorumlara dayanarak konu ile ilgili öneriler getirilmiş ve araştırmacıların dikkatine sunulmuştur.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın evrenini zihinsel dayanıklılık ile ilgili Türkiye’de yapılan lisansüstü tezler ve ULAKBİM Ulusal Veri Tabanında indeksli dergilerde yayımlanan araştırmalar oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreninde belirtilen tüm lisansüstü tezlere ve araştırmalara ulaşmak hedeflenmiş ve bu nedenle örnekleme yoluna gidilmemiştir. Bu durumda araştırmanın çalışma evrenini 2014-2019 yılları arasında YÖK veri tabanında yer alan 35 lisansüstü tez ve ULAKBİM Ulusal Veri Tabanında indeksli dergilerde yayımlanan 17 araştırma oluşturmaktadır.

### **Veri toplama ve analiz**

Bu araştırmada veri toplama yöntemi olarak doküman analizi kullanılmıştır. Araştırma konusu ile ilgili çalışmalara ulaşmak için veri tabanlarında “zihinsel dayanıklılık” ve “mental toughness” anahtar sözcükleri kullanılmıştır. Doküman analizinin birinci aşaması olan dokümanlara ulaşmak için, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Ulusal Tez Merkezi web sitesinden (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>) yüksek lisans ve doktora tezleri, araştırmalar için ise ULAKBİM Ulusal Veri Tabanında indekslenen dergilerin web

sayfasından pdf formatında bilgisayar ortamına kodlanarak aktarılmıştır. Diğer aşamada ise bilgisayar ortamına aktarılan tezlerin ve araştırmaların analizleri, araştırmacı tarafından hazırlanan değerlendirme ölçütleri dikkate alınarak içerik analizi türlerinden frekans analizi ile yapılmıştır.

## BULGULAR

Araştırma bulguları araştırmanın alt amaçlarının sıralaması ile birlikte aşağıda verilmiştir. Türkiye’de zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin ve araştırmaların yıllara göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** İncelenen lisansüstü tezlerin ve araştırmaların yıllara göre dağılımı

| YÖK Veri Tabanı |                    |              |    | ULAKBİM Ulusal Veri Tabanı |    |  |
|-----------------|--------------------|--------------|----|----------------------------|----|--|
| Yıl             | Yüksek Lisans Tezi | Doktora Tezi | f  | Araştırma                  | f  |  |
| 2014            | 1                  | -            | 1  | -                          | -  |  |
| 2015            | -                  | 1            | 1  | -                          | -  |  |
| 2016            | 1                  | -            | 1  | 2                          | 2  |  |
| 2017            | 4                  | 1            | 5  | 1                          | 1  |  |
| 2018            | 5                  | -            | 5  | 6                          | 6  |  |
| 2019            | 21                 | 1            | 22 | 8                          | 8  |  |
| Toplam          | 32                 | 3            | 35 | 17                         | 17 |  |

Tablo 1’e göre Türkiye’de zihinsel dayanıklılık ile ilgili 35 lisansüstü tez ve 17 araştırma yapıldığı, bu çalışmaların en çok 2019 yılında gerçekleştiği görülmektedir. Ayrıca yapılan tezlerin lisansüstü düzeylere göre dağılımı incelendiğinde yüksek lisans düzeyinde yapılan tezlerin fazlalığı dikkat çekmektedir.

Türkiye’de zihinsel yeterlilik ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerde ve ulusal veri tabanında indekslenen dergilerde yayımlanan araştırmalarda “mental toughness” kavramının Türkçe karşılığı olarak kullanılan kavramlar Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** İncelenen lisansüstü tezlerde ve araştırmalarda “mental toughness” kavramının Türkçe karşılığı

| YÖK Veri Tabanı                                |    |       | ULAKBİM Ulusal Veri Tabanı |       |
|--|----|-------|----------------------------|-------|
| “Mental toughness” Kavramının Türkçe Karşılığı | f  | %     | f                          | %     |
| Zihinsel Dayanıklılık                          | 32 | 91.43 | 15                         | 88.23 |
| Mental Dayanıklılık                            | 2  | 5.71  | 2                          | 11.77 |
| Psikolojik Dayanıklılık                        | 1  | 2.86  | -                          | -     |

Tablo 2’ye göre “mental toughness” kavramının Türkçe’ye birkaç farklı şekilde çevrildiği ve hemen hemen ortak bir kavram olan “zihinsel dayanıklılık” kavramı üzerinde uzlaşıldığı görülmektedir. “Mental toughness” kavramı, incelenen lisansüstü tezlerin %91,43’ünde zihinsel dayanıklılık, %5,71’inde mental dayanıklılık ve %2,86’sında psikolojik dayanıklılık olarak çevrilmiştir. Ulusal veri tabanında yer alan dergilerde yayımlanan araştırmaların ise %88,23’ünde zihinsel dayanıklılık, %11,77’sinde ise mental dayanıklılık olarak yer almıştır. Bu sonuçlardan anlaşılacağı üzere alanyazında zihinsel dayanıklılık olgusunun benzer bir bakış açısıyla ele alınmış olduğu düşünülebilir.

Türkiye’de zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin ve ulusal veri tabanında indekslenen dergilerde yayımlanan araştırmaların araştırma desenine göre dağılımı Tablo 3’de verilmiştir.



**Tablo 3.** İncelenen lisansüstü tezlerin ve araştırmaların araştırma desenine göre dağılımı

| YÖK Veri Tabanı  |    | ULAKBİM Ulusal Veri Tabanı |   |       |
|------------------|----|----------------------------|---|-------|
| Araştırma Deseni | f  | %                          | f | %     |
| İlişkisel Tarama | 14 | 40                         | 7 | 41,17 |
| Betimsel         | 9  | 25,75                      | 6 | 35,29 |
| Karşılaştırmalı  | 7  | 20                         | 2 | 11,76 |
| DeneySEL         | 3  | 8,55                       | 1 | 5,89  |
| Nitel            | 1  | 2,85                       | 1 | 5,89  |
| Karma Desen      | 1  | 2,85                       | - | -     |

Tablo 3 incelendiğinde lisansüstü tezlerin % 40’ının, ulusal veri tabanında indekslenen dergilerde yayımlanan araştırmaların da % 41,17’sinin iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama deseni ile gerçekleştirildiği görülmüştür. Lisansüstü tezlerin % 25,75’inin, ulusal veri tabanında indekslenen dergilerde yayımlanan araştırmaların da % 35,29’unun betimsel desen kullanılarak gerçekleştirildiği bulgusuna rastlanmıştır. Bunların yanı sıra lisansüstü tezlerin 7’si karşılaştırmalı, 3’ü deneysel ve 1 tanesi nitel ve karma desen olarak yapılandırılmıştır. Ulusal veri tabanında indekslenen dergilerde yayımlanan araştırmalar gözden geçirildiğinde ise 2’sinin karşılaştırmalı, 1’inin ise deneysel ve nitel araştırma deseni olarak tasarlandığı görülmektedir.

Türkiye’de zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin ve ulusal veri tabanında indekslenen dergilerde yayımlanan araştırmaların örneklem türüne göre dağılımı Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4.** İncelenen lisansüstü tezlerin ve araştırmaların örneklem türüne göre dağılımı

| YÖK Veri Tabanı        |    | ULAKBİM Ulusal Veri Tabanı |  |
|------------------------|----|----------------------------|--|
| Araştırma Deseni       | f  | f                          |  |
| Yetişkinler            | 23 | 10                         |  |
| Ergenler               | 13 | 2                          |  |
| Üniversite Öğrencileri | 6  | 6                          |  |

Tablo 4’te zihinsel dayanıklılık ile ilgili lisansüstü çalışmalarda ve ulusal veri tabanında indekslenen dergilerde yayımlanan araştırmalarda en çok yetişkin örneklem grubu ile araştırma yapıldığı görülmektedir. Bazı çalışmalarda hem yetişkinler hem de ergenler örneklem grubu olarak seçildiğinden örneklem grubu toplam sayıları yapılan araştırma sayılarından fazladır. Yapılan tüm çalışmalar incelendiğinde çocuk örneklem grupları ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Türkiye’de zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerde ve ulusal veri tabanında indekslenen dergilerde yayımlanan araştırmalarda zihinsel dayanıklılık ile ilişkilendirilen değişkenler Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5.** İncelenen lisansüstü tezlerde ve araştırmalarda zihinsel dayanıklılık ile ilişkilendirilen değişkenler

| Değişkenler                        | YÖK Veri Tabanı | ULAKBİM Ulusal Veri Tabanı |
|------------------------------------|-----------------|----------------------------|
|                                    | f               | f                          |
| Demografik Değişkenler             | 20              | 9                          |
| Duygusal Zekâ                      | 4               | -                          |
| Hedef Yönelimi                     | 2               | -                          |
| Kendinle Konuşma                   | 2               | 1                          |
| Öz yeterlilik                      | 2               | -                          |
| Yorgunluk etkisi                   | 1               | 1                          |
| Güdülenme düzeyi                   | 1               | -                          |
| Optimal performans duygu durumu    | 1               | -                          |
| Tutkunluk düzeyi                   | 1               | 1                          |
| Performans beklentisi              | 1               | -                          |
| Benlik saygısı                     | 1               | -                          |
| Kişilik                            | 1               | 1                          |
| Pozitif algı                       | 1               | 1                          |
| Futbolda mevki                     | 1               | -                          |
| Sosyal destek rolü                 | 1               | -                          |
| Bilinç farkındalık düzeyi          | 1               | -                          |
| Ailenin spora dahiliyeti           | 1               | -                          |
| Aile mükemmeliyetçilik algısı      | 1               | -                          |
| Mücadele ve tehdit algısı          | 1               | -                          |
| Duygu durum                        | 1               | -                          |
| Psikolojik performans danışmanlığı | 1               | -                          |
| Sportif kendine güven              | 2               | -                          |
| E-spor                             | 1               | -                          |
| Bilişsel esneklik                  | 1               | 1                          |
| Başarı hedefi                      | 1               | -                          |
| İmgeleme                           | 1               | -                          |
| İçsel konuşma                      | 1               | -                          |
| Stresle başa çıkma                 | 1               | -                          |
| Bağlanma stilleri                  | 1               | -                          |
| Bilişsel duygu düzenleme           | 1               | -                          |
| Branşa özgü teknik parametreler    | 1               | -                          |
| Branşa özgü performans             | 1               | -                          |
| Yaşam sağlığı                      | 1               | -                          |
| Olumlu düşünme becerisi            | 1               | -                          |
| Performans duygu durumu            | 1               | -                          |
| Yalnızlık düzeyi                   | -               | 1                          |
| Cesaret düzeyi                     | -               | 1                          |
| Spor yapma yılı                    | -               | 2                          |
| Antrenör ile çalışma süresi        | -               | 1                          |
| Sakatlık durumu                    | -               | 1                          |
| Millilik                           | -               | 1                          |
| Ceza alma durumu                   | -               | 1                          |
| Tükenmişlik                        | -               | 1                          |
| Egzersiz bağımlılığı               | -               | 2                          |

Tablo 5 incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile en çok ilişkilendirilen değişkenlerin lisansüstü tezlerde demografik değişkenler, duygusal zekâ, hedef yönelimi, kendinle konuşma ve öz yeterlilik olduğu görülmüştür. Ulusal veri tabanında indekslenen dergilerde yayımlanan

araştırmalarda ise en çok demografik değişkenlerin, egzersiz bağımlılığının ve spor yapma yılının incelendiği bulgusuna rastlanmıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Türkiye’de zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan 35 lisansüstü tez ve 17 araştırma karşılaştırmalı bir şekilde incelenmiş ve tüm bu çalışmalardaki genel eğilim ve farklılıklar ortaya konulmuştur.

Araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılık ile ilgili lisansüstü tezlerin ve ulusal veri tabanında indeksli dergilerde yayımlanan araştırmaların ilk olarak 2014 yılında yapıldığı ve her geçen yıl tez ve araştırma sayısının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 1). Bununla birlikte 2019 yılında lisansüstü tez ve araştırma sayısının en fazla olduğu yıl olmuştur. Bu durum son yıllarda zihinsel dayanıklılık kavramının özellikle spor bilimleri alanındaki araştırmacılar tarafından önemsendiğini göstermesi açısından önemlidir. Özellikle spor ortamındaki yüksek performans beklentisi, bransa özgü araç gereç ve malzeme temininin karşılanmakta yaşanan zorluklardan kaynaklanan güdülenme eksikliği ya da bozulması, sıkça yaşanan eleştirilme korkusu gibi durumlar düşünüldüğünde, zihinsel dayanıklılık kavramının daha iyi anlaşılması performans kaybını önleyici ve koruyucu olarak yapılabilecek çalışmalar açısından önemli görülebilir.

“Mental toughness” kavramının alanyazındaki Türkçe karşılıkları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık, mental dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık kavramları kullanılmakla birlikte en çok zihinsel dayanıklılık kavramının kullanıldığı (Tablo 2) görülmüştür. Bu sonuç dikkate alındığında “mental toughness” kavramının Türkçe’ye karşılığının alanyazında fikir ayrılığı yaşanmadan kullanıldığı söylenebilir.

Tablo 3 incelendiğinde gerek lisansüstü tezlerin gerekse ulusal veri tabanında indeksli dergilerde yayımlanan araştırmaların büyük bir çoğunluğunun zihinsel dayanıklılık ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlayan ilişkiel tarama modelinde gerçekleştiği ortaya çıkmıştır. Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç da zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi incelenen değişkenlerin (Tablo 5) en çok demografik değişkenler, duygusal zekâ, kişilik, spor yapma yılı, hedef yönelimi, kendinle konuşma, öz yeterlilik, sportif kendine güven gibi psikolojik faktörler olduğu görülmüştür. Elde edilen bu iki bulgu, Türkiye’de zihinsel dayanıklılık kavramının spor ortamında performansa etki edebileceği düşünülen psikolojik bazı olgular çerçevesinde incelendiğini göstermektedir. Yurt dışı alanyazında zihinsel dayanıklılık ile ilgili mevcut durumu ortaya koyan araştırmalar incelendiğinde, alanyazın açısından yeterince deneysel araştırma yapılmadığı görülmektedir. Uluslararası alanyazın incelendiğinde Clough vd., (2002) tarafından geliştirilen 4C modeli; Sheard (2013) tarafından ortaya konulan 3C modeli ve Fletcher (2005) tarafından geliştirilen FACED modeli gibi modeller görülmektedir. Bu modeller kişilik veya pozitif psikoloji temel alınarak geliştirilip spora uyarlanmış çalışmalardır (Yazıcı, 2019). Ancak alanyazında halen geliştirilmiş kuram çalışmaları konuyla ilgili araştırmaların eksikliğinden dolayı görülmemektedir. Bunun nedenlerinden birinin kültürlerarası ve ulusal araştırma evrenlerindeki çalışmaların yetersizliği olduğu söylenebilir.

Yukarıdaki bilgilere ek olarak sporcuların gerçek performans ortamında yapılan deneysel ve yarı deneysel araştırmaların sayısının oldukça az olduğu görölmektedir. Yazıcı vd., (2018) bireysel performans antrenman uygulamalarını yarı deneysel bir çalışmayla incelemiş ve bu çalışmaların zihinsel dayanıklılığa pozitif etkisi olduğunu raporlamıştır. Gelişen bireysel becerilerin, özgüvene olan etkisinin performans açısından ilişkisi olduğu araştırma sonucundaki bulgular ışığında söylenebilir. Ayrıca yapılan yalnızca tek kültürlerarası çalışma sonucunda, profesyonel basketbolcuların (Türk-Amerikan) arasında Amerikalı sporcuların zihinsel dayanıklılığın devamlılık ve kontrol boyutlarında Türk sporculara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu bulgusuna rastlanmaktadır (Yazıcı ve Güçlü, 2019). Farklı yaklaşımlardan ortaya çıkacak araştırma desenleriyle sporcuların zihinsel dayanıklılık becerilerinin gelişimi üzerine ve performanslarının arttırılmasına yönelik çalışmalar alanyazına katkı sağlayacaktır.

Kavramsal olarak zihinsel dayanıklılık uzun vadeli planlar ve uygulamalı yaklaşımların kullanılmasıyla geliştirilebilir bir özelliktir. Bu yapının temelinde yer alan pozitif psikoloji (Lin vd., 2017) yaklaşımı antrenör, sporcu ve aile üçgenindeki ilişkilerin düzenlenmesi açısından da önem arz etmektedir. Sporcunun alt yapı yıllarından itibaren geliştireceği zihinsel beceriler, profesyonel spor yaşantısına geçiş ve başarı için, kendisine olumlu katkılar sağlayabilir.

Sporcularda, sürdürülebilir performans için geliştirilmesi gereken psikolojik becerilerden biri olan zihinsel dayanıklılığın daha iyi anlaşılabilmesi için hem teorik hem de uygulamalı araştırmalar alanyazına, araştırmacılara ve antrenörlere ışık tutabilir. Bu alanda çalışan kişilerin sahada yapacakları uygulamalı çalışmaların mevcut bilgi birikimine önemli katkılar sağlayabileceği düşünöldüğünde zihinsel dayanıklılık ile ilgili özellikle deneysel çalışmalara olan ihtiyaç daha önemli hale gelmektedir.

**Yayın Etiği:** Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimse, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

## KAYNAKLAR

- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beckford, T. S., Poudevigne, M., Irving, R. R., & Golden, K. D. (2016). Mental toughness and coping skills in male sprinters. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(3), 338-347. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.113.01>.
- Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2005). Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209–227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its 935 measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). London: 936 Thomson.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>.
- Cowden, R. G. (2018). Mental Toughness Inventory: Factorial validity and ethnic group measurement equivalence in competitive tennis. *Current Psychology*, 39, 736-741. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9798-6>.
- Cox, R. (2011). *Sport Psychology. Concepts and Applications* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Education.P:564. ISBN:9780078022470.
- Crust, L., & Clough, P. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1),21–32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality And Individual Differences*, 69, 87-91. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.016>.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 2), 652-664. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS588>.
- Fletcher, D. (2005). “Mental toughness” and human performance: Definitional, conceptual and theoretical issues. *Journal of Sport Sciences*, 23, 1246–1247. <https://doi.org/10.1080/02640410500209153>.
- Fourie, S., & Potgieter, J. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23, 63–72. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v23i2.25860>.
- Golby, J., Sheard, M., & Van Wersch, A. (2007). Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 105(1), 309-325. <https://doi.org/10.2466/pms.105.1.309-325>.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293 – 308. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.4.293>.
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2008). Personal construct psychology and the research interview: the example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory and Practice*, 5, 119-130.

- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310. <https://doi.org/10.1080/02640410903242306>.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (Eds.). (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research (Vol. 1)*. London: Routledge.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 194–214. <https://doi.org/10.1037/a0027190>.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C., & Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation with elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 211 – 224. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Jones, J. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P., & Papageorgiou, K. (2017). Mental Toughness and Individual Differences in Learning, Educational and Work Performance, Psychological Well-being, and Personality: A Systematic Review. *Frontier Psychology* 8(1345), 1-15 <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: MA:Stephan Greene Press.
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.62>.
- Miçoğulları, B. O. (2017). The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ): A Psychometric evaluation of the Turkish version. *Studia sportiva*, 11(2), 90-98. <https://doi.org/10.5817/StS2017-2-9>.
- Sheard, M. (2009). A cross-national analysis of mental toughness and hardiness in elite university rugby league teams. *Perceptual and motor skills*, 109(1), 213-223. <https://doi.org/10.2466/PMS.109.1.213-223>.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement (2nd ed.)*. London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 184–191. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>.
- Stamatis, A., Grandjean, P., & Morgan, G., Padgett, R.N., Cowden, R., & Koutakis, P. (2020). Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and metaanalysis of observational studies and pre-test and posttest experiments. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6, 1-9. e000747. doi:10.1136/bmjsem-2020-000747.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>.



Walker, T. B., Lennemann, L. M., McGregor, J. N., Mauzy, C., & Zupan, M. F. (2011). Physiological and psychological characteristics of successful combat controller trainees. *Journal of Special Operations Medicine* 11(1), 39-47. <https://doi.org/10.21236/ada530307>.

Yazıcı, A. (2019). Kavramsal bakış açısı ile sporda üstün başarı için zihinsel dayanıklılık. In N. Dal (Ed.), *Spor psikolojisinde yeni yaklaşımlar* (pp. 75–97). Ankara: Akademisyen Kitabevi. ISBN: 978-605-258-687-7.

Yazıcı, A., & Güçlü, M. (2019). *Psikolojik performans farklılıkları açısından profesyonel basketbol: Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. LAP LAMBERT Academic Publishing. ISBN: 978-613-9-99198-3

Yazıcı, A., Savaş, S., & Günay, M. (2018). *The Effect of implementation of a 6-week basketball-specific aerobic training on mental toughness and anxiety variables*. IV. International Exercise and Sport Psychology Congress 13-15 April, 37. Retrieved from <http://esp2018.kongre.marmara.edu.tr/en/>.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2000). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (Gözden geçirilmiş 2. bs.)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

