

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin belirlenmesi

Determination of empathic tendency levels of physical education and sports teachers

Kaan Serter^{1*}, Turgay Biçer², Koray Emre Kara³, Murat Şentuna⁴

¹Marmara Üniversitesi, İstanbul, Orcid: 0000-0002-5089-8467

²Marmara Üniversitesi, İstanbul, Orcid: 0000-0002-0343-5101

³Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, İstanbul, Orcid: 0000-0002-2515-1679

⁴Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Orcid: 0000-0001-7728-7933

ÖZET

Araştırmada, İstanbul ili Küçükçekmece ve Başakşehir ilçelerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerini belirlemek ve empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada, mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı özel ve resmi okullarda beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Çalışma katılımcıların gönüllülük esasına göre yürütülmüş ve 173 beden eğitimi ve spor öğretmenine ulaşılmıştır. Öğretmenlerin, 81'i Küçükçekmece ilçesinde, 92'si Başakşehir ilçesinde görev yapmaktadır. 54'ü kadın, 119'u erkektir. Katılımcı öğretmenlerin 35'i 21-30 yaş arasındayken, 31-40 yaş arasında 76, 41 ve üstü yaşta ise 62 öğretmen vardır. Örneklem grubunun evreni temsil eder nitelikte olduğu kabul edilmiştir. Araştırma nicel yöntemle göre tasarlanmış olup ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan 8 soruluk "Kişisel Bilgi Formu" ve 1988 yılında Dökmen tarafından geliştirilen "Empatik Eğilim Ölçeği"nden (EEÖ) yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, beden eğitim öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin orta düzeyde ve görev yeri, görev yapılan ilçe, meslekteki görev süresi ve gelir durumu değişkenleri ile empatik eğilim ölçeğinin arasında anlamlı bir farkın olduğu söylenebilir.

ABSTRACT

In the study, it was aimed to determine the empathic tendency levels of physical education and sports teachers working in the Küçükçekmece and Başakşehir districts of İstanbul and to reveal whether the empathic tendency levels differ according to some variables. In the research, a scientific method was used to reveal the current situation. The universe of study, physical education in public and private schools affiliated to the Ministry of Education of the Republic of Turkey constitutes teachers working as a teacher. The study was carried out on the volunteer basis of the participants and 173 physical education and sports teachers were reached. 81 teachers work in Küçükçekmece district and 92 work in Başakşehir district. 54 are women and 119 are men. While 35 of the participant teachers are between the ages of 21-30, there are 76 teachers between the ages of 31-40 and 62 teachers between the ages of 41 and over. The sample group was accepted to represent the universe. The research was designed according to the quantitative method and was conducted according to the relational screening model. The 8-question "Personal Information Form" prepared by the researchers and the "Empathic Tendency Scale (ETS)" developed by Dökmen in 1988 were used as data collection tools. As a result of the analysis, it can be said that the empathic tendency levels of physical education and sports teachers are at a medium level and there is a significant difference between the variables of the place of duty, the district served, the duration of the profession and income status and the empathic tendency scale.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Empati, İletişim, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Key Words: Empathy, Communication, Physical Education and Sports Teacher

Gönderme Tarihi/Received Date: 21.03.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date: 24.05.2020

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 28.06.2020

1. Giriş

Öğretmenler; toplumun her kesiminde hizmet edecek olan nitelikli insan gücünü yetiştiren, toplumda bireylerin sosyalleşmelerini sağlayan, bireyleri eğiterek bir ülkenin geleceğini inşa etmeye çalışan, kültürel değerlerin genç kuşaklara aktarılmasında köprü olma özelliği gösteren ve

geleceğe yön veren önemli bir işleve sahiptir (Gülüm, 2019: 1).

Öğretmenlerin, günlerinin önemli bir kısmını okulda geçirdikleri düşünüldüğünde; öğrenciler, diğer öğretmenler, okul yönetimi, veliler ve yardımcı personel ile sık sık iletişim içerisinde buldukları bir gerçektir. Bu sebeple, onların en etkili silahları iletişimdir. Öğrenme sürecine önemli katkısı olan

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Marmara Üniversitesi, İstanbul, kaanserter@hemsball.com, Orcid: 0000-0002-5089-8467

öğretmenin, öğrenci ile etkili iletişiminin olması öğrencilerin başarısına, öğrenme sürecinin etkinliğine, verimliliğine ve öğrenmenin kalıcılığına yaptığı etkisi olumlu olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğretmen ve öğrenci ilişkilerinin etkililiğinin, öğrencilerin akademik ve sosyal güdülenmesi üzerinde belirleyici olduğunu savunan Goh ve Fraser (1998: 217), bu ilişkilerin öğrencilerin olumsuz davranışlarda bulunma oranını düşürdüğünü savunarak bu davranışların tekrar etme sıklığının azaldığından da söz eder. Tek (2017: 23), öğrenme derecesi üzerinde öğretmen ve öğrenciler arasındaki ilişkinin, çok büyük etkisi olduğunu söyler. İşlenen dersin kavranmasında, arkadaşlarıyla ilişkilerinde, okulun özel ve genel amaçlarının gerçekleşmesinde, bedensel ve zihinsel gelişimlerinin sağlanmasında en etkili araç öğrenci- öğretmen etkileşimidir. Yine eğitimin kalitesi ve öğrenme süreçlerine etkisi sebepleriyle öğretmenin veli ve okul yönetimi ile olan iletişimi de oldukça önemlidir. Ayrıca bu öğretmenin branşının, beden eğitimi ve spor olması iletişim içerisinde olması gereken unsurun ister istemez daha fazla olacağına işaret eder. Çünkü bir beden eğitimi ve spor öğretmeni diğer branş öğretmenlerinden farklı olarak, okul dışı etkinlikleri daha fazladır ve daha farklı bireyler ile iletişim içine girmesi gerekmektedir. Antrenmanlar ve müsabakalarda hem sporcu öğrenci hem salon görevlileri hem seyirciler, hakemler hatta ve hatta kolluk kuvvetleri, sağlık görevlileri gibi diğer unsurlarla iletişimi, büyük önem arz etmektedir.

Karaküçük (1991: 66), beden eğitimi ve spor öğretmeni, öğrencilerin beden ve zihin gelişimlerine katkı sağlayan, onlara okul içi ve dışı sportif faaliyetler yaptıran ve düzenleyen öğretmenler olarak tanımlamıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin hem alanları hem de mesleki bilgilerinin yanında sosyal yönlerinin de yeterli seviyede olmaları, mesleki açıdan çok önemlidir. Uğraş 2013 yılında yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin özelliklerini kişisel ve mesleki olarak ikiye ayırmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel özelliklerini 8 maddede toplayan Uğraş, ilk sıraya iletişim becerisini eklemiştir.

İletişim, Latince kökenli "*communication*" sözcüğün karşılığıdır. Oskay (2019: 23), iletişimi, insanın varlığını sürdürme biçimi ve insanın varlık sürdürme biçimindeki gelişmelere göre değişimlere uğrayan insana özgü bir olgu olarak tanımlar. İletişimin tarihi, insanlık tarihi kadar eskidir. İnsan doğduğu andan itibaren iletişim halindedir. Eğer bir bebek acıkıyorsa veya bir yeri ağrıyorsa bunu annesine ağlayarak ifade eder. İnsan büyüdükçe, hayatın çok karmaşık olduğunu ve çeşitlilik barındırdığını fark etmeye başlar. Bu durumda insanlarla, çevreyle iletişim daha da farklı bir boyut kazanır. Konuşmayı, beden diliyle iletişime geçmeyi, yazmayı, başkalarını dinlemeyi öğrenir (Akt. Tuncay, 2019: 5; AYTEKİN, 2018). Başka bir tanımda ise iletişim; birinden başka diğer bir kişi veya kişilere, bilgi ve becerilerin veya düşüncelerin iletilmesi durumudur. Biçer (2016b: 112) kısaca iletişimi, "bireyin ne söylediği değil, karşısındakinin ne anladığıdır" der ve ekler, "bireyin yaşam kalitesini, kendisi ve başkaları ile kurduğu iletişimin kalitesi belirler" şeklinde ifade etmiştir.

Yunancada "*içini hissetme*" demek olan *empathia* kavramı ise; ilk kez estetik kuramcılar tarafından "*karşısındakinin öznel deneyimini algılayabilme yeteneği*" olarak tanımlanmıştır

(Goleman, 1998: 129). Almanca da "*einfulhing*" olarak geçen empati "*diğerinin içinde hissetme*" anlamına gelmektedir (Akt. Kaya, 2019: 16; Feshbach, 1978). Titchener 1909 yılında Almanca *einfulhing* terimini, Yunancada ki *empathia* terimini göz önünde bulundurarak İngilizce'ye "*empathy*" olarak çevirmiştir. Psikoloji biliminde ise ilk kez 1987 yılında Psikolog Theodore Lipps'in yazılarında görülmektedir (Dökmen, 2003: 339). Birey, karşısındakinin duygularını doğru anlayıp, bunları karşısındaki kişiye aktarabildiğinde empati kurmayı başarmış sayılmaktadır (Derman, 2011: 5). Kendileri ile empati kurulduğunu fark eden insanlar daha çok anlaşıldığını ve önemsendiğini hissediler. Başkaları tarafından anlaşılacak ve önemsendiğini hissetmek bireyi rahatlatıp kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacaktır (Yüksel, 2004: 343). Empatiyi üç başlık altında düşünmeliyiz. Bunlar; başkasının bakış açısını anlama becerisi olan *Bilişsel Empati*, başkasının hissettiğini hissetme becerisi olan *Duygusal Empati* ve başkasının sizden beklentisini sezme becerisi olan *Empatik İlgidir*. Goleman'a (2017: 12) göre, bireyin başkalarının duygularını anlayabilmesi için öncelikle kendi duygularını tanıması ve anlaması gerekir. Kendi duygularını anlamlandıran birey hem daha rahat empati kurarak karşısındakinin duygularını anlamlandırabilir hem etkili iletişim kurarak oluşabilecek iletişim problemlerini önlemiş olur hem de iş verimi ve mutluluk düzeylerini yüksek seviyelere çıkarabilir.

İletişim insanı sosyal bir varlık yapan önemli bir unsurdur ve davranışlarımız üzerinde önemli etkiler oluşturmaktadır. İletişimin duygu ve bilgi aktarımı olmak üzere iki bölümü bulunduğunu, bilgi ve duygu aktarımının beraber kullanılmadığında iletişim daha kalıcı ve etkili olamayacağını savunan Tarhan'a göre empati, iletişimin duygu aktarımı bölümünde oldukça önemli bir yere sahiptir (Tarhan, 2010:169). Eğitimi, "insanın hayatını kolaylaştıracak bilgi ve deneyimlere sahip olmak" olarak tanımlayan Biçer (2016b: 65), çocukların okulu veya öğretmeni sevmesi durumunda eğitimin hem zevkli hem de kaliteli olduğundan bahseder. Eğitimin okullarda öğretmenler tarafından verilmesi sebebi ile de öğretmenin çocuklar tarafından anlaşılması ve sevilmesi onların iletişim becerilerine ve empatik eğilim düzeylerine bağlı olduğu bir gerçektir.

Biçer (2016a: 115), liderin her koşulda ve her ortamda fark yaratabilen kişi olduğunu söyler. Aynı zamanda lider, çalışanları özgürleştiren, onlara ilham veren, onların gelişimine katkı sağlayan, onların iyi hissetmelerini sağlayarak, gerektiği zamanda ortadan kaybolan kişidir. Öğretmen liderliği kavramını ise Child-Bowen ve arkadaşları 2000 yılında öğretmenlerin meslektaşlarıyla iş birliği içerisinde olmaları, okulda öğrenmeye dayalı bir okul kültürü oluşturulması ve sınıf içerisinde olduğu gibi sınıfın dışında da liderlik davranışları göstermeleri, birbirlerini desteklemeleri, öğrenciler için faydalı olabilecek eğitim öğretim uygulamaları üretebilmeleri ve bunları hayata geçirebilmeleri olarak tanımlanmışlardır. Danielson (2006), öğretmen liderliği kavramının, öğretmenlerin öğrencilerine öğretmeyi devam ettikleri, kendilerini dersliklerinin ötesine taşıyabilmelerini, kendi okullarında ve hayatın diğer alanlarına da yayılan bir etkiye sahip bir dizi beceriyi ifade ettiğinden söz eder ve "öğretmen liderliği okulun eğitim öğretim ile ilgili kritik sorumluluklarını yerine getirme faaliyetlerini artırmak amacı ile

okulun diğer paydaşlarını da harekete geçirme ve onlara enerji vermeyi gerektirmektedir” der.

Öğretmeni sınıfında bir eğitim lideri olarak düşündüğümüzde, liderlik becerileri arasında yer alan empati becerilerine sahip olmayı da kaliteli öğretmen vasıfları arasında sayabiliriz. Empati etkili iletişim ve etkili liderlikte olmazsa olmazdır. Öğretmenlerin en önemli görevlerinden biri de öğrencisini tanımak, anlamak ve elde ettiği veriler doğrultusunda öğrenci merkezli bir eğitim süreci oluşturabilmektir. Ayrıca öğretmenlerin okul içerisinde öğrencileri dışında da etkili iletişim kurmalarını gerektiren yönetim, veli gibi diğer unsurlarda mevcuttur. Biçer (2006: 50), bireyin yaşam kalitesini kendisi ve başkaları ile kurduğu iletişimin kalitesinin belirlediğini söyler. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygularının farkında olması, karşısındaki bireylerin duygularını fark edebilmeyi sağlar. Karşısındaki bireylerin duygularını fark edip anlamlandıran birey iletişim sorunlarının bir kısmını önlemiş olur. İletişim sorunu yaşamayan birey hem iş yerinde hem de özel hayatında mutluluğu yakalar. İletişim sorunu olmayan, mutluluğu yakalamış bir beden eğitimi ve spor öğretmeni de öğrencisi ve diğer paydaşları ile etkili bir iletişim halinde olarak, eğitimde kalitenin yükselmesine sebep olur. Bu çalışmada; İstanbul ili Küçükçekmece ve Başakşehir ilçelerinde bulunan, özel ve kamuya bağlı eğitim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin; empatik eğilim düzeylerinin tespiti, görev yeri, görev yapılan ilçe, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, meslekteki görev süresi ve gelir durumu değişkenleri ile beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının tespiti amaçlanmıştır.

2. Metot

Araştırmada, mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan bir yöntem kullanılmıştır. Betimsel taramaya yönelik olan

bu yöntem, geçmişte var olmuş veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. (Karasar, 2006: 77). Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Küçükçekmece ve Başakşehir ilçelerinde özel ve kamuya bağlı eğitim kurumlarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır. Örneklem seçimine gidilmemiş, evrenin hepsi örneklem olarak tespit edilmiştir. Anketlerin iletildiği 202 beden eğitimi ve spor öğretmeninden ancak araştırmaya katılmayı ret etme, araştırmanın yapıldığı tarihlerde izinli ya da raporlu olma gibi nedenlerle 173 beden eğitimi ve spor öğretmenine ulaşılabilmektedir. Araştırma nicel yöntemle göre tasarlanmış olup veri toplama aracı olarak yazışma tekniklerinden anket tekniği uygulanmıştır. Kullanılan anket, iki bölümden oluşmaktadır. Bunlar: Birinci bölümde kişisel bilgi formudur. Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda, görev yeri (kamu/özel), görev yapılan ilçe, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, meslekteki görev süresi, gelir durumu gibi demografik bilgilerin yer aldığı 8 soru bulunmaktadır. İkinci bölümde ise 20 maddeden oluşan, 1988 yılında geliştirilmesi Dökmen tarafından yapılan Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ)'dir. EEÖ, likert tipinde bir ölçek olup (1=Hiç Uygun Değil, 5=Tamamen Uygun) her maddeye 1 puandan 5 puana kadar verilebilmekte bireylerin o maddedeki görüşe hangi oranda katıldıklarını belirtmektedir. Katılımcıların “evet” işaretleme eğilimlerini dengelemek amacıyla EEÖ' nün sekiz maddesi (3-6-7-8-11-12-13-15) negatif cümlelerden oluşmaktadır. EEÖ de alt boyut bulunmamakla birlikte aritmetik ortalama üzerinden hesaplama yapılmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde, elde edilen verilerin istatistiksel olarak analizleri yapılarak ortaya çıkan bulguları yer almaktadır. Küçükçekmece ve Başakşehir ilçelerinde görev yapan beden ve spor eğitimi öğretmenlerinin bağımsız değişkenlerinin frekansları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerin Bağımsız Değişkenlerinin Frekans Tablosu

	Frekans (n)	Yüzde (%)		Frekans (n)	Yüzde (%)
Görev Yeri			Görev Yapılan İlçe		
Kamu	135	78.0	Küçükçekmece	81	46.8
Özel	38	22.0	Başakşehir	92	53.2
Cinsiyet			Medeni Durum		
Kadın	54	31.2	Evli	106	61.3
Erkek	119	68.8	Bekâr	67	38.7
Eğitim Durumu			Yaş		
Lisans	158	91.3	21-30 yaş arası	35	20.2
Lisansüstü	15	8.7	31-40 yaş arası	76	43.9
			41 ve üstü yaş	62	35.8
Meslekteki Görev Süresi			Gelir Durumu		
0-5 yıl arası	34	19.7	3000 TL ve altı	17	9.8
6-10 yıl arası	45	26.0	3001-4000 TL	32	18.5
11 yıl ve üzeri	94	54.3	4001 TL ve üstü	124	71.7
Genel Toplam	173	100	Genel Toplam	173	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin 135’i (%78) kamuda, 38’i (%22) özel okullarda ve 81’i (%46.8) Küçükçekmece ilçesinde, 92’si (%53.2) ise Başakşehir ilçesinde görev yapmaktadır. Katılımcı beden eğitimi ve spor öğretmenlerin 54’ü (%31.2) kadın, 119’u (68.8) erkek, 106’sı (%61.3) evli, 67’si (%38.7) ise bekârdır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerin eğitim durumları incelendiğinde; 158 öğretmenin (%91.3) lisans mezunu, 14 öğretmenin (%8.1) yüksek lisans mezunu ve 1 öğretmenin (%0.6) doktora mezunu olduğundan doktora ve yüksek lisans birleştirilerek 15 (%8.7), lisansüstü olarak değerlendirilmiştir. 21-30 yaş arasında bulunan öğretmen sayısı 35 (%20.2) iken, 31-40 yaş arasında 76 (%43.9) öğretmen bulunurken 41 yaş ve üstü bulunan öğretmen sayısı da 62 (%35.8)’dir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerin meslekteki görev sürelerine bakıldığında 0-5 yıl arası görev yapan öğretmen 34 (%19.7), 6-10 yıl arası görev yapan öğretmen 45 (%26) ve 11 yıl ve üzeri görevde bulunan öğretmen sayısının da 94 (%54.3) olduğu görülmektedir. 17 (%9.8) öğretmen aylık 3000 TL ve altı gelir elde ederken, 32 (%18.5) öğretmen 3001-4000 TL arası gelir elde etmekte, 124 (%71.7) öğretmen ise 4001 TL ve üstü gelire sahip olduğu görülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin Empatik Eğilim Ölçeği’ne ait aritmetik ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri aşağıda Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim ölçeği puan ortalaması (Ort.=3.49) olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgudan hareketle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerini belirlemek için hazırlanan ölçek maddelerine orta düzeyin üzerinde katıldıkları ve empatik eğilim düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olarak nitelendirdikleri söylenebilir. Beden

eğitimi ve spor öğretmenlerinin Empatik Eğilim Ölçeği puanları ile görev yeri, görev yapılan ilçe, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla bağımsız grup t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3’de, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının öğretmenlerin çalıştığı kurum çeşidi, görev yaptığı ilçe, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre sadece çalıştığı kurum çeşidi ve görev yaptığı ilçe değişkenlerinin aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durum; çalıştığı kurum (t=2.631; p<.05), kamuda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, özel okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre empatik eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Ort.=3.54). Ayrıca görev yaptığı ilçe (t=7.226; p<.05), Küçükçekmece ilçesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, Başakşehir ilçesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre empatik eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Ort.=3.74). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeyleri ile yaş, meslekteki görev süresi ve gelir durumu değişkenlerine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (F=.118; p>.05). Bu sebeple Post-Hoc çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmamıştır.

Tablo 2. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Ölçeğine Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri Tablosu

Ölçek	N	Ort.	S	Shx
Empatik Eğilim Ölçeği	173	3.49	.48	.03

Tablo 3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Ölçeğinin Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları Tablosu

Puan	Gruplar	N	Ort.	S	Shx	t - Testi		
						t	df	p
Empatik Eğilim Ölçeği	Kamu	135	3.54	.47	.04	2.631	171	.009*
	Özel	38	3.31	.51	.08			
	Küçükçekmece	81	3.74	.37	.04	7.226	171	.000*
	Başakşehir	92	3.27	.47	.04			
	Kadın	54	3.57	.47	.06	1.492	171	.138
	Erkek	119	3.45	.49	.04			
	Evli	106	3.52	.51	.04	1.111	171	.268
	Bekâr	67	3.43	.44	.05			
	Lisans	158	3.47	.49	.03	-1.716	171	.088
	Lisansüstü	15	3.69	.41	.10			

Tablo 4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları Tablosu

Puan	Grup	N, Ort. Ve S Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		N	Ort.	S	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Empatik Eğilim Ölçeği	21-30 arası	35	3.45	.56	G. Arası	.05	2	.02	.118	.889
	31-40 arası	76	3.50	.48	G. İçi	40.85	170	.24		
	41 ve üstü	62	3.49	.45	Toplam	40.90	172			
	0-5 yıl	34	3.30	.51	G. Arası	1.53	2	.76	3.322	.038*
	6-10 yıl	45	3.58	.47	G. İçi	39.36	170	.23		
	11 yıl ve üstü	94	3.51	.47	Toplam	40.90	72			
	3000TL ve altı	17	3.18	.40	G. Arası	1.87	2	.93	4.091	.018*
	3001-4000TL	32	3.46	.49	G. İçi	39.02	170	.23		
	4001TL ve üstü	124	3.53	.48	Toplam	40.90	72			

Tablo 5. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Ölçeğinin Meslekteki Görev Süresi Değişkeni Scheffe Testi Sonuçları Tablosu

Puan	Meslekteki Görev Süresi (i)	Meslekteki Görev Süresi (j)	OF (i-j)	Shx	p
Scheffe	0 – 5 yıl	6 – 10 yıl	-.27118*	.10935	.049*
		11 yıl ve üstü	-.20607	.09631	.104
	6 – 10 yıl	0 – 5 yıl	.27118*	.10935	.049*
		11 yıl ve üstü	.06511	.08723	.757
	11 yıl ve üstü	0 – 5 yıl	.20607	.09631	.104
		6 – 10 yıl	-.06511	.08723	.757

Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının meslekteki görev süresi gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3.322$; $p<.05$). Bu sebeple, işlemin ardından tamamlayıcı Post-Hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Öncelikle, Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($LF=.022$; $.978$). Varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5'de görüldüğü üzere, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının meslekteki görev süresi değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi

sonucunda, 0-5 yıl grubu ile 6-10 yıl grubu arasında 6-10 yıl grubu lehine istatistiksel olarak ($p<.05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, meslekteki görev süreleri 6-10 yıl arasındaki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin meslekteki görev süresi 0-5 yıl arasında olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre empatik eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının gelir durumu gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4.091$; $p<.05$). Bu sebeple, Post-Hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($LF=1.354$; $.261$).

Tablo 6. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Ölçeğinin Gelir Durumu Değişkeni Scheffe Testi Sonuçları Tablosu

Puan	Gelir Durumu (i)	Gelir Durumu (j)	OF (i-j)	Shx	p
Scheffe	3000 TL ve altı	3001-4000 TL	-.27583	.14380	.162
		4001 TL ve üstü	-.35168*	.12392	.020*
	3001-4000 TL	3000 TL ve altı	.27583	.14380	.162
		4001 TL ve üstü	-.07586	.09500	.727
	4001 TL ve üstü	3000 TL ve altı	.35168*	.12392	.020*
		3001-4000 TL	.07586	.09500	.727

Varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6'da, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi sonucunda 3000 TL ve altı grubu ile 4001 TL ve üstü grubu arasında 4001 TL ve üstü grubu lehine istatistiksel olarak ($p < .05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, gelir durumu 4001 TL ve üstü olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, gelir durumu 3000 TL ve altı olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre empatik eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

4. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, Küçükçekmece ve Başakşehir ilçelerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerini belirleme ve empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyma amacıyla elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin orta düzeyde (Ort.=3.49) olduğu görülmektedir. Günümüz bireylerinin önemli sorunlarından birinin iletişim kurduğu kişiler tarafından anlaşılacak olduğunu söyleyen Dökmen (2003), anlaşıldığını fark eden bir bireyin kendine önem verildiğini hissettiğini söyler. Modern dünyada anlaşılacak bir birey yalnızca ve ötekileştirilir. Birbirini anlamayı kolaylaştıran en kolay metodun empati olduğunun üzerine çizen Dökmen (2003), empatinin bireylerin anlaşması, kaynaşması ve iletişimlerinin güçlenmesi bakımından çok önemli bir özelliğe sahip olduğunu söyler. Ayrıca liderlik özelliklerine sahip kişilerin empatik eğilim düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir (Dökmen, 2003:147).

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden, kamuda görev yapanların, özel okullarda görev yapanlara göre empatik eğilim düzeyleri daha yüksektir. Bunun sebebinin, kamuda görev yapanların daha çok çeşitlilik içeren sosyo-ekonomik, sosyo-kültürel düzeye sahip öğrencilerle birlikte çalışmaları olduğu söylenebilir. Ayrıca Küçükçekmece ilçesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin Başakşehir ilçesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre empatik eğilim düzeyleri daha yüksektir. Bunun sebebinin de yine Küçükçekmece ilçesinde yaşayan bireylerin sosyo-ekonomik, sosyo-kültürel durumları büyük yelpaze içerisindedir ve beden eğitimi ve spor öğretmeni değişik sosyo-ekonomik, sosyo-kültürel düzeyde aileler ile karşılaşmakta ve her kültürdeki insanları anlayabilme ve anlaşılabilmenin en etkili yolu empati kurabilme olduğu düşünüldüğünde, öğretmenin öğrenci ve aileleri ile daha iyi bir iletişim kurabilmesi için empati eğilim düzeyini geliştirmeye ihtiyaç duymakta olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre, grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuca göre, cinsiyet değişkeni empatik eğilim düzeyi üzerinde önemli bir etken değildir. Bu sonuç; Geleneksel aile yapısının günümüzde erkek ve kadın rollerinin değişiklik göstermesi şeklinde yorumlanmaktadır. Günay'ın (2019), Kıratlı'nın (2015), Tatlı'nın (2018), Polat'ın (2016), Yiğiter'in (2008), Derman ve arkadaşlarının (2019), Yaprak'ın (2019), Mutlu ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre empatik eğilim düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna varmışlardır ve yapılan bu çalışmalar araştırmayı destekler niteliktedir. Ayrıca kadın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeyleri ortalaması erkek beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre daha yüksektir (Ort.=3.57). Alan yazın incelendiğinde cinsiyet ile empatik eğilim düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varan çalışmalar da mevcuttur. Erduran'ın (2018), Ayvaz'ın (2018), Öztürk'ün (2019), Polatoğlu'nun (2018), Güner'in (2018), Gürsel'in (2016), Saygılı ve arkadaşlarının (2015), Karademir ve Türkçapar'ın (2017), Palavan ve Agboyraz'ın (2017), Çelik'in (2008) yapmış oldukları çalışmalarda kadınların empatik eğilim düzeylerinin erkeklerin empatik eğilim düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebinin de kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olması olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının öğretmenlerin medeni durum değişkenine göre, aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre, medeni durum değişkeni empatik eğilim düzeyi üzerinde önemli bir etken değildir. Sonucun her iki grupta olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benzer yaşantılara sahip olması ve aynı ortamlarda çalışıyor olmaları sebepleri ile değişiklik göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Tatlı'nın (2018), Polat'ın (2016), Yiğiter'in (2008), Polatoğlu'nun (2018), Gürsel'in (2016), Palavan ve Agboyraz'ın (2017), Çelik'in (2008) yaptıkları çalışmalarda medeni durum değişkenine göre empatik eğilim düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna varmışlardır ve yapılan bu çalışmalar araştırmayı destekler niteliktedir. Alan yazın incelendiğinde medeni durum ile empatik eğilim düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varan çalışmalar da mevcuttur. Kıratlı'nın (2015), Öztürk'ün (2019), Acar'ın (2019), Saygılı ve arkadaşlarının (2015) yapmış oldukları çalışmalarda, evli beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin bekâr beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerine göre, Güner'in (2018) yaptığı çalışmada ise bekâr beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin evli beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerine göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının öğretmenlerin eğitim durumu değişkenine göre, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre, eğitim durumu değişkeni empatik eğilim düzeyi üzerinde önemli bir etken değildir.

Araştırmada eğitim durumunun lisans ve lisansüstü olarak eğitim niteliği bakımından birbirine yakın iki seçenekten oluşması, öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerinin anlamlı bir farka sahip olmamasının sebebi olarak görülebilmektedir. Kıratlı'nın (2015), Yiğiter'in (2008), Yaprak'ın (2019), Polatoğlu'nun (2018), Güner'in (2018), Gürsel'in (2016), Çelik'in (2008) yaptıkları çalışmalarda eğitim durumu değişkenine göre empatik eğilim düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna varmışlardır ve yapılan bu çalışmalar araştırmayı destekler niteliktedir. Alan yazın incelendiğinde eğitim durumu ile empatik eğilim düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varan çalışmalar da mevcuttur. Tatlı'nın (2018) yapmış olduğu çalışmada lisans mezunu beden eğitimi ve spor öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerinin yüksek lisans mezunu beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Saygılı ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışma da ise yüksek lisans mezunu öğretmenlerin empatik eğilim düzeyleri lisans mezunu öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının öğretmenlerin yaş değişkenine göre, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre, yaş değişkeni empatik eğilim düzeyi üzerinde önemli bir etken değildir. Alan yazın incelendiğinde; Hoffman (1994), Goleman (1998) çalışmaların ortak sonucuna göre empati düzeyinin bebeklikten yetişkinliğe doğru artış gösterdiği yönünde olduğudur. Araştırmada anlamlı fark bulunmamasını katılımcıların hepsinin yetişkin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Günay'ın (2019), Kıratlı'nın (2015), Yaprak'ın (2019), Polatoğlu'nun (2018), Gürsel'in (2016), Karademir ve Türkçapar'ın (2017), Palavan ve Agboyraz'ın (2017), Çelik'in (2008), Mutlu ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları çalışmalarda yaş değişkenine göre empatik eğilim düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna varmışlardır ve yapılan bu çalışmalar araştırmayı destekler niteliktedir. Alan yazın incelendiğinde yaş ile empatik eğilim düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varan çalışmalar da mevcuttur. Ayvaz'ın (2018), Polat'ın (2016), Güner'in (2018), Bilen'in (2019) yapmış oldukları çalışmalarda ise anlamlı bir fark tespit etmişlerdir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının öğretmenlerin meslekteki görev süresi değişkenine göre, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Söz konusu farklılık meslekteki görev süresi 6-10 yıl arası olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, meslekteki görev süresi 0-5 yıl arası olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göredir. Bu sonuca göre, meslekteki görev süresi 6-10 yıl arası olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri, meslekteki görev süresi 0-5 yıl arası olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre empatik eğilim düzeyleri daha yüksektir (Tablo 5). Bunun sebebinin de öğretmenlerin daha fazla hizmeti içi eğitimlere katılarak kendilerini geliştirmiş olmaları ve basın yayın organları, sosyal medya sebebi ile farkındalıklarının artmış olmaları şeklinde yorumlanabilir. Öztürk'ün (2019), Polat'ın (2016), Bilen'in (2019) yaptıkları çalışmalarda meslekteki görev süresi değişkenine göre empatik eğilim düzeyinin farklılaştığı sonucuna varmışlardır ve yapılan bu çalışmalar araştırmayı

destekler niteliktedir. Alan yazın incelendiğinde meslekteki görev süresi ile empatik eğilim düzeyi arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varan çalışmalar da mevcuttur. Günay'ın (2019), Tatlı'nın (2018), Derman ve arkadaşlarının (2019), Yaprak'ın (2019), Polatoğlu'nun (2018), Güner'in (2018), Gürsel'in (2016), Acar'ın (2019), Palavan ve Agboyraz'ın (2017), Çelik'in (2008) yapmış oldukları çalışmalarda ise meslekteki görev süresi ile empatik eğilim düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edememişlerdir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerin empatik eğilim ölçeği aritmetik ortalamalarının öğretmenlerin gelir durumu değişkenine göre, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Söz konusu farklılık gelir durumu 4001 TL ve üstü olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerin gelir durumu 3000 TL ve altı olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göredir. Bu sonuca göre, gelir durumu 4001 TL ve üstü olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri, gelir durumu 3000 TL ve altı olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre empatik eğilim düzeyleri daha yüksektir. Özdemir ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada aylık gelir düzeyi yüksek olan hemşirelerin düşük olanlara göre empati düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiş olup bu sonuç araştırmayı destekler niteliktedir.

Alan yazın incelendiğinde; başarı için önemli görülen bazı duygusal nitelikleri bir arada bulunduran kavramın duygusal zekâ olduğu görülmektedir. Duygusal zekâ içerisinde sevecenlik, bağımsızlık, empati, saygı, duyguları ifade etme ve anlama, uyum, nezaket ve kişiler arası sorunları çözme gibi duygusal özellikleri barındıran ve bireyin işteki performansında önemli ölçüde artış sağlayan, öğrenilen bir yetenektir (Akt. Yalız, 2013:95; Wilkins, 2004). Eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişisel yeterlilikleri ve sosyal yeterlilikleri çeşitli alt boyut faktörlerine dayanmaktadır. Ders verebilme kabiliyeti, kendini karşısındaki bireyin yerine koyabilme, okul spor dallarında başarı gibi faktörlerin yanı sıra kişilik özellikleri ve duygusal zekâ da oldukça önemlidir (Alpullu, Uslu ve Demir, 2010:1528). Duygusal zekâsı yüksek bireylerin, hem kendi duygularının hem de karşısındakilerin duygularının farkında olduğundan karşısındaki bireylerin isteklerini, ihtiyaçlarını, güçlü ve zayıf yanlarını değerlendirerek onları anlamaya çalıştığını ve böylelikle de olumlu iletişim kurma olasılıkları daha yüksek olduğu (Serter ve Biçer, 2019:78), empatik eğilim düzeyi yüksek olan bireylerin saldırganlık davranışlarının düşük olduğu (Kılınç ve Uludağ, 2017:823), empatik eğilim düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme davranışlarının yüksek olduğu (Rehber, 2007:54) görülmektedir. Ayrıca, kendileriyle empati kurulduğunu anlayan herkes, anlaşıldıklarını ve önem verdikleri duygusunu yaşarlar. Önem verildiğini hisseden öğrencilerin hem derse karşı olan ilgileri artar ki bu da öğrenmeyi hızlandırır hem de ders başarıları yükselir. Bu nedenle öğrencilerin bu duyguyu hissetmeleri yani öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerinin yüksek olması çok önemlidir.

5. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular dikkate alınarak uygulamaya ve araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

Araştırma, Küçükçekmece ve Başakşehir ilçelerini kapsayacak şekilde yapılmış olup diğer ilçeleri hatta ülke genelini kapsayacak şekilde de yapılabilir. Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleği isteyerek seçip seçmedikleri, mesleği sevip sevmedikleri, ilk, orta ve lise eğitimlerini aldıkları il ya da coğrafi bölge, anne baba eğitim durumu, anne baba mesleği ve benzeri gibi farklı değişkenler ile yeni bir çalışma yapılabilir. Araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmenlerini kapsayacak şekilde yapılmış olup diğer branş öğretmenlerini kapsayacak şekilde de yapılabilir. Empatik eğilim düzeylerinin düşük olması sebebi ile öncelik Başakşehir ilçesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri, özel okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve meslekteki görev süreleri 5 yıla kadar olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri olmak üzere; tüm beden eğitimi ve spor öğretmenlerin hizmet içi eğitimlerinde duygusal zekâ, empati, iletişim gibi eğitimler verilebilir. Hatta eğitim fakülteleri ve benzeri öğretmen yetiştiren bölümler de öğretmen adaylarına zorunlu ders olarak bu eğitimlerin verilmesi, öğretmenlerin ve adayların kendi duygularını tanımaları, anlamlandırmaları ve sonrasında da iletişim içerisinde oldukları kişilerin duygularını tanımaları açısından önemlidir. Ayrıca Tamisari, beden dilinin öğrenilmesinin empatik ilişki kurulmasında bir köprü rolü gördüğünden bahseder (Akt. Özbek, 2004:8; Tamisari, 2000). Bu sebeple beden dili eğitimleri de hem hizmet içi hem de lisans eğitimleri aşamasında muhakkak verilmelidir.

6. Kaynaklar

- Acar, Ş. (2019). Okul öncesi öğretmenlerin iletişim becerileri ve empatik eğilimlerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Alpullu A., Uslu A., Demir G. (2010). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Farkındalıklarının İncelenmesi. 11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 1527-1529.
- Ayvaz, M. (2018). Beden eğitimi ve spor, müzik ve resim-iş bölümlerinde okuyan öğretmen adaylarının empati kurma ve eleştirel düşünme düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Biçer, T. (2006). Şampiyonluğun psikolojisi. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Biçer, T. (2016a). Kalpten akla sorular. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Biçer, T. (2016b). Sporda yetenek mi? Karakter mi? İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bilen, A. (2019). İlkokul öğretmenlerinin empati düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi (Zeytinburnu-İstanbul örneği). Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Childs-Bowen, D., Moller, G. & Scrivner, J. (2000). Principals: Leaders of Leaders. NASSP Bulletin, 84, 27-34. DOI: 10.1177/019263650008461606

- Çelik, E. (2008). Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin empatik eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Danielson, C. (2006). Teacher Leadership That Strengthens Professional Practice. Virginia: ASCD.
- Derman, M., T. (2011). Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki 10-11 yaş çocuklarına uygulanan empati eğitim programının saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Bursa.
- Derman, M., T., Doğan, B. ve Metin, M. (2019). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Çocuk Resimlerine Yönelik Yaklaşımları ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki. Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4 (1), 1-17. [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/706949>].
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayanarak Ölçülmesi ve Psikodrama ile Geliştirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 21 (1), 155-190. [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/790175>].
- Dökmen, Ü. (2003). İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2007). Küçük şeyler. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Erduran, M., M. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile fen fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin eleştirel düşünme ve empati kurma düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Bartın.
- Goh, S. C. and Fraser, B. J. (1998). Teacher Interpersonal Behaviour, Classroom Environment and Student Outcomes in Primary Mathematics Classes in Singapore. Learning Environments Research, 1, 199-229. DOI: 10.1023/A:1009910017400
- Goleman, D. (1998). Duygusal zekâ. (Çev. Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2017). Duygusal zekâ-empati (Empathy). Harvard Business Review Press.
- Goleman, D. (2018). Working with emotional intelligence. İş başında duygusal zekâ. (Çev. Handan Balkara). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gülle, M. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bölümlerine göre eleştirel düşünme ve empati kurma düzeylerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Gülüm, R. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iletişim becerileri ile mesleki tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Erzurum ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Erzurum.
- Günay, M. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin empatik eğilimleri ile öğrencilerinin öğretmene yönelik yakınlık algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Güner, A. (2018). Öğretmenlerin kültürler arası duyarlılık düzeyleri ile empatik eğilimleri arasındaki ilişki (halk eğitimi merkezi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gürsel, H., E. (2016). Branş öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Avcılar örneği). Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul.
- Hoffman, M., L. (1994). The Contribution of Empathy to Justice and Moral Judgment. London: Garland Publishing Inc.

- Karademir, T. ve Türkçapar, Ü. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (3). DOI: 10.29299/kefad.2017.18.3.013
- Karaküçük, S. (1991). Beden eğitimi öğretmenlerinin faaliyet alanları. Ankara: Gazi Üniversitesi Teknik Eğitim Yayınları.
- Karasar, N. (2006). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, U. (2019). Etkili iletişim ve empati beceri eğitiminin ön ergenlerin iletişim ve empatik becerilerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.
- Kılınç, M. ve Uludağ, A. (2017). Sağlık Çalışanlarının Empatik Eğilim Düzeyinin Saldırgan Davranış Düzeyleri ile İlişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16 (3), 809-825. DOI: 10.21547/jss.307207
- Kıratlı, E. (2015). Tenis hakemlerinin karar verme stilleri ve empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması olarak değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Mutlu, T. O., Şentürk, H. E., Zorba, E. (2014). Üniversite Öğrencisi Tenisçilerde Empatik Eğilim ve İletişim Becerisi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (1), 129-137. [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/91648>].
- Oskay, Ü. (2019). İletişimin ABC'si. İstanbul: İnkılâp Yayınevi.
- Özbek, M., F. (2004). Toplumsal Yaşamda Empati. *Akademik Bakış Dergisi*, 1, 155-190. [Erişim adresi: <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423868424.pdf>].
- Özdemir, S., Tözün, M., Ünsal, A., Danacı, B. ve Sözmén, M., K. (2015). Bir Üniversite Hastanesinde Hemşirelerde Empati Düzeyleri ve İş Doyumu ile İlişkisi. *Smyrna Tıp Dergisi*, 2, 30-38. [Erişim adresi: http://smyrnatipdergisi.com/dosyalar_upload/belgeler/Hem%C5%9Firelerde%20empati1463478752.pdf].
- Öztürk, M. (2019). Hemşirelerin öfke düzeyleri ile empatik eğilimleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Palavan, Ö. ve Agboyraz, İ. (2017). Sınıf Öğretmenlerinin Empatik Eğilimleri ile Demokratik Değerlere Sahip Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 134-150. DOI: 10.17679/inuefd.296141.
- Polat, M. (2019). Erzurum ilinde liselerde görev yapan öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ağrı.
- Polatoğlu, E. (2018). Özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaratıcılık ve empati düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Anabilim Dalı, İstanbul.
- Rehber, E. (2007). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Saygılı, G., Kırıktaş, H. ve Gülsoy, H., T. (2015). Bazı Değişkenlere Göre Öğretmenlerin Empatik Eğilim Düzeyleri. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 73-82. DOI: 10.14686/BUEFAD.2015111016
- Serter, K. ve Biçer, T. (2019). Yerel Yönetimler ve Gençlik Hizmetleri Spor Müdürlüğü'nde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Mutlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), 66-82. DOI: 10.35333/ERISS.2019.91
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson, Boston.
- Tarhan, N. (2010). *Toplum psikolojisi: sosyal şizofreniden toplumsal empatiye*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tatlı, T. (2018). Sağlık çalışanlarının empatik eğilim ve etik duyarlılık düzeylerinin hasta hakları bağlamında incelenmesi: Ağrı ili örneği. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Konya.
- Tek, K., H. (2017). Lise 9-10-11. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi öğretmenini duygusal açıdan algılayışı. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Tuncay, B. (2019). Gösteri amaçlı televizyon spor programlarının futbol kamuoyunu yönlendirme konusunda etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yalız, D. (2013). Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İncelenmesi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 94-111. [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/191799>].
- Yaprak, G., G. (2019). Okul öncesi öğretmenleri ve öğretmen adaylarının sınıf yönetimi tutum ve inançları ile empati eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yiğiter, K. (2008). Kocaeli ilinde görevli ilk ve ortaöğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati becerilerinin incelenmesi (Kocaeli il merkezi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Yüksel, A. (2004). Empati Eğitim Programının İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (2), 341-354. [Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/153251>].

Koruma altında yetişmiş bireylerin görüşleri doğrultusunda sporun yaşam becerilerine etkisi

Effect of sport on life skills in line with the views of individuals grown under protection

Pelin Avcı¹, Hasan Ceyhun Can²

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID:0000-0002-9185-4954

²İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID:0000-0001-7000-9172

ÖZET

Bu çalışma, Çocuk Esirgeme Kurumları'nda yetişen ve spor geçmişine sahip olan bireylerin görüşleri alınarak sporun yaşam becerilerini etkileme durumlarını ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. Nitel araştırma modeli kapsamında fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi ile çalışma grubu belirlenmiştir ve bu çalışma yedi kişinin katılımıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler içerik analizine göre analiz edilmiştir. Araştırma verileri toplamda 2 tema ve 8 alt temadan oluşmuştur. Bunlar, spor ve yaşam becerilerine etki temaları ile spora başlama sebepleri, sporun kişisel önemi, sporun etkileri, zaman yönetimi, iletişim, takım çalışması, amaç belirleme ve kişisel etkiler alt temalarıdır. Bu araştırma, Çocuk Esirgeme Kurumları'nda büyüyen bireylerin gelişimi için sporun desteklenmesinin gerekliliği ve sporla edinilen değerlerin yaşam becerilerinin oluşumunu pozitif yönlü etkilemesi bakımından önemlidir. Sonuç olarak, literatürü destekler nitelikte, koruma altında yetişen bireylerin yaşam becerilerinde sporun etkili olduğu görülmektedir.

ABSTRACT

This study was carried out to reveal the circumstances that affect the life skills of sports by getting the opinions of individuals who grew up in Child Protection institutions and have a sports background. The pattern of phenomenology has been used within the scope of the qualitative research model. The research group was determined by the purpose full sampling method and this research it was prepared with the participation of seven people. The data obtained were analyzed according to content analysis. There search data consisted of 2 themes and 8 sub-themes in total. These are the themes of impact on sports and life skills and their reasons for starting sports, personal importance of sports, effects of sports, time management, communication, teamwork, goal setting, and personal effects. This research is important in terms of the necessary of supporting sports for the development of individuals growing up in Child Protection institutions and the positive impact of the values acquired through sports on the formation of life skills. As a result, it is seen that sport is effective in the life skills of individuals who grow up under protection, supporting the literature.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Yetiştirme Yurdu, Spor, Yaşam Becerileri

Key Words: Orphanage, Sport, Life Skills

Gönderme Tarihi/Received Date: 06.04.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date: 24.05.2020

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 28.06.2020

1. Giriş

Ülkemizde doğum ve göç sebebiyle genç nüfusumuzda artış görülmektedir. Ancak Türkiye bu durumu avantaja çeviremeyen bir ülke konumunda bulunmaktadır. Sosyo-ekonomik düzeyin her kesimde farklılık göstermesi çocukların ve gençlerin eğitim, sağlık vb. haklardan mahrum kalmasına sebep olmaktadır. Bu hakların eksikliği ise ülke nüfusundaki çocuk ve gençlerin bir kısmının korunmaya ihtiyacı olduğunu göstermektedir (Karataş, Acar, Cankurtaran, Baykara ve Gökçearslan, 2004). Sosyal devlet anlayışı, sosyal adalet olgusuyla ilişkili olarak bu hakların sağlanması açısından ailenin görevlerinin yanı sıra devletinde sorumluluğundadır. Uluslararası platformda Birleşmiş Milletler, Çocuk Hakları Sözleşmesi ve Birleşmiş

Milletler, İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi gibi sözleşme ve bildirimler ile bu haklar güvence altına alınmaya çalışılmıştır (Özateş, 2007).

Çocukların akademik gelişimlerinde meydana gelen sıkıntılar ve çevreyle etkileşimlerinde yaşanan uyumsuzlukların kaynağının ebeveyn problemleri olduğuna dair çalışmalar literatürde yer almaktadır (Gerrard, 2008). Dünya Sağlık ve Şiddet Raporu'na bakıldığında toplumsal ve ekonomik boyutta şiddet en fazla aile içerisinde görülmektedir. Nicolson ve Wilson' un (2004) bir araştırması incelendiğinde aile içi geçimsizlikten en fazla çocukların etkilendiği görülmektedir. Bu durum onların bilişsel, davranışsal ve sosyal olarak gelişimlerini etkilemektedir (Ayan, 2007). Ebeveynleri tarafından ruhsal, ahlaksal, sosyolojik, bedensel ihtiyaçları karşılanamayan,

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, avcipelin.1987@gmail.com, ORCID ID:0000-0002-9185-4954

korunmaya muhtaç çocukların sosyal hizmet kurumlarına bırakılması ve meslek edinilmesi 2828 Sayılı Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Kanunu'na göre mahkeme kararıyla gerçekleştirilmektedir (Karataş, 2007).

Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumları Yuva ve Yurtları'nda önemli sayıda korunmaya muhtaç bebek, çocuk ve gençlere bakım hizmetleri verilmektedir. Tüm bunların yanında genel çocuk korumasının yanı sıra koruyucu aile bakımı da önemli bir yere sahiptir (Karataş ve ark, 2004). "*Çocuğun bedensel ve zihinsel gelişmesi tehlikede bulunur veya çocuk manen terk edilmiş halde kalırsa hâkim, çocuğu ana ve babadan alarak bir aile yanına veya bir kuruma yerleştirebilir. Çocuğun aile içinde kalması ailenin huzurunu onlardan katlanmaları beklenemeyecek derecede bozuyorsa ve durumun gereklerine göre başka çare de kalmamışsa, ana ve baba veya çocuğun istemi üzerine hâkim aynı önlemleri alabilir. Ana ve baba ile çocuğun ödeme gücü yoksa bu önlemlerin gerektirdiği giderler Devletçe karşılanır. Nafakaya ilişkin hükümler saklıdır*" (Türk Medeni Kanunu, madde;347).

Çocuklar fizyolojik ve ruhsal rahatsızlıklara karşı genellikle hassas bir yapıdadır. Ebeveynlerin çocukları sevgi ve hoşgörüyü dayalı olarak hayatlarında karşılarına çıkan her türlü problem ve durumda doğru yönlendirmesi önemlidir. Onların ruhsal gelişimleri açısından sağlıklı birey olarak yetişmeleri anne, baba etkileşimiyle doğru orantılıdır (Yörükoğlu, 1997). Ebeveynlerin yokluğu veya terki, fizyolojik, psikolojik baskısı, istismarı, maddi, manevi yetersizliği ve ilgisizliği, ihmali gibi durumlar sebebiyle yurda bırakılan çocuk ve gençlerin psikolojilerinde meydana gelen travmalarla ilgili birçok çalışma bulunmaktadır (Karabulut ve Ulucan, 2011). Aile şefkati ve sıcaklığından mahrum kalan bu çocukların, toplumsal norm ve değerlerden bağımsız hareket etmeleri, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde akranlarına kıyasla ciddi travmatik problemler yaşamaları muhtemeldir (Öztürk ve Ünal, 2015; Demirbilek, 2000).

Spor, fizyolojik, bilişsel, psikolojik ve sosyal olarak bireylerin gelişimine katkı sağlayıcı, sosyal hayatlarını düzenleyici, yeteneklerini geliştirici ve insanın kendisini disipline edici özellikleri olan bir araçtır (Ekici ve ark, 2011). Beden eğitimi dersi, spor etkinlikleri ile oyunların bireyler üzerinde oluşturduğu psikolojik ve sosyal davranış değişikliklerini hayatlarının farklı alanlarına da olumlu yansıttıkları diğer çalışmalarda da görülmektedir (Çamlıyer ve ark, 2011). Yetiştirme yurtlarında ki çocukların üç gün ve daha fazla fiziksel aktivitede bulunmalarının onların yalnızlık düzeylerini azalttığı ve duygusal olarak gelişimlerine katkı sağladığını gösteren başka bir araştırma da sporun onlar için ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir (Cerit, 2018).

Alanyazın incelendiğinde koruma altında yetişmiş bireylerin, devlet himayesinden çıktıktan sonraki yaşamlarında neler yaptıkları ve ne durumda olduklarıyla alakalı kısıtlı çalışmalar görülmektedir (Öztürk ve Ünal, 2015; Turgut ve Özkan, 2019; Yanardağ, 2019). Yapılan bu çalışma da yetiştirme yurdundan ayrılan, devletin verdiği iş imkânından faydalanmış olan gençlerin, geçmişinde spor branşlarından herhangi birisinde aktif olarak elde ettikleri kazanımların şuan ki hayatlarına yansımaları incelenmiştir. Koruma altında yetişmiş olan çocuklarımızın okul, iş, sosyal ilişkileri, fiziksel ve

psikolojik tüm sürecinde sporun yaşam kalitelerini ne düzeyde etkilediği daha önceki çalışmalardan farklı olarak ele alınmıştır. Nitel olarak yüz yüze yapılan görüşmeler sonucunda daha samimi ve kişisel deneyimlerden yola çıkılarak genelleştirilmiş ortak yaşantılar çalışmaya yansıtıldığından, literatürde yer alan nicel çalışmalardan farklılaşarak alana katkı sağlamıştır.

2. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, verilerin toplanmasına, sınırlılıklarına ve analizine yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, koruma altında yetişmiş bireylerin görüşleri doğrultusunda sporun yaşam becerilerine etkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma konusunun doğasına uygun olan nitel araştırma yaklaşımlarından olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Olgubilim, sosyal gerçekliği anlamak için bu gerçekliğin ortaya çıkardığı insan deneyimlerini irdeler. Bu amaçla olguya ilişkin deneyimler sorgulanır (Ersoy, 2016). Olgubilim deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Olgular yaşadığımız dünyadaki olaylar, deneyimler, algılar, yönelimler, kavramlar ve durumlar gibi çeşitli biçimlerde karşımıza çıkabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Yıldırım ve Şimşek (2016), bu yaklaşımı "araştırmacının problemine ilişkin olarak zengin bilgi kaynağı olabilecek birey veya durumların saptanmasında özellikle etkilidir" diye tanımlamıştır. Kartopu örneklemede öncelikle evrene ait birimlerden birisi ile temas kurulur. Temas kurulan birimin yardımıyla ikinci birime, ikinci birimin yardımıyla üçüncü birime gidilir. Bu şekilde, sanki bir kartopunun büyümesi gibi örneklem büyüklüğü genişler (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Araştırma kapsamında koruma altında yetişmiş bireyler ile görüşülmüştür. Yeterli içerik oluşturmadığına kanaat getirilen görüşme formlarından 2 katılımcı değerlendirme dışında bırakılarak, verilerin doygunluğuna ulaştığı düşünülen 7 katılımcı ile yapılan görüşmeler değerlendirmeye tabi tutulmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme katılımcıya önceden belirlenmiş görüşme planının aynen uygulandığı, bunun yanında yeni soruların sorulabildiği esnek görüşmelerdir (Karasar, 2015). Görüşme soruları üç alan uzmanının görüşleri akabinde düzenlenip son halini almıştır. Bu araştırmada yapılan görüşmelerde elde edilen verilerin bir kısmı ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş, daha sonra bu veriler kâğıda geçirilmiştir. Bir kısmı ise iletişim araçları (telefon, bilgisayar) yoluyla araştırmacıya iletilmiştir. Mülakat içeriğinde, demografik sorular dışında 9 adet soruya yer verilmiştir. Görüşme, her bir aday için ortalama 35-40 dakika sürmüştür, yüz yüze, iletişim

araçları vasıtasıyla sözlü ya da yazılı olarak gerçekleştirilmiştir. Yetiştirme yurdundan çıktıktan sonra devletin verdiği imkân dâhilinde toplumsal yaşamın aktif bir elemanı haline gelen bu gençlere ulaşım imkânının kısıtlı ve güç olması çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Ayrıca herhangi bir spor branşıyla uğraşmış olmak da diğer bir sınırlılık durumudur.

Elde edilen veriler "içerik analizi" yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizinde temel amaç, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Bu amaçla toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması, daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Bu çalışmada, yapılan analizler neticesinde kodlara ulaşılmış bu kodlar kategorize edildikten sonra temalar altında toplanmıştır. Bununla birlikte, toplanan veriler frekanslarına göre sıralanarak tablo oluşturulmuştur. Ayrıca, görüşmeye katılım sağlayan kişiler 'K' şeklinde numaralandırılarak kodlanmıştır. Tüm görüşmeler 9.11.2019-20.11.2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor yaptıkları yıl ve iş durumu sorularının yanıtları görülmektedir. 7 kişi ile gerçekleşen çalışmanın demografik özelliklerine göre ayrıntılı bakıldığında 4 kadın ve 3 erkeğin katılımı görülmektedir.

Koruma altında yetişmiş bireylerin görüşleri doğrultusunda sporun yaşam becerilerine etkisinin incelenmesini için yapılan görüşmeler neticesinde elde edilen verilerin analizi sonrasında iki tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; spor teması ve yaşam becerileri temasıdır. Her

bir tema bünyesindeki alt temalara, bu alt temalara ilişkin frekans değerlerine ve bazı katılımcı görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, koruma altında yetişen bireylerin spora yönelik görüşleri incelendiğinde, spor teması altında üç alt tema tanımlanmıştır. İlk alt tema olan "Spora Başlama Sebepleri" alt teması altında bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

K1: ...O zaman lisede okulun en popüler çocuğu basketbol takımındaydı ve tüm kızlar onun peşinde gezerlerdi. Lisede bilirsiniz zaten spor her zaman bir popüler olma kriteridir hocam bizde dikkatini çekelim diye spora yönlendik bu sayede...

K3:...kız arkadaşım istediği için başladım onunla görüşebildiğim tek yer spor salonuydu çünkü...

K4: ...Sporla tanışmam ortaokulda beden eğitimi öğretmenime hayranlık duyuyordum. Okul takımına beni seçmesi için konuştuğumda bana içten ve samimi davranışı hoşuma gitti. Onu bir abi gibi görüyorum çünkü önyargılı hiç olmadı ve hep koruyup kolladı beni...

İkinci tema olan "sporun kişisel önemi" alt teması altında bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

K4:...hayatın kendisidir benim için. Sağlıklı yaşamaktır, güzelliğidir, güçlü hissetmektir ve bir tavır sahibi olmaktır. İyi insanlar tanıma fırsattır. Sevgi ve saygı görmektir...

K5:...spor hayatımda hep vardı. Şimdi ise en büyük hayalimi gerçekleştirmem için hayatımın bir bütünü haline geldi...

Son tema olan "sporun etkileri" alt teması altında bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

K1:...yuvada kalırken bana çok katkısı oldu, spor çünkü koruma altındayken duygusal olarak kendimi boşlukta hissetmeme sebep olabilecek düşüncelerden uzaklaşmamı sağladı. Öz güvenim arttı...

K3:...yalnızlık duygusundan kurtuldum, daha rahat ve huzurlu oldum, daha sosyal ve cesur, cesaretli biri oldum...

K4: ...daha sorumluluk sahibi oldum diyebilirim. İnsanlara karşı hırçındım ama şimdi daha anlayışlıyım ve çalışmayı seviyorum. Artık içe kapanık ve aşırı utangaç olmadığımdan kimsenin beni aşağılamasına ve ezmesine izin vermiyorum...

K5:...bir katkı sağladığımı düşünmüyorum.

K6:...kendimi daha sağlıklı ve dinamik hissediyorum. Bu da hayatıma yansıyor. Başarma isteğimi tetikliyor...

Koruma altında yetişen bireylerin sporun yaşam becerilerine yönelik etkileri incelendiğinde, beş alt tema tanımlanmıştır. İlk alt tema olan "Zaman Yönetimi" alt teması altında bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Elde Edilen Bulgular

Katılımcılar	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Spor Yılı	İş Durumu
K1	27	K	Lisans	4 yıl	Öğretmen
K2	20	K	Lise	5 yıl	Memur
K3	32	E	Ön Lisans	7 yıl	Memur
K4	20	K	Lise	5 yıl	Memur
K5	25	E	Lisans	13 yıl	Avukat
K6	18	K	Lise	9 yıl	Çalışmıyor
K7	28	E	Lisans	21 yıl	Antrenör

Tablo 2. Katılımcıların Spor Kavramıyla İlgili Bağımsız Kelime İlişkilendirme Testiyle Elde Edilen Bulgular

Tema	Alt Temalar	Kodlar	f
SPOR	Spora Başlama Sebepleri	Duygusal Sebepler	3
		Rol Model Etkisi	3
		Kabul Görme İsteği	3
		Güvenlik İhtiyacı	2
		Yönlendirilme	2
		Özgürleşme	1
	Toplam	6	14
	Sporun Kişisel Önemi	Duygusal Doyum	5
		Yaşam Kalitesi	2
		Çevre Oluşturma	2
		Özgürlük	2
		Kendini Bulma	2
		Hedefe Ulaşmada Araç	1
	Toplam	6	14
Sporun Etkileri	Koruma Altındayken	Duyuşsal Katkıları	6
		Zihinsel Katkıları	6
		Fiziksel Katkıları	4
		Herhangi bir katkı sağlamadı	1
	Güncel Yaşam	Duyuşsal Katkıları	4
		Fiziksel Katkıları	2
		Zihinsel Katkıları	1
		Herhangi bir katkı sağlamadı	1
Toplam	4	25	
Genel Toplam	16	53	

K1:...Spor zamanımızı verimli kullanmak adına bir disiplin sağlayıcıdır diye düşünüyorum. Antrenmanlara düzenli gitmek sorumluluk almamızı sağlıyor. Belirli zaman aralığında yaptığımız antrenmanlarda nasıl etkili ve planlı çalışmalar yapabiliriz bunları öğreniyoruz. Bu kazanımlarımızı da sosyal hayata yansıtarak tüm işlerimizde planlı ve programlı olarak, zamanı etkin kullanarak gelişim sağlıyoruz...

K4:...biz yurttan ya dizi, film izledik ya da kavgalar olurdu birbirimize sarardık. Arada görevli annelerle pasta börek yapardık. Spor zamanı geldiğinde daha planlı ve programlı olurdu. Tüm işlerimi erkenden bitirir o saati beklerdim. Düzenli olmamı sağladı ve boş işlerden uzak duruyordum. Hala böyle sevdiğim işlerde sporda olduğum gibi zamanı verimli kullanıyorum ve belli bir düzene işlerimi oturtuyorum...

K7:...olumlu işleri başarmak adına zamanı düzenli, plan programlı, etkin ve verimli yaşamak açısından kazanımlar elde ettim...

İletişim alt temasında bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

K3:...daha sosyal ve özgüvenli ilişkilerim oldu. İletişimim etrafımdaki insanlarla iyi oldu ve empati yeteneğim gelişti...

K6:...birlik ve beraberlik sayesinde daha güçlü olduğumu gördüm. Birliktelik içerisinde yardımlaşarak iş yapmayı öğrendim. Sorumluluk almayı sporla öğrendim...

Takım çalışması alt temasında bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

K4:...artık kendimi geri çekmiyorum ve başarım bende deyip hemen işin ucundan tutuyorum. Verilen sorumlulukları böyle istekle yerine getiriyorum. Sporda olduğu gibi işleri organize edebiliyorum hemen ve çözüm üretmeye çalışıyorum. Bir gruba önderlik etmek çok yetenekliymişim hissi veriyor ve beni mutlu ediyor...

Amaç belirleme alt temasında bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

K6:...hatalarım olduğunda onları düzeltebiliyorum. Daha az sinirleniyorum ya da kırılıyorum. Eleştiriye daha açık biri haline geldim. Spor yumuşak huylu olmamı sağladı...

Amaç belirleme alt temasında bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

K4:...gerçekçi hedefler koyuyorum. Doğru olduğuna inandığım şeyleri yapmaya çalışıyorum. Risk almaktan ve

Tablo 3.Katılımcıların Yaşam Becerileri Kavramıyla İlgili Bağımsız Kelime İlişkilendirme Testiyle Elde Edilen Bulgular

Tema	Alt Temalar	Kodlar	f	
YAŞAM BECERİLERİNE ETKİ	Zaman Yönetimi	Planlama	6	
		Zamanı Verimli Kullanma	6	
	Toplam	2	12	
	İletişim		Sosyalleşme	4
			İletişim Yeteneği	3
			Herhangi Bir Katkı Sağlamadı	2
	Toplam	3	9	
	Takım Çalışması		Grup İçi İletişim	4
			Bireysel Yeterlilikler	3
			İş Motivasyonu	3
		Uyum	3	
		Liderlik	2	
		Sorumluluk Alma	1	
Toplam		6	16	
Amaç Belirleme		Planlama	5	
		Hedefleme	3	
		Odaklanma	3	
		Sebat Etmek	1	
		Herhangi Bir Katkı Sağlamadı	1	
Toplam	5	13		
Kişisel Etkileri		Duygusal Doyum	5	
		Özgürlük	3	
		Kendini Bulma	3	
		Yaşam Kalitesi	2	
		Çevre Şekillendirmesi	1	
Toplam	5	14		
Genel Toplam		21	64	

kaybetmekten artık korkmuyorum. Olmuyorsa yeniden denerim deyip planlayıp daha iyisi için uğraşıyorum...

K5:...spor sayesinde planlı yaşamayı, bir hedef belirleyip onun için uğraşmayı öğrendim...

K6:...olaylara daha iyi odaklanabiliyorum ve daha iyi olmaya uğraşıyorum. Başarı kazanmak için daha planlı ve programlı iş yapıyorum...

Kişisel etkileri alt temasında bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

K1:...sporun kişiliğime faydası olumlu oldu tabiki. Duygularımı daha fazla kontrol ettim ve dengeli bir kişilik özelliği geliştirdim kendimde. Heyecanımı ve öfkemi aşırıya kaçmadan dışarı yansıtmam en iyi kişilik özelliğim olduğumu düşünüyorum...

K2:...eski halime göre daha sakinim, daha anlayışlıyım. Rekabet ortamından korkmuyorum ve başarıma isteğini seviyorum. Çok daha özgüvenliyim...

K6:...Etrafıma daha pozitif bakıyorum. Güzel iletişimler kuruyorum etrafımla ve sorumluluk alabiliyorum. Daha özgüvenliyim...

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, koruma altında yetişmiş bireylerin görüşleri doğrultusunda sporun yaşam becerilerine etkisinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerine ait bilgileri incelendiğinde yaşları 20-32 arasında değişen 4 kadın ve 3 erkekten oluşan toplam 7 kişi çalışmaya katılım göstermiştir.

Çalışma, toplam 2 tema ve 8 alt temadan oluşmuştur. Koruma altında yetişmiş bireylerin spor kavramıyla ilgili kavramsal yapılarında 1 tema ve 3 alt tema belirlenmiştir. Bireylerin yaşam becerileri kavramıyla ilgili kavramsal yapılarında ise 1 tema ve 5 alt tema belirlenmiştir. Katılımcıların en fazla kod ürettikleri temanın yaşam becerilerine etki teması (f=64) olduğu belirlenirken, bu temanın zaman yönetimi, iletişim, takım çalışması, amaç belirleme, kişisel etkileri olmak üzere beş alt temaya ayrıldığı görülmektedir. Spor teması ise spora başlama sebepleri, sporun kişisel önemi ve sporun etkileri olarak üç alt temada sıralanmıştır. Sporun etkileri alt teması katılımcılardan elde edilen verilerin detayı incelendiğinde koruma altında ve güncel yaşamlarında sporun etkileri olarak belirtilme gereği duyulmuştur. Bütün tema ve alt temaların detayı incelendiğinde 37 çeşit kavramın 117 defa tekrar edildiği görülmektedir.

Koruma altında yetişmiş bireylerden toplanan veriler doğrultusunda, aileden göremedikleri sevgi ve şefkat duygularını sevgili ya da yakınlık gördüğü bireylerden elde edebilme umutlarından dolayı hayranlık duydukları kişilerin ilgilerine göre spora yönlendikleri yorumunu yapmak mümkündür. Örnek aldıkları kişileri rol model olarak görmeleri, arkadaşları arasında kendilerini kanıtlama istekleri, yakınlık gördükleri kişilerin yanında kendilerini güvende hissetme ihtiyaçları, aile, arkadaş ve öğretmenlerinin yönlendirmesi ve son olarak da bağımsız hareket edebilmenin verdiği özgürlük duygusunu hissetmenin hazzı da yine spora başlama sebepleri arasında değerlendirilebilir.

Duyusal doyum, yaşam kalitesi, çevre oluşturma, özgürlük, kendini bulma ve hedefe ulaşma aracı sporun kişisel önemini oluşturmaktadır. Bu kodlamalara bakılarak katılımcıların kişisel gelişiminde sporun önemi görülmektedir. Katılımcılar duygusal boşluklarını sporla doldurarak başarı duygusunu tatmışlar ve duygusal doyuma ulaşmışlardır. Spor sayesinde yaşam kalitesinde artış, özgüvenin gelişimi, özgürlük hissi, sosyal çevre oluşturma ve hedeflerini gerçekleştirme sporun bir basamak olması kişilik özelliklerini oluştururken onlara katkı sağlamıştır diyebiliriz.

Katılımcılar sporun etkisi konusunda görüşlerini bildirdiklerinde yetiştirme yurtlarında kaldıkları ve şu anki yaşamlarına etkilerini ifade etmişlerdir. Bu nedenle iki dönemin de belirtilme gereğinin faydalı olabileceği düşünülmüştür. Sporla kazanılan alışkanlıkların pozitif yönlü güncel hayata aktarımı söz konusu olduğundan sporun amacına uygun bir etken olduğu sonucu çıkarımını yapmak olasıdır. Özellikle gençlerin duyuşsal açıdan eksikliklerinin giderilmesine katkı sağladığı görülmüştür.

Sporun yaşam becerilerine etkisi zaman yönetimi alt teması incelendiğinde sporun gençlerin gündelik hayatlarında aldıkları sorumlulukları planlı ve programlı olarak yerine getirebilmeleri açısından faydalı olduğu görülmüştür.

Sporun yaşam becerilerine etkisinin iletişim alt teması boyutuna bakıldığında sosyal hizmetlerde büyüyen bireylerde yalnızlık ve terk edilmişlik duygusunun baskın olması nedeniyle karamsarlık, içe kapanıklık, çevre ile etkileşimde yoksunluk gibi karakteristik özellikler edinmiş olmaları onların sosyal çevreden uzaklaşmasının bir göstergesi olabilmektedir. Sporun işbirlikçi

ve paylaşımcı bir yapıya sahip olması bu gençlerin topluma kazandırılması rolünü en iyi biçimde gerçekleştirecektir.

Sporun yaşam becerilerine etkisinin takım çalışması alt boyutu incelendiğinde, takım çalışması gençlerde gruba uyum sağlamak için daha düzeyli ve aktif davranışlarda bulduklarını, grup içi verilen işleri istekli olarak yerine getirdiklerini, gruba öncülük etmek gibi sorumluluklar da alındığında özgüven duygularını geliştirdikleri sonucuna ulaşılabilir.

Sporun yaşam becerilerine etkisinin amaç alt teması değerlendirildiğinde sosyal hizmetlerde yetişen bireyler üzerinde sporun hedef belirleyerek amaca odaklanma ve belirlenen hedefleri gerçekleştirmede ısrarcı olma gibi durumlarının söz konusu olduğu söylenebilir.

Sporun yaşam becerilerine etkisinin kişisel etkileri alt temasına bakıldığında yaşam becerilerinin gelişmesiyle kişilik özelliklerinin de pozitif yönlü gelişiminin söz konusu olduğu kanısına ulaşılabilir.

Yetiştirme yurdunda yetişen çocukların aile sıcaklığından yoksun olmaları ve bu nedenlerle toplumdaki izole olma gibi hissiyat geliştirmeleri literatürde ki çalışmalar incelendiğinde var olan bir durumdur. Kendini eksik olarak hisseden bu çocuklar doğru yönlendirme yapılamadığında suç işleme eğiliminde de bulunabilmektedir. Karakuş ve Tekin (2012)'in yapmış olduğu bir çalışma da çocuk koruma kanunu uyarınca haklarında danışmanlık tedbiri uygulanan çocukların özellikleri ele alınmıştır. Suça karışan çocukların hayatları incelendiğinde düşük eğitim düzeyi, ekonomik sıkıntılar, adli sicil kaydı bulunan aile bireylerinin varlığı, çocuğun akademik başarısının düşük seviyede olması, yanlış arkadaş seçimi, aile kurumunun parçalanmış olması gibi unsurlar yer almaktadır (Göç, 2006). Bu unsurlara bakıldığında sosyal hizmetlere yerleştirilen çocukların yerleşme nedenleriyle paralellik gösterdiği görülür. Bu çalışma doğrultusunda ise sporun bu tarz suç işleme oranlarında azalmaya neden olabileceği düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde kurum bakımı altında yetişen çocuklarla ilgili ortaya çıkan ilk çalışmalardan günümüze bakıldığında üç farklı sonucun ortaya çıkması dikkat çekmektedir. İlki bu kurumlarda yetişen çocukların fizyolojik, psikolojik, duygusal ve bilişsel olarak gelişimsel gerilik yaşamalarıdır (Smyke ve ark, 2007; MacLean, 2003). Bir diğeri bu çocuklardaki gelişimsel gerilik anne-çocuk ilişkisinin yetersizliği ve aralarında güvenli bir bağın olmamasından kaynaklı olduğudur (Sloutsky, 1997). Son olarak da eleştirel olarak alternatif bir görüşle aslında kurumlarda ki ilginin ve olanakların kullanılması sonucunda çocukların bilişsel gelişimlerinin sağlanabileceği, erken müdahalelerle topluma entegre olabileceklerini savunmuşlardır. Kahire'de ki yetiştirme yurdunda kalan çocuklar incelendiğinde kurumun yetersizliğinden kaynaklı psikolojik ve fizyolojik gelişim bozukluğu gözlemlenmiştir (Koumi ve ark, 2012).

Erkek yetiştirme yurdunda kalan gençlerin yaşam kalitelerine bakıldığında ruhsal durum ve davranışlarının, yaşam kalitelerinin olumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bilge ve ark, 2008). Ankara yetiştirme yurdunda bulunan ergenlerin ruhsal durumları ve fiziksel aktivite durumlarına

bakılmıştır. Spor yapan gençlerin kötü alışkanlıklarının daha az olması, daha olumlu tavırlar sergilemeleri ve yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olması bu çalışma ile doğru orantılıdır (Çaman ve ark, 2011). Sporun yetiştirme yurdundaki gençlerde olumlu düzeyde etkileri ile ilgili araştırmalar mevcuttur (Mızrak ve ark, 2017; Gümüş ve ark, 2011). Bir diğer araştırmaya bakıldığında, spor ve fiziksel aktivitenin sosyal ve psikolojik yönden olumlu etkilerinin koruma altında yetişen bireylerin hayatlarına yansımaları görülmektedir (Çamlıyer ve ark, 2011). Sporun çocuklarda işbirliği ve uyumu artırdığı yönündeki çalışma yine sporun faydalarını göstermiştir (Özer ve ark, 2012). Sosyal uyum ve davranış problemleri, koruma altında yetişen bireylerin uyum sorununun giderilmesinde bir spor branşı ile olan ilişki araştırılmış, uyum problemlerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Hulusi ve ark, 2015).

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada yetiştirme yurdunda yetişen bireylerin yaşam becerilerinde sporun etkisine bakıldığında literatürü destekleyici bulgular elde edilmiştir. Bu gençlerin topluma faydalı bireyler haline getirilmesi, anne, baba yoksunluğundan kaynaklı olumsuz davranışlarının en aza indirgenmesi ve onların ilgi, istek, yeteneklerine göre kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olacakları alanlara yönlendirilmesi konusunda sosyal hizmet kurum ve kuruluşlarına ciddi görev ve sorumluluklar düşmektedir. Nitel bir çalışma olması, benzer çalışmaların azlığı ve birebir katılımcının deneyimlerini şeffaf bir şekilde yansıtması bakımından nicel çalışmalara göre farklılık oluşturmuştur. Koruma altında olan çocuklara ve gençlere ulaşımın güç olması (özellikle yetiştirme yurdunda bulunduğu süreçte herhangi bir spor dalı ile ilgilenen ve kurumdan ayrılıp devlet gözetiminde bir kuruma atanmış olan bireyler), uzun bir süreç gerektirmesi çalışmanın sınırlılığını oluşturmuştur. Bundan sonra yapılacak çalışmaların daha fazla katılımcı ile olması alan yazına katkı sağlayacak ve eksiklikleri tamamlayıcı olacaktır. Sporun sosyolojik, fizyolojik, psikolojik faydalarının etkileri diğer çalışmalarda olduğu gibi yapılan bu çalışmada da ortaya çıkmıştır. Yetiştirme yurtlarında yapılacak daha fazla fiziksel aktivite ile spora teşvik çalışmaları toplumsal olarak daha başarılı, özgüven sahibi, kontrollü, güçlü karakterli ve gelecekte devlete olan görevlerini hakkıyla yerine getiren bireylerin yetişmesine büyük katkı sağlayacaktır.

5. Kaynakça

Ayan, S. (2007). Aile İçinde Şiddete Uğrayan Çocukların Saldırganlık Eğilimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8: 206-214.

Cerit, E. (2018). Yetiştirme yurtlarında ve sevgi evlerinde yaşayan farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip çocukların bazı psikolojik parametrelerinin incelenmesi (Amasya-Çorum örneği).

Çaman, Ö. K., Özcebe, H. (2011). Ankara'da yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenler: Ruhsal belirtileri, fiziksel etkinlik düzeyi ve ilişkili etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 93-103.

Çamlıyer, H., Çamlıyer H. (2011): Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun, C.B.Ü. Matbaası, Manisa, s.116-117-122.

Demirbilek, S. (2000). Korunmaya Muhtaç Gençlerin Topluma Kazandırılmasında Yetiştirme Yurtları. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), s: 139.

Ekici, S., Çolakoğlu, T., & Bayraktar, A. (2011). Dağcılık Sporuyla Araştıran Bireylerin Bu Spora Yönelme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2).

Ersoy, A.F. (2016). Fenomonoloji. Eğitimde Nitel Araştırma Desenleri. (Edt: A. Saban ve A. Ersoy). Ankara: Anı Yayıncılık.

Gerrard, B. (2008). School-Based Family Counseling: Overview, trends, and recommendations for future research, *International Journal for School-Based Family Counseling*, 1(1).

Göç, L. (2006). Çocuk Suçluluğu ve Polisin Yaklaşımı, Kahramanmaraş Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.

Gümüş, S. S., Öz, A. Ş., & Kırımoglu, H. (2011). Sports and physical activity as a preventative social support approach to loneliness and hopelessness of adolescents. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 1-14.

Hulusi, A., Ergül, O. K., Ada, E. N., & Çamlıyer, H. (2015). Yetiştirme yurtlarında kalan sosyal uyum ve davranış problemi olan ergen kızların uyum problemlerinin azaltılmasında takım sporlarından futbolun etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 113-120.

İlge, A., Pektaş, İ., Gürkan, A., & Ünal, G. (2008). Erkek Yetiştirme Yurdu'nda Kalan Gençlerin Ruhsal Durumları ve Yaşam Kalitelerinin Belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 24(2), 41-50.

Karabulut, E. O., Ulucan H. (2011), "Yetiştirme Yurdunda Kalan Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi (Kırşehir İli Örneği)", *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 12, Sayı: 1; 227-238.

Karakuş, Ö. Tekin H, H. (2012). Çocuk Koruma Kanunu Uyarınca Haklarında Danışmanlık Tedbiri Uygulanan Çocukların Özellikleri (Konya Örneği). *Sosyal Politika Çalışmaları Yılı: 12 Cilt: 7 Sayı: 29 Temmuz-Aralık 2012 ISSN: 1303-0256*.

Karataş, K. (2007). Türkiye'de Çocuk Koruma Sistemi ve Koruyucu Aile Uygulamaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, s:11. ISSN 1302-7867.

Karataş, K., Acar H, Cankurtaran Öntaş Ö, Baykara Acar Y. Ve Gökçearslan E. (2004). Türkiye'de Çocuğun Korunması: Osmanlıdan Günümüze Çocuk Refahına Yönelik Düzenlemeler. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 15(1).

Koumi, E. L., Mohamed, A., Ali, Y. F., El Banna, E. A., Youssef, U. M., Raya, Y. M., & Ismail, A. A. (2012). Psychiatric morbidity among a sample of orphanage children in Cairo. *International journal of pediatrics*, 2012.

Maclean, Kim. (2003), "The Impact of Institutionalization", *Development and Psychopathology*, Vo.:15, pp.853-884.

Mızrak, O., Biricik, Y. S., & Belli, E. (2017). Yetiştirme Yurdunda Kalan Lise Düzeyinde Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 56-67.

Nicolson, P. Wilson R. (2004). Is domestic violence a gender issue? Views from a British City. *J Comm Appl Social Psychol*, 14: 266-283. <https://doi.org/10.1002/casp.789>.

Özateş, Ö. S. (2007). Sosyal Hizmet Bakış Açısıyla Toplumsal Cinsiyet Ayrımcılığı Nedeniyle Temel Eğitimden Kopan Kız Çocukları Sorunu. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 18(2). ISSN 1302-7867.

Özer, S., Özer K. (2002): Çocuklarda Motor Gelişim, İstanbul, Atlas Yayın Dağıtım, 2. Basım, 225- 227.

Öztürk, M. Ünal V. (2015). Yetiştirme Yurdundan Ayrılanların Sosyalleşme ve Toplumla Bütünleşme Durumları, Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 16(1).

Sloutsky, V. M. (1997). Institutional care and developmental out comes of 6-and 7-year-old children: A contextualist perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 20(1), 131-151.

- Smyke, A. T., Koga, S. F., Johnson, D. E., Fox, N. A., Marshall, P. J., Nelson, C. A., ... & BEIP CoreGroup. (2007). The care giving context in institution reared and family reared infants and toddlers in Romania. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(2), 210-218.
- Turgut, A. Ş., & Özkan, Y. (2019). Kurum Bakımından Ayrılmış Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri İle Kurum Bakımı Sonrası Yaşadıkları Sorunlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Journal of Social Research/Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(3).
- Türk Medeni Kanunu 347. Madde.
- Yanardağ, U. (2019). Kurum Bakımı Hizmetlerinden Yararlanmış Bireylerin Kurum Bakımı Sonrası Yaşam Deneyimleri Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 60-78.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yörükoğlu, A. (1997), Değişen Toplumda Aile ve Çocuk, Özgür Yayınları, İstanbul, s:84.

Doğa mı yoksa insan mı daha tehlikeli? Doğa yürüyüşlerinde risk faktörlerinin belirlenmesi

Nature or people, which one is more dangerous? Determination of risk factors in hiking

Orçun Keçeci^{1*}, Ahmet Buğra Gözeller¹, Tuba Sevil²

¹Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye, ORCID: 0000-0002-1909-409X

²Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye, ORCID: 0000-0003-0693-3269

³Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, Eskişehir, Türkiye, ORCID: 0000-0002-6732-6924

ÖZET

İnsanlar fiziksel, sosyal ve psikolojik fayda elde etmek ve doğayla iç içe olmak için doğa yürüyüşlerine yönelmektedir. Ancak doğal ortamlar, sonucu ölüme kadara varabilen riskler barındırır. Bu çalışmada, doğa yürüyüşlerindeki risk unsurlarını belirleyebilmek ve bu tip açık alan etkinliklerinde risk yönetimi uygulamalarına fayda sağlayabilecek bir içerik oluşturmak amaçlanmıştır. Çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseni üzerine kurulmuştur. Veri toplama amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden faydalanılmıştır. Araştırmanın kodları, betimsel analiz metoduna göre araştırma öncesinde belirlenen temalar üzerine kurulmuştur. Sonuç olarak; organizasyondan, doğadan ve katılımcılardan kaynaklı bir şekilde, doğa yürüyüşlerinin güvenli bir şekilde yürütülmesine engel teşkil edebilecek çeşitli unsurlar olduğu anlaşılmaktadır. Ekip liderlerinin yetersizliği, iklim koşulları ve katılımcıların bilinçsizliği başlıca risk faktörleri olarak görülmektedir.

ABSTRACT

To get physical, social and psychological benefits, and be in touch with the nature, people joining to the hiking activities. However, natural environments have risks that can lead to death. In this research, it is aimed that determine to risk factors in hiking activities and to help these people who join these activities by preparing a content which include risk factors in hiking. This study is based on the phenomenological pattern of qualitative research methods. Semi-structured interview technique was used for data collection. The codes of the research is based on themes which were determined according to the descriptive analysis method conducted before the research. Finally, it is understood that there are various elements that may hinder the safe conduct of nature walks due to the organization, nature and participants. Insufficiency of team leaders, climate conditions and unconsciousness of the participants are seen as the main risk factors.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Risk faktörleri, doğa yürüyüşü, doğa sporları, açık alan rekreasyonu

Key Words: Risk factors, hiking, outdoor sports, outdoor recreation

Gönderme Tarihi/Received Date: 11.02.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date: 02.06.2020

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 28.06.2020

1. Giriş

Risk kavramı, genellikle net olarak bilinmeyen veya öngörülemeyen, zamanla değişen ve yönetilebilen bir olguyu ifade etmektedir. Bu noktadan yola çıkarak, belirli bir zaman aralığında hedeflenen sonuca ulaşamama ve zarara uğrama olasılığı olarak tanımlanabilir (Fıkırkoca, 2003). Hayatın her alanında insanlar, zaman zaman çeşitli riskleri kendi çevrelerinde değerlendirmek ve bir karara bağlamak durumuyla karşı karşıyadır. Bu karar sürecinde risk ile ilişkili olan bazı kavramlar bulunmaktadır. Belirsizlik, olasılık, tehlike, fırsat ve şans kavramları bunların başında gelmektedir (Karataş,

2012). Bu kavramlar da birbirleriyle yakından ilişkilidir. Risk kavramının, olumsuz bir olayın meydana gelme ihtimali, meydana gelirse yaşatacağı kayıp ve meydana gelmezse sağlayabileceği kazanç boyutuyla ele alınması gerekmektedir.

Doğa yürüyüşleri de kendi içerisinde çeşitli riskler barındırmaktadır. Çok sayıda bireyin ilgi gösterdiği doğa yürüyüşlerinde zaman zaman tehlikeler meydana gelmekte ve bu tehlikeler ufak ya da ölümcül sonuçlar doğurmaktadır. Doğa yürüyüşlerinin olumlu yönlerini ön plana çıkarabilmek için öncelikle bu tehlikelerin neler olduğunun farkına varılması gerekmektedir. Bu farkındalık gerçekleşirse doğa

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye, ORCID: 0000-0002-1909-409X, e-mail: orcun.kec@gmail.com

yürüyüşlerindeki tehlikelere yönelik daha verimli risk yönetim planları oluşturulabilir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, açık alan rekreasyonundaki risklerle ilgili kavramsal çerçeveden yola çıkarak, doğa yürüyüşlerindeki risk unsurlarını belirleyebilmek, sınıflandırabilmek ve bu tip açık alan etkinliklerinde risk yönetimi uygulamalarına fayda sağlayabilecek bir içerik oluşturabilmektir.

2. Açık Alan Rekreasyonunda Risk

Açık alan rekreasyonu, doğanın bir bölümü ve insanlar arasında etkileşim yaratabilen, bireylerin tamamen kendi fiziksel, sosyal ve ruhsal çıkarları doğrultusunda katılım gösterdiği, havada, karada ve suda gerçekleştirilebilen serbest zaman aktiviteleridir (Cordes & Hutson, 2015). Açık alan rekreasyonu denildiğinde akla doğa yürüyüşleri, dağ tırmanışları, balıkçılık, doğa fotoğrafçılığı, dalış, yamaç paraşütü, kamplar, park egzersizleri ve benzeri etkinlikler gelmektedir. İnsanlar fiziksel, sosyal ve psikolojik faydalar elde etmek, şehir hayatının ses ve hava kirliliğinden uzaklaşmak ve doğayla iç içe olmak gibi nedenlerle bu tarz etkinliklere yönelmektedir. Bu tür etkinliklere katılma kararları genellikle olumlu beklentilerle alınmış kararlardır. Ancak doğal ortamların insanlara her zaman güzel olan yüzünü göstereceğinin garantisi yoktur ve sonucu ölüme kadar varabilen riskler barındırır.

Risk konusunda açık alan rekreasyonunu sporla kıyaslayacak olursak en büyük farkın, etkinliğin gerçekleştiği ortam olduğu görülmektedir. Çobanoğlu & Sevil (2013), yaptıkları çalışmada sporda risk faktörlerini finans ile ilgili riskler, sigorta ile ilgili riskler, sağlık ile ilgili riskler ve tesis ile ilgili riskler şeklinde sınıflandırmışlardır. Bu sınıflandırma rekreatif anlamda düşünüldüğünde finans, sigorta ve sağlık ile ilgili risklerin spordakiyle benzerlik göstermesi muhtemeldir. Ancak insan yapımı bir spor tesisi ile doğanın katılımcılara sunduğu alan çok farklı dinamiklere sahiptir. Doğal koşullar, spor tesislerine göre riskleri kontrol altında tutmanın daha zor olduğu ortamlardır.

Plummer (2009)'a göre açık alan rekreasyonundaki risk yönetim planlarında aktivite öncesi, aktivite sırası ve aktivite sonrası olarak üç bölüm bulunmaktadır. Aktivite öncesinde insanlar, kaynaklar, çevre ve yönetimle ilgili risk unsurları ve önlemleri belirlenmelidir. Aktivite sırasında uygulama ve değerlendirme faaliyetleri gerçekleştirilmelidir. Aktivite sonrasında ise tecrübe edilmiş tehlikelerin farkındalığı ile yeni düzenlemeler yapılmalı ve devamlılığın sağlanması için yüksek riskli tehlike unsurlarının elenmesi gerçekleştirilmelidir. Ancak Spengler, Connaughton & Pittman (2006)'a göre rekreasyon uygulayıcılarının yaptığı genel hata, risk ve kriz içeren durumlara karşı bir hareket planlarının olmayışı ve bu tip durumlara zamanında karşılık vermeyişleridir. Bir çalışmada profesyonel olarak rekreatif etkinlik düzenleyen toplulukların sadece %56'sının risk ve krizlere yönelik planının olduğu ortaya çıkmıştır.

Doğa yürüyüşleri ile ilgili araştırmalara göz atıldığında genellikle yüksek irtifada gerçekleştirilen yürüyüşlere ağırlık verildiği görülmektedir. Bir çalışmada, risk yönetimini doğru şekilde uygulayabilmek için hangi faktörlerin ölümcül olarak kabul edilip edilmemesi gerektiği ve ölümlerin meydana gelmesinde önemli rol oynayan unsurlar belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca ölüm kayıtları ile ilgili oranlar ve bu

oranların nasıl en aza indirgenmeye çalışıldığına değinilmiştir (Johnston & Pawson, 1994). Farklı bir çalışmada ise dağ yürüyüşlerinde hayati tehlikelerden mümkün olduğunca uzak kalarak yürüyüş yapabilmenin bazı püf noktaları anlatılmıştır. Çok yüzlü arazilerin, eyer noktalarının, yol hesaplamalarının ve hesaplama geometrisinin matematiksel ifadelerle anlatıldığı bu çalışmadan, dağda yürüyüş yapmanın oldukça ciddiye alınması gereken riskler barındırdığı anlaşılmaktadır (De Berg & Van Kreveld, 1997). Gaillard ve ark. (2004) ise yüksek irtifada yürüyüş yapan turistlerin sıklıkla karşılaştığı bir rahatsızlık üzerine inceleme gerçekleştirmiştir. Sigara kullanma alışkanlığı, vücut kitle endeksi, doğum kontrol hapı kullanımı ve aktiviteyle ilgili eğitim durumunun riski önleyebilecek bir faktör olmadığı anlaşılan yaş faktörünün oldukça önemli bir belirleyici unsur olduğu anlaşılmıştır. Bu tip etkinliklerde meydana gelebilecek rahatsızlıklar bazen acil müdahale gerektirebilmektedir. Ancak doğal ortamdaki tıbbi koşullar her zaman elverişli olmamaktadır. Bu doğrultuda Gordon ve diğerleri (2013), ortalamasının üstünde yüksekliğe sahip dağların zirvesine doğru yapılan yürüyüşlerin 4 ile 7 gün arası sürebildiğine ve olası bir rahatsızlık durumunda en yakın sağlık merkezinin oldukça uzakta olduğuna değinmektedir. Dağın zirvesine doğru yaklaştıkça basıncın değişmesi ve oksijenin saflaşmasının, dağ rahatsızlıklarının da sık meydana gelmesine neden olduğu aktarılmaktadır. Farklı bir çalışmada ise dağ yürüyüşlerinde çocukların ani dağ rahatsızlığına yakalanabileceğine dair ne tip belirtiler oluştuğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Sonuç olarak, baş ağrısı, baş dönmesi, halsizlik, uyuma zorluğu gibi belirtilerin, yürüyüşü devam edilmemesi gerektiğine işaret ettiği anlaşılmıştır (Chan ve diğerleri, 2016).

Seaborg & Dudley (1994), doğa yürüyüşlerine çıkmadan önce yürüyüş sırasında ihtiyaç olabilecek ekipmanın nasıl hazırlanması gerektiğini aktarmaktadırlar. Ancak bu ekipmanın hazırlanmasından önce bireylerin kendi fiziksel ve psikolojik durumlarının hazır olmasının daha büyük önem arz ettiğinin altını çizmektedirler. Spengler, Connaughton, & Earnshaw (2002) tarafından yapılan bir çalışmada açık alanlardaki rekreatif etkinliklerde en ölümcül tehlikelerden birinin yıldırım olduğuna vurgu yapılarak, ölümcül sonuçların en aza indirgenebilmesinin mümkün olduğuna dikkat çekilmiştir. Diğer bir çalışmada doğada yürüyüş katılan bireylerin en çok hangi nedenlerle yürüyüşü tamamlayamadığı belirlenmiştir. Sakatlık ve hastalıklar, psikolojik unsurlar ve zaman kısıtlılığı öne çıkan sebepler olmuştur. Medikal anlamda ise hangi rahatsızlıkların daha çok öne çıktığı demografik değişkenlere göre ele alınmıştır. Karşılaşılan rahatsızlıklar ise dört kategori altında toplanmıştır. Bunlar; kas problemleri, cilt problemleri, enfeksiyonlar, diğer rahatsızlıklar olarak gruplandırılmıştır (Boulware ve diğerleri, 2003). Güvenli bir doğa yürüyüşü için dikkat edilmesi gereken unsurlara değinildiğinde, güvenliğin ancak yürüyüş planının kalitesi kadar iyi olabileceğine vurgu yapılmaktadır. Temel bilgileri öğrenmenin, kurallara uymanın, doğaya saygının ve sağduyunun önemine de değinilmektedir. Etkinlik öncesinde hava durumunun kontrolü, hava durumuna göre doğru kıyafet seçimi ve hava durumu ile ilgili ön bilgilerin diğer ekip üyeleri ile paylaşılmasının gerekli olduğu anlatılmıştır. Hava şartlarının yanı sıra hayvanların da (özellikle yılanlar ve böcek türleri) birer tehlike olduğu belirtilmiştir. Yürünen zeminin dış görünüşüne güvenmemek gerektiği ve her adımın

dikkatle atılması gerektiği ifade edilmektedir (McKinney, 2008). Gürer (2012)'in çalışmasında da doğa sporlarında özellikle afetlerden kaynaklanan problemlere yönelik arama kurtarma faaliyetlerinde liderliğin önemine değinilmektedir.

Rekreatif faaliyetlerde kurumsallık ve bütünsellik kavramlarından bahsedilen çalışmalar da mevcuttur. Heaney (2014)'ün araştırmasında, dış mekanlardaki rekreatif faaliyetlerde risk yönetimi açısından örgütlerin bütün olarak ele alındığı bir yaklaşım üzerinde durulmuştur. Bu yaklaşım kapsamında; kurumsal sosyal sorumluluk, sosyal çalışma modeli, ekonomik-toplumsal-çevresel sürdürülebilirlik, risk yönetiminin yasal içeriği, iş sağlığı ve güvenliği, sivil sorumluluk, risk yönetimi ile ilgili örgütsel konular, sigorta, finans, insan kaynakları, politika ve prosedürlere değinilmiştir. Aynı zamanda yaşanmış olay/kaza raporları ve açık alanlardaki rekreasyon etkinliklerine katılmanın içerdiği risklerin pragmatik görünümü ele alınmıştır. Bir çalışmada ise risk yönetimine dair genel bilgiler verilmekte olup risk yönetiminde kurumsallığın spor ve rekreasyon örgütlerine nasıl uyarlandığı anlatılmaktadır. Spor ve rekreasyonda kurumsal risk yönetimi uygulamaları ise yedi aşama olarak tarif edilmektedir. Bu aşamalar sırasıyla; içeriğin belirlenmesi, risk tanımı, risk teşhisi, risk değerlendirmesi, risk tedavisi, gözlem ve iletişim şeklinde verilmektedir (SportNZ, 2019).

McAvoy & Dustin (1990) ise rekreasyonel tehlikelerde sorumluluk konusuna dikkat çekmişlerdir. Risk yönetimi faaliyetleri, sorumluluk sigortaları ve bu sigortalara ilgili krizler açısından ele aldıkları çalışmada aynı zamanda konfor, kontrol alanı ve rekreasyon katılımcılarının öz yeterlilikleri de değinilen önemli noktalar. Sorumluluk kavramının rekreatif faaliyetlerdeki önemine değinilen bir diğer çalışma da belediyeler üzerine yapılmıştır. Çalışmada belediyeye ait parklar ve rekreasyon alanlarında risk yönetimine dair neler yapıldığını ölçmek için üç alt boyuttan oluşan bir ölçek kullanılmıştır. Alt boyutlar; yönetsel politikalar-prosedürler, tesisler-ekipman ve denetim-eğitim-öğretim olarak belirlenmiştir (Kanters & Crockower, 1996). Grant, Thompson & Boyes (1996) ise rekreatif etkinliklerde meydana gelebilecek tehlikelerin önlenmesine yönelik olarak, organizasyonu yürütenler ve katılımcılar arasında sorumluluğun hangi koşullarda hangi tarafa ait olması gerektiğine yönelik bir çalışma gerçekleştirmişlerdir.

Açık alan rekreasyonundaki risklere araştırma evreni olan diğer bir alan da üniversite kampüsleri olmuştur. Buna yönelik bir çalışmada, bir risk yönetimi planının varlığı, kayıt altına alınmış sakatlık oranları ve yıllık operasyon bütçeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu hedef doğrultusunda bir anket formu hazırlanmış ve anket sonuçlarına göre sakatlık riski ve finansal riskleri en aza indirmek için risk yönetim planları hazırlanmasının oldukça önemli olduğu tespit edilmiştir (Lee, Farley, & Kwon, 2010). Miller ve diğerleri (2016)'nin gerçekleştirdiği çalışmada da okul içinde düzenlenen sportif ve rekreatif etkinliklerde risk yönetimine dair prosedürler hakkında öğrenci algılarının ölçülmesi hedeflenmiştir. Bu hedef doğrultusunda bir anket formundan faydalanılmıştır. Anket; aktivite denetimi, emniyet levhaları ve potansiyel risklerin bildirilmesi şeklinde üç boyut üzerinden analiz edilmiştir. Mulrooney, Styles & Green (2016) ise üniversite kampüslerinde risk yönetiminin formal bir yapıya kavuşturulması gerektiğine

değmiş ve bu gereksinimin üniversitedeki insanlar tarafından ne derece önemsendiği tespit etmek istemişlerdir. Çalışma sonucunda beş temel kritere ulaşılmıştır. Varılan sonuca göre ekip üyelerinden biri risk yöneticisi olarak görev yapmalıdır. Politikaların belirtildiği bir risk yönetim kılavuzu oluşturulmalı ve risk kontrol listeleri hazırlanmalıdır. Personel, risk yönetim kılavuzuna uygun bir biçimde risk denetimleri yapmalıdır. Periyodik eğitim programları personeli doğru bilgilendirecek şekilde olmalıdır. Risk yönetim prosedürleri hukuk müşavirleri ile oluşturulmalıdır. Böylelikle kampüs alanlarındaki rekreatif faaliyetlerde muhtemel risklere karşı öncül bir kontrol mekanizması geliştirilmiş olacaktır.

3. Açık Alan Rekreasyonundaki Risk Faktörlerinin Sınıflandırılması

Bu araştırmanın nitel deseninin oluşturulması için risk faktörlerinin kategorize edilmesi düşünülmüştür. Ancak literatür incelemesi yapıldığında bu tarz bir sınıflandırmanın yapıldığı çalışma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir.

Kalkan (2012)'nin çalışmasında açık alan rekreasyonundaki riskler; kişilerden kaynaklı, etkinlikten kaynaklı ve etkinliğin yapıldığı ortamdan kaynaklı olarak üç grupta incelenmiştir. Bu risk kaynaklarının tek başlarına 3. derece etki yaratabileceği, iki kaynağın bir arada olmasıyla 2. derece etki oluşacağı ve üç risk kaynağının da aktif olması durumunda 1. derece etki oluşacağı öne sürülmektedir. Burada 3. derece etki maddi zararlara, 2. derece etki küçük yaralanmalara ve 3. derece etki de ciddi yaralanmalara ve ölümlere karşılık gelmektedir. Araştırmada açık alan rekreasyonunda riskleri minimize edebilmek için mutlaka iyi bir risk planının olması gerektiğine de değinilmektedir. İyi bir risk planında ise etkinlik tanımı, etkinlik süresi, başlangıç ve bitiş vakitleri, başlangıç ve bitiş lokasyonları, organizatörün sorumlulukları, katılımcıların sorumlulukları, acil durum yönetimi, arama kurtarma yönetimi ve ilk yardım yönetimi ile ilgili içeriklerin bulunması gerektiğinden bahsedilmektedir.

Rekreasyonel riskleri sınıflandırmanın farklı bir bakış açısıyla ele alındığı bir başka çalışmada ise risk kaynakları dört kategoride incelenmektedir. Bu kategoriler; alan riskleri, operasyonel riskler, finansal riskler ve stratejik riskler olarak adlandırılmaktadır. Alan riskleri; çevresel tehlikeler, katılımcı eylemleri ve liderlik hatalarını içermektedir. Operasyonel riskler; insan kaynakları ile ilgili kaygılar, yetersiz etkinlik kadrosu eğitimi, tarihi geçmiş öğretim müfredatları, zayıf müşteri hizmetleri ve yetersiz ekipman kavramlarıyla detaylandırılmaktadır. Finansal riskler faktörü; beklenmedik maddi kayıplar, artış gösteren operasyon maliyetleri, krediye erişimin azalması ve gelir çeşitliliğinin eksikliği unsurlarını içermektedir. Stratejik riskler ise vizyon eksikliği, hedef belirlemedeki problemler, erişim problemleri, program yalıtımı ve uygun olmayan program boyutları kavramlarıyla açıklanmaktadır (Erpelding & Harrison, 2012).

Bir doğa sporları eğitim merkezinin yaptığı sınıflandırmada açık alan rekreasyonundaki riskler dört kategoriye ayrılmaktadır. Bu kategoriler; katılımcılardan kaynaklı riskler, doğa koşullarına bağlı olan riskler, organizasyon hatalı riskler ve eğitim-bilgi eksikliğine bağlı riskler olarak adlandırılmıştır.

Katılımcılardan kaynaklı riskler; tek başına hareket etme, grup tercihini rastgele yapma, rota hakkında bilgi almama, motivasyon eksikliği, kendi risklerini minimize etmeden hazırlıksız yol arkadaşlarını katılıma zorlama, ilave sorumluluk yüklenme, yürüyüşe kısa süre kala uygunsuz beslenme, uykusuzluk, alkol alma, giysi tercihi yanlışları, vasıfsız ekipman seçimi, yürüyüş anında yapılan uyarıları dikkate almama, tıbbi rahatsızlıkları saklama, sürekli kullanılan ilaçları yanında taşımama, yeterli sıvı tüketmeme, habersizce gruptan ayrılma, molalarda sigara içme, alışık olunmayan durumlarda panik atak geçirme, grubun yürüyüş temposuna ayak uyduramama, kaybolma, arkadan geleni tehlikeye sokma, eller cepte yürüme, grup disiplinini bozucu davranışlarda bulunma eylemleriyle açıklanmaktadır. Doğa koşullarına bağlı riskler; ani hava değişikliği, ilk kez açılacak yürüyüş patikaları, taş düşmeleri, yıldırım çarpması, çığ düşmeleri, sıcaklığa bağlı olarak donma ve yanma, yabani hayvan saldırıları, ağaç düşmeleri, rakım ve oksijen oranındaki değişimlerin medikal etkileri şeklinde ifade edilmiştir. Organizasyon hatalı riskler; doğa yürüyüşü etkinlikleri ile ilgili eğitim ve lisans sahibi olmama, etkinlik gerçekleştirilme akreditasyonunu sağlamama, deneyimsizlik, grup planlamasında demografik özelliklere dikkat etmeme, rota hakkında ön bilgiye sahip olmama, ilk yardım konusunda yetersiz olma, katılımcı sayısı ile rehber sayısını uyumlu tutmama, katılımcıların bilgilendirmesinde yetersiz olma, katılımcıların etkinliğe kabul edilmesinde gerekli kriterleri oluşturamama eylemleriyle açıklanmaktadır. Eğitim ve bilgi eksikliğinden kaynaklı riskler ise ekipman, donanım, beslenme, fiziki kondisyon, motivasyon, doğada seyahat ve yaşam kuralları, yön bulma, hava tahmini maddeleriyle sıralanmaktadır (Patikatrek Doğa Sporları Eğitim Merkezi , 2019).

Diğer bir eğitim grubu ise açık alan rekreasyonundaki riskleri insanlardan kaynaklı ve doğadan kaynaklı olarak iki gruba ayırmaktadır. İnsanlardan kaynaklı risklerin kendi içerisinde organizasyonu yürütülen ve katılımcılar olarak ikiye ayrıldığı görülmektedir. Doğadan kaynaklı riskler de afetler, hava koşulları ve yabani hayvanlar olarak alt gruplara ayrılmaktadır. Ancak hava koşulları ve afetlerin birbiriyle çok bağıntılı olduğu düşünülmektedir (İstanbul Doğa Sporları Kulübü, 2019).

Literatürde yer alan çalışmalardan, açık alan rekreasyonundaki risk faktörlerinin temelde doğadan kaynaklı ve insandan kaynaklı olarak iki sınıfa ayrıldığı anlamı çıkarılmaktadır. Doğadan kaynaklı riskler kendi içerisinde hayvanlar, iklim şartları, afetler vb. gruplarla kategorize edilebilir fakat bu unsurların birbirleriyle bağlantılı olduğu noktalar olabilmektedir. İnsandan kaynaklı risklerin ise doğadan kaynaklı risklere kıyasla kendi içerisinde daha keskin bir şekilde organizasyon düzenleyiciler ile müşteri rolündeki katılımcılar olarak iki gruba ayrılabilirliği anlaşılmaktadır.

4. Materyal ve Yöntem

Bu araştırma, nitel olarak desenlenmiş betimsel bir çalışmadır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Çünkü olgu bilim deseni katılımcıların yaşanmış deneyimlerinden çıkardıkları anlamları sorgulamaya

ilgilenir. Bunu yaparken odak noktası, deneyimlerden oluşturulan örüntülerdir (Cresswell, 2012). Bu çalışmada da doğa yürüyüşleri yapan bireylerin bu etkinliklere yönelik görüş ve deneyimlerinden yola çıkarak doğa yürüyüşlerindeki risk faktörlerinin belirlenmesi amaçlandığı için araştırma bir olgubilim çalışması olarak nitelendirilmiştir. Araştırma verilerinin toplanması yarı yapılandırılmış görüşme formu ile gerçekleştirilmiştir.

4.1. Çalışma Grubu / Katılımcılar

Araştırmada katılımcıların belirlenebilmesi için amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme, kartopu örnekleme ve maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemleri bir arada kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Kartopu örnekleme, ulaşılan ilk örneklemin konu hakkında bilgi sahibi olduğunu düşündüğü yeni kişileri önermesi ile çalışma grubuna dahil olabilecek birey sayısının artması ve çalışmaya katılması şeklinde açıklanabilir. Maksimum çeşitlilik örnekleme ise çalışılan probleme taraf olabilecek bireylerin çeşitliliğini maksimum seviyede yansıtmaktır (Yıldırım & Şimşek, 2016).

Doğa yürüyüşleri, genellikle bir öncü lider ve bir artçı liderin rehberliğinde, grupların doğal ortamlarda gerçekleştirdiği yürüyüşlerdir. Bu etkinlikler, herhangi bir rekabet içermediği için rekreatif faaliyet olarak değerlendirilmektedir. Doğa yürüyüşü gerçekleştiren gruplardaki bireyler, hizmeti sağlayanlar (liderler) ve hizmeti satın alanlar (müşteriler) olarak düşünüldüğünde bu faaliyetlerin aslında bir alışveriş süreci olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmada iki farklı bakış açısına da ihtiyaç duyulmasının nedeni buradan kaynaklanmaktadır.

Araştırmanın amaçları göz önünde bulundurularak, katılımcı olma ölçütü en az on defa doğa yürüyüşlerinde yer almış olmak şeklinde belirlenmiştir. Bu kriterin nedeni doğa yürüyüşlerinde karşılaşılabilecek tehlikeleri mümkün olduğunca deneyimlemiş bireylerin görüşleri aracılığıyla veri toplayabilmektir. Bu ölçütü sağlayan bireylerden doğa yürüyüşlerinde ekip liderliği yapan katılımcılar ile müşteri rolündeki katılımcıların sayısı eşit tutulmuştur. Bu sayede maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemine uygun olarak, temeldeki iki bakış açısının (lider yönlü - müşteri yönlü) araştırma bulgularının oluşmasında birbirlerine yakın düzeyde etkili olması hedeflenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunun oluşturulması için internet ortamından faydalanılarak doğa yürüyüşü düzenleyen organizasyonlar bulunmaya çalışılmıştır. Edyak Doğa Sporları Kulübü (Eskişehir) bünyesinden araştırma ölçütünü karşılayan ilk katılımcıya ulaşıp görüşme gerçekleştirdikten sonra kendisinin önerisi doğrultusunda yeni bir kişiye ulaşılmış ve bu durum zincirleme şekilde devam etmiştir. Araştırmaya katılan doğa yürüyüşçülerinin kişisel özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Araştırmaya katılan doğa yürüyüşçülerinin 2'si kadın, 4'ü erkek bireylerden oluşmaktadır. Yaşlarına göre bakıldığında; 1'i 20 ile 29 yaş arası, 2'si 30 ile 39 yaş arası, 2'si 40 ile 49 yaş arası ve 1'i 50 ile 59 yaş arası şeklinde dağılım göstermiştir. Etkinliklerdeki rollerine göre ise 3 ekip lideri ve 3 müşteri rolünde katılımcı araştırmaya dahil olmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Özellikleri

Özellikler	Katılımcılar	Kişi Sayısı
Cinsiyet	Kadın	2
	Erkek	4
Yaş	20-29	1
	30-39	2
	40-49	2
	50-59	1
Etkinliklerdeki Rol	Ekip Lideri	3
	Müşteri	3

4.2. Verilerin Toplanması

Olgubilim deseninde en çok yararlanılan nitel veri toplama tekniği görüşmelerdir (Mason, 2005). Buradan hareketle, çalışmanın ilk aşamasında konu ile ilgili literatür taraması yapılarak kuramsal temel oluşturulmuş ve bu bilgiler doğrultusunda yarı yapılandırılmış bir görüşme formu geliştirilmiştir. Veri toplama aracı olan görüşme formunun geçerliliğini sağlamak amacıyla, form anlaşılma ve araştırılan konuyu kapsama düzeyi bakımından üç alan uzmanının görüşüne sunulmuş, gelen öneriler doğrultusunda görüşme formuna son şekli verilerek uygulamaya geçilmiştir.

Araştırma sürecinde katılımcılardan randevu alınmış ve görüşme öncesinde araştırmanın amacı ile yöntemi belirtilerek görüşmenin ses kaydının alınması ve bilgisayar ortamına aktarılması konusunda sözlü izinleri alınmıştır. Ses kayıtlarının araştırmacılar dışında kimse tarafından dinlenmeyeceği ve yazılı dökümlerinin kimse tarafından okunmasına izin verilmeyeceği de kendilerine bildirilmiştir.

Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, araştırmacının tüm katılımcılarla benzer şekilde etkileşim gerçekleştirme güvenilirliğinin sağlanması açısından önemlidir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu bağlamda, görüşmeler sürekli aynı araştırmacı tarafından yürütülüp soruların katılımcıya yöneltilmesi sırasında aynı vurgu ve tonlamaların yapılmasına özen gösterilmiştir. Böylelikle araştırmanın tutarlılığı yüksek düzeyde tutulmaya çalışılmıştır.

Araştırmada inandırıcılığın sağlanabilmesi için katılımcılarla uzun süreli etkileşim kurulmuştur. Ses kaydı alınmaya başlamadan önce yaklaşık yarım saat boyunca günlük konulardan konuşularak ses kaydı sırasında yaşanabilecek kaygı düzeyi en aza indirgenmeye çalışılmıştır. Görüşme soruları sıralı bir biçimde katılımcılara yöneltilmiştir. Görüşme sırasında katılımcıların anlattıklarına dayalı olarak gerektiğinde, yönlendirici olmayacak şekilde ek sorular sorulmuştur. Katılımcıların soruları net anlayabilmesi için sorular hakkında ek açıklamalar da yapılmıştır. Görüşmeler iki araştırmacı tarafından yürütülmüş ve sorular her bir katılımcıya sürekli aynı araştırmacı tarafından yöneltilmiştir. Görüşme yerleri ve zamanları randevu sırasında katılımcılar tarafından belirlenmiştir. Görüşmelerin süresi yaklaşık 25 ile 40 dakika arasından değişim göstermektedir. Görüşme sonlarında toplanan verilerin özeti katılımcılara teyit ettirilmiştir. Görüşmelerin sonunda katılımcılara birer kod isim verilmiştir.

4.3. Verilerin Analizi

Yarı yapılandırılmış görüşme formundan elde edilen veriler; doğa yürüyüşlerine katılmış bireylerin doğa yürüyüşleriyle ilgili görüşlerini, kendi algılarına ve anlatımlarına dayalı, ayrıntılı ve bütünsel olarak incelemek, konuya ilişkin her bir soruya verdikleri yanıtların benzer ve farklı yönlerini ortaya koymak ve görüşme sorularını temel olarak analiz etmek amacıyla betimsel olarak çözümlenmiştir.

Veri çözümleme sürecinin ilk aşamasında ses kayıtları yazılı olarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Seslerin yazıya dökümü sırasında anlam bütünlüğü oluşturmayan ara seslere (ııı, hımm, vb.) yer verilmemiştir. Sonraki aşamada, iki araştırmacı birbirinden bağımsız olarak her bir sorunun altında oluşabilecek kategorileri oluşturmuştur. Ardından iki araştırmacı bir araya gelerek oluşturdukları kategorileri incelemişler ve görüşme kodlama anahtarının son haline karar verilmiştir. Görüşme kodlama anahtarının işaretlemeleri iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. Son aşamada ise araştırmacılar tekrar bir araya gelerek ayrı ayrı oluşturulan kodların tutarlılığını incelemiş, karar verilemeyen noktalarda tartışılmış ve ortak fikir olacak şekilde kodlama yapılmıştır.

Verilerin analizi sonucunda, araştırmanın teyit edilebilirliği açısından, elde edilen bulguların nitel araştırmalar alanında uzman bir akademisyen tarafından ham verilerle karşılaştırması yapılmıştır. Aynı zamanda araştırmanın aktarılabilişliğinin sağlanabilmesi için ham veriler üzerinde yorumlama yapmadan, doğrudan alıntılar yapılarak bulgular kısmında okuyucuya sunulmuştur.

Araştırmanın kodları, betimsel analiz metoduna göre araştırma öncesinde belirlenen temalar üzerine kurulmuştur. Bu temalar doğa yürüyüşlerinde “organizasyondan kaynaklı riskler”, “doğadan kaynaklı riskler” ve “katılımcılardan kaynaklı riskler” olarak verilmiştir. Araştırma örneklemini oluşturan katılımcılar ise K1, K2, K3, K4, K5, K6 olarak verilmiştir.

5. Bulgular

5.1. Organizasyondan Kaynaklı Riskler

1. Mesleki bilgisizlik
2. Coğrafi bilgisizlik
3. Yetersiz ekipman
4. Katılımcılar hakkında önlemsizlik
5. Katılımcıları bilgilendirmeme, yetkilendirmeme
6. Rehber başına düşen kişi sayısı ihmal
7. İlgili kurumlara bilgi vermememe
8. Deneyimsizlik
9. Tur şirketi-rehber iletişimsizliği
10. Hatalı yer ve saat planı
11. Etkinlik öncesi ve sonrası ulaşım
12. Yaban hayatı tanımama

Doğa yürüyüşlerinde organizasyondan kaynaklı risklerin 12 kod şeklinde ortaya çıktığı görülmektedir. Kodların ortaya çıkmasına etki eden görüşlerin bazıları ham haliyle şu şekildedir:

“Şu an birçok yürüyüş grubu türedi. Yani mantar gibi yürüyüş grubu var. Ve birçoğunda da yetersiz kişiler yürüyüş liderliği yapıyor. Yani daha önce birileriyle birkaç yürüyüş yapmış, bu iş güzel, ben bu işten para kazanırım diyerek bu işe giren birçok kişi ve kurum var diyelim. Ve bu kişilerin yetersizliğinden kaynaklanıyor. Yetersizlik derken bunda bulunduğu ortamla, faaliyetle ilgili yetersiz ya da gidilen coğrafya ile ilgili yetersiz bilgiye sahip olabiliyorlar. Meteorolojik bilgisi yetersiz olabilir.” (K1)

“Ayrıca gideceğimiz bölgeyle ilgili mutlaka jandarmaya bilgi veriyoruz. İşte biz şu saatte faaliyete başlıyoruz. Şu kadar kişiyiz. Şu gün şu saatte sona erecek. Faaliyet bitiminde de mutlaka tekrar jandarmayı yine bilgilendiriyoruz. Bunun dışında da orman alanlarında kamp piknik yasak. Bütün orman alanlarında kamp yasak. Ancak özel izin için başvuruyorsunuz. Yine faaliyet alanınız ile ilgili bilgilendiriyorsunuz. Kaç kişi gideceğiniz belirtiyorsunuz. Araç varsa aracı bildiriyorsunuz. Ormandan da bu şekilde geçici izin alabiliyorsunuz.” (K1)

“Bir kere o yürüyüşe katılacak olan grubun sayısı ile o yürüyüşü idare edecek kişi sayısının organizasyonda eşit dağılması yani en azından bir on beş kişiye bir yada on üç, on dört kişiye bir eğitmenin mutlaka orda olması gerekiyor. Öncü artçı düzeninde yürüyoruz ama bu grubun kalabalığına göre aralara ortalara yerleştirilen kişilerle arttırılabiliyor.” (K2)

“Şimdi öncelikle hiçbir ekibi rotasını bilmediğin, gezmediğin, daha önce senin gitmediğin parkurlara sokmayacaksın. Bilmediğin bir parkura soktuğunda o yoldaki, yürüyüş yolundaki engelleri ve tehlikeleri önceden tahmin etmen mümkün değil. Bizle o nedenle önceden gezeriz. Gezdiğimi yerlere insanları bir hafta sonu götürürüz. Bu da tehlikeyi büyük ölçüde, oradaki doğadan kaynaklanan tehlikelerin bir kısmını bertaraf eder. Organizasyonda öncelikle götüreceğin ekibi çok iyi tanıman lazım. En azından yürüyüşün belli mesafelerinde gözlemlemek lazım. Çünkü insanların yürüme esnasında, tırmanışlarda sıkıntılarını gözleyebilmek lazım. İniş esnasındaki durumlarını gözlemek lazım. Rotalar da ekibe göre belirlenmesi lazım. Yani örneğin 10 km yürüyemeyecek bir ekibi 14 km yürütmek lazım.” (K3)

“Organizasyon kaynaklı risklerimiz, eksik organizasyon yapmaya bağlı malzeme eksikliği bizi yürüyüş esnasında oldukça zora sokar. Çünkü uygun malzemeyi almazsak programımızı aksatabilir bile. Yine organizasyonda zaman ayarlamasının doğru yapılamaması çünkü bazı tırmanışlara erken saatlerde başlamak gerekiyor. Eğer istediğimiz saatleri yakalayamazsak zirveye çıkmamız gecikiyor. Geç kalınca dönme gerekiyor, oradaki bazı doğa olaylarına yakalanmamak bazı riskleri ortadan kaldırmak için çıkma saatinin tırmanmaya başlama saati günü vesaire hepsinin mümkün olduğunca önceden planlamak gerekiyor. Yine hava şartları, onu da organizasyona başlamadan önce hava durumuna tamamen bakmak gerekiyor ki neyle karşılaşacağız.” (K4)

“Ya da gittiğimiz rotayı tam analiz etmeyen liderlerimiz olabiliyor o rota hakkında gerekli bilgiye sahip olmuyor, doğanın

şartlarını bilmiyor, hava durumlarını bilmiyor. Yani kendi bilmediği yere koca bir ekibi sürükleyince ne olacak otomatikman kazalar oluşacak ya da riskler devreye girecek. Lider faktörü de çok önemli burada. Liderin eğitimi olmayabiliyor, gittiği rota hakkında herhangi bir bilgisi olmayabiliyor, katılımcılara yaklaşımı farklı olabiliyor, katılımcıların durumundan bihaber olabiliyor. Doğa yürüyüşlerini bazı kurumlar ya da kulüpler tur rehberliği gibi yapmaya çalışıyor bu da en büyük handikapı oluşturuyor. Doğa yürüyüşü amacından çıkmış oluyor.” (K5)

“Sonrasında yine muhakkak gidilecek bölgelerde alınması gereken izinler, ormandan izin alınması gerekiyorsa ormandan izin alınacak, jandarmaya bilgi verilmesi gerekiyorsa jandarmaya bilgi verilecek, milli parklara haber verilmesi gerekiyorsa milli parklara haber verilecek. Bunun dışında sonuçta bir ulaşım olacak ulaşım da yine uygun bir araçta ulaşım sağlanması gerekiyor. Bu da işte TÜRSAB tarafından onaylanmış yani tur yapabilir, kara yollarında yani tur gruplarını taşıyabilir onay almış araçlarla yapılması gerekiyor. Burada da taşıma sırasında çok fazla kazalar yaşanıyor, bunları görüyoruz.” (K6)

5.2. Doğadan Kaynaklı Riskler

1. İklim koşulları
2. Afetler
3. Yabani hayvanlar
4. Zehirli bitkiler
5. Zemin koşulları

Doğa yürüyüşlerinde doğadan kaynaklı risklerin 5 kod şeklinde ortaya çıktığı görülmektedir. Kodların ortaya çıkmasına etki eden görüşlerin bazıları ham haliyle şu şekildedir:

“Bunları zaman zaman iklimsel koşullar risk haline getirebiliyor. Yani mesela şu anki hava koşullarını düşünelim. Böyle bir havada güzel güneş, bir vadide yaptığımız bir yürüyüş bir anda hayatta kalma mücadelesine dönüşebilir. Yağmur aniden bastırıyor ve sağanak şeklinde bastırıyor. Bir anda bir sel yatağında kalabilirsiniz. Aslında yazın o vadi çok güzel çok iyi, konforlu bir yürüyüş için çok uygun olabilir ama şu ortamda şu iklim koşullarına risk yaratır. Ya da bir kanyona girdiğinizde güvenli bir kanyon ama ani bastırın bir yağış durumunda ölümcül bir hale gelebilir. Tabi bunun dışında iklimsel koşullar, yine güvenli bir rota bir anda çığ tehlikesi yaratabilir. Yani burada çığ bilginizin mutlaka olması gerekiyor. Hangi koşullarda çığ oluşabilir. Hem meteorolojik koşullara göre hem de coğrafi koşullara göre çığ nasıl oluşabilir. Bunu bilmeniz gerekiyor. İşte bir heyelan bölgesinde kaya düşme riski olan yerlerde bunları mutlaka bilmek gerekiyor. Ya da hiç beklemediğiniz bir anda kafanıza yıldırım yiyebilirsiniz. Yani o havanın yıldırım üretebileceğini ve işte sizin tedbirsizliğinizden dolayı da yıldırım düşmesine maruz kalabileceğinizi bilmeniz gerekiyor. Yani burada coğrafi koşullar tek başına olmuyor. Bunları iklimsel koşullar riskli hale getiriyor. Yazın çok güvenli bir rota baharda veya sonbaharda riskli olabilir. neler olabilir dediğim gibi çığ olabilir, sel olabilir heyelan toprak kayması taş düşmesi kaya yuvarlanması gibi faktörler olabilir.” (K1)

“Ortada bir yaban faunası var. Vahşi yaşam devam ediyor. Biz tamamen misafir olarak bu ortama giriyoruz ve çıkıyoruz.

Ve bunun birçok çeşidi var. İşte yırtıcı kuşlar tabi avcılar gibi birçok çeşidi var. Bunlar konusunda da kursiyere mutlaka bilgi verilmeli. Bu bölgede şu yabancı hayvanların olduğu, şu şekilde davranılmasının onları ürküteceği, ya da işte daha fazla saldırgan olacakları yönünde uyarılar yapmak gerekiyor. Götüren hocaların da bu bölgedeki yabancı hayvan popülasyonunu bilmesi, hangi dönemde olduklarını bilmeleri önemli. Bazen ayların yavru dönemleri oluyor. O dönemde biz bazı yerlere kesinlikle girmiyoruz. Çok riskli oluyor. Karşılaştığımızda normalde saldırmayan bir hayvan ama tabi yavrusunu koruma içgüdüleriyle saldırmaya çalışıyor. Bunlar var tabi ve biraz önce söylediğimiz gibi çığ, heyelan işte kaya düşmesi gibi ağaç devrilmesi burada çok önemli bir nokta var. Dere yataklarında ya da suyun aktığı yerlerde, çok büyük ağaç altlarında konaklama yapılmamalı.” (K2)

“Artı hayvan faktörü var. Mesela gittiğin yerlerde hayvan ekolojisini çok iyi bilmek lazım. Örneğin ayı var mı, kurt sürüsü var mı, işte buradaki potansiyel nedir, domuz sürüsü var mı, domuzlar genellikle tek gezmiyorlar, sürü halinde geziyorlar. Domuz sürüsü çıkabilir mi bunları çok iyi bilmek lazım.” (K3)

“Zaten hava durumundan kaynaklı risklerimiz var. Islanma bunlardan bize en fazla sıkıntı verenidir. Özellikle kış döneminde islandığımızda, doğada kuruyamazsınız. Çünkü tek bir enerji kaynağınız var vücut ısımanız. Yine çok güneş olması, güneş çarpması veya aşırı sıvı kaybına bağlı farklı sıkıntılar oluşabilir. Çevresel faktörlerde yine kış dönemiye çığ, yaz döneminde taş düşmeleri.” (K4)

“Yıldırımdan korunma, kendimizi ıslak tutmama, karın çok yoğun olduğu bölgelerde belli yürüyüş bilgisine hakim olma ya da liderin uyarılarını dinleme. Öyle yerlerden geçiyoruz ki mesela kar kütlesi çok yoğun ama biz onun altını bilmiyoruz. Boşluk mu? Patika var mı? Önden giden liderin rotasından çıkmayıp takip edersek biz bu riskten korunmuş oluyoruz. Eğer takip etmeyiip kendimiz yan geçiş yapmaya çalışırsak o boşluktan karı delip düşme ihtimalimiz, uçuruma gitme ihtimalimiz çok yüksek. Böyle riskler var.” (K5)

“Çürük olan ağaçlar siz bunu çok fazla tecrübe etmediğinizde tutduğunuz bir dallla birlikte düşebilirsiniz ya da ağaç devrilebilir. Ya da yukarıdan daha önceden devrilmiş askıda duran bir ağaç yanından geçerken ağaca dokunmamızla birlikte üzerimize düşebilir. Yine bunun dışında çevresel faktörlerden birisi iklimsel bölgenin iklimsel farklarından olabilir. Bunlar mesela yağış, kar, dolu, yıldırım düşmesi gibi etkenler olabilir.” (K6)

5.3. Katılımcılardan Kaynaklı Riskler

1. İlgili alan bilgisizliği
2. Panikleme
3. Fiziksel yetersizlik
4. Yetersiz ekipman
5. Sağlık problemleri
6. Kurallara uymama
7. Deneyimsizlik

8. Psikolojik yetersizlik
9. Doğaya karşı bilinçsizlik
10. Aşırı özgüven
11. Çocukların öngörülemez davranışları

Doğa yürüyüşlerinde katılımcılardan kaynaklı risklerin 11 kod şeklinde ortaya çıktığı görülmektedir. Kodların ortaya çıkmasına etki eden görüşlerin bazıları ham haliyle şu şekildedir:

“Katılımcıların yapılan aktivite için bir kere yeterli bilgiye sahip olması gerekir. İşte şöyle, kişi harita bilgisi veya doğa bilgisi yoksa başına bir şey geldiğinde panik yapar. Katılımcının fizik kondisyonu yapılan aktivite için yeterli değil ise bütün ekip sıkıntı yaşar. Katılımcının şahsi malzemesi yeterli değilse o zaten bir risk taşır. Bütün ekibi de riske atabilir. Çünkü ona göre gecikirsiniz. Gündüz bitirmeyi planladığımız bir faaliyet geceye sarkabilir. Geceye sarktığı zaman bütün ekip hayati tehlike yaşayabilir ya da sıkıntı yaşayabilir. Yapılan faaliyetle ilgili teknik malzemeye sahip değilse yani ayakkabısı yürüyüşe uygun bir ayakkabı değilse baton taşınması gereken yerde baton taşımıyorsa sırt çantası olması gereken yerde elinde su şişesiyle veya başka bir şeyle yürüyorsa, ellerin boş olması gerekiyor. Bir elinde su şişesi bir elinde montunu taşıyorsa ayağı kaydığında elleriyle kendini koruyamaz.” (K1)

“Çocuklarda hiç öngöremediğimiz hareketler bekleyebilirsiniz. Burada bir su birikintisi var. Koşup onun için atlayabilir. Bulduğu bir şeyi hemen yiyebilir. Gerçekten gözetim altında bu işi yapmaları gerekiyor. Katılımcıların o cahil cesareti dediğimiz cesareti gösteremeyecek kadar anlatılmış eğitilmiş öğretilmiş olması gerekiyor doğaya çıkarırken. Bilmiyorum daha önce bir arazi arama çalışmasına katıldınız mı, bir çocuk kaybolduğunda çok yakınınızda olması bile bir şey değiştirmiyor. Çok yakınınızda bile çocuğu bulamayabiliyorsunuz. Göremeyebiliyorsunuz. Çünkü çocuk korkuyla bir yere doğru hızlıca gidiyor. Onun o kadar uzağa gittiğini tahmin edemiyorsunuz.” (K2)

“Disiplinsiz davranan insan sayısı oluyor gruplarda. Çünkü biz tek sıra gidiyoruz. İşte sırayı bozmayacağını, önündekini yarışta gibi geçmeyeceksin falan derken bir de muhabbete dalanlar oluyor. Fotoğraf alışkanlığı oluyor. Zaman zaman müsaade ediyoruz ama senden ayrı kalıp arkada fotoğraf çekiyor. Biz özellikle kimsenin artçı rehberin arkasında kalmasını istemiyoruz. Artçı da zaten ona çok dikkat ediyor. Sonuçta önceden ayak rahatsızlığı, fiziki rahatsızlığı olabiliyor bu insanların. Ben yürürüm çıkartırım diyor ama yürüyüşe geldiği zaman işte ayaklarında bir rahatsızlık varsa ortaya çıkıyor. Tırmanışlarda arka adalelerde önceden var olan rahatsızlık orada tekrar ortaya çıkabiliyor. Tabi bu da hem diğer arkadaşların zevk almasına engel oluyor. Geri dönüşünü gerektiren şeyler oluyor.” (K3)

“Onun haricinde yine işte yürüyüş esnasında yaptıkları agresif hareketler davranışlar var. Diyelim ki bir alandan geçiyorsunuz ve birden arkadaki gelip öndekini geçmeye çalışıyor, o ara çarpıyor, ya da üst taraftan geçip bir taş yuvarlayabiliyor, işte sıra düzeninin bozulması, yeterli sıvı almamak, yeterince beslenememek, yeterli kişisel malzemesini getirememek, bu şekilde de hipotermiye girmesi, islanması vesaire o da yine hem ekibi hem kişiyi zor duruma sokuyor. Veya ekipteki sorumluluğunu

yerine getirmemesi, siz ona bir malzeme veriyorsunuz ama o kişi o malzemeyi yanına almıyor. Ekibin ihtiyacı olduğunda bütün ekibin faaliyetini tamamen durdurabiliyor. Yine kişilerden kaynaklı hastalıklarını en baştan söylememek, daha önce bahsettiğim gibi alerji vesaire. Zor durumda kaldığımda yorulduğunda yorulduğumu söylemiyor. En büyük sıkıntımız o oluyor, geri dön dediğimizde dönüyor, sonra daha ciddi şeylerle onları indirmek gerekiyor. Yine bahsettiğim yürüyüş esnasında kabullenmiyor, yani durumunu kabullenmiyor, psikolojik olarak uygun olmuyor ya da çok fazla cesaret fazla özgüven o en büyük yaşadığımız sorunlardan.” (K4)

“Önce katılımcının gerçekten doğa yürüyüşü yapmak için oraya gelmiş olması lazım. Benim için önemli olan kısım bu kısım. Bizle öyle amaçlarla gelen arkadaşlar var ki kimi kafa dağıtacak, eğlenecek piknik yapacak ya da ateş yakacak, Çok fotoğraf çekinecek ama az yürüyecek. Az yürümek ya da çok yürümek de sorun değil de o rotayı tamamlamayacak ya da geri döndürecek. Ekip uyumunu bozacak agresif davranışlarla. Böyle problemler yaşıyoruz. Bir kere katılımcının amaçları ne istedikleri çok önemli, ikincisi doğru ekipmanla gelmesi çok önemli.” (K5)

“Yani öncelikle bilgi olması gerekiyor. Kesinlikle kişilerin bilgili, tecrübeli ve eğitilmiş olması gerekiyor. Her türlü o yürüyüşün gerektirdiği ekipmanları yanında buldurması gerekiyor. Yürüyüş esnasında kesinlikle tek sıra halinde yürümesi gerekiyor.” (K6)

6. Tartışma ve Sonuç

Araştırma üç tema üzerine kuruludur ve bu noktada doğa yürüyüşlerinde risk faktörleri; organizasyon, doğa ve katılımcılar olarak belirlenmiştir. Doğa yürüyüşü organizasyonu düzenleyenler ile bu etkinliklere müşteri olarak katılanların ikisinin de insan grupları olduğu düşünüldüğünde bu kategorilendirme, temelde insan ve doğa olarak iki faktör şeklinde düşünülebilir. Ancak görüşme yürütülen kişilerin görüşlerine göre hem katılımcıların hem de doğanın yaratabileceği tehlikeleri öngörüp önlem almak organizasyon düzenleyicilerin elindedir. Yani risk faktörleri ile ilgili sorumluluğun büyük bir payı üç faktörden biri olan organizasyona yüklenmiştir.

Görüşülen kişiler doğadan kaynaklı risk faktörlerinde iklim koşulları ve afetleri ön plana çıkarmakta olmalarına rağmen doğadan kaynaklı tehlikelerin oluşmasının engellenemez olması fakat onlardan korunabilir olunması sebebiyle riskin, temelde doğal tehlikelere önlem almayan organizasyonlardan kaynaklandığına değinmektedirler. Aynı zamanda, doğa yürüyüşlerine katılanların etkinliklere kabul edilip edilmemesi hususunda risk ile ilgili sorumluluğun organizasyon düzenleyicilerde olduğunu düşünmektedirler. Katılımcılara ait olan bu düşüncelerden, organizasyon düzenleyen kurum ve şahısların doğa konusundaki bilgi ve deneyimleri ile katılımcılar hakkındaki ön bilgilerinin oldukça önemli olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim Erpelding & Harrison (2012), açık alan rekreasyonundaki risklerin sadece ufak tefek önlemlerle sınırlı kalmaması ve güçlü bir risk yönetim planı yapılmasının gerekliliğine vurgu yapmışlardır. Grant, Thompson & Boyes (1996) ise açık alan rekreasyonunda risk ile ilgili sorumluluğun organizasyon düzenleyiciler ile katılımcılar arasında paylaşılması gerektiğini belirtmektedir.

Doğa yürüyüşlerinde riski önleyebilmek adına organizasyon düzenleyicilerin önemine vurgu yapılmasına rağmen bulgulardan anlaşıldığı üzere organizasyonların, ekip liderlerinin ve rehberlerin de tehlike potansiyeli oluşturabilecek eylemlerde bulunduğu anlaşılmaktadır. İhmallere konusunda ağırlıklı olarak ekip liderlerinin mesleki bilgisizlikleri ve deneyimsizlikleri ön plana çıkmaktadır. Bu noktada; ilgili alanda eğitimsizlik, lisans sahibi olmama, faaliyet düzenlemede akredite olmama, coğrafi bilgisizlik, rotalar ve kaçış parkurları hakkında bilgisizlik, meteoroloji hakkında bilgisizlik, ilkyardım bilgisizliği, arama kurtarma bilgisizliği, harita ve pusula kullanma yetersizliği gibi risk düzeyini arttıran etkenlerin olduğu belirtilmektedir. Doğa yürüyüşlerinde doğadan kaynaklanabilecek risklerin hafife alınmaması gerektiği anlaşılmaktadır. Ancak hem ekip liderlerinin hem normal katılımcıların doğaya karşı bilinçli olmaları sayesinde tehlike içeren olaylarla karşılaşılabilirliği belirtilmektedir. Örneğin, özellikle ilkbahar ve sonbahar mevsimlerinde gerçekleştirilen bir doğa yürüyüşünde, yağmur esnasında ıslanmamak için bir ağaç altına saklanmanın, yıldırıma hedef olmak anlamına geldiği belirtilmektedir. Bu örnekte yıldırımın düşmesi engellenebilir bir durum olmadığı varsayımından yola çıkılarak ondan nasıl korunulacağına odaklanmak gerekmektedir. İnsandan bağımsız olarak doğa, tek başına bir risk içerse bile riskin insanlar üzerindeki olumsuz etkilerini minimuma indirebilmek yine insanların kendi elindedir ve algoritmik şekilde önlem alınabilir, yönetilebilir bir olgudur (De Berg & Van Kreveld, 1997).

Nihai olarak, gerek organizasyondan, gerek doğadan, gerek ise katılımcılardan kaynaklı olacak şekilde, doğa yürüyüşlerinin güvenli bir şekilde yürütülmesine engel teşkil edebilecek çeşitli unsurlar olduğu anlaşılmaktadır. Araştırma verilerinden bu tehlike unsurlarının oluşmasındaki temel kaynağın ağırlıklı olarak organizasyon düzenleyicileri olduğu anlaşılmaktadır.

7. Öneriler

Açık alan rekreasyonu, bilindiği üzere doğa yürüyüşlerinin dışında da pek çok branşı içermektedir. Bu branşların her birinin içerdiği risk unsurları etkinliğin tipine göre değişebilmektedir. Bu nedenle branşlara özgü risk araştırmaları teorik anlamda ilgili literatüre katkı sağlayabilir.

Doğa yürüyüşlerindeki risk faktörlerinin sınıflandırılması, çeşitli bakış açılarına göre farklı şekillerde de ele alınabilir. Ancak bu faktörlerin altına yazılabilecek kodların, bundan sonra yapılacak araştırmalarda da temelde bu çalışmadakine benzer şekilde oluşması muhtemeldir. Bu nedenle kodların hangi temalara ait olduğunu dikkate almadan bir önem sırasına koyulabilmesine katkı sağlayabilecek ve sırasıyla en ölümcül risklerden en az zararlı risklere nasıl önlem alınabileceğini inceleyebilecek bir araştırma, teorik anlamda ilgili literatüre katkı sunabilir.

Doğa yürüyüşü düzenleyen organizasyonlar açısından maddi çıkarların bazen insan sağlığının önüne geçtiği anlaşılmaktadır. Bu tutum, organizasyon yöneticileri tarafından her daim bilinçli bir şekilde gerçekleştiriyor olmayabilir. Tehlikeyi öngörme becerilerinin zayıf olduğu anlarda da organizasyon yöneticileri insan sağlığını riske atabilmektedir. Ancak tehlike

içeren olaylar meydana geldiği takdirde oluşan olumsuz etkiler, risk konusunda bilinçli olmasalar bile organizasyonların sorumluluk sahasındadır. Bu nedenle bu işin daha profesyonel bir şekilde yapılması ve bir risk yönetim planı kapsamında yürütülmesi hem etkinlik düzenleyen örgütler açısından hem de bu etkinliklere katılan bireyler açısından pratik anlamda daha faydalı olabilir.

8. Kaynaklar

- Baydar, M. (2000). Risk değerlendirilmesi, ölçülmesi ve analizi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi .
- Boulware, D. R., Forgey, W. W., & Martin, W. J. (2003). Medical risks of wilderness hiking. *The American Journal of Medicine*(114), 288-293.
- Chan, C. W., Lin, Y. C., Chiu, Y. H., Weng, Y. M., Li, W. C., Lin, Y. J., Chiu, T. F. (2016). Incidence and risk factors associated with acute mountain sickness in children trekking on Jade Mountain, Taiwan. *Journal of Travel Medicine*(?), 1-5.
- Cordes, K. A., & Hutson, G. A. (2015). *Outdoor recreation: Enrichment for a lifetime* (4 b.). Illinois: Sagamore Publishing.
- Cresswell, J. (2012). *Educational research*. Boston: Pearson Education.
- Çobanoğlu, H. O., & Sevil, G. (2013). Sporda risk yönetimi: Üst düzey futbolcuların risk değerlendirmeleri üzerine bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-15.
- De Berg, M., & Van Krevel, M. (1997). Trekking in the Alps without freezing or getting tired. *Algorithmica*(18), 306-323.
- Erpelding, M., & Harrison, G. (2012). Administrative risk management. G. Harrison, & M. Erpelding içinde, *Outdoor program administration: Principles and practises*. Illinois: Human Kinetics.
- Fıkırkoca, M. (2003). *Bütünsel Risk Yönetimi*. Ankara: Pozitif Matbaacılık.
- Gaillard, S., Dellasanta, P., Loutan, L., & Kayser, B. (2004). Awareness, prevalence, medication use and risk factors of acute mountain sickness in tourists trekking around the Annapurnas in Nepal: A 1 year follow-up. *High Altitude Medicine and Biology*, 5(4), 410-419.
- Gordon, P., Welch, J., Andrew, D., & Symmons, D. (2013). The dangers of trekking on Mount Kilimanjaro. *Journal of Travel Medicine*, 20(2), 137-138.
- Gök, Y. (2006). Türkiye Voleybol Birinci Ligi'nde yer alan spor kulüplerinin risk yönetimi açısından değerlendirilmesi . Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi .
- Grant, B. C., Thompson, S. M., & Boyes, M. (1996). Risk and responsibility in outdoor recreation. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 67(7), 34-35.
- Gürer, B. (2012). Doğa sporlarında ve arama kurtarmada liderlik becerilerinin incelenmesi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi .
- Heaney, C. (2014). Risk management in the outdoors: A whole-of-organisation approach for education, sport and recreation. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 14(3), 267-268.
- İstanbul Doğa Sporları Kulübü. (2019, 5 19). https://www.istanbuldoga.org/doga_yuruyusunda_dikkat_edilmesi_gerekenler.asp?id=118. www.istanbuldoga.org. adresinden alındı
- Johnston, M., & Pawson, E. (1994). Challenge and danger in the development of mountain recreation in New Zealand. *Journal of Historical Geography*, 20(2), 175-186.
- Kalkan, A. (2012). Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi .
- Kanters, M. A., & Crockower, K. (1996). The status of risk management practices and liability litigation in Ontario municipal recreation and parks department. *Managing Leisure*, 1(3), 153-161.
- Karataş, Ö. (2012). Sporda risk yönetimi: Türkiye Hentbol Süper Ligi Örneği . Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Lee, S., Farley, L. A., & Kwon, O. (2010). The effectiveness of risk management plans in recreational sport programs of division 1-A universities. *Recreational Sports Journal*, 34(1), 58-68.
- Mason, J. (2005). *Qualitative researching*. London: Sage Publications.
- McAvoy, L. H., & Dustin, D. L. (1990). The danger in safe recreation. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 61(4), 57-59.
- McKinney, J. (2008). *Healthy for life: Hiking*. Michigan: Cherry Lake Publishing.
- Miller, J., Veltri, F. R., & Gillentine, A. (2016). A student perspective of intramural sport risk management procedures. *Recreational Sports Journal*, 29(1), 22-32.
- Mulrooney, A., Styles, A., & Green, E. (2016). Risk management practices at higher education sport and recreation centers. *Recreational Sports Journal*, 26(2), 41-49.
- Patikatrek Doğa Sporları Eğitim Merkezi . (2019, 5 19). <http://www.patikatrek.com/egitim-seminer/doga-yuruyusleri-riskli-midir/36.html>. www.patikatrek.com. adresinden alındı
- Peterson, J. A., & Hronek, B. B. (2011). *Risk management for park, recreation and leisure services* (6 b.). Illinois: Sagamore Publishing.
- Plummer, R. (2009). *Outdoor Recreation*. New York: Routledge.
- Seaborg, E., & Dudley, E. (1994). *Hiking and backpacking*. Leeds: Human Kinetics.
- Spengler, J. O., Connaughton, D. P., & Earnshaw, J. (2002). Perspectives of lightning safety risk management in sport and recreational activities. *World Leisure Journal*, 44(4), 22-29.
- Spengler, J. O., Connaughton, D. P., & Pittman, A. T. (2006). *Risk management in sport and recreation*. Illinois: Human Kinetics .
- SportNZ. (2019, 5 19). <https://sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/Recreation/Outdoor-Activities-Guidelines-for-Leaders.pdf>. 5 19, 2019 tarihinde www.sportnz.org.nz. adresinden alındı
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (11 b.). Ankara: Seçkin Yayınları.

Türkiye’de yaygın olmayan bir spor branşı: Netbol

A sport branch which is not common in Turkey: Netball

Hasan Ceyhun Can^{1*} Hamdi Özdemir² Akan Bayrakdar³

¹*İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi ORCID: 0000-0001-7000-9172*

²*İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi ORCID: 0000-0001-7684-7898*

³*Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ORCID: 0000-0002-3217-0253*

ÖZET

Netbol dünyada sadece kadınlar tarafından oynanan ve adil oyun ruhunu ön plana çıkaran bir spor branşıdır. Netbol 19.yy. da ortaya çıkıp günümüzde yaklaşık 20 milyondan fazla kadının oynadığı dev bir organizasyona dönüşmüştür. Uluslararası Netbol Federasyonunca düzenlenen ülke sıralamaları incelendiğinde ilk üç sırayı Avustralya, Yeni Zelanda, İngiltere paylaşırken, devam sıralamasında sosyo-ekonomik düzeyleri düşük olarak nitelendirilebilecek Jamaika, Uganda, Malavi ve Trinidad ve Tobago gibi ülkeler yer almaktadır. Bu da bize Netbolun dünya tabanına ne denli yayıldığını ve her kesimden insanlarca benimsendiğini göstermektedir. Fakat ülkemizde bu spor dalı diğer popüler branşlara kıyasla kendisine yer edinmemiştir. Bu sebeple araştırma Netbol branşı hakkında genel bilgiler vermeyi amaçlamaktadır.

ABSTRACT

Netball is a sport branch that is played by women only in the world and cares about the fair play spirit. Netball which emerged in the 19th century, today, turned into a giant organization with more than 20 million women who play the netball. When the country rankings organized by the International Netball Federation are examined, Australia, New Zealand, England share the top three, while the continuation ranking includes countries such as Jamaica, Uganda, Malawi and Trinidad and Tobago, which can be considered as low socio-economic levels. This shows us how Netball has spread to the world base and has been adopted by the society. However, in our country, this sport branch has not taken its place compared to other popular branches. For this reason, the research aims to give general information about the Netball branch.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Netbol, kadın, adil oyun, spor branşı

Key Words: Netball, women, fair play, sport branch

Gönderme Tarihi/Received Date: 16.04.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date: 04.06.2020

Yayınlanma Tarihi/Published Online: 28.06.2020

1. Giriş

Netbol dünyada sadece kadınlar tarafından oynanan ve adil oyun (fair play) ruhunu ön plana çıkaran bir spor branşıdır. En popüler kadın spor branşlarından biri olup, 80’den fazla ülkede 20 milyondan fazla kişi tarafından oynanmaktadır (Hetherington vd., 2009; Netball Australia, 2018). Ortaya çıkışından bu yana, netbol, kadınların kolayca erişebildikleri ve toplum içinde oynayabilecekleri sınırlı sayıda spordan biridir (Taylor, 2001).

Netbol, kadınlar tarafından yedi oyuncudan oluşan takımlar arasında oynanan bir hücum oyunu olup amacı aynı takımdaki oyuncular arasında topu dolaştırıp, rakip takımın ağına gol olarak atmaktır (Mansfield, 2014). Netbol topun hareketini vurgulayan ve top sürme veya koşmaya izin verilmeyen bir oyundur. Oyun sırasında oyuncular arasındaki fiziksel temas kontrol edilir. Her iki uçta topu, arkasında

-basketbolda olduğu gibi- levha olmayan belirlenmiş sayı halkasına fırlatarak goller atılır ve sayı atmaya çalışan kişiye müdahale kesinlikle sınırlıdır (Richard,2012). Basketbol ile karşılaştırıldığında, netbol oyunu herhangi bir oyuncunun bağımsız olarak çalışmasına izin vermez (Sportsrec, 2011).

Netbol, temelde kadınlaştırılmış bir basketbol şekli olarak düşünülse de asla bir erkek sporunun doğrudan kopyası olmamıştır (Mansfield, 2014). Zaman içerisinde halkın kabulünü ve popülerliğini kazanmayı başarmıştır. Bununla birlikte, erkek sporunun egemenliği için bir tehdit olarak algılanmamış aksine bu spora ‘kadın’ oyunu ‘denilmiştir (Taylor, 2001). Netbol içerisinde erkeklerin, 1970’lerden itibaren sadece üye derneklerde resmi pozisyonlarda görev almasına izin verilmiştir. Bu tek kadın politikası, çok benzersiz olup, kadınlara sporu kontrol etme ve şekillendirme fırsatı vermiştir (Taylor, 2001). Bu sebeptir ki kadınlar tarafından netbol oldukça benimsenmiştir. Hatta bazı ülkelerdeki kadınlar için ulusal spor olarak ilan etmişlerdir (McLachlan, 2016).

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-7000-9172, e-mail: cyhnnc@gmail.com

Dünya genelinde oldukça fazla oyuncusu ve seveni bulunan, bazı ülkelerce ulusal spor ilan edilen ve yalnızca kadınların oynadığı Netbol branşının, ülkemizde tanıtılması adına bu çalışmanın yapılmasının gerekli olduğu düşünülmüştür.

2. Netbol'un Tarihsel Gelişimi

Netbol'u çevreleyen tarihsel bir söylem mevcut değildir, ancak halihazırdaki söylem oldukça basittir ve şu şekilde genellenmiştir: Netbol kadınlar için geliştirilen ve desteklenen, onlar tarafından oynanabilen bir oyun olan, yoğun fiziksel efor istenmeksizin kadınların egzersiz yapmalarına izin vermektedir (McLachlan, 2016).

Netbol oyunu Viktorya döneminde icat edilmiş (Treagus, 2005), on dokuzuncu yüzyılın sonlarında, 'başlangıçta uygun kadınlık biçimlerini teşvik etmek için bir etkinlik olarak tasarlanan ve geleneksel olarak yönetilen' bir spor olarak ortaya çıkmıştır (Tagg, 2008). Netbol, basketbol oynamak isteyen kadınlar için branşın aşırı fiziksel bir oyun olarak görülmesinden, 1891'de türetilmiştir. Bu yeni oyunda, başlangıçta, oyuncuların duruşlarının zarif kalmasını sağlayan bazı kuralları uygulamak adına, yedi bölge bulunuyor ve savunma yapılmasına izin verilmiyordu. Bu kurallara ise "Spaulding kuralları" adı veriliyordu. Netbol zamanla gelişti. Takım çalışması ve sınırlamaya önem verir hale geldi. Netbol, takip eden yıllarda değişimini sürdürdü (Taylor, 2001). İngiltere'de ortaya çıkan netbol, 1895 yılında ilk kez Madame Osterburg's Koleji'nde müsabaka şeklinde oynandı. Başta belirli bir saha çizgilerine sahip değildi (Wikipedia, 2020). Oyuncular uzun formalar giymek zorunda olduklarından, uzun pas vermelerini ve topla hareket etmelerini çok zorlaştırıyordu. Bu sebeple saha, ilerleyen dönemlerde, oyuncuların top sürmelerine izin verilmeyen, bölümlerden birisi içerisinde oynayabilecekleri üç eşit parçaya bölündü (Taylor, 2001).

Netbol, kadınlştırılmış bir basketbol şekli olarak düşünülse de asla bir erkek sporunun doğrudan bir kopyası olmadı. Ayrıca, 19. yüzyılda İngiltere'de gelişen kadınlar için olan diğer oyunlar gibi, netbol da Victoria'nın kadın kırılmalılığı ve pasiflik ideallerine devam eden bir meydan okumayı temsil eden kadın bedeninin daha aktif bir kullanımını ve imajını içermekteydi (Mansfield, 2014).

1901 yılında netbolun kuralları ilk kez basılı hâle geldi. Böylece oyun dünya çapında yayılmaya başladı ve başta Avustralya ve Yeni Zelanda olma üzere oyun, pek çok ülkede popüler bir hal aldı (Wikipedia, 2020). Netbol uzun zamandır 'Yeni Zelandalı kadınlar için ulusal spor' olarak bilinmekte ve ülkedeki kadın sporunun sosyal dokusunun önemli ve ünlü bir parçası olmaya devam etmektedir (Marfell, 2019). Avustralya'da ise her yaşta kadın için son derece popüler bir spordur (Taylor, 2001) ve genellikle Avustralya'daki kadınlar için ulusal oyun olarak belirtilir (McLachlan, 2016). Dünya genelinde 20 milyonu aşkın seveniyle Netbol, özellikle "İngiliz Milletler Topluluğu" ülkelerinde çok yaygın bir spor branşıdır.

1995 yılında netbol, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) "tanınmış" bir sporu haline gelmiştir (Pakistan Sports Board, t.y.). Uluslararası Netbol Federasyonu [INF] bünyesinde 61 ülkede profesyonel netbol ligleri bulunmaktadır. Fakat

uluslararası popülerliğe rağmen, netbol onlarca yıldır amatör bir spor olarak kalmıştır (Bishop, 2008). Bu durumu değiştirmek adına İngiltere'de Olimpiyat Oyunları içerisine netbol branşını ekleyebilmek için bir kampanya yürütülmektedir (Mansfield, 2014).

3. Oyun Kuralları

Netbol, temel oyun kuralları çerçevesinde, diğer takımdan daha çok geçerli sayı kaydetme amacıyla oynanan bir oyundur.

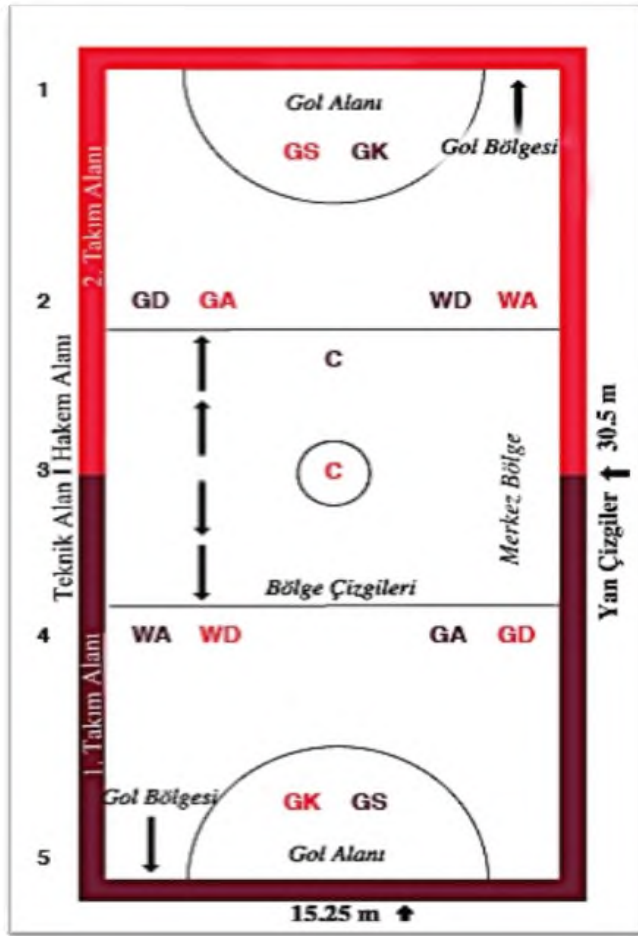
Basketbol ile benzer hareket örüntülerine sahip olan netbol, 30.5 m x 15.25 m'lik bir sahada oynanan ve 15 dakikalık dört devreden oluşan bir spordur. Her bir çeyrek devre için 3 dakika ve iki devre sonunda 5 dakika olmak üzere takımların dinlenme hakları vardır. Bir netbol takımı sahada 7 oyuncu bulundurulur. Oyuncuların, oyun içerisinde çeşitli pozisyonları vardır. Bu pozisyonların, maç sırasında oyuncular için çeşitli kısıtlamaları vardır (Davidson ve Trewartha, 2008).

Her çeyreğin başında ve bir gol atıldıktan sonra oyun, orta pozisyonda bir oyuncunun topu sahanın merkezinden geçmesiyle başlar. Bu "merkez pasoları" hangi takımın son golü attığına bakılmaksızın takımlar arasında değişmektedir. Hakem oyunu yeniden başlatmak için düdüğü çaldığında, her takımdan dört oyuncu pas almak için üçüncü merkeze geçebilir. Ortadaki pasa üçüncü ortada yakalanmalı veya dokunulmalıdır. Daha sonra top pas geçerek sahadan yukarı ve aşağı hareket ettirilir ve sahaya bitişik her üçte birlik oyuncu tarafından temas edilmesi gerekir. Oyuncular istedikleri zaman topu sadece üç saniye tutabilirler. Tekrar yere dokunduklarında yakalandıkları ayağa kalkmadan önce serbest bırakılmalıdır. Oyuncular arasındaki temas yalnızca rakibi veya genel oyunu engellememesi durumunda izin verilir. Bir geçişi veya şutu savunurken oyuncular, topa sahip oyuncudan en az 90 santimetre (35 inç) uzakta olmalıdır. Eğer kural dışı temas yapılırsa, temas eden oyuncu, penaltı alan oyuncu geçene veya topa vuruncaya kadar oyuna katılamaz. Top iki elinde tutulursa veya düşürülürse veya kaleye atılan bir gol kaçırılırsa, aynı oyuncu ilk golü geri atmadığı sürece ona ilk dokunan oyuncu olamaz (Wikipedia, 2020).

Kural ihlallerini belirlemek amacıyla iki hakem bulunur. Temel kural ihlalleri vücut teması ve engellemedir. Diğer kural ihlalleriyle; topu üç saniyeden fazla elde tutma, kendi bölgesi dışına çıkma ve topa ayakla müdahaledir (Wikipedia, 2020).

4. Saha Ölçüleri

Netbol, 30,5 m x 15,25 m ölçülerinde kapalı bir ahşap yüzeyde yedi oyuncudan oluşan iki takım arasında oynanan 60 dakikalık (4 x 15 dk) bir hücum oyunudur. Takım, kalenin atılabileceği yerden koşarak, zıplayarak, fırlatarak ve yakalayarak topu gol çemberine taşımaya çalışır. Topa sahip olan bir oyuncu 3 saniye içinde topu serbest bırakılmalıdır ve bunu yaptıktan sonra, başka bir oyuncu tarafından dokunuluncaya veya kaleciden çıkıncaya kadar topla tekrar oynayamaz. Bu sayede, topun sahada hızlı bir şekilde hareket ettiği heyecan verici, hızlı ve yetenekli bir oyun ortaya konulmuş olur (International Netbol Federation [INF], 2020).



Şekil 1. Netbol sahası (Swiss Netball, t.y.; INF, 2015)

Netbol sahası, hangi oyuncunun nerede oynayacağını belirleyecek şekilde 3 bölgeye ayrılmıştır. Sahanın iki ucunda yarım daireden oluşan bölgede “kale alanı”, “kale direği”, “çember” ve “file” bulunur. Kale alanının çapı 4.9 metredir ve bu çizgiye arka çizgi de denilmektedir. Kaleye atılan şutlar sadece kale alanını teşkil eden yarım daire (gol alanı) içinden atılabilir. Ayrıca kale direği, kale alanının merkez çizgisinin

tam ortasında yer alır. Sahayı 3 eşit parçaya bölen çizgilere “alt çizgi” denmektedir. Ahşap zemin, netbol için ideal zemin olarak kabul edilir, fakat asfalt ya da çim sahalarda tercih edilmektedir. Saha üstündeki tüm çizgiler oyuna dahildir ve kalınlıkları 50 mm’dir (Swiss Netball, t.y.; Wikipedia, 2020). Oyun, kale alanının ortasındaki 90 santimetre çapında bir daire olan ‘orta daire’ (başlangıç noktası) ile başlar ve uluslararası boyutta yuvarlak bir topla oynanır (Mansfield, 2014). Netbol sahasında ayrıca bir tarafında ‘medya ve istatistik alanı’ diğer tarafında ise sırasıyla ‘1. takım alanı’, ‘teknik alan’, ‘hakem alanı’ ve ‘2. takım alanı’ bulunmaktadır.

Netbol da diğer çoğu sporlar gibi saha içi kullanım bölgeleri belirli bir branştır. Netbolu diğer çoğu branştan ayıran özelliği ise oyuncularında hareket bölgesini çizmiş olmasıdır. Oyun, sahanın 3 bölüme ayrılmasıyla gerçekleşir. Merkez bölge hariç, diğer iki bölgenin de -gol alanı ayrı tutularak- bir bölüme daha ayrılmasıyla toplamda oyuncular için farklı pozisyonlar ve görevler içeren toplam beş bölge ortaya çıkar. Bu bölgeler de çeşitli pozisyonlardaki oyuncular için hareket serbestliği varken bu serbestliğin tanınmadığı oyuncuların bölgelere girmeleri kısıtlanmıştır. Böylece oyuncunun nerelerde oynayabileceği oyun başlamadan belirlenmiş olur.

5. Oyuncular

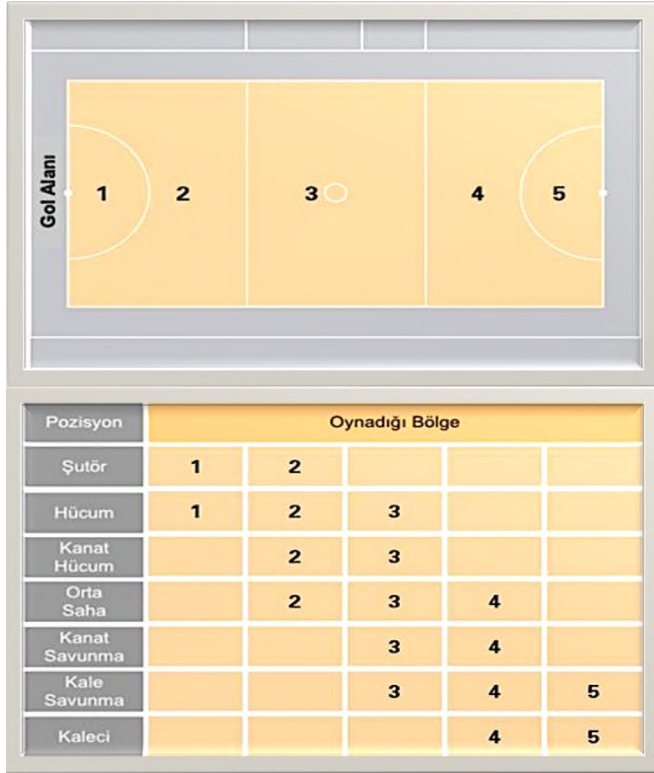
Bir maç sırasında oyuncularından; kayıtlı oyun üniforması ve uygun spor ayakkabı (çivili tabanlara izin verilmez) giymeleri ayrıca oyuncuların oynadıkları pozisyonun (150 mm yükseklikte) açıkça görülebilecek şekilde formalarının ön ve arka yüzlerinde görülmesi gerekmektedir. Oyunculara ait pozisyon isimleri, kısaltmaları ve bu pozisyonlar hakkında bilgiler aşağıda yer alan tabloda verilmiştir.

Tüm oyuncular, sahada, kurallarca kendilerine oynamalarına izin verilen alanlarda hareket edebilmektedirler. Örneğin şütör olarak oynayan bir oyuncu 1 ve 2. bölgelerde hareket edebilir, sahanın geri kalanına (3,4 ve 5. alan) ise girmesine izin verilmez ve bu durum kural ihlali olarak görülür. Aşağıdaki şekiller de oyuncuların saha içinde hareket alanını göstermektedir.

Tablo 1. Oyuncu pozisyonları ve pozisyon hakkında bilgiler

Pozisyon Adı	Kısaltması	Pozisyon Hakkında Bilgi
Şütör (Goal Shooter)	GS	Takımın ana skorericidir. Karşı tarafın savunma alanının dışına çıkamaz.
Hücum (Goal Attack)	GA	Takımın ikinci skorericidir. Aynı zamanda şütörü besler. Takımının savunma alanı dışındaki bölgelerde oynar.
Kanat hücum (Wing Attack)	WA	Sayı üreten oyuncular için top kapar ve onlara pas verir. Kale alanının ve takımının savunma alanının dışındaki bölgelerde oynar.
Orta saha (Centre)	C	Savunma ile hücum arasındaki bağlantıyı kurar. Her iki takımın da kale alanları dışındaki bölgelerde oynar.
Kanat savunma (Wing Defence)	WD	Rakip kanat hücumcuyu karşılar ve orta sahayla takımının savunma sahası kısmında oynar.
Kale savunma (Goal Defence)	GD	Ataklara karşılık verir ve karşı takımın skorericlerinin sayı bulmasını engellemeye çalışır. Karşı takımın savunma sahasının dışındaki bölgelerde oynar.
Kaleci (Goal Keeper)	GK	Savunmanın son hattıdır. Karşı takımın şütörünü karşılar ve kaleyi savunur. Sadece takımının savunma bölgesinde oynar.

Kaynak: Davies Sports, t.y.



Şekil 2. Oyuncuların pozisyon isimleri ve etki alanları (INF, 2015)

Şekillerde, netbol sahası içerisinde oyuncuların pozisyonları ve hareket alanları görülmektedir. Bu şekillere göre, kaleci pozisyonunda oynayanlar rakip şutör ve hücum oyuncularını durmakla görevli olup kendilerine ayrılan bölgeden dışarıya hareket etmeleri durumunda kural ihlali ile karşılaşacaklardır. Aynı şekilde şutörler bölgelerinden çıkıp savunma yapamamaktadırlar. Görüldüğü üzere bir oyuncu en fazla sahanın 5 bölümünden 3'ü içerisinde yer alabilmektedir. Hücum, orta saha ve kale savunma oyuncuları 3 bölge içerisinde hareket edebilirler. Diğer taraftan; şutör, kanat hücum, kanat savunma oyuncuları ve kaleciler 2 bölge ile oyun içerisinde sınırlandırılmışlardır. Çoğu sporun aksine kendi alanlarından sorumlu oyuncuların bulunması ve bu oyuncuların önceden belirlenen çeşitli görevlere sahip olmaları bu branşın kendine özgü özelliklerinin başında gelmektedir.

6. Kullanılan Materyaller

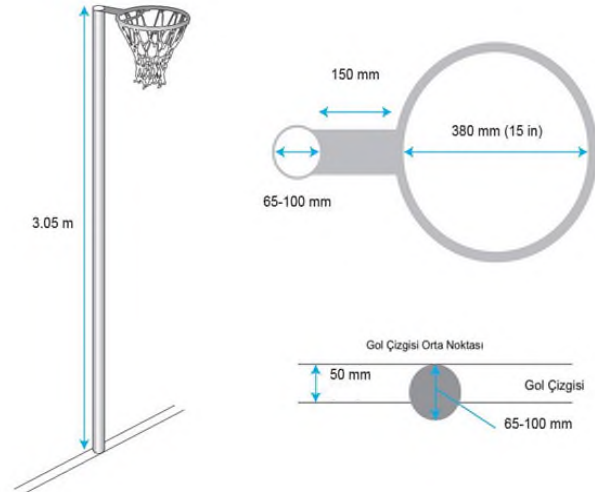
Oyunun 19. yüzyıldaki icadından bu yana pek çok kural, aparat ve kıyafet değişikliği olmuştur. Oyunun temel materyallerinden top ve kale bu değişime en başından beri eşlik etmektedir.

Bir netbol topunun ağırlığı 400 ile 450 gr. arasında değişir ve deri, kauçuk v.b malzemelerden yapılır. Çevresi 690-710 mm olup, 55-69kPa (8-10psi) hava basınca sahiptir. Hakemler, oyun başlamadan önce tüm maç toplarını kontrol eder (INF, 2015).

Çember kale direğinin en tepesinde durur ve 15 cm.'lik yatay bir parçaya tutturulmuştur. Basketbolun aksine arkada topunun çarpabileceği bir levha yoktur (Wikipedia, 2020). Kale direği 65-100 mm çapında ve 3,05 m yüksekliğinde dikey bir metal direktten oluşmaktadır. Direk zemine yerleştirilmiş,



Şekil 3. Netbol topu (INF, 2015)

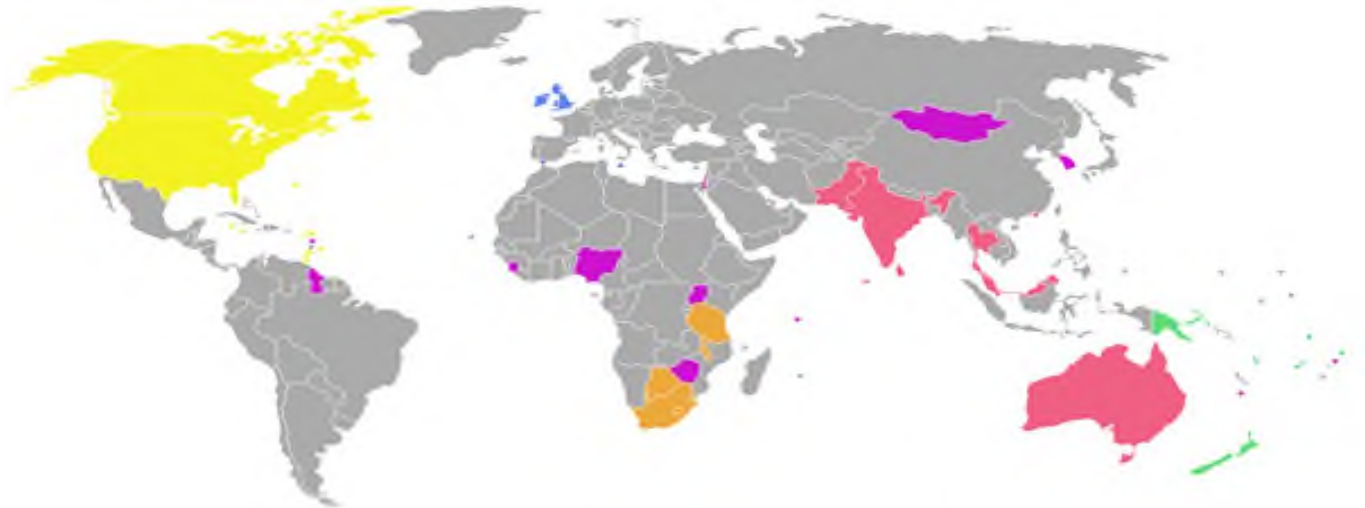


Şekil 4. Kale direği (INF, 2015)

böylece vurulduğunda minimum miktarda hareket oluşur ve sabit olarak kalır. Direğin arkası kale çizgisinin dış kenarında olacak şekilde yerleştirilir. Eşit kalınlıkta, 50 mm'den daha kalın olmayan ve direğin uzunluğunca dolgu ile kaplanır. Direğin üst kısmında, ucuna çemberin bağlı olduğu, 150 mm uzunluğunda yatay bir metal çubuk ve 380 mm iç çaplı 15 mm çelik çubuktan yapılmış yatay bir metal halka yer alır. Çembere takılan, üstte ve altta açıkça görülebilen ve açık bir ağ (tercihen beyaz renkte) bulunur (INF, 2015).

7. Netbol Organizasyonları

Uluslararası Netbol Birlikleri Federasyonu (IFNA) 1960 yılında kurulmuştur. Dünya çapında netbol organizasyonu uluslararası kabul görmüş yönetim organı olan Uluslararası Netbol Dernekleri Federasyonu (IFNA) başkanlığında küresel bir yönetim yapısı içinde faaliyet göstermektedir. IFNA kongresi iki yılda bir toplanır ve beş bölgeden temsilcilerden oluşur: Afrika, Asya, Amerika, Avrupa ve Okyanusya (Mansfield, 2014).



Şekil 5. IFNA üyelerini gösterir harita (Wikipedia, 2020)

IFNA her dört yılda bir, 1963 yılından beri Dünya Kupası düzenlenmektedir (Netbol Australia, 2018). Dünya kupası geçmişine bakıldığında, güncel olarak ilk üç sırayı paylaşan Avustralya, Yeni Zelanda ve İngiltere' nin 1963 yılından günümüze ilk üç sırada en çok yer alan ülkeler olduğu dikkat çekmektedir. Aşağıdaki tabloda ilk Dünya Kupası olan "Eastbourne" ve son "Liverpool" organizasyonuna kadar ev sahipliği yapan ülkeler ve şehirleri ile şampiyonları, ikincileri ve üçüncüleri yer almaktadır.

Uluslararası Netbol Federasyonu, Netbol Dünya Kupası dışında dört yılda bir düzenlenen Netbol Dünya Gençlik Kupası'nı organize etmekten sorumludur. Netbol

Dünya Gençlik Kupası, 21 yaşından küçük gelişmekte olan oyuncular için netbol yarışmasının zirvesidir ve INF 1988'den beri her dört yılda bir U21 uluslararası bir yarışması olarak düzenlenmektedir (INF, 2020).

Dünya kupasına ek olarak 2010 yılından beri her sene olmak üzere Avrupa Şampiyonası düzenlenmektedir. Düzenlenen son 9 şampiyonanın -dördü üst üste olmak üzere- yedisi İngiltere tarafından kazanılmıştır. Galler ve Kuzey İrlanda, İngiltere'den sonra Avrupa Şampiyonasında ilk üçte yer alan diğer ülkeler konumundadır (Wikipedia, 2020). Bunlara ek olarak, milli takım organizasyonlarının yanında ülkelerin kendi yerel liglerinde vardır.

Tablo 2. İlk dünya kupasından günümüze madalya sıralamaları

Yıl	Ev sahibi	Şampiyon	Finalist	Üçüncü Sıra
1963	Eastbourne, İngiltere	Avustralya	Yeni Zelanda	İngiltere
1967	Perth, Avustralya	Yeni Zelanda	Avustralya	Güney Afrika
1971	Kingston, Jamaika	Avustralya	Yeni Zelanda	İngiltere
1975	Auckland, Yeni Zelanda	Avustralya	İngiltere	Yeni Zelanda
1979	İspanya, Trinidad ve Tobago	Avustralya / Yeni Zelanda / Trinidad & Tobago	-	-
1983	Singapur	Avustralya	Yeni Zelanda Trinidad ve Tobago,	Trinidad ve Tobago
1987	Glasgow, İskoçya	Yeni Zelanda	Avustralya	-
1991	Sidney, Avustralya	Avustralya	Yeni Zelanda	Jamaika
1995	Birmingham, İngiltere	Avustralya	Güney Afrika	Yeni Zelanda
1999	Christchurch, Yeni Zelanda	Avustralya	Yeni Zelanda	İngiltere
2003	Kingston, Jamaika	Yeni Zelanda	Avustralya	Jamaika
2007	Auckland, Yeni Zelanda	Avustralya	Yeni Zelanda	Jamaika
2011	Singapur	Avustralya	Yeni Zelanda	İngiltere
2015	Sidney, Avustralya	Avustralya	Yeni Zelanda	İngiltere
2019	Liverpool, İngiltere	Yeni Zelanda	Avustralya	İngiltere

Kaynak: Netball World Cup, 2019

8. Netbol da Öncü Ülkeler

Uluslararası Netbol Federasyonu tarafından ilki 2008 yılında yayınlanan, sonuncusu Temmuz 2019 tarihine kadar oynanan maçlardan güncellenmiş dünya listesi her sene yayınlanmaktadır. Listedeki derecelendirme, bir takımın bir dizi maçtaki ortalama performansının bir ölçüsüdür. Her takım, her uluslararası maçtan belirli sayıda puan kazanır. Puanları, kazanılan toplam puan sayısının oynanan maç sayısına bölünmesiyle elde edilir. En yüksek ortalama sahip takım dünyada birinci sırayı alır (INF, 2020).
















Güncel listeye bakıldığında, çoğu spor dalında adından söz ettiren ülkelerden olan ve Netbol dünya sıralamasında ilk 20 içerisinde yer alamayan; Kanada 32, Amerika Birleşik Devletleri 37 ve Arjantin 45. sırada (son basamak) yer almaktadır. Ayrıca bir ülkenin sıralamaya girebilmek adına değerlendirmeye alınabilmesi için yıl içerisinde en az 8 maç yapması gerekli olduğundan, henüz yeterli maç sayısına ulaşamamış ülkelerden Kenya, Maldivler, İsviçre, Vanuatu, St. Kitts ve Nevis, Hindistan, Pakistan değerlendirme dışı tutulmuştur.

9. Tartışma ve Sonuç

Ülkemizde yaygın bir spor branşı olmayan netbolun tanıtılması adına bu çalışma hazırlanmıştır. Günümüzde, kadınlar için çeşitli fiziksel aktiviteler daha kolay erişilebilir hale gelmiş ve onlar için spor yapma fırsatları artmıştır. Netbol, kadınların sadece oyuncu olarak değil aynı zamanda antrenör, hakem ve yönetici olarak yeteneklerini ifade etmede kendilerini rahat hissetmeleri için onlara bir yol sağlamıştır (Taylor, 2001).

Netbol branşı İngiltere'nin sömürge devletlerindeki kazanmış olduğu popüleriteyi diğer ülkelere de yaymıştır. (Steele ve Chad, 1991). İngiliz sömürgeciliği, kadınların ve erkeklerin belirli sporlar yapması gerektiği fikrini etkilemiştir. Bunun için erkeklerin futbol ve kadınlar ise netbol oynamaları istemiştir (Mansfield, 2014). Bu sebeple netbol ilk ortaya çıktığında, özellikle İngiliz topluluğu ülkelerinde çok yaygınlaşmıştır. Günümüzde ise Avustralya, Yeni Zelanda ve Güney Afrika gibi ülkelerde oldukça popüler olan ve sevilen bu spor dünya genelinde tanınırlığını günden güne arttırmaktadır. Ortaya çıkışından itibaren, netbol, kadın katılımcıların olduğu okul, ibadethaneler ve endüstri gibi çeşitli alanlarda sosyal olarak kabul edilir hale gelmiştir (Taylor, 2001).

Tablo 3. Netbol dünya sıralaması

Sıralama	Ülke	Oynanan müsabaka	Puan	Değerlendirme
1	 Avustralya	49	7434	207
2	 Yeni Zelanda	61	7507	179
3	 İngiltere	58	7264	173
4	 Jamaika	33	3962	172
5	 Güney Afrika	52	6152	150
6	 Uganda	41	3928	123
7	 Malawi	43	3991	121
8	 İskoçya	24	1799	112
9	 Galler	25	1813	107
10	 Trinidad & Tobago	22	2080	99
11	 Kuzey İrlanda	32	2165	98
12	 Barbados	33	2202	92
13	 Zimbabve	42	2929	89
14	 Cook Adaları	19	1,131	81
15	 Zambiya	36	2033	78

Kaynak: INF, 2020

Netbol oyuncularına çeşitli faydalar sağlamaktadır. Netboldaki başarı büyük ölçüde güç, kuvvet, hız ve çevikliği içeren fiziksel uygunluk özelliklerine bağlı olduğundan (Taylor ve diğ., 2013) bir saat süren oyun boyunca tutarlı bir şekilde oynayabilmek ve yüksek yoğunluklu maçlar arasında etkili bir şekilde toparlanabilmek adına oyuncuların yüksek düzeyde aerobik uygunluk göstermeleri beklenir (Thomas ve diğ., 2019). Dolayısıyla netbol, düzenli antrenman ve maçlarla sağlık ve fitness seviyesini artıran popüler bir katılım sporudur. Netbol vücut gücünü, bacak kaslarını ve kardiyovasküler sistemi geliştirmeye yardımcı olur (Southportnetball, 2020). Ayrıca Shang-Min ve arkadaşları (2012), netbol gibi rekreasyonel sporların, olumsuz duyguları serbest bırakabilmek adına olumlu bir çıkış noktası olduğunu savunmaktadır. Tüm bunlara ek olarak netbol takım sporu ruhunu ortaya koymasından ötürü bireylerin sosyalleşmesini, sorumluluk almasını dahası oyunun felsefesi gereği rakiplerine saygılı ve adil oyun anlayışı çerçevesinde hareket etmelerini gerektirmektedir.

Netbol oldukça sosyal bir oyundur (INF, 2012) ve kadınların yerleşik sosyal düzen içinde fiziksel mükemmellik için çaba göstermeleri için kabul edilebilir bir yol oluşturmuştur.

Kadınlığın sürekli güçlenmesi, nihayetinde diğer sporlardan netbolu ayırmaya hizmet etmiş ve kadınları erkek standartlarına göre ölçmek yerine kendi başarılarını alkışlamak için bir alan sağlamıştır (Taylor, 2001). Sonuç olarak bu spor dalı kadınların dayanışma eylemi olarak görülmüştür.

Spor dünyasında kadınlar, netbolla birlikte kadın-erkek arasındaki üstünlük iddialarına karşı çıkmak zorunda kalmamıştır (Taylor, 2001) bu da netbolu kadınlar için eşsiz kılmaktadır. Tüm bu bilgiler ışığında netbolun, ülkemiz kadınlarının spora adapte edilebilmesi, rekreatif olarak ilgilendiklerinde fiziksel uygunluk ve aktivite düzeylerinin artırabilmesi, gerekli alt yapılar kurulduğunda profesyonel olarak sporcu olabilmeleri bunların yanında ise dezavantajlı grupların sporla rehabilite olmaları adına kullanılabilecek uygun bir spor branşı olduğu savunulabilir.

10. Kaynaklar

- Bishop D. (2008). An Applied Research Model for the Sport Sciences. *Sports Medicine*, 38(3), 253-263.
- Davidson A, Trewartha G. (2008). Understanding the Physical Demands of Netbol: A Time-Motion Investigation. *Int J Perform Anal Sport*, 8, 1-17.
- Davies Sports, (t.y.) Where can I go on the Netball Court? 1 Haziran 2020 tarihinde erişilmiştir. <https://www.daviesports.co.uk/blog/question-of-sport/where-can-i-go-on-the-netball-court/>
- Hetherington S, King S, Visentin D, Bird M. (2009). A Kinematic and Kinetic Case Study of A Netball Shoulder Pass. *International Journal of Exercise Science*. 2(4), 243-253.
- International Netball Federation [INF]. (2020). 20 Mart 2020 tarihinde erişilmiştir. <https://netball.sport/>
- International Netball Federation. (2012). INF Guidance Paper 'Netball and the University Sector' 20 Mart 2020 tarihinde erişilmiştir. <https://netball.sport/wp-content/uploads/2016/11/INF-Guidance-Netball-and-the-University-Sector.pdf>
- International Netball Federation. (2015). International Rules of Netball. 15 Mart 2020 tarihinde erişilmiştir. http://worldnetball.com/wp-content/uploads/2016/05/netball_rules_2016_english.pdf
- Richard L. (2012). *Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment*, Routledge, ProQuest Ebook Central. <https://search.proquest.com/legacydocview/EBC/981715?accountid=11637>.
- Mansfield L. (2014). Towards An Understanding of Netbol in Malawi, International Sport Development And Identification: Theoretical And Methodological Sensitizing Issues. *Sport in Society*, 17:4, 492-506,
- Mansfield L, Killick L. (2012) The UK Netbol Superleague: A Case Study of Franchising in Elite Women's Sport Organisations. *European Sport Management Quarterly*, 12(5), 545-567,
- Marfell, A. (2019). We wear dresses, we look pretty: The feminization and heterosexualization of netbol spaces and bodies. *International Review for the Sociology of Sport*, 54(5), 577-602.
- Marfell, A. E. (2016). *Understanding 'the National Sport for New Zealand Women: A Socio-Spatial Analysis of Netball*. Doktora Thesis. The University of Waikato, New Zealand.
- McLachlan F. (2016) The Silent Game: A Critical Reading of the History of Netball in Australia, *The International Journal of the History of Sport*, 33:17, 2153-2168
- Netbol Australia. (2020). 12 Mart 2020 tarihinde erişilmiştir. <https://netbol.com.au/>
- Pakistan Sports Board. (t.y.). 4 Nisan 2020 tarihinde erişilmiştir. http://www.sports.gov.pk/Introduction/Intro_Netball.html
- Shang-Min MA, Yue,TAN, Shang-Chun MA, Liou TL. (2012). Relationship Between Sedentary And Active Leisure Participation Among Midwestern College Students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 34(1):107-122.
- Southportnetball. (2020). Benefits of Netball. 22 Mart 2020 tarihinde erişilmiştir. <http://southportnetball.co.uk/benefits-of-netball/4590358404>
- Sportsrec. (2011).What Are the Benefits of Netball? 15 Mart 2020 tarihinde erişilmiştir. <https://www.sportsrec.com/478995-what-are-the-benefits-of-netball.html>
- Steele, J., & Chad, K. (1991). Relationship between movement patterns performed in match play and in training by skilled netball players. *Journal of Human Movement Studies*, 20(6), 249-278.
- Swiss Netball, (t.y.). What is the Netball. 2 Haziran 2020 tarihinde erişilmiştir. <https://swissnetball.ch/downloads/01-netball-factsheet-en.pdf>
- Tagg B. (2008). Imagine, A Man Playing Netbol! Masculinities and Sport in New Zealand. *International Review for the Sociology of Sport*, 43(4), 409-430.
- Taylor KL, Bonetti DL, Tanner R, Tanner R, Gore, C. (2013). *Netbol players. Physiol Tests Elite Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics, 341-352.
- Taylor T.E. (2001). *Gendering Sport: the Development of Netbol in Australia*. Australian Society for Sports History, 18(1), 57-74.
- Thomas C, Ismail KT, Simpson R, Comfort P, Jones PA, Dos' Santos T. (2017). Physical Profiles of Female Academy Netbol Players By Position. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(6), 1601-1608.
- Treagus M. (2005). Playing Like Ladies: Basketball, Netbol and Feminine Restraint. *The International Journal of the History of Sport*, 22: 88-105. Doi:10.1080/0952336052000314593.
- Wikipedia. (2020). Netball. 1 Nisan 2020 tarihinde erişilmiştir. <https://en.wikipedia.org/wiki/Netball>.

Pliometrik antrenmanın 13-14 yaş grubu hentbolcularda vücut kompozisyonu ve bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi

Investigation of the effect of eight weekly pliometric training program on body composition and some motorical properties in 13-14 age group handball players

Harun Genç^{1*}, Ali Erdem Cığerci²

¹Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bingöl, ORCID: 0000-0003-1371-7468

²Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu, ORCID: 0000-0003-3143-5982

ÖZET

Bu çalışmada, 8 hafta uygulanan pliometrik antrenman programının 13-14 yaş arası hentbolcularda vücut kompozisyonu ve bazı motorik özelliklere etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya pliometrik antrenman grubu (PAG) (n=7), yaş ortalaması ($\bar{x} = 13,28 + 0,45$ yıl); kontrol grubu (KG) (n=7), yaş ortalaması ($\bar{x} = 13,71 + 0,48$ yıl) olmak üzere lisanslı aktif olarak hentbol antrenmanına devam eden 14 erkek hentbolcu gönüllü olarak katılmıştır. PAG 8 hafta, haftada 3 gün pliometrik antrenman programı hentbol antrenmanı ile birlikte uygulamış; KG ise düzenli bir şekilde hentbol antrenmanlarına devam etmiştir. Çalışmada katılımcılara antrenmanlar öncesi ve sonrası fiziksel ölçümlerden boy uzunluğu (BU), vücut ağırlığı (VA), vücut kitle indeksi (VKİ), vücut yağ yüzdesi (VYY) ve biyomotorik ölçümlerden dikey sıçrama (DS), durarak uzun atlama (DUA), sağ ayak yıldız denge testi (SAYDT), sol ayak yıldız denge testi (SOYDT), 10-20 m sprint testi ve koşu temelli anaerobik sprint testi (RAST) uygulanmıştır. Hentbolcuların antrenman öncesi ve sonrası ölçümlerinden elde edilen veriler IBM SPSS 22 istatistik programında analiz edilmiştir. Değişkenlerin test öncesi ve sonrası dağılımları gruplara göre incelendi, dağılımların normalliği ve varyansın homojenliği Shapiro Wilk testi ve Mauchly's Sphericity testi ile belirlendi. Gruplararası, grup içi ve antrenmanın etkisi Tekrarlanan Ölçümlerde ANOVA ile tespit edilmiştir. Post-hoc karşılaştırmalar için Bonferroni testi kullanıldı ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edildi. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, fiziksel ölçümler incelendiğinde BU özelliğinde hem PAG hem de KG'de istatistiksel olarak anlamlı artış, VA, VKİ, VYY parametrelerinde ise sadece PAG'da istatistiksel olarak anlamlı düşüş tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Motorik özellikler incelendiğinde DS, DUA, SAYDT, SOYDT ve RAST olmak üzere tüm parametrelerde PAG'da istatistiksel düzeyde anlamlı yükseliş tespit edilirken ($p < 0,05$); KG'de ise değişiklik tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Elde edilen verilere göre BU parametresinde her iki grupta görülen artışın büyümenin doğal sonucu olduğu; çalışmada diğer özelliklerde PAG'da tespit edilen olumlu gelişmelerin uygulanan pliometrik antrenmanlar sonucunda olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak; 13-14 yaş grubu erkek hentbolculara uygulanan sekiz haftalık pliometrik antrenman programının sporcularda vücut kompozisyonu ve seçili motorik özellikler üzerinde olumlu değişimlere yol açtığı söylenebilir.

ABSTRACT

In this study, it is aimed to determine the effect of the pliometric training program, which is applied for 8 weeks, on body composition and some motoric features in 13-14 age group handball players. The study included pliometric training group (PTG) (n=7), mean age ($\bar{x} = 13.28 + 0.45$ years); control group (CG) (n=7), mean age ($\bar{x} = 13.71 + 0.48$ years) 14 male handball players who continued their handball training voluntarily participated. PAG 8 weeks, 3 days a week, pliometric training program was implemented with handball training; KG continued handball training on a regular basis. In the study, the participants included), height (H), body weight (BW), body mass index (BMI) and body fat percentage (BFP) for physical measurements; vertical jump (VJ), standing long jump (SLJ), right foot star balance test (RFSBT), left foot star balance test (LFSBT), 10-20 m sprint test and running-based anaerobic sprint test (RAST) for biomotoric measurements were applied before and after training. The data obtained from the pre and post-training measurements of handball players were analyzed in the IBM SPSS 22 statistical program. Descriptive statistics are categorized according to all handball players and groups. The pre- and post-test distributions of the variables were examined according to groups, the normality of the distributions and the homogeneity of the variance were determined by the Shapiro Wilk test and the Mauchly's Sphericity test. Analysis of intergroup, intragroup, and the effect of training were carried out with Repeated Measures ANOVA. Bonferroni test was used for post hoc comparisons; the significance level was accepted as 0,05. According to the findings of the research, when the physical measurements were examined, a statistically significant increase in both PTG and CG in the H feature and a statistically significant decrease in the parameters of BW, BMI and BFP only in PTG is detected ($p < 0.05$). When the motoric properties are examined, while statistically significant increase in PTG was detected in all parameters including VJ, SLJ, RFSBT, LFSBT and RAST ($p < 0.05$); No changes were detected in CG ($p > 0.05$). According to the data obtained, the increase in both parameters in H parameter is the natural result of the growth; it is thought that the positive developments detected in PTG in other features in the study are the result of the applied pliometric training.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Pliometrik Antrenman, Vücut Kompozisyonu, Motorik Özellik

Key Words: Handball, Pliometric Training, Body Composition, Motoric Feature

Gönderme Tarihi/Received Date: 19.05.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date: 09.06.2020

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 28.06.2020

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bingöl, ORCID: 0000-0003-3143-5982, e-mail: hgenc@bingol.edu.tr

1. Giriş

Takım hentbolundaki performans, oyuncuların teknik, taktik, psikolojik, sosyal ve fiziksel özellikleri gibi birçok farklı faktör tarafından belirlenmektedir (Michalsik ve ark., 2013). Takım hentbolunda, diğer takım sporlarında olduğu gibi, elit oyuncuların tüm oyun boyunca teknik ve taktik niteliklerinden yararlanabilmeleri için yüksek düzeyde fiziksel kondisyon gerekli görülmektedir (Gabbett ve ark., 2008; Manchado ve ark., 2013). Takım hentbolu, yoğunluklardaki sık değişiklikler, özel teknikler, taktik ve bilişsel olarak üst düzey gereksinimin yanı sıra oyun sırasında zorlu fiziksel çatışmalarla karakterize dinamik bir spor oyunu olarak düşünülmektedir. Özellikle elit takım hentbolunda yüksek seviyedeki çok sayıda müsabaka, bir oyuncunun üst düzey fiziksel performansını gerektirmektedir (Wagner ve ark., 2017). Dolayısıyla hentbol branşının üst seviyede yapılabilmesi için oyuncuların diğer özellikleri ile fiziksel ve biyomotorik özelliklerinin geliştirilmesine ciddi anlamda ihtiyaç duyulmaktadır. Pliometrik antrenmanlar da bu biyomotorik özelliklerin geliştirilmesine önemli katkı sağlayan antrenman yöntemlerinden biri olarak düşünülmektedir.

Pliometrik, gerim ve koşu hızında gücü arttırmak için önerilen antrenman yöntemlerinden biri olmakla beraber özellikle patlayıcı kas kasılmaları gerektiren aktivitelerde performansta iyileşmelere yol açmaktadır (Malisoux ve ark., 2006). Güç ve patlayıcılığı (Chelly ve ark., 2014) ya da tekrarlı sprint kabiliyetini (Chtara ve ark., 2017) arttırmak için düzenli antrenman programına pliometrik egzersizler eklemek yaygın bir uygulama olarak görülmektedir. Pliometrik egzersizler, hızlı bir konsantrik kasılmadan hemen önce kasın hızlı bir şekilde gerilmesini (yani uzatılmasını) içermekte ve bu kombine eyleme genellikle gerilme-kasılma döngüsü denmektedir (Hermassi ve ark., 2014). Literatür incelendiğinde pliometrik antrenmanların sporcuların sıçrama ve güç (Adams ve ark., 1992; Holcomb ve ark., 1996; Luebbbers ve ark., 2003; Markovic, 2007; de Villareal ve ark., 2008), sprint (Delecluse, 1997; Rimmer ve Sleivert, 2000), sürat ve çeviklik (Kotzamanidis, 2006; Schmidtbleicher ve Wirth, 2006; Miller ve ark., 2006; Dodd ve Alvar, 2007) özelliklerini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Pliometrik antrenmanın hentbol antrenmanının içeriğinde bulunması ve her seviyeden hentbol oyuncusuna özel olarak hazırlanarak uygulanması gerekli olarak düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı 13-14 yaş hentbol oyuncularına uygulanan pliometrik antrenmanın bazı fiziksel ve biyomotorik özellikler üzerine etkisinin araştırılmasıdır.

2. Yöntem

2.1. Katılımcılar

Çalışmaya yaş ortalamaları 13,64±0,50 olan toplam 20 hentbol oyuncusu katılmıştır. Çalışma öncesi, deneklere ve velilerine çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiş ve oyuncuların çalışmaya katılmaları için veli izin belgesi alınmıştır. Denekler çalışmanın başında fiziksel ve fizyolojik farklılık olmayacak şekilde eşit iki gruba ayrılmıştır. Buna göre; bir grup haftada 3 gün antrenman yapacak şekilde yaş, boy, kilo ortalamaları

sırasıyla 13,29±0,49 yıl, 147,57±4,00 cm, 48,57±9,07 kg olan pliometrik antrenman grubu (PAG) ve diğer grup ise yaş, boy, kilo ortalamaları sırasıyla 13,72±0,49 yıl, 163,14±11,70 cm, 62,57±19,45 kg kontrol grubu (KG) olarak belirlenmiştir.

Antrenman yapacak gruba 8 hafta boyunca ısınma ve soğuma süreleriyle beraber yaklaşık bir saat süren pliometrik antrenman programı uygulanmış, KG ise sadece hentbol antrenmanlarına devam etmiştir. Tüm hentbolcuların antrenman süreci öncesi ve sonrasında fiziksel ve biyomotorik verileri ölçülmüştür. Antrenman süresi boyunca oyuncular sadece takımlarının teknik-taktik antrenmanlarına katılmış, oyunculardan zorlayıcı egzersizlerden kaçınmaları istenmiştir.

2.2. Antrenman Planı

Deney grubuna uygulanan antrenman planı Tablo 1'de görülmektedir. 8 haftalık pliometrik antrenmanda PAG 180-270 arasında yere temas içeren programı uygulamış ve setler arası 1-2 dk, seriler arası 3-4 dk dinlenme süresi verilmiştir (Pancar ve ark., 2018). PAG her egzersiz öncesi yaklaşık 20 dk süren ısınma ve her egzersiz sonrası yaklaşık 15 dk süren soğuma protokollerini araştırmacılar nezaretinde gerçekleştirmiştir.

2.3. Fiziksel ve Biyomotorik Ölçümler

Çalışmada fiziksel ölçümler boy uzunluğu (BU), vücut ağırlığı (VA), vücut kitle indeksi (VKİ) ve vücut yağ yüzdesi (VYY) parametrelerini içerirken, biyomotorik ölçümler ise dikey sıçrama, durarak uzun atlama, yıldız denge testi, 10-20 m sprint testi ve koşu temelli anaerobik sprint testi (RAST) parametrelerinden oluşmaktadır.

Deneklerin boyu 1 mm hassasiyetle Holtain marka stadiometre (Holtain, UK) ile VA ise anatomik pozisyonda 1 gr hassasiyetle ölçüldü. VKİ " $VKI = VA (kg) / (boy)^2$ " formülü ile VYY ise biyoimpedans analizi (Tanita MC 780; Tokyo, Japonya) ile belirlendi.

2.4. Dikey Sıçrama

Katılımcıların ayakta sabit olarak uzanabildikleri maksimum yükseklik işaretlendi ve daha sonra dizler 900 bükülerek maksimum bir sıçrama yaptılar ve bu yükseklik ile ilk işaretlenen yükseklik arasındaki fark dikey sıçrama performansı olarak belirlendi (Akbari ve ark., 2017; Shukla, 2018). Üç denemenin en iyisi kaydedildi.

2.5. Durarak Uzun Atlama

Belirlenen başlangıç çizgisinin arkasından ve kollarını da kullanarak sıçrayan katılımcıların başlangıç noktasından indiği noktadaki topuğuna kadar olan mesafesi durarak uzun atlama performansı olarak belirlendi (Asadi ve ark., 2018; Mirmiran ve ark., 2019). Oyuncuların üç denemesinin en iyisi kaydedildi.

2.6. Yıldız Denge Testi

Deneklerden 450 açı ile sekiz yöne ulaşabildikleri en uzak noktaya dokunmaları istendi. Test her iki ayak için üç kez yapıldı. Denge puanı " $uzanma\ mesafesi / bacak\ uzunlu\u{g}u \times 100$ " formülü ile hesaplandı (Gribble ve Hertel, 2003).

Tablo 1. 8 haftalık pliometrik antrenman programı (Pancar ve ark., 2018)

	PAZARTESİ	ÇARŞAMBA	CUMA
1. Hafta	Egz 1. İp atlama 2x10 Egz 4. Çift ayak ileri sekme 2x10 Egz 5. Tek ayak ileri sekme 2x10	Egz 14. Kolları Kullanmadan Çift Ayak Sıçrama 2x10 Egz 15. Kolları Kullanarak Çift Ayak Sıçrama 2x10 Egz 6. Altıgen çalışma	Egz 1. İp atlama 2x10 Egz 4. Çift ayak ileri sekme 2x10 Egz 5. Tek ayak ileri sekme 2x10
2. Hafta	Egz 1. İp atlama 2x10 Egz 9. Yerden kasaya çift ayak sıçrama 2x10 Egz 14. Kolları Kullanmadan Çift Ayak Sıçrama 2x10	Egz 5. Tek ayak ileri sekme 2x10 Egz 15. Kolları Kullanarak Çift Ayak Sıçrama 2x10 Egz 8. Uzun atlama ile yön değiştirme 2x8	Egz 14. Kolları Kullanmadan Çift Ayak Sıçrama 2x10 Egz 9. Yerden kasaya çift ayak sıçrama 2x10 Egz 1. İp atlama 2x10
3. Hafta	Egz 1. İp atlama 2x10 Egz 12. Ayakları Değiştirerek Vücudu Yukarı Doğru İtme 2x10 Egz 13. Çift ayak dizleri karına çekerek sıçrama 2x10	Egz 10. Huni üzerinden öne doğru sıçrama 2x10 Egz 8. Uzun atlama ile yön değiştirme 2x10 Egz 7. Engel üzerinden yan sıçrama 2x10	Egz 13. Çift ayak dizleri karına çekerek sıçrama 2x10 Egz 1. İp atlama 2x10 Egz 4. Çift ayak ileri sekme 2x10
4. Hafta	Egz 1. İp atlama 2x10 Egz 3. Kolları kullanmadan tek ayak sıçrama 2x10 Egz 2. Kolları kullanarak tek ayak sıçrama 2x10	Egz 9. Yerden kasaya çift ayak sıçrama 2x8 Egz 15. Kolları Kullanarak Çift Ayak Sıçrama 2x10 Egz 11. Kasadan yere sıçrama çift ayak 2x8	Egz 11. Kasadan yere sıçrama çift ayak 2x8 Egz 9. Yerden kasaya çift ayak sıçrama 2x8 Egz 1. İp atlama 2x8
5. Hafta	Egz 1. İp atlama 3x10 Egz 9. Yerden kasaya çift ayak sıçrama 3x5 Egz 14. Kolları Kullanmadan Çift Ayak Sıçrama 3x10	Egz 5. Tek ayak ileri sekme 3x10 Egz 15. Kolları Kullanarak Çift Ayak Sıçrama 3x10 Egz 8. Uzun atlama ile yön değiştirme 3x5	Egz 5. Tek ayak ileri sekme 3x10 Egz 4. Çift ayak ileri sekme 3x10 Egz 1. İp atlama 3x10
6. Hafta	Egz 1. İp atlama 3x10 Egz 6. Altıgen çalışma 3x8 Egz 2. Kolları kullanarak tek ayak sıçrama 3x10	Egz 10. Huni üzerinden öne doğru sıçrama 3x5 Egz 3. Kolları kullanmadan tek ayak sıçrama 3x10 Egz 12. Ayakları Değiştirerek Vücudu Yukarı Doğru İtme 3x8	Egz 1. İp atlama 3x10 Egz 6. Altıgen çalışma 3x8 Egz 2. Kolları kullanarak tek ayak sıçrama 3x10
7. Hafta	Egz 1. İp atlama 3x10 Egz 12. Ayakları Değiştirerek Vücudu Yukarı Doğru İtme 3x10 Egz 13. Çift ayak dizleri karına çekerek sıçrama 3x10	Egz 10. Huni üzerinden öne doğru sıçrama 8x5 Egz 8. Uzun atlama ile yön değiştirme 3x10 Egz 7. Engel üzerinden yan sıçrama 3x8	Egz 1. İp atlama 3x10 Egz 4. Çift ayak ileri sekme 3x10 Egz 5. Tek ayak ileri sekme 3x10
8. Hafta	Egz 1. İp atlama 3x10 Egz 9. Yerden kasaya çift ayak sıçrama 3x10 Egz 6. Altıgen çalışma 3x10	Egz 8. Uzun atlama ile yön değiştirme 3x10 Egz 10. Huni üzerinden öne doğru sıçrama 3x10 Egz 13. Çift ayak dizleri karına çekerek sıçrama 3x10	Egz 6. Altıgen çalışma 3x10 Egz 9. Yerden kasaya çift ayak sıçrama 3x10 Egz 1. İp atlama 3x10

*Egz: Egzersiz

2.7. 10-20 m sprint testi

10-20 m sürat testi başlangıç fotoselinin (Newtest 2000; Newtest Oy, Oulu, Finlandiya) bir metre arkasında bulunan başlangıç çizgisinden başlatıldı. İki denemeden daha iyisi "saniye" olarak kaydedildi.

2.8. RAST

RAST, 35 metrelik altı maksimal koşu performansını içermektedir. Her sprint arasında deneklere 10 saniyelik dinlenme süresi verildi ve sonuçta zirve güç, minimum güç, ortalama güç ve yorgunluk değerleri elde edildi (Balcianas ve ark., 2006; Zagatto ve ark., 2009).

2.9. İstatistiksel analiz

Hentbolcuların antrenman öncesi ve sonrası ölçümlerinden elde edilen veriler IBM SPSS 22 istatistik programında analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler tüm hentbolculara ve gruplara göre sınıflandırılmıştır. Değişkenlerin test öncesi ve sonrası dağılımları gruplara göre incelendi, dağılımların normalliği ve varyansın homojenliği Shapiro Wilk testi ve Mauchly's Sphericity testi ile belirlendi. Gruplararası, grup içi ve antrenmanın etkisi Tekrarlanan Ölçümlerde ANOVA ile tespit edilmiştir. Post hoc karşılaştırmalar için Bonferroni testi kullanıldı ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edildi.

3. Bulgular

Tablo 2'de, antrenman döneminden önce gruplar arasında tüm tanımlayıcı değişkenler için anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır ($p > 0.05$).

Deneklerin BU değerinde istatistiksel bir fark olmamasının yanında, test öncesi ve sonrası ölçümler arasında VA, VKİ, VYY özellikleri arasında anlamlı bir fark vardır. Bununla birlikte, deneklerin VA, VKİ, VYY özelliklerindeki değişiklikler incelendiğinde, her üç özellikte de test * grup etkileşimi olduğu ve bu parametrelerdeki etkileşimin PAG grubu sonuçlarında anlamlı bir azalmadan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Deneklerin RAST ölçümleri incelendiğinde, PAG grubunda tüm RAST değerlerinin önemli ölçüde arttığı görülmektedir. Tüm RAST parametrelerinde test * grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlıdır ve etkileşim PAG grubunun gösterdiği artıştan kaynaklanmaktadır.

Grupların performans parametreleri incelendiğinde, tüm parametrelerde PAG'da istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme olduğu KG'de ise anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Tablo 5'de, performans testleri için test * grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlıdır ve gruplar arasındaki farkın PAG'daki son test ölçümlerinden kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

Grup	N	Değişkenler	Ortalama±S.D	Min.	Maks.		
PAG	7	Yaş (yıl)	13,28±0,45	13	14		
KG	7		13,71±0,48	13	14		
PAG	7	BU (cm)	163,28±6,84	155,00	174,00		
KG	7		163,14±11,69	142,00	194,00		
PAG	7	VA (kg)	59,85±7,12	50,00	71,50		
KG	7		62,57±19,44	34,50	92,00		
PAG	7	VKİ(kg/m ²)	22,37±1,08	20,82	23,55		
KG	7		23,28±5,25	17,23	31,17		
						Chi-Square (X²)	p
		Yaş (yıl)	13,50±0,51	13	14	2,388	0,122
Toplam	14	BU (cm)	163,21±9,20	142,00	174,00	0,102	0,749
		VA (kg)	61,21±14,14	34,00	92,00	0,004	0,949
		VKİ(kg/m ²)	22,82±3,67	17,00	31,00	0,004	0,949

* $p > 0.05$

BU: Boy Uzunluğu, VA: Vücut Ağırlığı, VKİ: Vücut Kitle İndeksi

Tablo 3. Gruplar arasındaki fiziksel özelliklerin karşılaştırılması

Variables	N	Group	İlk-Test	X±SS	Son-Test X±SS	Grup içi Değişim (%)	Test*Grup F	p
BU (cm)	7	PAG	163,28±6,84		164,14±6,56	0,86 (% 0,52)*	24,200	0,000*
	7	KG	163,14±11,69		163,85±11,46	0,71 (% 0,43)*		
VA (kg)	7	PAG	59,85±7,12		56,14±7,28	-3,71 (% -6,19)*	19,862	0,001*
	7	KG	62,57±19,44		62,85±19,66	0,28 (% 0,41)		
VKİ(kg/m ²)	7	PAG	22,37±1,08		20,92±1,39	-1,45 (% -6,48)*	23,397	0,000*
	7	KG	23,28±5,25		23,42±5,25	0,14 (% 0,60)		
VYY (%)	7	PAG	14,65±3,77		14,45±3,67	-0,20 (% -1,36)*	11,934	0,005*
	7	KG	11,53±2,93		11,60±2,97	0,07 (% 0,60)		

* $p < 0.05$

BU: Boy Uzunluğu, VA: Vücut Ağırlığı, VKİ: Vücut Kitle İndeksi, VYY: Vücut Yağ Yüzdesi

Tablo 4. Gruplar arasında RAST karşılaştırması

Variables	N	Group	İlk-Test X±SS	Son Test X±SS	Grup içi Değişim (%)	Test*Grup F	p
ZG (Watt)	7	PAG	148,14±48,48	166,14±54,41	18,00 (% 12,15)*	5,381	0,039*
	7	KG	226,57±79,08	233,00±93,96	6,43 (% 2,83)		
OG (Watt)	7	PAG	86,28±42,18	94,57±48,88	8,29 (% 9,60)*	8,608	0,013*
	7	KG	130,85±35,31	133,85±36,78	3,00 (% 2,29)		
MG (Watt)	7	PAG	115,71±49,30	126,57±53,63	10,86 (% 9,38)*	10,836	0,006*
	7	KG	176,28±56,61	174,85±56,73	-1,43 (% -0,81)		
Yİ (%)	7	PAG	1,28±0,48	1,57±0,53	0,29 (% 22,65)*	4,800	0,049*
	7	KG	2,00±1,15	2,28±1,38	0,28 (% 0,14)		

*p < 0.05

ZG: Zirve Gücü, OG: Ortalama Güç, MG: Minimum Güç, Yi: Yorgunluk İndeksi

Tablo 5. Performans ölçümlerinin gruplar arasında karşılaştırılması

Değişkenler	N	Grup	İlk-Test X±SS	Son Test X±SS	Grup içi Değişim (%)	Test*Grup F	p
10 m SR (s)	7	PAG	2,23±0,12	2,19±0,11	-0,04 (% -1,79)*	31,200	0,000*
	7	KG	2,32±0,10	2,33±0,09	0,01 (% 0,43)		
20 m SR (s)	7	PAG	4,16±0,10	4,13±0,09	0,03 (% 0,72)*	6,818	0,023*
	7	KG	4,09±0,08	4,10±0,09	0,04 (% 0,24)		
DUA (cm)	7	PAG	127,71±9,82	132,42±10,46	4,71 (% 3,68)*	5,687	0,034*
	7	KG	142,57±18,98	144,42±21,79	1,85 (% 1,29)		
DS (cm)	7	PAG	20,42±4,57	23,42±3,40	3,00 (% 14,69)*	9,247	0,010*
	7	KG	22,71±6,84	23,57±6,72	0,86 (% 3,78)		
SAYDT	7	PAG	798,14±50,28	819,85±44,83	21,71 (% 2,72)*	27,921	0,000*
	7	KG	746,57±68,24	749,85±71,90	3,28 (% 0,43)		
SOYDT	7	PAG	740,42±59,16	767,57±57,15	27,15 (% 3,66)*	17,190	0,001*
	7	KG	702,42±75,55	706,85±79,38	4,43 (% 0,63)		

*p < 0.05

10 m SR: 10 m Sürat, 20 m SR: 20 m Sürat, DUA: Durarak Uzun Atlama, DS: Dikey Sıçrama, TAT: T Agility Test, SATDT: Sağ Ayak Yıldız Denge Testi, SOTDT: Sol Ayak Yıldız Denge Testi

4. Tartışma ve Sonuç

Gerçekleştirilen bu çalışma da, yaş ortalaması 13,50±0,51 yıl olan hentbolcularda düzenli olarak uygulanan sekiz haftalık pliometrik antrenman programının bazı fiziksel ve motorik parametreler üzerine etkisinin antrenman öncesi ve sonrası yapılan alan testleri ile belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya toplam 14 sporcu (PAG ve KG) katılmıştır. PAG hentbol antrenmanlarına ek olarak belirlenen pliometrik antrenman programına dahil edilirken, KG ise normal hentbol antrenmanlarına devam etmiştir. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan tüm katılımcıların çalışma öncesi ve sonrası belirlenen fiziksel ve motorik parametreleri karşılaştırıldığında, fiziksel özelliklerde BU parametresinde her iki grupta da son test ölçümlerinden kaynaklı istatistiksel olarak anlamlı yükseliş tespit edilmiştir (p<0,05); VA ve VKİ özelliklerinde PAG'da son test ölçümlerinden kaynaklı istatistiksel olarak anlamlı düşüş tespit edilmiştir (p<0,05). Çalışmamızda RAST ve performans özellikleri testlerine bakıldığında 10-20 m SR, DS, DUA, SAYDT, SOYDT olmak üzere tüm parametrelerde PAG'da son test değerlerinde ön test

değerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir yükseliş olduğu (p<0,05), KG'de ise anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir (p>0,05).

Düzenli olarak uygulanan antrenmanlar ile sporcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinde artışlar meydana gelmektedir. Antrenman programı hazırlanırken motorik özellikler birbirinden ayrı düşünülemez (Kartal ve Günay, 1994). Pliometrik eğitim, son yıllarda popüler olmuş bir yöntemdir. Tüm yaş gruplarında, sedanter ve sporcu bireylerde güvenle kullanılmaktadır (McClenton ve ark., 2008). Literatüre baktığımızda bir çok çalışmada pliometrik eğitimin adölesanlarda kuvvet gelişimi haricinde hız, çeviklik, denge, esneklik ve anaerobik güç gelişimine katkı sağladığını tespit edilmiştir (Ronnestad ve ark.,2008; Luebbbers ve ark., 2003; Ramirez-Campillo ve ark., 2014).

Şen (2003), 12-14 Yaş Grubu Basketbolcularda Uygulanan Patlayıcı Kuvvet Çalışmalarının Sıçrama Özelliği Üzerindeki Etkileri isimli çalışmada boy parametresindeki antrenman ve deney gruplarında iki ölçüm sırasında anlamlı bir artış

bulmuştur. Bu çalışma bizim sonucumuzu destekler niteliktedir. İnsan gelişiminde en hızlı büyüme, birinci çocukluk dönemi, ikincisi ise ergenlik dönemidir. Ergenlik başlangıcında büyüme hormonu çok çalıştığı için boy uzamasının 12-16 yaşları arasında yıllık (ortalama) 7-8 cm olduğunu belirtmekte ve çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluklarındaki artışın normal olduğunu bildirmektedir. Buna göre bizim çalışmamızdaki PAG'da tespit edilen BU özelliğindeki artışın KG'da da ortaya çıkması BU parametresindeki artışın çocukların içerisinde bulunduğu ergenlik dönemindeki doğal süreçten kaynaklandığı ile açıklanabilir. Dolayısıyla çocuk ve gençlerde antrenman ve performans özellikleri incelenirken büyüme ve gelişme süreçleri de dikkat edilmesi konular arasında olmalıdır. Vücut kompozisyonunun ölçümü klinik bilimlerde sağlıkla ilgili önemli kararların alınmasında rol oynamaktadır (Utter ve ark., 1999). Fiziksel aktivite sonucunda vücut ağırlığında azalma olur. Bu azalmanın oranı uygulanan egzersizin şiddetine, sıklığına ve tipine bağlıdır (Stamford, 1983). Gür (2001), Özel düzenlenmiş Pliometrik Antrenmanların Genç Futbolcuların Anaerobik Güç Performanslarına Etkisi adlı çalışmada, futbol antrenmanları ile birleştirilmiş pliometrik antrenman grubunda vücut ağırlığı özelliğinde çalışma sonrası anlamlı bir düşüş bulurken; diğer gruplarda farklılık tespit etmediğini bildirmektedir. Çalışma bizim VA özelliği ile ilgili değerlerimizi desteklemektedir. Buna göre antrenman programlarına ilave edilen pliometrik antrenmanın sporcular üzerinde ekstra bir yoğunluk ve kapsam oluşturduğundan VA parametresinde azalışa neden olduğu düşünülmektedir. Şimşek (2009), Adölesan Dönemdeki Futbolculara Uygulanan Core ve Pliometrik Antrenmanın Motorik ve Teknik Beceriye Etkisi isimli çalışmada pliometrik antrenman grubunun antrenman sonrası VKİ ve VYY değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüş tespit ettiğini bildirmektedir. Diğer bir çalışmada Harbili (1999), yaş ortalaması 19.25 yıl olan 17 erkek sporcular üzerinde gerçekleştirdiği 6 haftalık kuvvet antrenmanları sonrasında deneklerin vücut yağ yüzdesinde anlamlı bir azalma olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmalar bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Bu bilgilere göre sporcularda adölesan dönemde görülen boy uzamasına paralel olarak antrenman programına ilave edilen pliometrik antrenmanın etkisiyle gerçekleşen vücut ağırlığı parametresindeki düşüş sonucunda VKİ değerinde düşüş gerçekleştiği ayrıca kuvvet antrenmanlarında yüksek miktarda kalorinin yıkılması sonucunda vücut yağ yüzdesinde azalmalar meydana geldiği düşünülmektedir.

Sporda yüksek performansın belirleyicilerinden birisi sürat özelliğidir. Hız genetik bir beceridir. Ancak özel ve sistematik egzersizlerle hız özelliğinin% 10-15 oranında iyileştirilebileceği bilinmektedir. (Bompa and Haff, 2017). Nitekim literatürdeki araştırmacılar süratin pliometrik antrenmanlar ile gelişebileceğini belirtmektedir (Cronin ve ark., 2000 ve Martel ve ark., 2005; Chu, 2003). Boraczynski ve Urniaz 8 hafta süre ile yapılan pliometrik antrenmanların basketbolcuların alt ekstremitte kuvvet ve sürat parametreleri üzerine etkisini inceledikleri çalışmalarında sporcuların bacak kuvveti ve sürat özelliklerinde pozitif artış gözlemlenmiştir. Arslan (2004), klasik antrenman çalışmalarına eklenmiş pliometrik antrenmanların sprint süratini geliştirdiği bildirmiştir. Markovic ve ark. (2007), erkek öğrencileri sprint, pliometrik ve kontrol grubu olmak üzere 3 gruba ayırmışlardır. 10 haftalık eğitimler sonucunda

sprint ve pliometrik gruplarında anlamlı artışlar tespit edilirken; kontrol grubunda herhangi bir değişiklik tespit edilmemiştir. Bu çalışmalar bizim çalışmamızı desteklemektedir. Bu bilgilere göre farklı pliometrik antrenman çalışmalarından sporculara uygun kombinasyonlarla oluşturulan çalışmaların bir yandan alt ekstremitte kuvvet artışına neden olduğu bir yandan da kas içi koordinasyonu artırdığı düşünülerek sporcuların sürat özelliğini geliştirdiği söylenilebilir.

Sporda iyi performans için dikkate alınması gereken özelliklerden birisi de sıçrama becerisidir. Yüksek seviyede performansla ilişkili olan patlayıcı kuvvet hentbol gibi spor dallarında önemlidir (Stolen ve ark., 2005). Diallo ve arkadaşları (2001), 12-13 yaş erkek çocuklar üzerinde pliometrik antrenmanın sıçrama performansı üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada antrenman grubunda dikey sıçrama ve uzun atlama değerlerinde anlamlı artışlar olduğunu bildirmektedirler. Literatür incelendiğinde sıçrama özelliğinin incelendiği bir çok çalışmada (Martel ve ark, 2005; Markoviç, 2007; Polman ve ark., 2004) tespit edilen sonuçlar anerobik güçte pozitif gelişim olduğunu rapor etmekte ve bizim çalışmamızdaki değerler ile örtüşmektedir. Programlı ve düzenli olarak, doğru şekilde uygulanan pliometrik egzersizler sıçramanın önemli rol oynadığı spor branşlarda (futbol, voleybol, basketbol, hentbol, halter) performansı olumlu bir şekilde etki altına almaktadır. Pliometrik çalışmalarda sıçramalar çok küçük bir zaman aralığı içinde yapıldığından hem patlayıcı özelliğin hem de patlayıcı gücün gelişmesini sağlar (Chu, 1998). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda hentbol antrenmana eklenmiş pliometrik antrenman metotlarının sıçrama performansını klasik hentbol antrenmanına göre daha fazla geliştirdiği söylenilebilir.

Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde bir çok çalışma da pliometrik antrenman sonucu RAST değerlerinin iyileşme gösterdiği bildirilmektedir (Shirali ve ark. 2015; Çiğerci, 2017; Khodajo ve ark. , 2014; Sarapardeh ve ark., 2014). Bu bilgiler bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Buna göre RAST değerlerindeki artış antrenman programına eklenmiş pliometrik antrenman sonucunda sporcuların ilerleyen yüksek yoğunluklu egzersizlere toleransının arttığı ile açıklanabilir.

Arazi ve ark. (2011), sporcularını su içinde ve su dışında pliometrik antrenman programlarına tabi tuttıkları çalışmalarının sonunda her iki gruptaki sporcuların denge özelliklerinde gelişme olduğunu bildirmektedirler. Bu çalışma bizim çalışmamızı desteklemektedir. Sporda anlık olarak yön değiştirmenin zorunlu olduğu branşlarda çabuk kuvvet ve elastik kuvvet performansın belirleyici özelliklerindedir. Sporcular anlık yön değiştireceklerinde elastik kuvvete çok fazla ihtiyaç duyarlar. Anlık yön değiştirme, oyun içinde dengeyi sağlama ve dengeyi sürdürebilme faaliyetini geliştirmek için pliometrik antrenmanlar sporda büyük önem arz etmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990). Bu bilgilere göre pliometrik antrenman uygulamalarının sporcuların dengede durmalarında etkili olan alt ekstremitte ve merkez bölge kas kuvvetini artırması hem de vestibüler koordinasyon yapılarının birbirleriyle uyumlu bir şekilde çalışabilme yeteneklerini arttırması ile sporcuların denge özelliğini geliştirdiği düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde pliometrik antrenmanların çalışmamızdaki sonuçların aksine uygulanan katılımcıların

vücut kompozisyonu ve bazı performans özellikleri üzerinde etkisinin olmadığını bildiren çalışmalarda mevcuttur (Çakmak, 2001; Kubo ve ark 2007; Karadenizli, 2013). Bunun nedeni olarak katılımcıların cinsiyeti, yaşı, spor geçmişi, kas yapısı, uygulanan antrenmanın yoğunluğu, süresi, sıklığı ve beslenme gibi faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak; literatürdeki bilgiler ve çalışmamızdaki sonuçlar ışığında, 13-14 yaş grubu hentbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenman programının sporcuların vücut kompozisyonu ve motorik parametreleri üzerine pozitif etkisinin olduğu söylenilebilir.

5. Kaynaklar

- Açıkada C., Ergen, E. (1985). Kuvvetin Fizyolojisi. Bilim ve Teknik Dergisi, 28,29.
- Adams, K., O'Shea, J. P., O'Shea, K. L., and Climstein, M. (1992). The effect of six weeks of squat, plyometric and squat-plyometric training on power production. *Journal of Applied Sport Science Research*, 6(1), 36-41.
- Akbari, H., Sahebozamani, M., Daneshjoo, A., & Amiri-Khorasani, M. (2018). Effect of the FIFA 11+ programme on vertical jump performance in elite male youth soccer players. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7(2), 17-22.
- Arazi, H., & Asadi, A. The effect of aquatic and land plyometric training on strength, sprint, and balance in young basketball players. 2011. *Journal of Human Sport & Exercise*, 6(1).
- Arslan, Ö. (2004). Sekiz haftalık pliometrik antrenman programının 14-16 yaş grubu bayan kısa mesafe koşucularının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Asadi, A., Saemi, E., Sheikh, M., & Takhtaei, M. (2018). The effect of task-relevant and task-irrelevant attentional cues and skill level on performance and knee kinematics of standing long jump. *Acta Gymnica*, 48(3), 103-108.
- Balciunas, M., Stonkus, S., Abrantes, C., and Sampaio, J. (2006). Long term effects of different training modalities on power, speed, skill and anaerobic capacity in young male basketball players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(1), 163-170.
- Bompa, T.O., Haff, G. (2017). *Periodization: Training Theory and Method*. T. Bağırhan (Trans). Ankara: Bağırhan Publishing House.
- Boraczynski T., Urniaz, J. (2008). The effect of plyometric training on strength – speed abilities of basketball players. *Research Yearbook*, 14(1); 14-19.
- Chelly, M. S., Hermassi, S., Aouadi, R., & Shephard, R. J. (2014). Effects of 8-week in-season plyometric training on upper and lower limb performance of elite adolescent handball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(5), 1401-1410.
- Chtara, M., Rouissi, M., Haddad, M., Chtara, H., Chaalali, A., Owen, A., & Chamari, K. (2017). Specific physical trainability in elite young soccer players: efficiency over 6 weeks' in-season training. *Biology of sport*, 34(2), 137-148.
- Chu, D. (2003). *Plyometric Exercises With The Medicine Ball*. (2nd edition), California Bittersweet Publishing Company.
- Chu, D.A., Chu, D. (1998) *Jumping Into Plyometrics*, Human Kinetics Pub, Dimension, Illinois, August.
- Cigerci, A. E. (2017). Ekstra Ağırlıkla Uygulanan Su İçi ve Kara Pliometrik Antrenmanlarının 15-17 Yaş Grubu Basketbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cronin, J.B., Mcnair, P.J., Marshall, R.N. (2000). The role of maximal strength and load on initial power production. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32: 1763-1769.
- Çakmak E. (2001). Yıldız Erkek Voleybolcularda Pliometrik Antrenmanların Dikey Sıçrama ile Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Yüksek lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Delecluse, C. (1997). Influence of strength training on sprint running performance: Current findings and implications for training. *Sports Medicine*, 24(3), 147-156.
- De Villarreal, E. S. S., Gonzalez-Badillo, J. J., and Izquierdo, M. (2008). Low and moderate plyometric training frequency produces greater jumping and sprinting gains compared with high frequency. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 715-725.
- Diallo O.Dore E. Duche P. Van PE. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*; 41(3), 342- 348.
- Dodd, D. J. and Alvar, B. A. (2007). Analysis of acute explosive training modalities to improve lower-body power in baseball players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1177-1182.
- Gabbett, T., King, T., & Jenkins, D. (2008). Applied physiology of rugby league. *Sports medicine*, 38(2), 119-138.
- Gribble, P. A., & Hertel, J. (2003). Considerations for normalizing measures of the Star Excursion Balance Test. *Measurement in physical education and exercise science*, 7(2), 89-100. https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0702_3
- Gür, E. (2001). Pliometrik Antrenmanların Genç Futbolcuların Anaerobik Güç Performanslarına Etkisi. Elazığ, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 53-56.
- Harbili, S. (1999). Kuvvet antrenmanının vücut kompozisyonu ve bazı hormonlar üzerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Hermassi, S., Gabbett, T. J., Ingebrigtsen, J., Van Den Tillaar, R., Chelly, M. S., & Chamari, K. (2014). Effects of a short-term in-season plyometric training program on repeated-sprint ability, leg power and jump performance of elite handball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(5), 1205-1216.
- Holcomb, W. R., Lander, J. E., Rutland, R. M., and Wilson, G. D. (1996). The effectiveness of a modified plyometric program on power and the vertical jump. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 10(2), 89-92.
- Karadenizli İ, (2013). Pliometrik Eğitim Çalışmalarının Seçilmiş Antropometrik ve Motorik Özelliklere Olan Etkisini Araştırılması. 5. Antrenman Bilimleri Kongresi. Hcettepe-Beytepe, 2-4 Temmuz.
- Kartal R, Günay M (1994). Sezon öncesi yapılan hazırlık antrenmanlarının futbolcuların bazı fizyolojik parametrelere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 5,3, 24 – 31.
- Khodajo, A. R., Nikseresht, A., & Khoshnam, E. (2014). The effect of strength and plyometric training on anaerobic power, explosive power and strength quadriceps femoris muscle in soccer players. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1), 448-451.
- Kotzamanidis, C. (2006). Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 441-445.

- Kubo, K., Morimoto, M., Komuro, T., Yata, H., Tsunoda, N., Kanehisa, H., Fukunaga, T. (2007). Effects of Plyometric and Weight Training on Muscle-Tendon Complex and Jump Performance. *Medicine and Science In Sports and Exercise*, 39, 1801-10.
- Luebbers, P.E., Potteiger, J.A., Hulver, M.W., Thyfaut, J.P., Carper, M.J., Lockwood, R.H. (2003). Effects of plyometric training and recovery on vertical jump performance and anaerobic power. *Journal of Strength and Condition Research*, 17: 704709.
- Malisoux, L., Francaux, M., Nielens, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercises: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *Journal of Applied Physiology*, 100(3), 771-779.
- Manchado, C., Tortosa-Martínez, J., Vila, H., Ferragut, C., & Platen, P. (2013). Performance factors in women's team handball: Physical and physiological aspects—A review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(6), 1708-1719. doi:10.1519/JSC.0b013e3182891535.
- Marcovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta analytical review. *British Journal of Sports Medicine*, 41(6), 349-355.
- Markovic, G. (2007). Does Plyometric Training Improve Vertical Jump Height? A Meta-Analytical Review. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 349-355.
- Markovic, G., Jukic, I., Milanovic, D., Metikos, D. (2007). Effects of sprint and plyometric training on muscle function and athletic performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2): 543-549.
- Martel, G.F., Harmer, M.L., Logan, J.M., Parker, C.B. (2005). Aquatic plyometric training increases vertical jump in female volleyball players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37: 1814-1819.
- McClenton, L.S., Brown, L.E., Coburn, J.W., & Kersey, R.D. (2008). The effect of short-term VertiMax vs. depth jump training on vertical jump performance. *J Strength Cond Res*, 22(2), 321-325.
- Michalsik, L. B., Aagaard, P., & Madsen, K. (2013). Locomotion characteristics and match-induced impairments in physical performance in male elite team handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 34(07), 590-599. doi:10.1055/s-0032-1329989
- Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., and Michael, T. J. (2006). The effects of a 6 week plyometric training programme on agility. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(3), 459-465.
- Mirmiran, E., Lotfi, G., & Hatami, F. (2019). The effect of different focus of attention as verbal cues on performance and retention of standing long jump. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 10(3), 126-133.
- Pancar, Z., Biçer, M., & Özdal, M. (2018). 12-14 yaş grubu bayan hentbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların seçilmiş bazı kuvvet parametrelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 18-24.
- Polman, R., Walsh, D., Bloomfield, J., Nesti, M. (2004). Effective conditioning of female soccer players. *Journal of Sport Science*, 22: 191-203.
- Ramirez-Campillo, R., Meylan, C., Alvarez, C., Henriquez-Olguin, C., Martínez, C., Canas-Jamett, R. (2014). Effects of in-season low-volume highintensity plyometric training on explosive actions and endurance of young soccer players. *Journal of Strength and Condition Research*, 28:1335- 42.
- Rimmer, E. and Sleivert, G. (2000). Effects of a plyometric intervention program on sprint performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(3), 295- 301.
- Rønnestad, B.R., Kvamme N.H., Arnstein S., Truls R. (2008). Short-term effects of strength and plyometric training on sprint and jump performance in professional soccer players. *J Strength Cond Res*, 22(3), 773-780.
- Sarapardeh, A. H., Gholami, M., & Ebrahim, K. (2014). The effect of Plyometric Training on Lower Limb and Aerobic Power in Adolescent Handball Player. *International Journal of Basic Science and Applied Research*, 3(4), 241-244.
- Schmidtbleicher, D. and Wirth, K. (2006). Comparison of different strength methods for the development of power. In H. Schwameder, G. Strutzenberger, V. Fastenbauer, S. Lindinger and E. Müller (Eds.), XXIV International Symposium on Biomechanics in Sport. Salzburg: University of Salzburg, 306-310.
- Shirali, S., Daneghian, S., Barari, A., Masoumi, H., Rezaee, H., & Rahimi, R. (2015). The Effects of Six Weeks Plyometric Training and Mistletoe Supplementation on Changes of Cytokines Levels and Performance in Basketball Players. *The Ayer*, 1, 267-276.
- Shukla, M. (2018). Which isokinetic knee extensor strength affects vertical jump performance in Volleyball: Concentric or eccentric strength? *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 2043-2046.
- Stamford, B. (1983). The Results Of Aerobic Exercise. *The Physician And Sport Medicine*, 1(9):145.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine* 35: 501- 536.
- Şen, A. (2003). 12-14 Yaş Grubu Basketbolcularda Uygulanan Patlayıcı Kuvvet Çalışmalarının Sıçrama Özelliği Üzerindeki Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Sakarya.
- Şimşek, T. (2019). Adölesan Dönemdeki Futbolculara Uygulanan Core ve Pliometrik Antrenmanın Motorik ve Teknik Beceriye Etkisi, Yüksek lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Utter, A.C., Nieman, D.C., Ward, A.N., Butterworth DE. Use of the leg-to-leg bioelectrical impedance method in assessing body-composition change in obese women. *Am J Clin Nutr* 1999; 69: 603-607.
- Vacz, M., Tollar, J., Meszler, B., Juhasz, I., Karsai, I. (2013). Short-term high intensity plyometric training program improves strength, power and agility in male soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 36(1): 17-26.
- Wagner, H., Gierlinger, M., Adzamija, N., Ajayi, S., Bacharach, D. W., & Von Duvillard, S. P. (2017). Specific physical training in elite male team handball. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(11), 3083-3093.
- Zagatto, A. M., Beck, W. R., and Gobatto, C. A. (2009). Validity of the running anaerobic sprint test for assessing anaerobic power and predicting short- distance performances. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1820- 1827.

Çocuk ve adölesan döneminde bütünleştirici nöromusküler antrenman

Integrative neuromuscular training during children and adolescent period

Yeliz Kahraman

Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya. yeliz.kahraman1221@gmail.com, Orcid: 0000-0001-5297-0445

ÖZET

Bu tanımlayıcı derlemede öncelikle çocuk ve adölesanlarda bütünleştirici nöromusküler antrenman konusunda genel yapıda inceleme sonuçları açıklanmakta, özellikle bütünleştirici nöromusküler antrenmanın işlevsel, fiziksel ve performans etkileri yansıtılmaktadır. Daha sonrasında çocuk ve adölesanlar için gelişim boyutu ele alınmış antrenman periyodu ve uygulama sonuçlarına ilişkin çalışmalar irdelenmektedir. Bütünleştirici nöromusküler antrenmanın çocuklar ve adölesanlarda ayrı bileşenleri değerlendirilmiş ve performansı arttırmak için uygulama önerileri verilmiştir. Bu nedende antrenman içerikleri söz konusu olunca çocuk ve adölesanlarda daha dikkate değer uygulama ve deneyim kazanmak bütünleştirici nöromusküler antrenmanı bilmenin doğru olacağı kanısındayız.

ABSTRACT

Primarily definitions regarding of integrative neuromuscular training particularly was explained to reflected especially functional movement in children and adolescents this descriptive review. Subsequently, considered training period related to the development dimension and results of the application that studies was examined. Separate components of integrative neuromuscular training have been evaluated and application recommendations are given to improve performance in children and adolescents. For this reason, we think that it would be correct to know integrative neuromuscular training in order to gain more remarkable practice and experience in children and adolescents when it comes to training contents.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Bütünleştirici nöromusküler antrenman (BNA), çocuk, adölesan

Key Words: Integrative neuromuscular training, children, adolescent.

Gönderme Tarihi/Received Date: 25.05.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date: 08.06.2020

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 28.06.2020

1. Giriş

Günümüz gençlerinin günden güne spor aktivitelerine ve yarışma ortamlarına katılımı artmaktadır. Buna rağmen, sportif aktivitelere katılan kız ve erkeklerin sayısı, kızlarda %66 ve erkeklerde %34 gibi bir değerlerde gözükmektedir. Ayrıca, artan sayıda çocuk ve adölesanların, günde en az 60 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite yapmadığı gerçeği vardır. (NCYS, 2008; Telford ve ark., 2016). Bu nedenlerden dolayı, çocuk ve adölesan dönemi boyunca hareketsizlik takımıydızı olarak bilinen kardiyolojik, metabolik, kas-iskelet sistemi ve psikososyal risk faktörlerinin erkenden ortaya çıkmasına neden olmuştur (Faigenbaum, Rial Rebullido ve McDonald, 2018). Nüfus olarak dünyanın en kalabalık ülkelerinden biri olan ABD’li erkeklerin yaklaşık %42’si ve kızların %21’i hareketsiz yaşamda ve her iki yaşta da 6 yaşından sonra devamlı olarak fiziksel aktivitenin alt sınırlarda olduğu bildirilmiştir (Tudor-Locke, Johnson ve Katzmarzyk, 2010). Basterfield ve ark (2011), 7 yaş kız ve erkeklerin hareket yeteneklerinin iki yıllık bir izlemde sonra düşük olduğu sonucuna vardı. Bu sorunların gelişim döneminde beliren hareketsizliğin önlenmesini gerekli kılmıştır. Özellikle, çocuk ve adölesanlar düzenli fiziksel aktiviteye katıldıklarında sağlık ve performans bileşenleri olan kas-iskelet kuvveti, artmış kardiyovasküler fonksiyon ve aktivitelere bağlı yaralanma

riskinde azalma görecektir. Böylelikle, çocuk ve adölesanlar egzersiz ve spor boyutunu güçlendirebilecektir (Rowland, 2007; Wiiium ve Safvenbom, 2019).

Gençlerin hareket yetenekleri doğrudan olgunlaşma durumuna bağlıdır. Bazı yazarlar gelişim yıllarının kritik olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle, çocuk ve adölesanlar onlar için uyarlanmış antrenman uyumuna daha duyarlı olacaktır (Barnett ve ark., 2008). Merkezi sinir sistemi, yaşının ilk 2-5 yılında miyelinizasyon da büyük bir artışa neden olur ve bu süreç seksüel olgunlaşma yetişkinliğe kadar devam eder (Virus ve ark., 1999). Bu nöral adaptasyonu destekleyen antrenmanlar özellikle adölesan öncesi (puberte) ve devamında adölesan yıllarında faydalı olmaktadır. Bu nedenle, çocuk ve adölesanların kuvvet ve kondisyon antrenmanlarına katılımı onların ilerdeki spor yapma durumlarını etkileyecektir (Faigenbaum ve Myer, 2010; Llyod ve ark., 2016). Ayrıca, olağan bir şekilde birçok aile çocuklarının yapılandırılmamış “ağırlık kaldırma” antrenmanlarına hangi yaşta katılacağını ve nasıl gerçekleştiğini merak etmekte ve endişelenmektedir. Temelde çocukların yeterli düzeyde geliştirilmesini ve doğru teknikle uygulamalara katılmasının planlandığı spor salonlarında, özel spor ve kondisyon kulüplerinde çocuk ve adölesanların nöromusküler fonksiyonu, kas kuvveti, denge, çeviklik ve

kondisyon özelliklerini artırma üzerine tasarlanan bütüncü uygulamaların yaşa uygun bir şekilde programlanması ve yürütülmesi gerekli ve önemli görülmektedir (Myer ve ark., 2011; Zemkova ve Hamar, 2018). Çocuk ve adölesanların direnç ve bütüncüleştirici türdeki antrenman protokollerine katılması, performans ölçümlerini anlamlı bir şekilde etkiler (DiStefano, 2010; Drenowatz ve Greier, 2018). Bu tür yararlar, sadece normal büyüme ve gelişmeye katkı sağlayan antrenmanlardan daha büyüktür. Adölesan öncesindeki bahsedilen kazanımların büyük çoğunluğu nöromusküler uyumlardandır. Buna karşın, antrenman sonucu adölesan dönemde testosteron sayesinde artan yağsız kütleğin gözlenmesi çocukluk sırasında ve sonrasında diğer hormonlara bağlı kas hipertrofisini etkilemektedir (Mersmann ve ark., 2017).

1 yıllık izlenim sonucu, önceden direnç antrenmanına katılan puberte kadın sporcuların (12 yaş) alt ekstremite kontrolünde %13,4 gelişim ve puberte sonrası (14 yaş) diğer kadınlarda alt ekstremite kontrolünde %21,7 düşüş gösterilmiştir. Direnç antrenmanına katılan puberte ve puberte sonrası her iki grupta da hamstring kuvvetinde büyük anlamlılık vardı. Erken gelişim döneminde (12 yaş öncesi) direnç antrenmanlarına katılan sporcular, azalan alt ekstremite eksikliğini kanıtı olarak direnç antrenmanlarına katılanlardan daha büyük gelişim gördü (Ford, Myer ve Hewett, 2011).

Genç popülasyonda nöromusküler antrenmanın yaralanmayı önlemede ve performansı arttırmada birden fazla bileşenin olduğunu (denge, güç, pliometrik, çeviklik, sürat ve koordinasyon) belirtmek gerekir (Emery ve ark., 2015; Myer ve ark., 2013). Bütüncüleştirici nöromusküler antrenmanın (BNA) ayrıca her bir bileşenin ne kadar etkisi olduğunu değerlendirmek zordur. Bu tanımlayıcı derlemede, çocuk ve adölesanlarda BNA bileşenlerinin etkisi, gelişim dönemindeki

farklılıklar ve riskler üzerinde kapsamlı bir tanımlamayı amaçlamaktadır.

2. Genel tanımlar

Basit anlamda ifade edilecek olursa “gençler” terimi çocukları ve adölesanları kapsar. Çocuklar, cinsel olgunlaşmanın yani ergenliğin 1. ve 2. evresi; kızlar yaklaşık 11 yaşına kadar ve erkekler 13 yaşına kadardır. Adölesanlar, ergenlik öncesi 13–18 yaş arası ikincil cinsiyet özelliklerini geliştirmemiş kız ve erkek çocukları ifade eder (Myer ve ark., 2013).

“Direnç antrenmanı” ve “halter” terimleri bazen eş anlamlı olarak kullanılsa da direnç antrenman terimi çok çeşitli dirençli yüklerin ve çeşitli antrenman yöntemlerinin aşamalı kullanımını içeren özel bir kondisyon türü anlamına gelir; halter “ağırlık kaldırma” terimi yarışmada maksimal ağırlıkların kaldırılmasını içeren bir sporu ifade etmektedir.

Bütüncüleştirici nöromusküler antrenman (BNA), fiziksel uygunluğun sağlık ve performans ile ilişkili bileşenlerini geliştirmek üzere tasarlanmış; temel hareketler ve motor kontrol eksikliğine yönelik özel hareketler ile kuvvet, koordinasyon, direnç, dinamik stabilite, pliometrik, çevikliğin bütüncüleştirici tamamlayıcı antrenman programıdır. Uzun vadede sporcu yetiştirmek üzere kombine edilmiş kavramsal bir antrenman modelidir (Şekil 1).

BNA temelde, pediatrik egzersiz biliminin temel prensiplerini anlayan, çocukların ve adölesanların fiziksel ve psikososyal benzersizliğini gerçek anlamda değerlendirebilen nitelikli profesyoneller tarafından yaşa uygun doğru ve pratik bir eğitim süreci olmaktadır. Çeşitli ilerlemeler ile uygun dinlenme aralıkları içeren bir programdır (Myer ve ark., 2011).



Şekil 1. BNA bileşenleri temel motor becerilerin ve spora özgü becerilerin kombinasyonudur.

3. Çocuk ve adölesanlarda bütünleştirici nöromüsküler antrenman (BNA)

BNA ilk olarak temel hareketleri; lokomotif (koşma, zıplama, atlama), nesne kontrol (yakalama ve atma) ve stabilite (denge, dengeleme ve bükülme) geliştiren ve sonrasında spora özgü (voleybolda smaç, blok) hareketlerin eklendiği kompleks hareketleri oluşturur (Gallahue ve Ozmun, 2006). Temel ilkesi, spora özgü hareketleri gerçekleştirmeden önce temel hareketlerin kazanılmasıdır. Hareketlerde uzmanlaşma olmadan nöromüsküler antrenmana katılmak ve karmaşık spor hareketleri yapmak doğru olmamaktadır (Myer ve ark., 2016). Genellikle, temel hareketler çocukluk döneminde gelişmeli ardından spora özgü hareketler adölesan döneminde düzenlenmelidir (Morgan ve ark., 2013; Jukic ve ark., 2019). Çocuk ve adölesanlarda yaralanma riskini azaltmada ve performansı geliştirmede dikkat edilecek uygulama yöntemleri, spor geçmişi, kronolojik ve biyolojik yaş, antrenman yaşı, önceki antrenman düzeyi ve yetenek düzeylerine göre uygun bir şekilde planlaması gerekmektedir. Yoğun antrenmanlara geçmeden önce hareket tekniklerinde yeterlilik sağlanmalıdır. Başka bir ifadeyle, sporcunun antrenman programı zamana ve akranlarının performanslarına bağlı olarak yoğun egzersizlere doğru ilerleme kaydederken kendi teknik becerilerine bağlı ilerlemektedir (Myer ve ark., 2011). Bu yüzden, sporcunun ilk olarak doğru ve güçlü hareketleri gösterme becerisi oluşturulmalıdır. Buna örnek, drop sıçrama gibi nöromüsküler sisteme büyük etkisi olan hareketleri gerçekleştirmeden önce, temel atlama, squat, sıçrama, sekme, diz çekme temel hareketler gerekir. Nedeni, yaralanma riskini azaltmak ve iyi performans göstermesini sağlamaktır (Noyes ve ark., 2013).

BNA antrenman programı yapılırken önce düşük seviyeli hareketler ile başlanıp, daha sonra yüksek yoğunluklu hareketlere gidilmelidir. Bu programlar 6 ile 8 hafta ve her bölüm ayrı çalışılacaksa 30 dakika olmalıdır (Chaabene ve ark., 2018). Bireyselleştirilmiş ve önceki antrenman deneyimine bağlı programlarda, yorgunluğun giderilmesi ve toparlamanın sağlanması için hafta 2-3 kez olacak şekilde 30 ile 90 dakika arasında ve aralarda dinlenmelerin verildiği ardışık günlerin seçilmesi doğru olacaktır (Myer ve Faigenbaum, 2010; Faigenbaum ve ark., 2015).

4. BNA gelişim boyutu

Kronolojik yaş bilindiği üzere, spor takımlarına katılma ve gruplandırılma için kullanır. Biyolojik olgunlaşma ise

adölesanların hızlı büyümeleri olarak tanımlanır. Yetişkin bireylerde boy uzunluğunun belirlenmesi ayrıca doğal bir olgunluğun göstergesidir (Corso, 2018) ve erkek ve kızların boy, yaş, kütle ve ailelerin ortalama boyu kullanılarak hesaplanır. Bireylerin zirve boy uzunluğu hızı adölesanların maksimum büyüme oranını göstermektedir; kızlarda 12 yaş ve erkeklerde 14 yaş olarak belirtilir (Sailors ve Berg, 1987). Adölesan döneminde en hızlı büyümenin görülmesi zirve boy uzunluğunu etkilediğinden adölesan öncesinde bütünleştirici nöromüsküler antrenmanların başlatılması bu yüzden önemli ve yararlı görülür (Portas ve ark., 2016). Ayrıca, bu antrenmanlara katılmada minimum yaş ortalaması olmadığı gibi, bu yararları ortaya koyacak antrenmanlar gerekli görülür. Genellikle, 7 ile 8 yaşta çocuklar temel hareketleri kazanmalı ve gerekli gördüğü spora katılabildiklerinden dolayı doğru bir yönlendirme ile direnç ve türevleri ve diğer bütünleştirici antrenmanlara hazır gibi görülmektedir (Paoli ve Bianco, 2015). Bu bilgiye dayanarak, çocuk ve adölesanlarda gelişimin devam ettiği tüm yıllarda bütünleştirici antrenmanların ilerleyen performanslarına katkısı olacağından bu dönemlerde katılma olmadığında performansta düşüş olacaktır (Davids ve Baker, 2007). Genel olarak adölesan döneminde nöromüsküler plastisite yaşa bağlı bir şekilde uyum verir ve hareket yeteneğini destekler (Hands, 2008). Lubans ve ark (2010), bütünleştirici nöromüsküler antrenmanların temel hareketlerin gelişimini sağlamak ve devam ettirmek hatta daha sonraki spor ortamlarına uyum sağlamak ve performansı arttırmak gibi dikkate değer sonuçlar elde etmiştir. Öneri olarak 7 ile 10 yaşta bütünleştirici nöromüsküler antrenmana başlamak uygun görülmektedir.

5. Çocuk ve adölesanlarda bütünleştirici nöromüsküler antrenman bileşenleri

BNA temel olarak 6 bileşene; kuvvet, pliometrik, yorgunluk direnci, çeviklik, koordinasyon ve dengeye odaklanır (Tablo 1).

5.1. Kuvvet bileşeni

Çocuk ve adölesanlarda direnç antrenmanları spor uzmanları tarafından uygulanmalıdır. Uzmanlar tarafından doğru planlanmış direnç antrenmanları yaralanma riskini azaltır ve böylelikle kas gücü, dayanıklılık ve koordinasyon ile vücut kompozisyonu geliştirilmektedir (Myer ve ark., 2017). Öncelikle, kuvvetin kazanılmasında her iki cinsiyetin büyüme evreleri göz önüne alınmalıdır. Çocuk ve adölesanlara göre

Tablo 1. Bütünleştirici nöromüsküler antrenman (BNA) bileşenleri

Kuvvet	Nöromüsküler uyumdan maksimal güç ve hipertrofiye doğru ilerleme 10-12 yaş temel hareketler (squat, lunge, şınav, mekik) 1-2 set, ardından 13-18 yaş 3-5 set direnç antrenmanı sonra karma hareketler
Pliometrik	Gerilme kısalma döngüsünün gelişimi ile elastik enerji ve refleks kas aktivitelerinin gelişimi
Yorgunluk direnci	Yorgunluk koşullarında hareket gelişimi ile kardiyovasküler ve metabolik uyumlar
Çeviklik	Maksimum süratte hareket gelişimi
Koordinasyon	Temel ve özel spora özgü hareketler
Denge	Dinamik ve core stabilite; statik dengeden sonra dinamik hareketler

yapılan direnç antrenman programlarında öncelik koruma ve gözetim olmalıdır (Faigenbaum ve ark., 2009, Llyod ve ark., 2013; Zwolski, Quatman-Yates ve Paterno, 2017). Ardından kas kuvveti, koşu hızı, yön değişim hızı, gerilme kısılma döngüsü yeteneği (pliometrik) ve dayanıklılık kombine edilerek uygulanmalıdır (Markovic ve Mikulic, 2010; Myer ve Faigenbaum, 2010; Lloyd ve Oliver, 2012). Kuvvet antrenmanında öncelikle bilinmesi gereken prensipler doğru yüklenim araçları, nefes alma ve verme tekniğinin yapılabilmesidir (Faigenbaum ve ark., 2009). Kuvvet antrenmanında dış yüklerden dolayı her zaman postüral kontrol sağlanmalı ve kaldırma, itme tekniklerine önem verilmelidir. Tüm egzersiz bölümleri ayrıca dinamik bir germe egzersizleri (düşük seviye) ile başlamalıdır (Hoper ve ark., 2017). Antrenman bölümlerinde değişkenlik esas alınıp aşamalı olarak ilerleme sağlanmalıdır. Ayrıca, sporcuların ihtiyaç ve yeteneklerine göre yeniden düzenlenmelidir (Bompa, 2000). Antrenman bölümlerinde ilerleme yöntemi, önceden belirlenen tekrarlar istikrarlı ve doğru bir şekilde ağırlıkça 2, 3 ve 5 kg veya 1 TM' nin %5 ile %10 arasında eklemelerle yapılmalıdır (Faigenbaum ve ark., 2015). Faigenbaum ve ark (2009), çocuklarda nöral plastisitenin artmasından dolayı öncelikle düşük yoğunluklarla sonrasında hareket hızında ilerlenmenin gerekliliğini belirtmektedir. Bununla birlikte, maksimum tekrar yaklaşık %30 ile %60, hacim 1 ile 6 set ve sıklık haftada 2 ile 3 kez çoklu eklem hareketleri olmalıdır. Sporla ilgili hareketleri bir dirence karşı üretmek ne yazık ki zordur. Fakat bu BNA antrenmanı performansı geliştirme ve yaralanmayı önlemek için doğru ve önemli bir temel olacaktır.

5.2. Pliometrik bileşeni

Çocuk ve adölesanlarda pliometrik antrenman kas kuvvetini, nöromüsküler uyumları ve yaralanmayı azaltır (Markovic ve Mikulic, 2010; Buranarugsa, Oliveira, Maia, 2012). Pliometrik antrenmanın temelinde, hızlı bir gerdirmeye hareketi (eksantrik kasılma) ve ardından hızlı bir kısılma (konsantrik kasılma) içeren gerilme kısılma döngülü bir kasılmaya dayanmaktadır (Malisoux ve ark., 2006; Davies, Riemann ve Manske, 2015). Bu döngü gençlerde var olan elastik enerji ve refleks kas aktivitesi ve bazı mekanizmalara bağlı olmaktadır (Barbieri ve Zaccagni, 2013; Wang ve Zang, 2016). Komi ve Gollhofer (1997). Gerilme kısılma döngüsü şu şekilde açıklamıştır; eksantrik evreden önce kasların bir ön aktivasyonu, ardından kısa ve hızlı eksantrik evre ve hemen kısılmaya bağlı kasılma (konsantrik kasılma) eylemine geçiştir. Çocuk ve adölesanlarda, etki mekanizması yüksektir ve yağsız vücut kütlelerini ve kemik gelişimini desteklemektedir. Uygun programlarda bu etki düşük yoğunluktan yüksek yoğunluğa doğru hareketler (örneğin; çoklu yönlere sıçrama, atlama ve sekme şeklinde) ile geliştirilmelidir (Barbieri ve Zaccagni, 2013). Dahası, planlamada hem düşük hem de yüksek pliometrik hareketler farklılaştırılmalıdır. Yüksek yoğunlukta düşey düşme, dizleri çekme ve kasa atlamalarını içermelidir. Buna ek, ip atlama ve sıçrama hareketleri yararlı olabilecektir. Çocuk ve adölesanların yaralanma riski oluşabileceğinden kas-tendon sertliğini vurgulamak ve dikkatli planlanmayı önermekteyiz. Lloyd ve ark (2011), antrenmanların çok sert, pürüzlü ve kaygan zeminlerde yapılmamasını vurgulamaktadır. Antrenman için gelişim önerisi; antrenman yoğunluğu düşükten yüksek yoğunluklu egzersizlere doğru, hacim 5-10 tekrardan

oluşan setler, sıklık hafta 2 kez ve ardışık olmayan günlerde en az 1 saat ve ayrıca direnç hareketleri veya antrenmanları ile birleştirilmesi gerekli görülmektedir (Hopper ve ark., 2017).

5.3. Yorgunluk direnci bileşeni

Yorgunluk direnci, BNA' nın bir diğer önemli bileşeni olarak bilinmektedir (Fernandez-Fernandez ve ark., 2015; Richmand ve ark., 2016). Bilindiği üzere yaralanma riskini oluşturabilecek spor senaryolarında her bir hareketin yorgunluk koşullarında yapılmasını önerilir (Steffen ve ark., 2013). Yorgunluk direnci ile ilgili çalışmalar gelişimle beraber çocuk ve adölesanların tekniklerinin gelişmesi amacıyla aerobik kapasitelerinin desteklenmesi yönündedir (Faigenbaum ve ark., 2014). Yeni başlayan sporcularda yorgunluk direnci, antrenman içinde eğlenceli görevlerle ve aralıklı aerobik şekildeki oyunlara yer verilecek şekilde teknik becerileri geliştirme üzerine odaklanmalıdır (Harrison ve ark., 2015). Daha sonra sporcu olgunlaştıkça yüksek yoğunluk içeren yüksek yoğunluklu aerobik uygulamalara katılması daha doğrudur (Costigan ve ark., 2015). Bununla birlikte, BNA içeriğinde kardiyovasküler uyumun sağlanması antrenmanda aralıklı sağlık topu ve halat egzersizlerinin kullanması gibi güçlü bir uyarıcı olabilir (Faigenbaum ve ark., 2018, Faigenbaum ve ark., 2018). Faigenbaum ve ark (2019), 10 yaş çocuklarda BNA antrenman protokolünde denge tahtasında squat, sağlık topu ile atma-yakalama, BOSU ile yana adımlar, sağlık topu ile lunge, çift kol halat egzersizlerini içeren antrenmanda 30 sn dinlenme aralığı vermiştir. Sonuç olarak, performans ve yorgunluk direnci olumlu şekilde etkilenmiş ve çalışmaların çok yönlü olması vurgulanmıştır. BNA uygun zamanda ve uygun egzersiz ve dinlenmelerle çocuk ve adölesanların yaralanma riskini azaltabilecek yorgunluğa karşı bir dayanma gücü ortaya koyabileceği gibi çalışmalarda vurgulanmalıdır (Steffen ve ark., 2006).

5.4. Çeviklik bileşeni

Çeviklik antrenmanları nöromüsküler antrenmanın bir diğer önemli bileşenidir ve yüksek hızda koordinasyon performansı olarak bilinmektedir (Sheppard ve Young, 2006). Sürat, hareketlerin zamana göre değişim hızı sonucunda adım frekansı ve uzunluğu ile ilişkilidir (Wheeler, Sayers, 2010). Ayrıca, sürat bir uyarıcıya cevap olarak yön değişim hızında hareketleri gerçekleştirme olan çeviklikle de bağlantılıdır (Chaabene ve ark., 2018). Popülasyonda çeviklik çalışmaları fiziksel yetenekler olan kuvvet ve güç performansı ile ilişkilendirilmiştir (Llyod ve ark., 2013; Milanovic ve ark., 2013). Özellikle, antrenman planlamasında spora özgü rakip, takım arkadaşı, top gibi tahmin yürütme gibi görsel teknikleri de içeren bileşenler mutlaka olmalıdır (Bloomfield ve ark., 2007). Antrenman protokollerinde, yön değişimlerinin yüksek hızda yapılması nedeniyle alt ekstremitelerin biyomekanikğine dikkat edilmelidir. Genellikle, dizde çapraz bağ yaralanmaları büyük bir risk olabileceği üzere hareket manevralarında diz eklemine biyomekanik kontrolü göz önünde bulundurulmalıdır (Myer ve ark., 2011). Yön değişiminde eklem ve bağlardaki yük, yorgunluğa ve hareketin sürecini etkileyebilmektedir. Beklenmeyen bu hareketin etkileri hareket sırasında erkeklerden daha çok kadın ergenlerde dinamik valgus nedeniyle daha fazla görülmektedir (Ford

ve ark., 2005). Dizin kontrolü ve dengesi etkin hamstring ve quadriceps kaslarının bükülme ve gerilme anındaki etkileşimi sonucunda görülür (Lloyd, Buchanan ve Besier, 2005). BNT antrenmanlarında öncelikle çevikliğin uygulanması fazla yükü önlemek ve hareketlerin kompleks bir şekilde yapılmasına odaklanmalıdır. Hatta bazı benzer koşullarda spor yapanların yaralanma riskini azaltmak için açık beceriler ve planlanmamış görevler ile alt ekstremiteler kuvvetlendirilmelidir (Keiner ve ark., 2014; Fernandez-Fernandez, 2015). Bu anlamda, çeviklik antrenmanlarında yapılan spor ve aktivitelere özgü olarak öncelikle kapalı beceriler ve planlı hareketlerle başlanıp, daha sonra açık beceri ve planlanmamış hareket stratejilerine yönelik çalışmalarla devam edilmelidir. Örneğin, çocuklar puberte öncesinde az beceriye sahiptir ve ilk önce yön değişim hızı ve reaksiyon zamanı geliştirilmeli ve ardından temel hareketler eklenerek birleştirilmeye gidilmesi doğru olacaktır. Bununla beraber, adölesan ve sonrasında yeterli tekniğe ulaşan sporcu yön değişimini korurken daha fazla reaksiyon zamanına odaklanması özellikle vurgulanabilir (Llyod ve ar., 2012; Llyod ve ark., 2013). Genel sonuçlara bakıldığında, yüksek sürat ve sprint yeteneğinde pliometrik ve kuvvet antrenmanlarının kombine edilerek çalışılması yöntemleri performansı önemli ölçüde geliştirmektedir (Keiner ve ark., 2014; Fernandez-Fernandez, 2015) Ayrıca, çocuk ve adölesanlarda gelişim açısından doğru sürat ve teknik öğretilmelidir. Bunlar atlama, zıplama ve sekme şeklinde dinamik hareketler şeklinde sonra fonksiyonel ayak ve kalça hareketlerinin birleştiği koşuya dönüştürülmesi gelişimi destekleyecektir. Bu aşamadan sonra, popülasyonda önerilen diğer BNT bileşenleri pliometrik ve kuvvet ile birleştirilmelidir (Llyod ve ark., 2013; Sanuda ve ark., 2019).

5.5. Koordinasyon bileşeni

Koordinasyon, merkezi sinir sistemi ve iskelet kas sisteminin etkileşim sonucu bir yeteneği olarak bilinir. BNT antrenmanında koordinasyon temel hareketlerden spora özgü hareketlere doğru kapsamlı geliştirilmelidir (Lyakh, Sadowski ve Witkowski, 2011). Temel hareketler kazanıldıktan sonra kompleks zıplama, yön değiştirme gibi koordinasyonlar ilgili sporun amacına göre kombine edilmelidir. Bu içerik düzenlenerek uygulamalara geçilmelidir. Koordinasyon egzersizleri çok değişik şekilde uygulanabilir. Çok fazla uyarının olduğu görsel, işitsel veya kinestetik türde olabilir (Radwan, 2014). Farklı temel hareketlerin koordinasyonu, zaman, mekân ve fazla araçla eş zamanlı yüklenmeleri içermelidir (Abernethy, 1988). Her bir istasyon doğru performansı sürdürme amacıyla olmalıdır (Bompa, 2000). Programlarda tüm koordinasyon özellikleri değişimli olarak 5 dakika şeklinde olabileceği belirtilmiştir. Bununla beraber, antrenman bölümünde dinamik ısınma olarak en az 20 en fazla 30 dakika antrenmana entegre edilmesi önemlidir (Zouhal ve ark., 2019). Antrenmanda ısınma koordinasyonun gelişimi için son derece iyi olacaktır. Çünkü merkezi sinir sisteminde yorgunluk olmadan motor hareketler koordineli gerçekleşecektir. Çalışmalarda, sporcunun motor hareketi gerçekleştirmek için hareketlerde optimal koordinasyona ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır (Faigenbaum ve ark., 2009; Myer ve ark., 2011). Bu anlamda, çocuklarda daha sonraki adölesan döneminde aşamalı doğru bir koordinasyon yetişkinlik yıllarında becerileri geliştirme uygun dönemlerdir.

Benzer şekilde, çocuklar sporda uzmanlaşma döneminde önceki becerilerine ek koordinasyonla kas sinir sistemi uyumlarını üst düzeye çıkarabilecektir.

5.6. Denge bileşeni

Eklem stabilitesinde dinamik hareketlerin sergilenmesi sonucu kas gücü ve kuvveti etkilenmektedir. Bu bileşende alt ekstremitte ve core odaklı antrenmanlara odaklanması gerekmektedir. Alt ekstremitte hareketi, statik denge, dinamik denge ve dengeleme aşamaları sonucunda gelişir. Statik denge, sabit yüzeyde vücut kütlelerinin yeteneği olarak tanımlanır ve propriosepsiyonlardan etkilenmektedir (Lephart ve ark., 1997; Hewett ve ark., 2015). Doğru bir nöromüsküler antrenman bu duyu proprioseptifleri geliştirebilmektedir (Wang, 2016). Dinamik denge, vücut kütlelerini dinamik hareketlerde desteklemesidir. Dengeleme ise sportif becerilerde dinamik hareketlerin devamlı olarak kontrollü sürdürülmesi olarak bilinir (Matsuda ve ark., 2008). Yeni başlayan çocuk sporcularda öncelik statik denge tek bacak hareketler, planörler ve daha sonra BOSU gibi aletlerde çift bacak duruş, çömelme hareketleri ile başlanmalıdır (Behm ve Colado, 2012, Kim ve Park, 2016). Dengelemede (dinamik stabilite) ise yumuşak bir yüzeye inme olabilir. Aşama ilerlediğinde sporcular nöromüsküler zorlanmayı arttıracak BOSU vb. aletlerde topu yakalama, sekme veya sıçrama hareketleri eklemelidir (Filipa ve ark., 2010). Bu nedenle, kalça, gövde, diz, ayak dinamiklerini doğru bükülme ve gerilme ile gösterilmesi önemli görülür. Alt ekstremitteye güçlendiren squat, leg-pres, quadriceps, hamstrings kinetik ile daha fazla kasılmalar olmalıdır (Wang, 2016). Sporcu son olarak dönme, bükülme ve hızlanma ve ardından yavaşlamayı içeren uygulamalara katılmalıdır. Doğru biyomekanikle gelişen hareketlerde sporla ilgili hareketlere dönüşü otomatik hale getirebilir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, 8 ile 10 hafta, haftada 2-3 kez bütünleştirici antrenman programlarının değişik sportif becerilerde kontrol mekanizmalarının ve beklenmeyen hareketlerde dengelemeyi geliştirdiği görülmüştür (Sanudo ve ark., 2019). Buna ek olarak, performansı arttırmada direnç egzersizleri ve kuvvet antrenmanlarını kapsayan tamamlayıcı antrenmanların artık bir antrenmanda uygulanması nöromüsküler uyumları ve büyük kasılma kuvvetlerini arttırdığı yönündedir McLeod ve ark., 2009; Chaouachi ve ark., 2014; Fernandez-Fernandez ve ark., 2015).

6. Sonuç

Sonuç olarak, bütünleştirici nöromüsküler antrenman spor bilimlerinde tamamlayıcı olarak kullanılmamaktadır. Çocuk ve adölesanlarda performans bileşenlerinin ayrı olarak uygulanması ve pek çok problemle karşılaşılması sonucunda temel hareketlerin gelişimini düzenleyen ve doğru bilindiğinde çocuk ve adölesanlarda performansı tamamlayan bir tamamlayıcı antrenman olması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

7. Kaynaklar

- Abernethy, B. (1988). The effects of age and expertise upon perceptual skill development in a racquet sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3), 210-221.
- Barbieri, D., & Zaccagni, L. (2013). Strength training for children and adolescents: benefits and risks. *Collegium Anthropologicum*, 37(29), 219-225.
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2008). Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness? *Medicine Science in Sports Exercise*, 40(12), 2137-2144.
- Basterfield, L., Adamson, A. J., Frary, J. K., Parkinson, K. N., Pearce, M. S., & Reilly, J. J. (2011). Longitudinal Study of Physical Activity and Sedentary Behavior in Children. *Pediatrics*, 127(1), e24-30.
- Behm, D., & Colado, J. C. (2012). The effectiveness of resistance training using unstable surfaces and devices for rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(2), 226-241.
- Bloomfield, J., Polman, R., O'donoghue, P., & Mcnaughton, L. (2007). Effective speed and agility conditioning methodology for random intermittent dynamic type sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1093-1100.
- Bompa, T. (2000). *Total Training for Young Champions*. Kinetics H, ed. Champaign, IL: Human Kinetics. s:389-396.
- Buranarugsa, R., Oliveira, J., & Maia, J. (2012). Strength training in youth (resistance, plyometrics, complex training): an evidence-based review. *RPCD*, 12(1), 87-115.
- Chaabene, H., Priesk, O., Negra, Y., & Granacher, U. (2018). Change of direction speed: toward a strength training approach with accentuated eccentric muscle actions. *Sports Medicine*, 48(8), 1773-1779.
- Chaouachi, A., Othman, A. B., Hammami, R., Drinkwater, E. J., & Behm, D. G. (2014). The combination of plyometric and balance training improves sprint and shuttle run performances more often than plyometric-only training with children. *Journal of Strength Conditioning Research*, 28(2), 401-412.
- Corso, M. (2018). Developmental changes in the youth athlete: implications for movement, skills, acquisition, performance and injuries. *The Journal of Canadian Chiropractic Association*, 62(3), 150-160.
- Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., & Lubans, D. R. (2015). High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1-9.
- Davids, K., & Baker, J. (2007). Genes, environment and sport performance: why the nature-nurture dualism is no longer relevant. *Sports Medicine*, 37(11), 961-980.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). Current concepts of plyometric exercise. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 760-786.
- DiStefano, L. J., Padua, D. A., Blackburn, J. T., Garrett, W. E., Guskiewicz, K. M., & Marshall SW. (2010). Integrated injury prevention program improves balance and vertical jump height in children. *Journal of Strength Conditioning Research*, 24(2), 332-342.
- Drenowatz C., & Greier K. (2018). Resistance training in youth-benefits and characteristics. *Journal of Biomed*, 3(1), 32-39.
- Emery, C. A., Roy, T. O., Whittaker, J. L., Nettel- Aguirre, A., & van Mechelen, W. (2015). Neuromuscular training injury prevention strategies in youth sport: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 865-870.
- Faigenbaum, A. D., Kramer, W., & Blimkie, C. (2009). Risks and concerns related to youth resistance training. *Journal of Strength Conditioning Research*, 23(5), 60-79.
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Pediatric resistance training: benefits, concerns, and program design considerations. *Current Sports Medicine Report*, 9(3), 161-168.
- Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., Farrell, A., Radler, T., Fabiano, M., Kang, J., Ratamess, N., Khoury, J., & Hewett, T. E. (2014). Integrative neuromuscular training and sex-specific fitness performance in 7-year-old children: An exploratory investigation. *Journal of Athletic Training*, 49(2), 145-153.
- Faigenbaum, A. D., Bush, J. A., McLoone, R. P., Kreckel, M. C., Farrell, A., Ratamess, N. A., & Kang, J. (2015). Benefits of strength and skillbased training during primary school physical education. *Journal of Strength Conditioning Research*, 29(5), 1255-1262.
- Faigenbaum, A., Kang, J., Ratamess, N., Farrell, A., Ellis, N., Vought, L., & Bush, J. (2018). Acute cardiometabolic responses to medicine ball interval training in children. *International Journal of Exercise Science*, 11(4), 886-899.
- Faigenbaum, A., Kang, J., Ratamess, N., Farrell, A., Golda, S., Stranieri, A., Coe, J., & Bush, J. (2018). Acute cardiometabolic responses to battling rope exercise in children. *Journal of Strength Conditioning Research*, 32(5), 1197-1206.
- Faigenbaum, A. D., Kang, J., Ratamess, N. A., Farrell, A. C., Belfert, M., Duffy, S., Jenson, C., & Bush, J. (2019). Acute Cardiometabolic Responses to Multi-Modal Integrative Neuromuscular Training in Children. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(39), 2-13.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Kovacs, M. S., & Moya, M. (2015). In-season effect of a combined repeated sprint and explosive strength training program on elite junior tennis players. *Journal of Strength Conditioning Research*, 29(1), 351-357.
- Filipa, A., Byrnes, R., Paterno, M. V., Myer, G. D., & Hewett, T. E. (2010). Neuromuscular training improves performance on the star excursion balance test in young female athletes. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 40(9), 551-558.
- Ford, K. R., Myer, G. D., Toms, H. E., & Hewett, T. E. (2005). Gender differences in the kinematics of unanticipated cutting in young athletes. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 37(1), 124-129.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, O. J. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Hands, B. (2008). Changes in motor skill and fitness measures among children with high and low motor competence: a five-year longitudinal study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(2), 155-162.
- Harrison, C. B., Gill, N. D., Kinugasa, T., & Kilding, A. E. (2015). Development of aerobic fitness in young team sport athletes. *Sports Medicine*, 45(7), 969-983.
- Hewett, T. E., Myer, G. D., Kiefer, A.W., & Ford, K. R. (2015). Longitudinal increases in knee abduction moments in females during adolescent growth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(12), 2579-2585.
- Holm, I., Fosdack, M. A., Friis, A., Risberg, M. A., Mykleburst, G., & Steen, H. (2004) Effect of neuromuscular training on proprioception, balance, muscle strength and lower limb function in female team handball players. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(2), 88-93.
- Hopper, A., Haff, E. E., Barley, O. R., Joyce, C., Lloyd, R. S., & Haff, G. G. (2017). Neuromuscular training improves movement competency and physical performance measures in 11-13-year-old female netball athletes. *Journal of Strength Conditioning Research*, 31(5), 1165-1176.

- Jukic I., Prnjak K., Zoellner, A., Tufano, J. J., Sekulic, D., & Salaj, S. (2019). The importance of fundamental motor skills in identifying differences in performance levels of U10 soccer players. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(7), 2-11.
- Keiner, M., Sander, A., Wirth, K., & Schmidtbleicher, D. (2014). Long-Term Strength Training Effects on Change-of-Direction Sprint Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(1), 223-231.
- Kim, J. J., & Park, S. Y. (2016). Immediate effects of the trunk stabilizing exercise on static balance parameters in double-leg and one-leg stances. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(6), 1673-1675.
- Kraemer, W. J., Fleck, S. J., Callister, R., Shealy, M., Dudley, G. A., Maresh, C. M., et al., Falkel, J. E. (1989). Training responses of plasma beta-endorphin, adrenocorticotropin, and cortisol. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(2), 146-153.
- Komi, P., & Gollhofer, A. (1997). Stretch reflexes can have an important role in force enhancement during SSC exercise. *Journal of Applied Biomechanics*, 13(4), 451-460.
- Lephart, S. M., Pincivero, D. M., Giraldo, J. L., & Fu, F. H. (1997) The role of proprioception in the management and rehabilitation of athletic injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 25(1), 130-137.
- Lloyd D., Buchanan T., & Besier T. (2005). Neuromuscular biomechanical modeling to understand knee ligament loading. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(11), 1939-1947.
- Lloyd, R., & Oliver, J. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(3), 61-72.
- Lloyd, R., Read, P., Oliver, J., Meyer, R., Meyers, R., et al. (2013). Considerations for the for the development of agility during childhood and adolescent. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(3), 2-11.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sport Medicine*, 40(12), 1019-1035.
- Lyakh, V., Sadowski, J., & Witkowski, Z. (2011). Development of coordination motor abilities (CMA) in the system of long-term preparation of athletes. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 18(3), 187-191.
- Malina, R. M., & Bouchard, C. (1991). *Growth, maturation, and physical activity*. Human Kinetics; Champaign, IL. Timing and sequence of changes in growth, maturation, and performance during adolescence. s: 267-272.
- Malisoux, L., Francaux, M., Nielens, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercises: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *Journal of Applied Physiology*, 100(3), 771-779.
- Markovic, G., & Mikulic P. (2010). Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training. *Sports Medicine*, 40(10), 859-895.
- Matsuda, S., Demura, S., & Uchiyama, M. (2008). Centre of pressure sway characteristics during static one legged stance of athletes from different sports. *Journal of Sport Sciences*, 26(7), 775-779.
- McLeod, T. C. V., Armstrong, T., Miller, M., & Sauers, J. L. (2009). Balance improvements in female high school basketball players after a 6-week neuromuscular-training program. *Journal of Sport Rehabilitation*, 18(4), 465-481.
- Mersmann, F., Charcharis, G., Bohm, S., & Arampatzis A. (2017). Muscle and Tendon Adaptation in Adolescence: Elite Volleyball Athletes Compared to Untrained Boys and Girls. *Frontiers in Physiology*, 8(1), 1-11.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Samija, K. (2013). Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(1), 97-103.
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Chu, D. A., Falkel, J., Ford, K. R., Best, T. M., & Hewett, T. E. (2011). Integrative Training for Children and Adolescents: Techniques and Practices for Reducing Sports-related Injuries and Enhancing Athletic Performance. *Physician and Sports Medicine*, 1(39), 74-84.
- Myer, G. D., Lloyd, R. S., Brent, J. L., & Faigenbaum, A. D. (2013). How young is too young to start training? *Acsms Health & Fitness Journal*, 17(5), 14-23.
- Myer, G. D., Neeru Jayanthi, M. D., John, P., DiFiori, M. D., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt D., & Micheli, L. J. (2016). Sport specialization, part II. Alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports Health*, 8(1), 65-73.
- Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E., & Lubans, D. R. (2013). Fundamental movement skill interventions in youth: A systematic review and meta-analysis. *Pediatrics*, 132(5), e1361-83.
- NCYS report on trends and participation in organized youth sports. Book NCYS report on trends and participation in organized youth sports. National Council on Youth Sports Web site; City: 2008.
- Noyes, F. R., Barber-Westin, S. D., Tutalo Smith, S. T., & Campbell, T. (2013). A training program to improve neuromuscular and performance indices in female high school soccer players. *Journal of Strength Conditioning Research*, 27(29), 340-351.
- Paoli, A., & Bianco, A. (2015). What is fitness training? Definitions and implications: a systematic review article. *Iranian Journal of Public Health*, 44(5): 602-614.
- Portas, M. D., Parkin, G., Roberts, J., & Batterham, A. M. (2016). Maturation effect on Functional Movement Screen™ score in adolescent soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(10), 854-8.
- Radwan, S. G. (2014). The impact of development of the special coordination abilities on the general skill ability for table tennis juniors under 12 years old. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(2), 30-42.
- Richmond, S. A., Kang, J., Doyle-Baker, P. K., Nettel-Aguirre, A., ve Emery, C. A. (2016). school-based injury prevention program to reduce sport injury risk and improve healthy outcomes in youth: A pilot cluster-randomized controlled trial. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 26(4), 291-298.
- Rowland, T. (2007). Promoting physical activity for children's health. *Sports Medicine*, 37(11), 929-936.
- Sailors, M., & Berg, K. (1987). Comparison of responses to weight training in pubescent boys and men. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 27(1), 30-37.
- Sanudo, B., Sanchez-Hernandez, J., Bernardo-Filho, M., Abdi, E., Taiar, R., & Nunez, J. (2019). Integrative Neuromuscular Training in Young Athletes, Injury Prevention, and Performance Optimization: A Systematic Review. *Applied Science*, 9(3839), 2-18.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932.
- Steffen, K., Myklebust, G., Olsen, O. E., Holme, I., Bahr, R. (2008). Preventing injuries in female youth football—A cluster randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(5), 605-614.

- Steffen, K., Emery, C. A., Romiti, M., Kang, J., Bizzini, M., Dvorak, J., Finch, C. F., & Meeuwisse, W. H. (2013). High adherence to a neuromuscular injury prevention programme (FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: A cluster randomised trial. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 794-802.
- Telford, R. M., Telford, R. D., Olive, L. S., Cochrane, T., & Davey, R. (2016). Why Are Girls Less Physically Active than Boys? Findings from the LOOK Longitudinal Study. *PLoS ONE* 11(3), 1-11.
- Tudor-Locke, C., Johnson, W. D., Katzmarzyk, P. T. (2010). Accelerometer-determined steps per day in US children and youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(12), 2244-2250.
- Viru, A., Loko, J., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L., & Viru, M. (1999). Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. *European Journal Physical Education*, 4(1), 75-119.
- Zaricznyj, B., Shattuck, L., Mast, T., Robertson, R., D'Elia, G. (1980). Sports-related injuries in school-age children. *American Journal of Sports Medicine*, 8(1), 318-324.
- Zemkova, E., & Hamar, D. (2018). Sport-specific assessment of the effectiveness of neuromuscular training in young athletes. *Frontiers in Physiology*, 9(264), 1-27.
- Zouhal, H., Abderrahman, A. B., Dupont, G., Truptin, P., Le Bris, B., Le Postec, E., et al. (2019). Effects of Neuromuscular Training on Agility Performance in Elite Soccer Players. *Frontiers Physiology*, 10(947), 1-9.
- Zwolski, C., Quatman-Yates, C., & Paterno, M. V. (2017). Resistance Training in Youth: Laying the Foundation for Injury Prevention and Physical Literacy. *Sports Health*, 9(5), 436-443.
- Wang, Y. C., & Zhang, N. (2016). Effects of plyometric training on soccer players. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 12(2), 550-554.
- Wang, H., Ji, Z., Jiang, G., Liu, W., & Jiao, X. (2016). Correlation among proprioception, muscle strength, and balance. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(12), 3468-3472.
- Wheeler, K. W., & Sayers, M. G. L. (2010). Modification of agility running technique in reaction to a defender in rugby union. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(3), 445-451.
- Wiiium, N., & Safvenbom, R. (2019). Participation in Organized Sports and Self-Organized Physical Activity: Associations with Developmental Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(585), 2-16.

Giyilebilir teknolojik ürünlerde tüketicilerin algıladıkları risklerin farklılaşması: Akıllı saat kullanıcılarına dönük bir araştırma*

The stratification of consumers' perceived risk in wearable technologies: A study on smart watch users

Alev Ada^{1**}, Ramazan Aksoy²,

¹Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Zonguldak, ORCID: 0000-0002-3720-9049

²Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Zonguldak, ORCID: 0000-0002-6205-8334

ÖZET

Bu çalışmada, tüketicilerin giyilebilir teknolojik ürünleri satın alma karar sürecinde algıladıkları risk faktörleri ölçülmüş ve bu faktörlerin sebepleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda, çalışmanın amacı, (a) giyilebilir teknolojik ürünlerin satın almalarındaki algılanan risk faktörlerini belirlemek, (b) algılanan risk faktörlerinin akıllı saat satın alan bireylerin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek ve (c) algılanan risk ve satın alma davranışı (kullanım niyeti) arasındaki ilişkiyi analiz etmektir. Bu amaca ulaşmak için, Bolu ve İstanbul illerinde belirlenen birçok spor salonları, fitness salonları, spor kulüplerini ve akıllı saat satışı yapan özel işletmelerde bulunan ve akıllı saat kullanan 396 kişiden anket yöntemiyle veriler toplanmıştır. Anketler, bu işletmelerde bulunan kişilere Ağustos-Aralık 2019 tarihleri arasında uygulanmıştır.

Çalışmada, akıllı saat kullanıcılarının algıladıkları risk faktörlerinin, altı boyut altında toplandığı, algılanan riskin satın alma davranışı üzerinde etkili olduğu ve algılanan risklerin demografik özelliklerine göre birtakım farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda akıllı saat satışı yapan markaların tüketicinin satın aldığı ürünlerdeki performans gücünün beklenen faydaları sağlayacağına, ürünün emniyetli ve güvenilir olduğuna ikna edilmelidir. Diğer yandan bazı markalarda sıkça karşılaşılan entegrasyon (işletim sistemi ve cihaz uyumluluğu) sorunudur. Ayrıca kullanıcılar tarafından giyilebilir teknoloji ürünlerinin tüketicinin ve çevresindeki kişilerin sağlığına zararlı olup olmadığı tüketici tarafından algılanan diğer önemli risk algısı faktörü olarak belirlenmiştir. Bu verilere dayanarak, üreticilerin dikkat etmesi gereken unsurlara yer verilmiştir.

ABSTRACT

The present study sought to measure the risk factors as perceived by consumers in the process of decision making for purchasing wearable technologies products and to determine the reasons for these factors. More specifically, it aimed to (a) determine perceived risk factors in purchasing wearable technologies products, (b) evaluate whether the perceived risk factors differ according to demographics of individuals who have bought smart watches, and (c) analyze the relationship between perceived risk and purchasing behaviour. To this end, study data was collected between August and December 2019 through a questionnaire administered to a total of 396 participants from various gyms, fitness centres, sports clubs, and private businesses selling smart watches from the provinces of Bolu and Istanbul who used smart watches.

The findings revealed that the risk factors perceived by smart watch users concentrated along six dimensions, perceived risk influenced purchasing behaviour, and perceived risks varied across demographics. It could be suggested that smart watch brands need to persuade customers that the performance of their products meet costumers' expectations of utility and that the products are safe and reliable. Integration, i.e. compatibility with the operating system or the device, was also found to be a frequent risk factor with some products. In addition, another important risk factor as perceived by customers was whether these wearable technologies are harmful to the health of the customers and the people around them. Based on these findings, recommendations on the factors that producers of smart watches need to consider were provided in the conclusions section.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Satın Alma Karar Süreci, Algılanan Risk, Akıllı Saatler, Giyilebilir Teknolojik Ürünler.

Key Words: Purchasing Decision Process, Perceived Risk, Smart Watches, Wearable Technologies Products

Gönderme Tarihi/Received Date: 10.04.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date: 10.06.2020

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 28.06.2020

1. Giriş

Tüketiciler bir mal ya da hizmet için satın alma kararı verirken belirli aşamalardan geçmektedir. Bu aşamalar ilk olarak ihtiyacın ortaya çıkması ile başlamaktadır ve daha sonra bilgi

toplama, alternatifleri değerlendirme, satın alma ve satın alma sonrası davranışlardan oluşan bir süreçle devam etmektedir (Koç, 2012:399). Tüketiciler bu süreçte doğru karar vermek ve satın alma sonrasında tatmin olmak isterler. Fakat bu satın alma kararı sürecinde tüketiciler, bazı olumsuz sonuçlarla

*Bu makale, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı'nda, yazılan "Giyilebilir Teknolojik Ürünlerde Tüketicilerin Algıladıkları Risklerin Farklılaşması: Akıllı Saat Kullanıcılarına Dönük Bir Araştırma" başlıklı Yüksek Lisans tezinden türetilmiştir.

** Sorumlu Yazar/Corresponding Author

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Zonguldak, alevadaa1751@gmail.com, ORCID:0000-0002-3720-9049

karşı karşıya kalabilirler ve özellikle belirsizlik durumlarında satın alma sonrası ortaya çıkacak olan sonuçları kestiremez ve risk baskısı altında hareket etmek durumunda kalırlar. Ayrıca tüketiciler satın alma kararlarını verirken yüksek fayda görmek yerine, en az zararlı satın alma kararını verme eğilimindedirler ve bu nedenle satın alma karar sürecinde 'algılanan risk' konusu önemlidir. (Karamustafa ve Erbaş, 2011: 105).

Dolayısıyla satın alma karar sürecinde önemli bir rol oynayan risk kavramı tüketicilerin davranışını etkileyen gizli bir faktördür. Bu durum birçok sektörde ortaya çıkabileceği gibi yeni gelişen "Giyilebilir Teknolojik" ürünleri satın alma aşamasında da bu durum farkıdır. Giyilebilir Teknolojik ürünlerde tüketicinin algıladıkları riskler satın alma davranışını da etkileyecektir.

Giyilebilir Teknolojik ürünler, giyilebilen kıyafetler üzerine veya kullanılan aksesuara yerleştirilen ve sistemlerinde barındırdığı akıllı algılayıcılar tarafından akıllı cihazlara veri aktarabilen teknolojik ürünlerdir. Bu ürünlerin kullanımı kişiler için birçok avantajı sağlasa da kullanımında oluşabilecek birçok olumsuzlukları da içinde barındırmaktadır. Bu teknolojinin kullanımında oluşan bilgi güvenliği, veri gizliliğini sağlayamama ve kötü amaçlı yazılımlar gibi birçok olumsuzluk ürünün kullanımını istenilen düzeyde olmamasına neden olabilir. (Çakır F. S., Aytekin A., Tüminçin F. 2018: 84). Bunun gibi birçok olumsuz durumlarda mal ve hizmet satın alan tüketiciler tarafından risk algılamasına yol açar. Çünkü tüketiciler ilk kez satın alacakları mal ve hizmetlere karşı belirsizlik hissederler ve bu belirsizlikler tüketici tarafından riski ve aynı zamanda satın alma sürecinde birçok olumsuzlukları beraberinde getirir (Gao, 2006: 334).

Bu kapsamda çalışmanın amacı; Giyilebilir Teknolojik ürünlerde risk algısını ölçmek ve satın alma davranışı üzerindeki etkisini incelemektir. Ayrıca Giyilebilir Teknolojik ürünlerde risk algısının hangi boyutlardan oluştuğu ve bu boyutların tüketicilerin demografik özelliklerine göre farklılığın olup olmadığı çalışmanın amaçlarını oluşturmaktadır.

Belirtilen amaçlar doğrultusunda çalışma üç ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde çalışmanın teorik çerçevesini oluşturan tüketicinin satın alma karar sürecine (ihtiyacın ortaya çıkması, alternatiflerin belirlenmesi, alternatiflerin değerlendirilmesi, satın alma kararının verilmesi, satın alma sonrası davranışlar) değinilmiştir. Çalışmanın ikinci bölümünde, Algılanan Risk Kavramına (performans riski, psikolojik risk, sosyal risk, fiziksel risk, zaman riski, finansal risk) yer verilmiştir. Çalışmanın son bölümünde ise; çalışmanın amacı, önemi, kapsamı, sınırları, yöntemi, modeli, hipotezleri ve analizler yer almaktadır.

2. Tüketici Davranışı Kavramı ve Tüketicinin Satın Alma Karar Süreci

Tüketicinin mal ve hizmetleri alıp satması sadece ekonomik bir faaliyet değildir, kişilerin satın alma davranışlarını etkileyen birden fazla değişkenin olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla, tüketici davranışı kişi veya kişilerin, malları, hizmetleri, fikirleri, satın alması, kullanması (tüketmesi), daha sonra kullanılan mal veya hizmeti elden çıkarması gibi süreç ve süreçlere etki

eden faktörleri ve bu etkili olan faktörleri inceleyen bilimsel bir çalışma alanı olarak tanımlanmaktadır (Solomon, 2017: 27). Diğer yandan tüketici davranışı, belirli bir amacı yerine getirmek için güdülenmiş davranıştır. Buradaki amaç; kişinin arzularını, isteklerini tatmin etmektir ve tüketicinin sorunlarına çözüm üretmektir. Zira mal, hizmet, alışveriş merkezleri tüketicinin çözümleri sayılır ve buradaki çözümlere ulaşabilmesi için birtakım davranışlarda bulunurlar. Tüketicinin burada yapmış olduğu davranış, istek ve ihtiyaçlarının tatmin edilmesidir. Tüketici ortaya çıkan istek ve ihtiyaçlarını tatmin etmek için yaptığı davranışa etkili olan güdülerin öğrenilmesi, pazarlamacılar için oldukça önemlidir (Odabaşı, 1996: 47).

Tüketici Davranışlarını; satın alma karar süreci öncesi (satın alma karar sürecini etkileyen içsel ve dışsal faktörler) ve satın alma karar süreci (ihtiyacın/problemin hissedilmesi, bilgi toplama, alternatiflerin değerlendirilmesi, satın alma, satın alma sonrası değerlendirme) olmak üzere iki aşamada ele alınabilir (Erbaş, 2011: 43).

Tüketici, satın alma sürecinde kararını verirken 'Ne alayım, Nereden alayım, Nasıl alayım ve Ne zaman alayım' gibi sorulara cevap arayarak bu süreci gerçekleştirir. Tüketici Satın alma karar sürecinde, bazı tüketiciler adımları atlasalar veya tersine çevirseler de temel olarak; (a) problemin tanımlanması, (b) bilgi toplama, (c) alternatiflerin değerlendirilmesi, (d) satın alma kararı ve (e) satın alma sonrası değerlendirme olmak üzere beş adımı takip etmektedir ve tüketicilerin satın alma kararlarının anlaşılmasında bu süreç önemli bir rol oynamaktadır (Koç, 2012: 399).

İhtiyacın Ortaya Çıkması (Problemin Tanımlanması): Tüketicinin satın alma süreci, ihtiyacın ortaya çıkması ve bu ihtiyacın tüketici tarafından tatmin edilememesi ve buna bağlı olarak ortaya çıkan gerilim ile başlamaktadır. Buradaki ihtiyacın doyurulması, dış uyarıcıları fark etme (ürünün reklamını görme gibi) ile ortaya çıkabilmektedir. Daha sonra bu duyulan ihtiyacı tüketici nasıl gidermesi gerektiği sorusuyla karşı karşıya kalır (Mucuk, 2007: 77).

Alternatiflerin Belirlenmesi (bilginin Toplanması): Tüketici, satın alma kararını vermesi için gereken bilgileri içsel ve dışsal faktör arayışları olmak üzere iki kaynaktan elde eder. Tüketici bu bilgi kaynaklarını kullanarak bilgi ihtiyacını gidermeye çalışır. İlk olarak içsel arama, bellekte yer alan kararlar ile gerekli bilginin aranmasıdır ve içsel arayışta bilgi yeterli olursa dışsal aramaya gerek kalmayacaktır. İçsel arayışın sonunda elde edilen bilgi yeterli olmadığında ise tüketici dışsal (çevreden) arayış yoluyla bilgi elde etme yolunu seçer (Odabaşı, 1996: 168). Gerekli bilgiye ulaşıncaya alternatifler belirlenir.

Alternatiflerin Değerlendirilmesi: Toplanan bilgiler sayesinde belirlenen alternatifler tüketici tarafından değerlendirilir (Koç, 2015: 486).

Satın Alma Kararının Verilmesi: Tüketici satın almak istediği ürünü ya da markayı alternatifleri değerlendirme aşamasından sonra gerçekleştirir. Tüketiciler en çok tatmin sağlayan ürün ya da markayı seçmek için karar verme aşamasına geçmektedirler (Öztürk, 2018).

Satın Alma Sonrası Değerlendirme: Satın alma sürecinin tüm aşamalarından geçtikten sonra tüketicinin yapmış olduğu

seçimden memnun olup olmaması durumudur (Solomon, 2017: 343).

3. Algılanan Risk Kavramları

Tüketicilerin mal ve hizmetleri satın alması veya kullanma kararını vermesi ile algılama arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Tüketiciler algıları sayesinde tepki göstermektedirler. Pazarlamacılar açısından da üzerinde durulması gereken algılardan en önemlisi de tüketiciler tarafından algılanan risk kavramıdır (Yaka, 2018: 26).

Bu kavram tüketici davranışları ile diğer disiplinlerdeki risk kavramıyla karşılaştırıldığında aralarında çok büyük farklılıklar olduğu fark edilecektir. Risk, farklı disiplinlerde olumlu-olumsuz sonuçlar içeren kararları ele alırken, tüketici davranışında ise bu durum sadece olumsuz olan sonuçların yer aldığı kararları göstermektedir (Stone, 1993: 39). Çünkü satın alma davranışının amaca yönelik olduğu düşünüldüğünde, bu kararın sonucu da tatmin edici olması beklenmektedir. Sonuç olumsuz ise, tüketici için beklenen tatmin gerçekleşmeyecektir. Bu nedenle risk, satın alma sonrasında tüketicilerin tatmin olma seviyesi olarak da açıklanabilir (Odabaşı ve Barış, 2003: 153). Tüketiciler için risk, endişe üreten can sıkıcı bir durum olarak algılandığından, riskin algılanması tüketici davranışlarının bir yönüdür. Tüketicinin tercihi durumunda algılandığı risk miktarı ve riskle başa çıkma durumu, tüketicinin özsaygısı tarafından etkilenecektir. Önceden değinildiği gibi tercihler riskin iki yönünü ortaya çıkarmaktadır. Bunlardan ilki, kararın sonucundaki belirsizlik ve diğeri ise, satın alma sürecinde gerçekleşen hatanın sonuçlarında karşılaşacağı belirsizliktir. Birinci belirsizlik, bilgi edinme ile; ikinci belirsizlik ise, risk miktarını azaltma veya satın alma tercihini erteleme ile azaltılabilmektedir. Tüketicinin tercihi durumunda, risk, kayıp şeklinde değerlendirilebilir. Burada değerlendirilen kayıp, fonksiyonel/ekonomik ya da sosyo/psikolojik koşullarda veya bunların birleşimleri olabilmektedir (Keleş, 2011).

Çalışmada Stone ve Mason (1995)'un yeni bir kişisel bilgisayar satın alma durumunda algılanan riskler üzerine yapmış olduğu çalışmasında belirlemiş olduğu risk boyutları kullanılmıştır. Buna göre algılanan risk; sosyal risk, psikolojik risk, zaman riski, fiziksel risk, performans (işlevsel) risk, finansal risk olmak üzere altı boyutta ele alınmıştır.

Sosyal Risk: Tüketicilerin toplum içerisinde kabul görmek ve bulunduğu sosyal gruplarda statü elde etmek için belli ürünleri satın alırlar. Satın alınan ürünün toplum veya gruplar tarafından kabul görmemesi tüketici tarafından sosyal risk taşımaktadır (Deniz, 2007: 40).

Psikolojik Risk: Tüketicinin zihninde oluşturduğu satın almanın doğuracağı ürünün kendi kişiliği veya imajı ile özdeşleşmemesi birtakım olumsuz algılamalar oluşturabilir. Bundan dolayı, tüketici satın almak istediği üründe doğru bir karar verip vermediğine yönelik zihninde birtakım sorulara sahip olabilir (Rızaoğlu, 2007: 166). Böylece, psikolojik risk tüketicinin yanlış ürünü seçme ihtimaliyle tüketicinin imajını yaralama olasılığını yansıtır (Özer ve Gülpinar, 2005: 29).

Zaman Riski: Tüketicinin mal ya da hizmeti satın alma sonrasında zaman ve enerji kaybetmeden ayarlayamaması, sonrasında değiştirememesi veya tamir edilememesi

durumlarıyla karşılaşma olasılığı tüketiciler tarafından zaman riskini ifade etmektedir (Odabaşı, 1996: 140-150). Bunun yanı sıra mal ve hizmetin satın alınmasından tüketicinin eline ulaşıncaya kadarki süreci de kapsamaktadır (Gökçe, 2012). Zaman riski, teknik açıdan karmaşık olan ürünlerin bakım ve onarım gerektirmesinin yanında ayrıca kullanımının da zor olması nedeniyle diğer ürünlere nazaran daha fazla algılanır (Deniz, 2007: 40).

Fiziksel Risk: Fiziksel risk satın alınan mal veya hizmetin tüketicilerin etrafında bulunan kişilerin sağlığına zarar verebilme, ya da fiziksel olarak yaralanma olasılığı ile ilgilidir (Odabaşı, 1996: 140-150). Sağlık konusuna verilen önem tüketicilerin duyarlılığını arttırmakta ve bu da algılanan fiziksel riski arttırabilmektedir. Tüketiciler tarafından fiziksel risk arttıkça önlem alınmak istenmektedir ve buna bağlı olarak riski azaltıcı önlemler aynı oranda artış göstermektedir (Prasad, 2008: 301-309). Pazarlamacılar bu risk karşısında bilinçli bir şekilde, tüketicilere ürünün güvenli olduğunu ve tüm standartları bulundurduğunu kullanıcılarına iletebilmelidir (Odabaşı, 1996: 140-150).

Performans Riski: Satın alınan ürünün tüketicinin beklediği performansı karşılayamadığı durumlarda ortaya çıkan kayıp veya zararlar şeklinde ifade edilebilir. Performans riskini ortaya çıkaran durumlar satın alma öncesinde ürünü inceleme imkânının bulunmaması ve ürünün kullanımındaki karmaşıklığı gibi endişe uyandıran faktörlerden kaynaklanabilmektedir (Deniz, 2007: 39).

Finansal Risk: Finansal risk yanlış bir satın alma kararının sonucunda tüketicinin yaşayacağı parasal kayıp olasılığı olarak tanımlanır (Odabaşı, 1996: 140-150). Teknolojik ürünler satın alınırken satın alma sürecinde finansal riskte yoğun olarak hissedilen risk türlerinden biridir. Çünkü tüketiciler tarafından genellikle pahalı ürünlerde finansal risk daha fazla algılanmaktadır (Deniz, 2007: 40). Bu tip ürünlerde garanti sunulması, ürünün geri alınması ya da paranın geri verilecek olması fiziksel riski azaltacak uygulamalardır.

4. Araştırmanın Metodolojisi

Bu bölümde araştırmanın amacı, yöntemi, modeli ile hipotezlerine, ana kütesine ve örnekleme ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

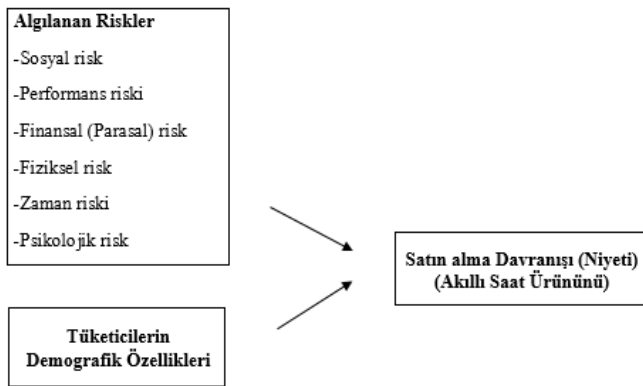
4.1. Araştırmanın Amacı ve Yöntemi:

Bu çalışmanın amacı; giyilebilir teknolojik ürünlerde, tüketicilerin algıladıkları risklerin ölçülmesidir. Bu ölçümlerden yola çıkılarak; risk algıları tüketicilerin demografik özellikleri bakımından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek ve daha sonra katılımcılar tarafından algılanan risk ve satın alma davranışı (kullanım niyeti) arasındaki ilişkiyi tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu amaçlar neticesinde giyilebilir teknolojilerin çeşitliliği dikkate alındığında çalışmayı ürün boyutuna indirgemek gerekli olmuştur. Ülkemizde giyilebilir teknolojik aletlerden en yaygın olarak kullanılan ve özellikle genç tüketicilerin kullanabileceği bir ürün olması nedeniyle giyilebilir teknoloji sınıfında yer alan "akıllı saatlerin" bu çalışma için en uygun ürün olduğuna karar verilmiştir. Ayrıca çalışma, ülkemizde bu konuya daha fazla ilgi çekerek konu ile ilgili literatürdeki boşluğu doldurmayı da hedeflemektedir.

Araştırmada veri toplama amacıyla anket tekniğinden yararlanılmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcıların demografik özelliklerini gösteren; cinsiyet, yaş medeni durum, eğitim durumu, gelir durumuna yönelik beş soru yer almaktadır. İkinci bölümde, Stone ve Mason (1995) tarafından geliştirilen ve 6 alt boyuttan oluşan ve 18 ifade ile geliştirilen algılanan risk ölçeği kullanılmıştır. Son olarak üçüncü bölümde ise, katılımcıların satın alma davranışlarını ölçmek üzere, Bülbül ve Özoğlu (2014) tarafından kullanılan 3 ifadeden oluşan anket sorularından yararlanılmıştır. Kullanılan anket 5'li Likert ölçeği ile (1=kesinlikle katılmıyorum ve 5=kesinlikle katılıyorum aralığında) derecelendirilmiştir.

4.2. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri:

Araştırmanın biçimsel modeli aşağıdaki Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1: Araştırma Modeli

Araştırmada bağımsız değişken niteliğinde tüketicilerin akıllı saat satın alma sürecinde yaşadıkları risk algılamasına ilişkin 22 adet ifadeden ve demografik özellikler bulunmaktadır. Bağımlı değişken olarak, satın alma davranışını (Niyet) ölçen 3 ifadeli önermeler bulunmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda geliştirilen araştırma hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir.

H_1 : Tüketicilerin akıllı saat satın alma karar sürecindeki risk algılamalarına ilişkin faktörler tüketicilerin sosyo-demografik özellikleri bakımından anlamlı farklılık göstermektedir.

H_{1-a} : Akıllı saat satın alan tüketicilerde risk algılaması faktörleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H_{1-b} : Akıllı saat satın alan tüketicilerde risk algılaması faktörleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H_{1-c} : Akıllı saat satın alan tüketicilerde risk algılaması faktörleri medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H_{1-d} : Akıllı saat satın alan tüketicilerde risk algılaması faktörleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H_{1-e} : Akıllı saat satın alan tüketicilerde risk algılaması faktörleri gelir duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H_2 : Algılanan risk ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2-a} : Sosyal riski ile satın alma davranışı arasında anlamlı

bir ilişki vardır.

H_{2-b} : Performans risk ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2-c} : Finansal risk ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2-d} : Fiziksel risk ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2-e} : Zaman riski ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_3 : Psikolojik risk ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4.3. Araştırmanın Ana kütlesi ve Örneklemi:

Araştırma verilerine göre akıllı saat satış miktarı 2017 yılında tahmini 400.000 kişi olacağı ön görülmüştür. Bu yıldan sonra herhangi bir araştırma yapılmadığı için akıllı saat kullanıcılarının sayısı 2017 verileri evren sayısı olarak kabul edilmiştir (webrazzi, 2020).

Örneklem büyüklüğü tespitinde farklı evrenler için kullanılan ve kabul edilebilir örneklem büyüklüğü tablosundan yararlanılarak: Evren(N) 250.000-500.000 iken %95 güvenlik düzeyinde gerekli örneklem büyüklüğü 384 ve daha fazla katılımcıyı kapsayacaktır (Gürbüz ve Şahin, 2016: 132).

Çalışmada kullanılan örneklem yöntemi kasıtlı (yargısal) örneklem yöntemidir. *Bu örneklem yöntemi* kolayda örnekleme bir türüdür; bu örnekleme göre ana kütle için seçilen elemanlar araştırmacının kararlarına göre seçilmektedir. Diğer bir deyişle; yargısal örnekleme yönteminde örnekleme kimin dahil edileceği kararı bir uzmana ya da konuya hakim olan araştırmacının kendisine bırakılmaktadır. Bu örneklem tekniği ucuz, uygun ve hızlı bir yöntemdir. Bu nedenle araştırmada kasıtlı örnekleme yöntemi benimsenmiştir (auzefalmsstorage, 2020). Bu örnekleme yöntemine göre araştırmada kullanılan akıllı saat sahibi olan tüketiciler üzerinde yapılmaktadır. Buna göre de çalışmanın ana kütlesini Türkiye'de akıllı saat kullanan tüketiciler oluşturmaktadır, fakat ana kütle temsil edebilen örnekleme yöntemine gidilmiştir. Çalışmanın örneklemini Bolu ve İstanbul illerinde bulunan spor salonları, fitness salonları, spor kulüplerini ve akıllı saat satışı yapan özel işletmelerde bulunan tüketiciler arasında kasıtlı (yargısal) örneklem yöntemi ile 396 veri toplanmıştır ve elde edilen veriler IBM SPSS 22.0 programından yararlanılarak analiz edilmiştir.

5. Araştırmanın Bulguları

Bu bölümde, yapılan analizlerin sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu kapsamda öncelikle katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımlarına ve tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bilgilere değinilerek çalışmanın amacı çerçevesinde kurulan hipotezlere ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

5.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların demografik özelliklerine ait ifadeler; cinsiyet, yaş medeni durum, eğitim durumu, gelir durumuna

Tablo 1: Ankete Cevap Verenlerin Demografik Özellikleri

	(n)	%		(n)	%
Cinsiyet	(n)	%	Eğitim Düzeyi		
Kadın	158	39,9	Lise	42	10,6
Erkek	238	60,1	Ön lisans	124	31,3
Total	396	100,0	Lisans-Lisansüstü	230	58,1
Yaş Grubu			Total	396	100,0
18-27arası	238	60,1	Gelir Düzeyi		
28-37arası	137	34,6	1500tl ve altı	76	19,2
38-47arası	20	5,1	1501-3000 arası	96	24,2
48'den büyük	1	,3	3001-4500 arası	75	18,9
Total	396	100,0	4501-6000 arası	88	22,2
Medeni Durum			6001-7500 arası	48	12,1
Evli	135	34,1	7501- ve daha fazla	13	3,3
Bekar	261	65,9	Total	396	100,0
Total	396	100,0			

yönelik sorular ile değerlendirilmiş ve çalışmada kullanılan risk algısı ölçeğinde yer alan ifadelerin merkezi eğilim ölçütleri ve standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları verilmiştir. Böylece katılımcıların akıllı saat satın almalarında algıladıkları risk faktörlerine katılım düzeyleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Daha sonra akıllı saat kullanan tüketicilerin kullanım niyeti düzeylerinin ölçümüne yer verilmiştir. Bu amaçla, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılım Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1'de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Buna göre, ankete cevap verenlerin cinsiyete göre dağılımları kadınlar %39,9'unu ve %60,1'ini erkekler oluşturmaktadır. Bu dağılımda araştırmaya erkeklerin kadınlardan daha fazla katılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yaş gruplarına ilişkin bilgiler incelendiğinde, ankete cevap verenlerin ağırlıklı 18-27 arası yaş grubu (%60,1) ve 28-37 arası yaş grubundan oluştuğu (%34,6) ve bu iki yaş grubunun toplamda %94,7 oranında ağırlığa sahip olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların medeni durumlarına ilişkin bilgiler incelendiğinde, %65,9'unu bekar bireylerin oluştuğu görülmektedir. Diğer yandan katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin bilgiler incelendiğinde, katılımcıların %58,1 lisans-lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Son olarak ankete gelir düzeyi incelendiğinde katılımcıların %24,2'i 1501-3000 TL arasında iken çok yakın bir oranla da %22,2'si 4501-6000 TL arasında olduğu görülmektedir.

Çalışmada kullanılan risk algısı ölçeğinde bulunan ifadelerle ilişkin merkezi eğilim ölçütleri ve aritmetik ortalama ile standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Böylece katılımcıların giyilebilir teknolojik ürünleri satın almalarında algıladıkları risk faktörlerine katılım düzeyleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Merkezi eğilim, istatistiksel olarak değişkenlere ait değerlerin merkez noktası ve bu nokta etrafındaki dağılımlarını göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2016: 213).

22 önermenin aritmetik ortalamaları dikkate alınarak Tablo 2'ye bakıldığında "Akıllı saati satın alırken emniyetli ve

güvenilir olduğundan emin olmak isterim (4,35)" ifadesi birinci sırada yer almaktadır. Bunu sırasıyla "Akıllı saatten beklediğim faydaları sağlayacağımdan emin olmak isterim (4,30)" ve "Akıllı saatin aldığım paraya değerini isterim (4,2)" ifadeleri takip etmektedir. Diğer yandan "Akıllı saatlerden istediğim performansı alamayacağımdan endişe ederim (3,93)", "Akıllı saat satın alırken akıllıca olmamasından endişe ederim (3,74)" ve "Akıllı saatlere paramı boşa harcamaktan çekinirim (3,52)" ifadeleri en son sırada yer almaktadır. Buna göre akıllı saat satın alan tüketicilerin emniyetli ve güvenilir olması, beklediği faydaları sağlayacağından emin olması ve satın alırken harcadığı paraya değerini ifadelerine yönelik risk algılamalarının ağır bastığı söylenebilir.

Çalışmada kullanılan satın alma niyeti ölçeğinde yer alan ifadelerle ilişkin merkezi eğilim ölçütleri ve aritmetik ortalama ile standart sapma değerleri Tablo 3'te verilmiştir. Tablo incelendiğinde; akıllı saat kullanıcıları 'tekrar satın almaya istekliyim (4,57)' ifadesine cevabı ile tüketicilerin akıllı saat kullanımına devam niyetlerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. 'Yakınlarıma ve arkadaşlarıma aldığım akıllı saati tavsiye ederim (4,54)' ifadesine cevabı ile tüketicilerin yakın çevrelerine akıllı saat kullanımını tavsiye edecekleri görülmektedir. 'Gelecekte de farklı marka veya model akıllı saat almayı düşünüyorum (4,48)' ifadesine cevabı ile tüketicilerin daha sonraki satın alma davranışlarında akıllı saat kullanacaklarını göstermektedir.

5.2. Risk Algısına İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi

Tüketicinin satın almadaki karar sürecini etkileyen risk algılarını belirlemeye yönelik geliştirilmiş olan 22 önermeyi ve satın alma davranışını ölçmeye yönelik 3 önermeyi belirli boyutlar etrafında toplamak amacıyla açıklayıcı (keşfedici) faktör analizi uygulanmıştır. Çalışmada faktör analizi sonucunda örneklem yeterlilik oranı (KMO) 0,70 olarak tespit edilmiştir. Diğer bir test olan küresellik testi ise anlamlı bulunmuştur ($p < 0.001$). Sonuç olarak verilerin faktör analizi için taşınması gereken minimum değerler sağlanmış ve faktör

Tablo 2: Risk Algılamalarına Yönelik İfadelerin Merkezi Eğilim Ölçütleri (N=396)

Satın Alma Karar Sürecinde Risk Algılamasına Yönelik İfadeler	Aritmetik Ortalama	Medyan	Mod	Standart Sapma	Aritmetik Ortalama Sıralaması
Sosyal Risk Soruları					
Akıllı saat kullandığım zaman arkadaşlarımdan ve yakın çevremden övgü/takdir görememek beni endişelendirir.	2,6894	2,0000	1,00	1,63567	7
Akıllı saat kullandığım zaman arkadaşlarım ve yakın çevrem tarafından şov yaptığım gerekçesiyle eleştirilmekten endişe ederim.	2,6061	2,0000	1,00	1,55127	9
Yakın çevremdeki insanların akıllı saat kullanmayı önermesi benim için önemlidir	2,3157	2,0000	1,00	1,48370	13
Yakın çevremdeki insanların, akıllı saat kullanmanın faydalı olduğunu düşünmesi benim için önemlidir.	2,5152	2,0000	1,00	1,56457	10
Yakın çevremdeki insanların akıllı saat kullanmanın iyi bir fikir olduğunu düşünmesi benim için önemlidir.	2,4192	2,0000	1,00	1,62762	11
Performans Riski Soruları					
Akıllı saatlerden istediğim performansı alamayacağımdan endişe ederim.	3,9268	4,0000	5,00	1,26579	4
Akıllı saatten beklediğim faydaları sağlayacağımdan emin olmak isterim.	4,2955	5,0000	5,00	1,15444	2
Akıllı saati satın alırken emniyetli ve güvenilir olduğundan emin olmak isterim.	4,3510	5,0000	5,00	1,18023	1
Finansal (Parasal) Risk Soruları					
Akıllı saatlere paramı boşa harcamaktan çekinirim.	3,5253	4,0000	4,00	1,23324	6
Akıllı saat satın alırken akıllıca olmamasından endişe ederim.	3,7449	4,0000	4,00	1,18133	5
Akıllı saatin aldığı paraya değmesini isterim.	4,1566	5,0000	5,00	1,20997	3
Fiziksel Risk Soruları					
Akıllı saat kullanmamın sağlığıma zararlı olduğundan endişeliyim.	2,3535	3,0000	3,00	,93660	12
Akıllı saatlerin çevremdeki insanların sağlığına zararlı olduğundan endişeliyim.	2,1692	2,0000	3,00	,94890	15
Akıllı saatlerin güvenilir olması benim için önemlidir.	1,5429	1,0000	1,00	,65269	20
Zaman Riski Soruları					
Akıllı saat kullanmayı öğrenmemin uzun zaman aldığını düşünüyorum.	2,0934	1,0000	1,00	1,43866	17
Akıllı saat satın alma aşamasında zaman harcamaktan endişe ederim.	2,2298	2,0000	1,00	1,45488	14
Satış sonrası hizmetlerin vaat edildiği gibi olmayacağından endişe duyarım.	2,6667	2,0000	1,00	1,46002	8
Akıllı saatlerin gereksiz yere oynayarak zaman harcamama neden olmasından endişeliyim.	2,1692	2,0000	1,00	1,33090	16
Psikolojik Risk Soruları					
Akıllı saatlerde paramı boş yere harcadığımı düşünürüm.	1,6010	2,0000	2,00	,59312	19
Akıllı saat sahibi olma fikri kendimi psikolojik olarak rahatsız hissetmeme neden olur.	1,4848	1,0000	1,00	,52989	22
Akıllı saat sahibi olma fikri kendimi mutlu hissetmeme neden olur.	1,6086	2,0000	2,00	,56999	18
Akıllı saate sahip olma düşüncesi kolaylık sağlaması açısından beni rahatlatıyor.	1,5354	2,0000	1,00	,57480	21

1. Kesinlikle Katılmıyorum 2. Katılmıyorum 3.Kararsızım 4.Katılıyorum 5. Kesinlikle Katılıyorum

Tablo 3: Kullanım Niyetine İlişkin İfadelerin Merkezi Eğilim Ölçütleri

Tüketici Satın Alma Davranışı Yönelik İfadeler	Aritmetik Ortalama	Medyan	Mod	Standart Sapma	Aritmetik Ortalama Sıralaması
Akıllı saatleri satın almaya istekliyim.	4,5707	5,0000	5,00	0,55352	1
Yakınlarıma ve arkadaşlarıma aldığım akıllı saati tavsiye ederim.	4,5404	5,0000	5,00	0,55656	2
Gelecekte de farklı marka veya model akıllı saat almayı düşünüyorum.	4,4848	5,0000	5,00	0,54867	3

Tablo 4: Risk Algılaması Değişkenlerine Katılım Sonuçlarına Göre Faktör Analizi

Faktörler	Varyans Oranı	Birikimli Varyans Oranı	Faktör Yükleri	G. Analizi
Sosyal Risk Soruları	16,913	16,913		0,907
Akıllı saat kullandığım zaman arkadaşlarımdan ve yakın çevremden övgü/takdir görememek beni endişelendirir.			,829	
Akıllı saat kullandığım zaman arkadaşlarım ve yakın çevrem tarafından şov yaptığım gerekçesiyle eleştirilmekten endişe ederim.			,832	
Yakın çevremdeki insanların akıllı saat kullanmayı önermesi benim için önemlidir			,883	
Yakın çevremdeki insanların, akıllı saat kullanmanın faydalı olduğunu düşünmesi benim için önemlidir.			,854	
Yakın çevremdeki insanların akıllı saat kullanmanın iyi bir fikir olduğunu düşünmesi benim için önemlidir.			,845	
Performans Riski Soruları	11,507	28,420		0,903
Akıllı saatlerden istediğim performansı alamayacağımdan endişe ederim.			,862	
Akıllı saatten beklediğim faydaları sağlayacağımdan emin olmak isterim.			,953	
Akıllı saati satın alırken emniyetli ve güvenilir olduğundan emin olmak isterim.			,925	
Finansal (Parasal) Risk Soruları	10,918	61,861		0,842
Akıllı saatlere paramı boşa harcamaktan çekinirim.			,812	
Akıllı saat satın alırken akıllıca olmamasından endişe ederim.			,874	
Akıllı saatin aldığı paraya değmesini isterim.			,883	
Fiziksel Risk Soruları	9,006	70,867		0,723
Akıllı saat kullanmamın sağlığıma zararlı olduğundan endişeliyim.			,900	
Akıllı saatlerin çevremdeki insanların sağlığına zararlı olduğundan endişeliyim.			,911	
Akıllı saatlerin güvenilir olması benim için önemlidir.			,464	
Zaman Riski Soruları	11,502	39,921		0,769
Akıllı saat kullanmayı öğrenmemin uzun zaman aldığını düşünüyorum.			,903	
Akıllı saat satın alma aşamasında zaman harcamaktan endişe ederim.			,891	
Satış sonrası hizmetlerin vaat edildiği gibi olmayacağından endişe duyarım.			,436	
Akıllı saatlerin gereksiz yere oynayarak zaman harcamama neden olmasından endişeliyim.			,790	
Psikolojik Risk Soruları	11,022	50,943		0,776
Akıllı saatlerde paramı boş yere harcadığımı düşünürüm.			,770	
Akıllı saat sahibi olma fikri kendimi psikolojik olarak rahatsız hissetmeme neden olur.			,811	
Akıllı saat sahibi olma fikri kendimi mutlu hissetmeme neden olur.			,761	
Akıllı saate sahip olma düşüncesi kolaylık sağlaması açısından beni rahatlatıyor.			,746	

Tablo 5: Satın Alma Davranışı (Niyeti) Değişkenlerine Katılım Sonuçlarına Göre Faktör Analizi

Faktörler	Varyans Oranı	Birikimli Varyans Oranı	Faktör Yükleri	G. Analizi
Satın Alma Davranışı (Niyeti) Soruları				0,820
Akıllı saatleri satın almaya istekliyim.	73,747	73,747	0,923	,839
Yakınlarıma ve arkadaşlarıma aldığım akıllı saati tavsiye ederim.	18,454	92,202	0,850	,624
Gelecekte de farklı marka veya model akıllı saat almayı düşünüyorum.	7,798	100,000	0,799	,774

analizi uygulanmıştır. Oluşturulan ölçeklerin faktör analizine geçmeden önce genel güvenilirlik düzeyi incelenmiş ve Tablo 4' te gösterilmiştir.

Tablo 4' de yer alan bilgiler incelendiğinde, gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda altı faktörün belirlendiği görülmektedir. Bu kapsamda, birinci faktör sosyal risk (5 ifade), ikinci faktör performans riski (3 ifade), üçüncü faktör finansal risk (3 madde), dördüncü faktör fiziksel risk (3 madde), beşinci faktör zaman riski (4 madde) ve altıncı faktör de psikolojik risk (4 madde) ifadelerini içermektedir. Faktörler belirlendikten sonra güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiş ve her bir faktöre ilişkin olarak elde edilen güvenilirlik değerlerinin 0,70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Daha sonra satın alma davranışı için uygulanan faktör analizi sonuçları Tablo 5'de gösterilmiştir. Buna göre örneklem yeterlilik oranı (KMO) 0,637, ($\text{sig} < 0,05$) yeterlilik oranını tespit edildikten sonra öz değeri 1'den büyük olan faktörler göz önüne alınarak yapılan faktör analizi sonucunda, geliştirilen ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın '73,747' olduğu belirlenmiştir. Faktör belirlendikten sonra güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiş ve faktöre ilişkin olarak elde edilen güvenilirlik değerlerinin 0,70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

5.3. Risk Algısı ile Demografik Değişkenler Arasındaki Fark Testleri

Katılımcıların algıladıkları risk faktörlerinin demografik özelliklere göre karşılaştırılıp değerlendirilmiştir. Öncelikle araştırma verilerinin normallik kontrolleri yapılmıştır ve Kolmogorov-Smirnova ve Shapiro-Wilks normallik testi sonucuna göre verilerin normal dağılmadığına karar verilmiştir (Sig. 0,00).

Test analizleri için katılımcıların risk algısı faktörleri

ile (bağımlı değişkenlerin) birtakım demografik özellikleri (bağımsız değişkenler) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek için parametrik olmayan testlerden olan Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri uygulanmıştır.

Katılımcıların risk algılamasının cinsiyet gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini sınamak üzere Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucunda belirtilen faktörlere ilişkin, ankete cevap veren katılımcıların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tablo 6'da kadın katılımcıların sosyal risk faktörlerine erkeklere göre daha çok katılım gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bunun nedeni olarak kadınların erkeklere göre sosyal çevreye daha çok önem verdikleri ve beğenilme kaygısının erkeklere göre daha yüksek olması satın alma karar sürecine de yansıtıldığı söylenebilir. Tüm bu sonuçlara göre ' H_{1-a} : Akıllı saat satın alan tüketicilerde risk algılaması faktörleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir' hipotezi kabul edilmiştir.

Diğer yandan katılımcıların risk algılamasının medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bekar katılımcıların 'Sosyal Risk' ve 'Finansal Risk' faktörlerini evli katılımcılara göre daha yüksek algıladıkları gözlemlenmiştir. Çalışmada bekar katılımcı oranının yüksek olması öğrenci yoğunluğunun bulunmasından dolayı sosyal kaygı taşıdıkları ve parasal risk algıladıklarının gözlemlendiği söylenebilir. Yaşa göre karşılaştırılan katılımcıların da benzer şekilde genç yaş grubunun da bu riskleri algıladıkları (sosyal risk, finansal risk) bu sonucu destekler niteliktedir. Tüm bu sonuçlara göre ' H_{1-c} : akıllı saat satın alan tüketicilerde risk algılaması faktörleri medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir' hipotezi kabul edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6' da gösterilmiştir.

Katılımcıların risk algılamasının yaş gruplarına göre

Tablo 6: Risk Algılaması Faktörlerinin Cinsiyet ve Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Cinsiyet	Test İstatistiği (Mann-Whitney U Testi)				
		Sıra Numaraları Ortalaması	MannWhitney U	Wilcoxon W	Z	p
Sosyal Risk	Kadın	212,18	16640,500	45081,500	-1,946	,052
	Erkek	189,42				
Faktörler	Medeni Durum	Sıra Numaraları Ortalaması	MannWhitney U	Wilcoxon W	Z	p
Sosyal Risk	Evli	164,51	13028,500	22208,500	-4,269	,000
	Bekar	216,08				
Finansal Risk	Evli	163,37	12874,500	22054,500	-4,453	,000

Tablo 7: Risk Algılaması Faktörlerinin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Test İstatistiği (Kruskall-Wallis H Testi)				X^2	df	p
	18-27 arası	28-37 arası	38-47 arası	48'den büyük			
Sosyal Risk	229,22	154,43	137,03	155,00	43,743	3	,000
Finansal Risk	225,94	165,13	105,88	92,00	40,376	3	,000

farklılık gösterip göstermediğini sınamak üzere uygulanan Kruskal-Wallis H testi sonucunda faktörlere ilişkin, katılımcıların yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tablo 7'ye bakıldığında genç yaş grubundan oluşan grubun (18-27 arası) 'Sosyal Risk' faktörünü diğer yaş gruplarına göre daha çok algıladıkları ve risk algılamasının en düşük olduğu grubun ise 38-47 arası yaş grubu olduğu gözlemlenmiştir. Buradaki risk algıları özellikle, genç yaşta kişilerin çevresindekilerinin düşüncesini önemseydiği toplum tarafından yüksek beğenilme duygusunun sahip olması bu grubun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek algılamasına neden olduğunu söyleyebiliriz. Diğer faktör olan 'Finansal Risk' faktörününse yine genç yaş grubunca (18-27 arası) diğer yaş gruplarına nazaran daha çok algılandığı ve risk algılamasının en düşük olduğu grubun ise 48'den büyük yaş grubu olduğu gözlemlenmiştir. Ortalamalara bakıldığında; katılımcıların yaşları arttıkça, finansal risk algılarının düştüğü görülmektedir. Örneğin; 18-27 yaş arası katılımcılar 225,94 ortalama ile en yüksek finansal risk algısına sahipken; 48'den büyük katılımcılar 92,00 ortalama ile en düşük finansal risk algısına sahiptirler. Buna karşın (Özer ve Gülpınar, 2005: 29-63) (Deniz, 2007) (Erel, 2008: 78) (Koçoğlu, 2016: 246-263)'nin yaptığı çalışmalarda da genç yaş grubunun yüksek yaş grubuna göre daha fazla finansal risk algıladıkları ortaya konmaktadır. Diğer yandan finansal riskin de genç yaş grubunda görülmesinin sebebi örneklemin kapsamı olan spor salonlarında katılımcıların yoğunluğunun öğrenci olma ihtimali olması ve finansal açıdan kaygı taşımaları bu yaş grubunun finansal risk algısına sebep olduğunu söyleyebiliriz. Büyük yaş gruplarının da tersine finansal risk algısının en az gözlemlendiği gruptur. Tüm bu sonuçlara göre ' H_{1-b} : Akıllı saat satın alan tüketicilerde risk algılaması faktörleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir' hipotezi kabul edilmiştir. Sonuçlar Tablo 7' de gösterilmiştir.

Diğer yandan katılımcıların risk algılamasının aylık gelirine göre farklılık gösterip göstermediğini sınamak üzere uygulanan Kruskal-Wallis H testi sonucunda Tablo 8'de belirtilen faktörlere ilişkin, katılımcıların gelir gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Geliri 1500 ve altı olan katılımcılar sosyal risk algılarında gelir yükseldikçe sosyal risk kaygısı da azalmaktadır. Finansal risk faktöründe ise; gelir gruplarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ortalamalara bakıldığında, katılımcıların gelir düzeyleri arttıkça finansal risk algıları düşmektedir. Örneğin 1500 ve altı ile 1501-3000 arası gelire sahip katılım ortalama 257,17 ile en yüksek finansal risk algısına sahipken, 4501-6000 arası gelire sahip olanlar 139,19 ortalama ile en düşük finansal riske sahiptirler. Kullanıcıların gelirleri fazlaştıkça, finansal risk algılarının düşmesi beklenen bir sonuçtur. Çünkü geliri yüksek kişiler, genelde daha pahalı olan saat markalarını tercih etmede finansal risk algılamazlar. Bu sonuçlar literatürdeki çalışmalar (Temeloğlu, 2014: 83) (Erel, 2008: 66-70) bu hipotezi destekler niteliktedir. Zaman riski gelir seviyesi düşük grupta daha fazla olduğu görülmektedir. Bunun sebebi olarak satış sonrası da beklenen hizmetlerin vaat edildiği gibi olmayacağı kaygısı ve bu gruptaki gelire sahip olan öğrenci katılımcıların gereksiz yere vakit geçirmekten endişe duyduğu söylenebilir. Bu sonuçlara göre; ' H_{1-c} : Akıllı saat satın alan tüketicilerde risk algılaması faktörleri gelir duruma göre anlamlı farklılıklar göstermektedir' hipotezi kabul edilmiştir. Sonuçlar Tablo 8' de gösterilmiştir.

Son olarak katılımcıların risk algılamasının eğitim seviyesine göre farklılık gösterip göstermediğini sınamak üzere Kruskal-Wallis H testi uygulanmış ve analiz sonucunda herhangi bir risk faktörü algılamadıkları görülmüştür (sig. >0,05). Bunun sonucunda ' H_{1-d} : Akıllı saat satın alan tüketicilerde risk algılaması faktörleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir' hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 8: Risk Algılaması Faktörlerinin Gelir Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Faktör	Test İstatistiği (Kruskal-Wallis H Testi)						X^2	df	p
	1500 TL ve altı	1501-3000 arası	3001-4500 arası	4501-6000 arası	6001-7500 arası	7501 ve daha fazla			
Sosyal Risk	258,80	232,31	170,33	168,65	142,79	166,58	52,84	5	,000
Finansal Risk	252,86	257,17	190,36	139,19	145,41	91,96	90,39	5	,000
Zaman Riski	212,84	222,40	160,13	194,10	198,92	187,85	14,16	5	,015

Tablo 9: Çoklu regresyon analizi sonuçları (N=396)

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	P
Sosyal Risk	,021	,018	,060	1,167	,000
Performans Riski	,026	,021	,061	1,235	,244
Finansal Risk	,012	,023	,026	,508	,217
Fiziksel Risk	-,073	,035	-,106	-2,071	,612
Zaman Riski	,001	,022	,002	,034	,039
Psikolojik Risk	-,207	,054	-,191	-3,857	,973
Sabit	4,793	,177	-	27,072	,000

4.4. Risk Algısının Yeniden Satın Alma Davranışı Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Bu bölümde risk algısının satın alma davranışı (niyeti) üzerindeki etkilerini belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi için gerekli olan varsayımlara bakılmış ve analizinin yapılmasında sakınca olmadığı tespit edilmiştir ve katılımcıların algıladıkları sosyal risk, performans risk, finansal risk, fiziksel risk, zaman risk ve psikolojik riskin satın alma davranışı üzerindeki etkileri incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 9' de değişkenlere ait ortalama, standart sapma ve korelasyon katsayıları yer almaktadır.

Tablo 9'a bakıldığında, risk algısı boyutlarının satın alma davranışı üzerindeki etkisi çoklu regresyon sonuçları ile istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur $F_{6,389} = 3,947$, $p < 0,001$). Standardize edilmiş regresyon katsayıları ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde, Sosyal risk ($\beta = 0,060$, $p < 0,01$) ve Zaman riski ($\beta = 0,002$, $p < 0,05$) değişkenlerinin, satın alma davranışı üzerinde anlamlı ve pozitif etkilerinin bulunduğu görülmektedir (Yılmaz ve Dal, 2019: 497; Temeloğlu, 2015: 103). Diğer yandan analiz sonuçlarına göre satın alma davranışı üzerinde sosyal risk en etkili değişken olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre ' H_{2-a} : Sosyal riski ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır', ' H_{2-c} : Zaman riski ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır' hipotezleri kabul edilmiştir. Diğer yandan; ' H_{2-b} : Performans riski ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır', ' H_{2-c} : Finansal risk ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır', ' H_{2-d} : Fiziksel risk ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır', ' H_{2-f} : Psikolojik risk ile satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır' hipotezleri reddedilmiştir.

6. Sonuç ve Öneriler

Tüketiciler mal ve hizmet satın alma sürecinde belirsizlik ile karşı karşıya kalırlar. Bu belirsizlikler tüketici tarafından risk algısını ortaya çıkarmaktadır. Bu algılanan risk faktörleri tüketicinin satın alma sürecini uzatmakta ve satın alma davranışlarında olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Tüketiciler satın aldıkları giyilebilir teknolojik ürünler kapsamında yer alan akıllı saatlerin kendilerine neler sağlayacağını tam olarak bilemezler ve sonuçta belirsizlik ile karşı karşıya kalırlar. Sonuç olarak tüketiciler mal veya hizmet satın alırken yüksek faydalar sağlamak yerine, olumsuzlukları aza indirecekleri satın alma kararı yaşamayı hedeflemektedirler. Dolayısıyla satın alma karar sürecinde önemli bir rol oynayan risk algısı kavramı, tüketicilerin satın aldıkları mal ve hizmetlere karşı davranışlarını şekillendiren etkili bir faktördür. Dolayısıyla, Giyilebilir Teknolojik ürünleri satın alma karar sürecinde algıladıkları riskler satın alma davranışını etkileyecektir. Bu kapsamda çalışmanın amacı; tüketicilerin Giyilebilir Teknolojik ürün sınıfında bulunan akıllı saatleri satın alan tüketicilerin algıladıkları riskler araştırılmıştır. Çalışma ayrıca, ülkemizde bu konuya daha fazla ilgi çekerek literatürdeki boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Diğer yandan çalışmada yapılan ölçümler den sonra, risk algıları tespit edilmiş olup akıllı saat satışı yapan markaların, satın alan tüketicilerin algılamış oldukları riskleri

düşürmeye yönelik çabalarda bulunmaları gerekebilir. Bu risklerin azaltılmasını sağlamak marka değerini ve sadakatini artırmak için önemli stratejik araç konumundadır. Bu nedenle akıllı saatlerin pazar payını arttırmak bakımından algılanan risklerin düşürülmesi için akıllı saat satışı yapan markalar tarafından gerekli çalışmalar yapılması önerilebilir. Bununla birlikte akıllı saat ürünlerinin konumlandırılması ile ilgili yoğun çabalarda bulunulması öngörülebilir. Bu doğrultuda çalışma; 1-akıllı saat kullanan tüketicilerin satın alımlarındaki algılanan risk faktörlerini belirlemeyi, 2-algılanan risk faktörlerinin tüketicilerin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek ve 3-algılanan riskin satın alma davranışı üzerinde etkili olup olmadığını analiz etmek hedeflenmiştir.

Çalışmanın amacını gerçekleştirmeye yönelik, akıllı saat kullanılan 396 kişiye anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Anketler, Bolu ve İstanbul ilinde belirlenen spor salonları, fitness salonları ve gruplarına dağıtılmıştır. Toplanan anketlerin değerlendirilmesinde öncelikle verilerin frekansları, yüzde dağılımları ile aritmetik ortalama, mod, medyan gibi merkezi eğilim ölçülerine bakılmıştır. Daha sonra uygulanan faktör analizi sonrasında giyilebilir teknolojik ürünlerdeki risk algılarını literatürdeki gibi (Stone, 1993; Stone ve Mason, 1995) sosyal risk, performans riski, finansal risk, fiziksel risk, zaman riski ve psikolojik risk olmak üzere altı faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. Ardından, elde edilen verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı (nonparametrik) ortaya çıkan bu altı faktör parametrik olmayan testlerden olan 'Man Whitney U' ve 'Kruskal-Wallis H' testleri uygulanmıştır. Bu testlerle risk algısının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve aylık gelir gibi tüketicinin demografik özelliklerine göre değişip değişmediği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların cinsiyete göre risk algılarını sosyal risk boyutunda farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, H_{1-a} hipotezi kabul edilmiştir. Şöyle ki, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla sosyal riske katılım gösterdikleri görülmüştür. Katılımcıların yaşları ve medeni durumlarına göre risk algılarının, sosyal risk ve finansal risk boyutlarında farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre H_{1-b} ve H_{1-c} hipotezi kabul edilmiştir. Şöyle ki, genç yaş grubu sosyal risk ve finansal riski daha fazla algılayan gruptur. Burada katılımcıların yaşları arttıkça sosyal risk ve finansal riskinin azaldığı ortaya çıkmıştır. Literatürdeki çalışmalar da bunu destekler niteliktedir. (Özer ve Gülpınar, 2005: 29-63; Deniz ve Erciş 2008: 311-323; Erel, 2008: 78; Koçoğlu, 2016: 246-263). Diğer yandan bekâr katılımcıların sosyal riski ve finansal riski evli katılımcılara göre daha fazla algıladıkları gözlenmiştir. Katılımcıların aylık gelirine göre risk algılarını sosyal risk, finansal risk ve zaman riski boyutlarında farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre H_{1-e} hipotezi kabul edilmiştir. Şöyle ki, gelir arttıkça katılımcılarda sosyal risk ve finansal riskin düştüğü tespit edilmiştir. Bu beklenen bir sonuçtur. Literatürdeki benzer çalışmalara bakıldığında destekler niteliktedir (Erel, 2008: 66-70; Koçoğlu, 2016: 253). Daha sonra çalışmada yapılan faktör analizi sonucuna göre 22 önerme altı faktör altında toplanmıştır. Faktörlerden en yüksek aritmetik ortalama sahip olan performans riski faktörü en yüksek algılanan risk faktörü olarak belirlenmiştir. Daha sonrasında fiziksel risk ve sosyal risk en yüksek algılanan

risk faktörü olarak görmüştür. Bu analizlerin yanında ortaya çıkan altı faktör, satın alma davranışı üzerindeki etkilerine yönelik regresyon analizi uygulanmıştır. Uygulanan analiz sonuçlarına göre tüketicilerin algıladıkları sosyal risk ve zaman riski değişkenlerinin, satın alma davranışı üzerinde anlamlı ve pozitif etkilerinin bulunduğu görülmektedir. Diğer yandan analiz sonuçlarına göre satın alma davranışı üzerinde sosyal riskin en etkili değişken olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, H_{2-a} ve H_{2-e} hipotezleri kabul edilmiş olup, H_{2-b} , H_{2-c} , H_{2-d} ve H_{2-f} hipotezleri reddedilmiştir. Bu analizler sonucunda akıllı saat kullanan kişilerin risk alguları, satın alma davranışı üzerinde etkisi zayıftır ve tüketiciler algıladıkları risklere rağmen satın alma davranışını gerçekleştirme eğilimindedir diyebiliriz. Bu sonuçlar literatürdeki çalışmalar tarafından bu hipotezleri destekler niteliktedir. Örneğin; internet alışverişlerinde algılanan riskin satın alma davranışına etkisinin incelenmesi sonucunda, internet alışverişlerinde algılanan risk arasında pozitif yönlü zayıf ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu (Yılmaz ve Dal, 2019: 499), diğer yandan başka bir çalışmada ise; genel algılanan risk ile yeniden satın alma davranışı arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, araştırmada genel algılanan risk ile yeniden satın alma davranışı arasında doğru yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, performans riski, sosyal risk, psikolojik risk ve zaman riski ile yeniden satın alma davranışı arasında anlamlılık düzeyinde önemli bir fark yokken; finansal risk ve fiziksel risk ile yeniden satın alma davranışı arasında önemli bir fark olduğu saptanmıştır (Temeloğlu, 2015: 103).

Tüm bu sonuçlardan yola çıkılarak giyilebilir teknolojik ürünlerde şu önerilerde bulunulabilir. Tüketicinin satın aldığı ürünlerdeki performans gücüne yani; beklediği faydaları sağlayacağına, ürünün emniyetli ve güvenilir olduğuna ikna edilmelidir. Çünkü Giyilebilir teknolojik ürünler veri kaydı yapmaktadır, burada kişiler tarafından özel olan bu verilerin gizliliği, güvenilirliği ve kötü amaçlı yazılımlara karşı korunması karşısında önlem alınması ve kişinin kendisine ait şifreleme işlemi yapması önerilebilir. Bu tür erişimi açık hale gelen teknolojiler fazla güvenlik açığı ile karşı karşıya kalmaktadır ve burada tüketici tarafından risk algısı yaratmaktadır. Diğer yandan performans riski olarak akıllı saatlerde sıkça karşılaşılan entegrasyon sorunudur. Bu sorun akıllı saatlerin başka bir akıllı ürün ile birlikte çalışması demektir ve bazı cihazlar bu bağlantıyı desteklememektedir. Bu sorun için işletim sisteminin ortak olması ve özel markaların kendi işletim sistemine uygun ürün geliştirilmesi önerilebilir. Ayrıca kullanıcılar tarafından giyilebilir teknoloji ürünlerinin tüketicinin ve çevresindeki kişilerin sağlığına zararlı olup olmadığı tüketici tarafından algılanan diğer önemli risk algısı faktörüdür.

Bu çalışma sadece bir ürün üzerinde yapılması, zaman ve maliyet sınırları nedeniyle kasıtlı (yargısal) örnekleme yöntemleri tercih edilmesi çalışmanın kısıtları arasında yer almaktadır. Başka bir çalışmada akıllı saatleri kullanan kişilerin yanında, kullanmayan kişilerde örnekleme dahil edilerek bunlar arasındaki risk algılarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenebilir. Diğer yandan bu sınırlılıklar göz önüne alınarak gelecekte yapılacak olan çalışmalar da geniş bir ürün yelpazesini kapsayarak farklı zamanlama ile daha büyük veya farklı

örneklem ile ana kütle üzerinde risk algılarının ölçülmesi önerilebilir. Diğer yandan farklı sektörlerde de çalışma gerçekleştirilebilir.

Kaynakça

- Auzefalmsstorage (2020). *Bilimsel Araştırma Teknikleri*, <https://auzefalmsstorage.blob.core.windows.net/> (Erişim Tarihi: 03 28 2020).
- Bülbül, H., & Özoğlu, B. (2014). Tüketici Yenilikçiliği ve Algılanan Riskin Satın Alma Davranışına Etkisi, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 44(7), 43-58.
- Çakır F. S., AYTEKİN A. & TÜMİNÇİN F. (2018). Nesnelerin İnterneti ve Giyilebilir Teknolojiler, *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 4(5), 84-95.
- Deniz, A. (2007). *Kişilik Özellikleri ile Algılanan Risk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Erzurum.
- Deniz, A. & Erciş, A. (2008). Kişilik özellikleri ile algılanan risk arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine bir araştırma, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 302-330.
- Erbaş, E. (2011). *Satın Alma Karar Sürecinde Algılanan Risk: Paket Turlara Yönelik Bir Uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Üretim Yönetimi ve Pazarlama Bilim Dalı, Kayseri.
- Erel, C. (2008). *İnternette Alışverişlerde Algılanan Risk Üzerine Bir Uygulama* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Pazarlama Bilim Dalı, Ankara.
- Gao, H. (2006). Research on Components of Consumer Perceived Risk, *Engineering Management Conference*, IEEE International, 17-20 September, pp.334-335, ISBN:14244-0285-9.
- Gökçe, Z. (2012). *Tüketicilerin alt marka tercihleriyle algılanan risk arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, İşletme Bölümü, Ankara.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma*, Ankara, Seçkin Yayıncılık.
- Keleş, C. (2011). *Tüketicilerde Genetiği Değiştirilmiş Gıda Ürünleriyle İlgili Algılanan Risk Türlerinin Kulaktan Kulağa İletişim ve Satın Alma İsteğiyle İlişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Karamustafa, K., & Erbaş, E. (2011). Satın Alma Karar Sürecinde Algılanan Risk: Paket Turlara Yönelik Bir Araştırma, *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 103-144.
- Koç, E. (2015). *Tüketici Davranışı ve Pazarlama İlkeleri*, Ankara, Seçkin Yayıncılık.
- Koç, E. (2016). *Tüketici Davranışı ve Pazarlama Stratejileri: Global ve Yerel Yaklaşım*, Ankara, Seçkin Yayıncılık.
- Koçoğlu, C. M. (2016). Risk Algısının Yeniden Satın Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi: Havayolu Sektöründe Bir Araştırma, *Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Akademik Bakış Dergisi*, 57(10), 246-263.
- Mucuk, İ. (2007). *Pazarlama İlkeleri*, İstanbul, Türkmen Kitabevi.
- Odabaşı, Y. (1996). *Tüketici Davranışı ve Pazarlama Stratejisi*, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi yayınları.
- Odabaşı, Y., & Barış, G. (2003). *Tüketici davranışı*, İstanbul, Kapital Medya Hizmetleri A.Ş.
- Özer, L., & Gülpınar, S. (2005). Hizmet Sektöründe Tüketicilerin Algıladıkları Riskler: Hava Yolları Sektöründe Bir Araştırma, *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 29-63.

- Öztürk, K. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımlarının Satın Alma Davranışlarının Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Prasad, A. S. (2008). What can grocery basket data tell us about health consciousness? *International Journal of Research in Marketing*, 25(4), 301-309.
- Rızaoğlu, B. (2007). *Turizm Pazarlaması*, Ankara, Detay Yayıncılık.
- Solomon, M. R. (2017). *Consumer Behavior; Buying, Having, and Being*, London, 12th Edition.
- Stone, Robert N. & Kjell Gronhaug, (1993); Perceived risk: Further considerations for the marketing discipline, *European Journal of Marketing*, 27(3), 39-50.
- Stone, R., & Mason, J. (1995). Attitude and risk: Exploring the relationship, *Psychology and Marketing*. 12(2), 135-153.
- Temeloğlu, E. (2014). *Tüketicilerin Kişilik Özellikleri, Risk Alguları ve Yeniden Satın Alma Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Otel İşletmelerinde Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Doktora tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Temeloğlu, E. (2015). Tüketicilerin Kişilik Özellikleri, Risk Alguları ve Yeniden Satın Alma Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Otel İşletmelerinde Bir Araştırma, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 157-179.
- Yaka, D. (2018). *Tüketici Yenilikçiliği ve Algılanan Riskin Alışverişte Self Servis Teknolojilerini Kullanma Niyeti Üzerindeki Etkileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yılmaz, F., & Dal, N. E. (2019). İnternet Alışverişlerinde Algılanan Riskin Satın Alma Davranışına Etkisi: Ankara İlinde Bir Araştırma, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(29), 485-502.
- Webrazzi (2020). *Türkiye'de akıllı telefon akıllı saat satışları küresel pazarın neresinde* <https://webrazzi.com/> (Erişim Tarihi: 03.30.2020).

Spor bilimleri fakültesi ve diğer fakülte öğrencilerinin karar verme stillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*

Examination of decision making styles of sports faculty and other faculty students according to some variables

Ender Eren^{1**}, Muhammet Kusan², Gül Çavuşoğlu³, Ali Kerim Yılmaz⁴

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Doktora Öğrencisi, Milli Eğitim Bakanlığı–Beden Eğitimi Öğretmeni, ORCID: 0000-0002-1010-4810

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Doktora Öğrencisi, ORCID: 0000-0001-6813-859X

³Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Dr. Öğretim Üyesi, ORCID: 0000-0001-8180-3945

⁴Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Dr. Öğretim Üyesi, ORCID: 0000-0002-0046-6711

ÖZET

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi ve diğer fakülte öğrencilerinin karar verme stillerini bazı değişkenlere göre incelemektir. Araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören 151'i spor bilimleri fakültesi, 149'u diğer fakülteye kayıtlı olan 150'si kadın ve 150'si erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu ve Melbourne Karar Verme Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS versiyon 22.0 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel olarak veriler t testi, tek yönlü ANOVA, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Araştırmada cinsiyet, yaş, fakülte, yaşanılan yer, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, aktif spor yapma durumu ve yapılan spor türü değişkenleri karar verme ölçeği alt boyutlarına göre incelemeye alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre erteleyici karar verme stili alt boyutunda cinsiyet ve fakülte değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Kaçınan karar verme stili alt boyutunda ise fakülte değişkeninde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Özgüven, dikkatli karar verme stili ve panik karar verme stili alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Erkek öğrencilerde erteleyici karar verme stili alt boyut puanı kadın öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Ayrıca spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerde kaçınan karar verme stili alt boyutu puanı diğer fakülte öğrencilerine kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Öğrencilerin, fakülte değişkeni düşünülerek, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin farklı faktörlerin etkisiyle erteleyici karar verme stilini tercih ettiği ve cinsiyet değişkenine göre, erkek öğrencilerin de erteleyici karar verme stilini tercih ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karar verme sürecinde problemlere yaklaşıırken gösterdikleri bireysel farklılıklar, geçmiş spor yaşantıları veya aldıkları sportif ve akademik eğitimin diğer bölümlerden farklı bir yapıda olmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the decision making styles of the faculty of sport sciences and other faculty students according to some variables. A total of 300 students, 150 of which are women and 150 of whom are male students, 150 of whom are enrolled in the faculty of sports sciences, 149 of which are enrolled in other faculties, attended the study in the 2018-2019 academic year. As a data collection tool in the research carried out in the scanning method; Melbourne Decision Making Scale was used with the information form developed by the researchers. The data obtained were analyzed using SPSS version 22.0 software. Statistical data were evaluated by t test, one way ANOVA, Mann Whitney U and Kruskal Wallis test. In the study, gender, age, department, place of residence, father's education, mother's education, active sports and the type of sports performed were examined according to the sub-dimensions of decision-making scale. According to the findings of the research, a significant difference was found in gender and department variables in the sub-dimension of delaying decision-making style ($p < 0.05$). In the avoidant decision making style sub-dimension, a significant difference was found in the section variable ($p < 0.05$). There was no statistically significant difference in self-confidence, careful decision making style and panic decision making style sub-dimensions ($p > 0.05$). Deferring decision-making style subscale score was found to be significantly higher in male students than female students ($p < 0.05$). In addition, the students who studied at the faculty of sports sciences had significantly higher scores of refractive decision making style sub-dimension compared to other faculty students ($p < 0.05$). It was concluded that students chose postponing decision-making style with the effect of different factors, considering the department variable, and male students preferred the postponing decision-making style with the gender variable. It can be thought that the individual differences that the students of the faculty of sports sciences show while approaching the problems in the decision-making process are due to the past sports experiences or the sports and academic education they received, in a different structure than other departments.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Karar Verme Stili, Spor, Fakülte

Key Words: Decision Making Style, Sport, Faculty

Gönderme Tarihi/Received Date: 03.06.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date: 13.06.2020

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 28.06.2020

* Bu çalışma 18-20 Mayıs 2020 Baku Avrasya Üniversitesi 6. Uluslararası Hakemli & Katılımlı Avrasya Zirvesi, Bilimsel Araştırmalar ve Güncel Gelişmeler Kongresinde e- sözel bildiri olarak sunulmuştur.

** Sorumlu yazar /Corresponding author.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Doktora Öğrencisi, Milli Eğitim Bakanlığı–Beden Eğitimi Öğretmeni, ORCID: 0000-0002-1010-4810, e-mail: endereren@hotmail.com

1. Giriş

İnsanlar, doğumdan ölüme kadar geçen süre boyunca sürekli karar vermeyi gerektiren durumlarla karşılaşır (Çolakkadıoğlu ve Güçray, 2012). Çözülmesi gereken küçük veya büyük problemlerle yüz yüze gelirler ve seçim yapmaları gerekir (Afyon vd. 2014). Karşılaşılan durumla ilgili istenilen neticeye varabilmek için gerekli bilgilerin edinilmesi, bu bilgiler çerçevesinde mantıklı ve sistematik bir akıl yürütme ile alternatifler oluşturup bunların içinden en uygun olanının uygulanmasını gerektirmektedir (Sağır, 2006).

Karar verme süreci, karar verilmesi gereken bir durumun fark edilmesi ile başlayan ve kişinin bu olay karşısında nasıl ve ne zaman karar vereceğini belirlemesi ile son bulan bir davranıştır (Alver, 2005). Bir bireyin karar verebilecek aşamaya gelmesi uzun bir süreçtir. Kişinin sağlıklı karar vermesi için bilişsel süreçlerin işlenerek karar vermeden önce seçenekler doğru bir şekilde analiz edilerek değerlendirilmelidir. Bu yüzden karar verme, çoğunlukla bireye problem olarak dönmektedir (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Diğer bir deyişle kişi problemin üstesinden gelmek için de neler yapacağına karar vermek mecburiyetindedir (Deniz, 2004; Eldeleklioğlu, 1994; Yeşilyaprak, 2003; Avşaroğlu ve Üre, 2007).

Bireyin bir konudaki bilgi işleme kapasitesi ve becerilerinin yanı sıra, var olan kapasiteyi en iyi şekilde kullanabilmesi ve beynin kendini en iyi şekilde yönetebilmesi başarı kazanmasında belirleyici olmaktadır (Yöney, 2007). Bir sporcunun gerçekleşen bir olay sonucu vereceği karar kendisinin ve takımının sportif başarısını iyi ya da kötü yönde etkileyecektir. Sportif başarının oluşmasında psikolojik, fizyolojik ve teknik-taktik çalışmalar kadar zihinsel faktörlerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Uzunoglu, 2008). Sportif başarının belirlenmesinde karar verme yeteneği de büyük önem taşımaktadır. Müsabaka sırasında sporcuların nasıl düşündükleri, mevcut durumu nasıl çözümledikleri ve karar verdikleri laboratuvar ortamında incelenebilecek kadar önemli bir araştırma konusudur (Bar-Eli ve Raab, 2006).

Spor bilimleri fakültelerindeki öğrenciler yarışma ve müsabakalardan dolayı ani karar verme durumuna alışkın oldukları için günlük yaşantılarında da karar verme süreçleri diğer fakülte öğrencilerinden farklıdır denilebilir (Leveaux, 2010). İnsanların karar verme stilleri üzerinde spora katılım düzeyi de etkilidir. Beraberinde ne kadar yıl spor yaptıklarının da karar verme stilleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. (Certel vd., 2013). Ayrıca sporcuların genellikle dikkatli karar verme stilini tercih ettikleri de belirlenmiştir (Kelecek vd., 2012). Diğer fakülte öğrencileri yarışma ve müsabaka gibi ani karar verme olgularını çok fazla yaşamadıkları için karar verme sürecini biraz daha uzatarak ve zamana yayarak uygulamaya soktukları düşünülebilir.

Sporla karar vermenin zaman baskısı altındayken bile dinamik ve doğaçlama olarak doğru ve hızlı bir şekilde yapılması gerektiğinden, insan üzerinde olumlu katkıları olacağı düşünülmektedir (Johnson, 2006). Bu sebeple spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile diğer fakülte öğrencilerinin karar verme stilleri arasında fark olduğu düşünülmektedir. Literatüre baktığımızda spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile

diğer fakülte öğrencilerinin karşılaştırıldığı bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Bu yönüyle bu araştırma, sonucu itibarıyla alana katkı sağlayabilir.

2. Materyal ve Metot

2.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırmada tarama modeli kullanılmış olup, likert tipi ölçeklerden yararlanılmıştır (Karadağ, 2010). Yapılan araştırmada katılımcıların sporun karar verme üzerindeki etkisi tarama modelindeki değişkenlerle istatistiksel olarak araştırılmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu; spor bilimleri fakültesi ve diğer fakülte öğrencilerinden toplamda 300 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunda spor bilimleri fakültesinden 151 öğrenci, diğer fakültelerden 149 öğrenciye tarama modeli uygulanmıştır.

Tablo 1. Tanımlayıcı veriler

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	150	50,0%
Erkek	150	50,0%
Toplam	300	
Yaş		
18-22	165	55,0%
23-27	116	38,7%
28 ve üzeri	19	6,3%
Toplam	300	
Fakülte		
Spor bilimleri fakültesi	151	50,3%
Diğer fakülteler	149	49,7%
Toplam	300	
Yaşadığınız Yer		
Büyükşehir	113	37,7%
Şehir	123	41,0%
İlçe	64	21,3%
Toplam	300	
Baba eğitim durumu		
İlkokul	72	24,0%
Ortaokul	66	22,0%
Lise	95	31,7%
Üniversite	67	22,3%
Toplam	300	
Anne eğitim durumu		
İlkokul	121	40,3%
Ortaokul	79	26,3%
Lise	69	23,0%
Üniversite	31	10,4%
Toplam	300	
Aktif spor yapma durumu		
Evet	161	53,7%
Hayır	139	46,3%
Toplam	300	
Yapıyorsa türü		
Bireysel spor	107	66,0%
Takım sporu	55	34,0%
Toplam	162	

2.3. Veri Toplama Yöntemi

Hazırlanan ölçekler 3 likertli anket şeklinde 8 kişisel soru ve 28 karar verme ölçeği şeklinde hazırlanmıştır. Hazırlanan ölçekler spor bilimleri fakültesi ve diğer fakülte öğrencilerine dağıtılarak bireysel şekilde cevaplandırılması istenmiştir.

2.4. Veri Toplama Aracı

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Samsun ilinde bulunan Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinden spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ve diğer fakülte öğrencilerinin kişisel bilgileri (cinsiyet, yaş, fakülte, yaşadığı yer, baba ve anne eğitim durumu, aktif spor yapma durumu ve yapıyorsa türü) hakkında bilgi toplamak amacıyla bağımsız değişkenlerle 8 sorulu bilgi formu hazırlanmıştır.

2.4.2. Melbourne Karar Verme Ölçeği (MKVÖ)

Aslı Mann vd. (1998), tarafından geliştirilmiş olan Melbourne Karar Verme Ölçeği, (Melbourne Decision Making Questionary) Deniz (2004), tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm karar vermede özsaygıyı (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. 6 maddeden oluşmakta ve 3 maddesi düz, 3 maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 12'dir. Yüksek puan karar vermede özsaygının da yüksek olduğunun göstergesidir. İkinci bölüm 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt faktörü bulunmaktadır (Deniz, 2004). Bunlar; dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stildir (Temel, 2015).

2.5. Verilerin Toplanması

Samsun ilinde bulunan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve diğer fakülte öğrencilerine 3 likertli anket yapılmıştır. Yapılan anketlerin 151 tanesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerine, 149 tanesi diğer fakülte öğrencilerine yapılmıştır. Toplamda 300 anket yapılmıştır. 150 kadın öğrenciye ve 150 erkek öğrenciye yapılmıştır. Yapılan anketlerden yanlış cevaplandırılmış, boş bırakılmış anketler çıkarılmıştır.

Tablo 3. Tüm değişkenler için istatistiksel test sonuçları

	Özgüven	Dikkatli Karar Verme stili	Kaçınan Karar Verme stili	Erteleyici Karar Verme stili	Panik Karar Verme stili
Cinsiyet	0,362	0,712	0,090	0,021*	0,473
Yaş	0,292	0,204	0,518	0,391	0,120
Fakülte	0,838	0,070	0,000*	0,002*	0,171
Yaşadığınız Yer	0,168	0,171	0,426	0,203	0,178
Baba eğitim durumu	0,070	0,659	0,643	0,527	0,731
Anne eğitim durumu	0,414	0,108	0,573	0,589	0,692
Aktif spor yapma durumu	0,364	0,883	0,235	0,239	0,138
Yapıyorsa türü	0,110	0,763	0,195	0,069	0,174

* 0,05

2.6. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler SPSS versiyon 22.0 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiştir. Tanımlayıcı analizler normal dağılan değişkenler için ortalama, standart sapma ve medyan kullanılarak verilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği durumlarda 2'li gruplar bağımsız t testi ile, 2'den fazla gruplar ise tek yönlü ANOVA testi ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermediği durumlarda 2'li gruplar Mann Whitney U testi ile, 2'den fazla gruplar ise Kruskal Wallis testi ile değerlendirilmiştir. p değerinin 0.05'in altında olduğu durumlar istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar şeklinde değerlendirilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 2'de araştırmanın alt boyutlarının geçerlilik güvenilirliklerine bakıldığında tüm alt boyutlarda Cronbach Alpha değeri 0,65'ten büyük olduğundan araştırma sonuçları güvenilirirdir.

Tablo 2. Karar verme ölçeği güvenilirlik skorları

Alt boyutlar	Güvenilirlik skorları (Cronbach Alpha)
Özgüven	0,731
Dikkatli Karar Verme stili	0,736
Kaçınan Karar Verme stili	0,684
Erteleyici Karar Verme stili	0,659
Panik Karar Verme stili	0,676

Tablo 3'e bakıldığında, erteleyici karar verme stilinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmüştür ($p=0,021$ $p<0,05$). Kaçınan karar verme stilinde fakülte değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmüştür ($p=0,000$ $p<0,05$). Erteleyici karar verme stilinde fakülte değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmüştür ($p=0,002$ $p<0,05$).

Kaçınan karar verme stilinde fakülte değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmüştür ($p=0,000$ $p<0,05$).

Erteleyici karar verme stilinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmüştür ($p=0,021$ $p>0,05$).

Tablo 4. Fakülte değişkenine göre kaçınan karar verme stiline ilişkin sonuçlar

		Kaçınan Karar Verme Stili				
		n	Ortalama	Medyan	SS	p
Fakülte	Spor bilimleri fakültesi	151	10,30	10,00	2,70	0,000*
	Diğer fakülteler	149	9,19	8,00	2,81	

* 0,05

Tablo 5. Cinsiyet ve fakülte değişkenine göre erteleyici karar verme stiline ilişkin sonuçlar

		Erteleyici Karar Verme Stili				
		n	Ortalama	Medyan	SS	p
Cinsiyet	Kadın	150	8,51	8,00	2,62	0,021*
	Erkek	150	9,11	9,00	2,41	
Fakülte	Spor bilimleri fakültesi	151	9,19	9,00	2,26	0,002*
	Diğer fakülteler	149	8,44	8,00	2,74	

* 0,05

Tablo 6. Alt boyutlar arası korelasyon

	Özgüven	Dikkatli Karar Verme stili	Kaçınan Karar Verme stili	Erteleyici Karar Verme stili	Panik Karar Verme stili
Özgüven	1,000				
Dikkatli Karar Verme stili	,272	1,000			
Kaçınan Karar Verme stili	-,513	-,280	1,000		
Erteleyici Karar Verme stili	-,446	-,129	,565	1,000	
Panik Karar Verme stili	-,552	-,104	,533	,625	1,000

Erteleyici karar verme stilinde fakülte değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmüştür ($p=0,002$ $p<0,05$).

Alt boyutlar arası korelasyonlar incelendiğinde kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme stili ile özgüven arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanırken, erteleyici karar verme ve panik karar verme stili ile kaçınan karar verme stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca panik karar verme stili ile de erteleyici karar verme stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0,05$)

4. Tartışma ve Sonuç

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi ve diğer fakültelerde 2017-2018 eğitim öğretim yılında öğrenimine devam eden öğrencilerin sporun karar verme stilleri üzerindeki etkileri araştırılıp cinsiyet, yaş, fakülte, yaşadığı yer, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, aktif spor yapma ve aktif yaptığı spor türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışma sonucunda; özgüven puanı ortalama değeri 0.364, dikkatli karar verme stil puanı ortalama değeri 0.883 puan, kaçınan karar verme stil puanı ortalama değeri 0.235, erteleyici karar verme stil puanı ortalama değeri 0.239, panik karar verme stil puanı ortalama değeri 0.138 olarak bulunmuştur. Aktif spor yapanlarda dikkatli karar verme stil puanının yüksek, özgüven, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme stil puanlarının orta ve panik karar verme stil puanının ise düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmada ulaşılan bu sonuçları konu hakkındaki farklı araştırma bulguları ile karşılaştırdığımızda aktif spor yapanların genel olarak karar vermede öz saygı puan ortalamalarının yüksek olduğu ve öğrencilerin karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli karar verme stilini yüksek seviyede tercih ettikleri belirlenmiştir (Çetin, 2009; Kiloğlu, 2017). Buna göre dikkatli karar verme ve erteleyici karar verme düzeyleriyle paralellik gösterirken diğer düzeylerde paralellik göstermemektedir. Aktif spor yapma durumu değişkenine göre özgüven, dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stili alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Cinsiyet değişkeninde erteleyici karar verme stilinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna karşın özgüven, dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili ve panik karar verme stillerinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Kadınlarda erteleyici karar verme stili puanı ortalaması 8.51 iken erkeklerde erteleyici karar verme stili puanı ortalaması 9.11 olarak görülmüştür. Bu sonuçlar erkeklerin kadınlardan daha fazla erteleyici karar verme stilini tercih ettiklerini göstermiştir. Literatür incelendiğinde kadın ve erkekler arasında karar verme stilleri açısından fark olmadığını bulan birçok araştırma mevcuttur (Alqarni, 2003; Avşaroğlu, 2007; Hansson ve Andersen, 2007; Çetin, 2009; Tekin vd., 2009; Can, 2009; Tekin ve Ehtiyar, 2010; Altay, 2011; Gacar, 2011; Dinçer, 2013; Certel vd., 2013; Çetinkaya, 2013; Keleş vd., 2014; Kırgil, 2015; Eraslan, 2015; Bayrak, 2015; Ulaş vd., 2015; Akpınar vd., 2015; Kurt, 2016; Memiş, 2016). Bu bakımdan araştırmamızın sonuçları literatürle paralellik göstermektedir. Araştırmamıza

yine paralel olarak erkeklerde erteleyici karar verme stilini daha yüksek bulan (Kıloğlu, 2017) araştırmalar olduğu gibi erkeklerde kaçınan karar verme stilini yüksek bulan (Keskin ve Yıldırım, 2008; Kıloğlu, 2017), panik karar verme stilini yüksek bulan (Kıloğlu, 2017) ve dikkatli karar verme stilini yüksek bulan (Çetin vd., 2011; Deryahanoğlu, 2014) araştırmalar da mevcuttur. Ayrıca kadınlarda kaçınan karar verme stilini yüksek bulan (Titrek vd., 2013), panik karar verme stilini yüksek bulan (Can, 2009) ve dikkatli karar verme stilini yüksek bulan (Kıloğlu, 2017) araştırmalar yapılmıştır. Cinsiyetler arasında farklı karar verme stillerinin yüksek çıkmasının nedeni olarak araştırma gruplarının ve yaş gruplarının farklı olması gösterilebilir.

Yaş değişkeninde özgüven, dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stillerinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Buna karşın en fazla kaçınan karar verme stili tercih edilirken en az panik karar verme stili tercih edilmiştir. Literatürde benzer yaş grupları üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde 18 yaş altı ve 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların büyük çoğunluğunun kaçınan karar verme stilini tercih ettiği görülmektedir (Uzunoglu, 2008; Kıloğlu, 2017). Araştırmamızdaki katılımcıların da çoğunluğunun (%55) 18-22 yaş grubunda olması bu sonuçları destekler niteliktedir. Yaş seviyesi daha yüksek olan gruplarda yapılan çalışmalarda bizim çalışmamızda olduğu gibi anlamlı farka rastlanmamıştır (Alqarni, 2003; Tekin ve Ehtiyar, 2010; Altay, 2011; Kırgil, 2015; Bayrak, 2015; Akpınar vd., 2015). Buna göre, yaşla beraber karar verme yeteneğinde bir artış olduğu (Gacar, 2011) ve daha tecrübesiz olan genç nüfusun daha çok kaçınan karar stilini tercih ettiği söylenebilir.

Fakülte değişkeni açısından spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerin karar verme stillerinin alt boyutlarından özgüven, dikkatli karar verme stili ve panik karar verme stilinde anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır. Ancak kaçınan karar verme stilinde ve erteleyici karar verme stilinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kaçınan karar verme stili puanı ortalaması 10.30 iken diğer fakülte öğrencilerinin kaçınan karar verme stili puanı ortalaması 9.19 olduğu görülmüştür. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin erteleyici karar verme stili puanı ortalaması 9.19 iken diğer fakülte öğrencilerinin erteleyici karar verme stili puanı ortalaması 8.44 olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin karar verme düzeylerinin incelendiği bir çalışmada beden eğitimi ve spor yüksek okuluna devam eden öğrencilerin kamu yönetimi, işletme ve iktisat bölümlerine devam eden öğrencilere göre kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stil puanları daha yüksek çıkmıştır (Taşgıt, 2012). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka çalışmalarda ise fakülte değişkeninin anlamlı fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Eraslan, 2015; Memiş, 2016). Kimi sporcularda dikkatli karar verme stili tercihi yüksek olabileceği gibi kimi sporcularda da karar verme sorumluluğunu antrenörüne, teknik direktörüne, öğretmene veya takım sporlarında takım arkadaşlarına verme alışkanlığından kaynaklı, kaçınan ve erteleyici karar verme stilleri tercih sebebi olabilmektedir. Sporun bu etkisinden ötürü araştırmamızın sonucu literatürle paralellik göstermektedir.

Yaşadığı yer değişkenine göre özgüven, dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme

stili ve panik karar verme stilinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu konuda yapılan araştırma sonuçlarına baktığımızda yaşanan yer değişkeninin anlamlı bir fark yaratmadığı ve araştırmamızdaki bulgularla paralel sonuçlara ulaşıldığı tespit edilmiştir (Avşaroğlu, 2007; Çetin, 2009; Türkçapar, 2009).

Baba eğitim durumu değişkenine göre özgüven, dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stili alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmamızdaki bu bulgular da alanyazınla paralellik göstermektedir (Güçray, 1998; Yiğit, 2005; Akpınar vd., 2015; Ulaş vd., 2015; Kıloğlu, 2017).

Anne eğitim durumu değişkenine göre özgüven, dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stili alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatürde benzer yaş grupları üzerinde yapılan çalışmalara baktığımızda anne eğitim durumu değişkeninin karar verme stilleri üzerinde anlamlı farklılığa sebep olmadığı görülmektedir (Tiryaki, 1997; Taşgıt, 2012; Çiftçi, 2014; Çorapçı, 2014; Ulaş vd., 2015; Akpınar vd., 2015; Kıloğlu, 2017). Orta öğretimde eğitim gören daha küçük yaş grupları üzerinde yapılan çalışmalarda ise anne eğitim durumu değişkeninin anlamlı fark yarattığı tespit edilmiştir (Güçray, 1998; Kurt, 2016). Bu sonuçlara göre anne eğitim düzeyinin ergenlik döneminde kişinin aileye duyduğu ihtiyacın daha fazla olduğu, yaş ilerledikçe karar vermede bu değişkenlerden etkilenilmediği düşünülmektedir.

Aktif spor yapma durumu ve yapıyorsa türü değişkenleri beraber incelendiğinde dikkatli karar verme stili alt boyutunun diğer alt boyutlara göre daha yüksek değerler aldığı tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlar arasından erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stili alt boyutlarının daha düşük değerler aldığı tespit edilmiştir. Literatüre baktığımızda benzer yaş grubunda, üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde okuyan veya aktif olarak sporla uğraşan katılımcıların olduğu araştırmalarda, bizim bulgularımızdaki gibi dikkatli karar verme stilini yüksek bulan araştırmacılar (Kelecek, 2014; Kıloğlu, 2017) olduğu gibi, anlamlı fark bulamayan (Eraslan, 2015) ve erteleyici karar verme stilini yüksek bulan (Taşgıt, 2012) araştırmacılar da mevcuttur. Aktif olarak spor yapmış veya halen bir şekilde sporun içinde var olan beden eğitimi öğretmenleri ve spor yöneticileri meslek gruplarına yönelik yapılan araştırmalarda ise bizim çalışmamızdaki gibi dikkatli karar verme stili yüksek bulunmuştur (Vural, 2013; Dinçer, 2013; Kırgil, 2015; Temel, 2015; Demircan, 2018). Bu bulgulara göre araştırmamız Taşgıt'ın (2012) bulguları haricinde literatürle paralellik göstermektedir. Taşgıt'ın (2012) araştırmamızdaki kadın katılımcı oranının %63 olmasından ve kadın sporcuların karar verme süreçlerinde antrenörüne daha bağımlı olabileceği ve farklılığın da bundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak yukarıdaki bilgiler ışığında geçmiş sportif yaşantıların, aktif olarak spor yapma durumunun ve belli bir süre alınan spor eğitiminin, bireylerin karar verme süreçlerini etkilediğini söyleyebiliriz. Spor yaşantıları, doğası gereği sürekli ve hızlı şekilde karar vermeyi gerektirdiği için sık sık karar verme süreçlerini de antrene etmeye olanak sağlar. Bu da insana

bazen günlük yaşamda alınması gereken kararlarda, birçok alternatif arasından en doğrusunu en hızlı bir biçimde seçmesini sağlayabilir. Bazen de düşünme ve değerlendirme sürecini uzatıp daha hayati kararların en doğru şekilde alınmasını sağlayabilir. Bu araştırma da sporun bilişsel süreçlere verdiği olumlu katkıları göstermesi açısından önemli olabilir.

5. Kaynaklar

- Adair, J. (2000). *Karar Verme ve Problem Çözme*. (Çev: Kalaycı, N. Edit: Atay, M.T). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Afyon, Y.A., Dalli, M., Metin, S.C., Bingöl, E. (2003). Investigation of Decision Making and Problem Solving Abilities of Amateur Sportsmen During the Competition. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 251-257.
- Akpınar, Ö., Temel, V., Birol, S.Ş., Akpınar, S., Nas, K. (2015). Üniversitede Okuyan Hokey Sporcularının Karar Verme Stilllerinin Belirlenmesi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9, 92-99.
- Alqarni, A. (2003). The Managerial Decision Styles Of Florida's State University Libraries' Managers. A dissertation Submitted to the School of Information Studies in partial fulfillment of the requirement for the degree of Doctor of Philosophy. *The Florida State University*, Florida.
- Altay, Ü. (2011). *Yöneticilerin Duygusal Zeka Düzeylerinin Karar Verme Stilllerine Etkisi ve Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s. 63-64-129-133.
- Alver, B. (2005). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitimi Alan Öğrencilerin Empatik Beceri Ve Karar Verme Stratejilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14.
- Avşaroğlu S., Üre Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsayı, Karar Verme Ve Stresle Başa çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 18:85-100.
- Bacanlı, F. (2000). Kararsızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2: 7-16.
- Bağırkan, S. (1983). *Karar Verme*. 1.Basım. İstanbul: Der Yayınları.
- Bakırcıoğlu, R. (2000). *İlköğretim, Ortaöğretim ve Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. 5.Basım. Ankara: Anı Yayıncılık. s.223-248.
- Bar-Eli M., Raab, M. (2006). Judgement and Decision Making in Sport and Exercise: Rediscovery and New Visions. *Psychology of Sport and Exercise*. 7: 519-524.
- Bayrak, S., (2015). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 3(17), 429-438.
- Bursalıoğlu, Z. (2005). *Eğitim Yönetiminde Teori ve Uygulama*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Can, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, s. 44-4546-62.
- Certel, Z., Bahadır, Z., Sönmez, G.T. (2013a). Investigation Of Empathy And Self Esteem in Decision Making And Decision Making Styles Among Those Who Played Team Sports. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*. 7(1), 16-27.
- Çetin, M.Ç. *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi; 2009.
- Çetin, Ç., Taşgın, Ö., Arslan, F. (2011). The Relationship Between Reaction Time and Decision-Making in Elite Kickboxing Athletes. *World Applied Sciences Journal*, 12(10), 1826-1831.
- Çetinkaya, E. (2013). *Atış Branşlarında Yarışmalara Katılan Üst Seviye Atış Sporcularının Karar Verme Becerilerinin Performansa Olan Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Çolakkadıoğlu, O., Güçray, S.S. (2012). Ergenlerde Karar Verme Ölçeğinin Ortaöğretim Öğrencileri için Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Sayı: 19, 387-403.
- Çorapçı, A. (2015). *Sınıf Öğretmenlerinin Karar Verme Stilleri ve İş Doyum Düzeylerinin Tespiti*. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, s. 3-10.
- Daft, R.L. (1994). *Managerial Decision Making Management*. 3. Edition. Orlando: The Dryden Press.
- Demircan, Y. (2018). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerileri, Karar Verme Stilleri ve Örgütsel Bağlılık Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Deniz, M.E. (2002). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejileri ve Sosyal Beceri Düzeylerinin TA-Baskın Ben Durumları ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Deniz, M.E. (2004). Investigation of the Relation Between Decision Making SelfEsteem, Decision Making Style And Problem Solving Skills of University Students. *Eurasian Journal of Educational Research*. Vol: 15. 23-35.
- Deryahanoğlu, G., Sarı, İ., Soyer, F. (2016). An Investigation On The Relationship Between Decision Making, Assertiveness Level And Professional Adequacy Of Kick Box Referees. *International Journal Of Sport Culture And Science* , 4 (4) , 461-473.
- Dinçer, N. (2013). *Spor Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri ile Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s. 25-34.
- Egesoy, H., Eniseler, N., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (1999). Elit ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının Karar Verme Hızı ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2(3); 24.
- Eldeklioğlu, J. (2016). Karar stratejileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11).
- Eraslan, M. (2015). Üniversite Spor Bölümü Öğrencilerinin Atılganlık ve Karar Verme Stilllerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 214-223
- Ersever, Ö.H. (1996). *Karar Verme Becerileri Kazandırma Programının ve Etkileşim Grubu Deneyiminin Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Üzerindeki Etkileri*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (Doktora Tezi). 1.
- Gacar, A. (2011). *Türkiye'deki Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Elemanlarının Karar Verme ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, s. 9-13-18-19.
- Güçray, S.S. (1998). Aile ve Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek, Bireyler Arası İlişkilerde Yeterlik ve Karar Verme İlişkileri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 98-104.
- Hansson, P.H., Andersen, J.A. (2007). The Swedish Principal: Leadership Style, Decision-Making Style, and Motivation Profile. *International Electronic Journal Leadership in Learning*, Vol:11, Article 8.

- Harris, R. (1998). *Introduction to Decision Making*. Vanguard University of Southern Colifornia. pp.65-67.
- Johnson, J.G. (2006). Cognitive Modeling of Decision Making in Sports. *Psychology of Sport and Exercise*. 7: 631-652.
- Karadağ, E. (2010). Eğitim Bilimleri Doktora Tezlerinde Kullanılan Araştırma Modelleri: Nitelik Düzeyleriyle Analitik Hata Tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 16(1,49-71).
- Kelecek, S., Altıntaş, A., Aşçı, F.H. (2014). Sporcuların Karar Verme Stillерinin Belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Keskin, G., Yıldırım, G.Ö. (2008). Yapısalcı Yaklaşım Normlarında Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme, Otonomi, Çoklu Zekâ Durumlarının Değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:16, 67-88.
- Kıloğlu, M. (2017). *Türkiye Olimpiye Hazırlık Merkezlerine (TOHM) Devam Eden Sporcuların Karar Verme Stillерinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kırgıl, F. (2015). *Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Diğer Branş Öğretmenlerinin Karar Verme ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlikler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, s. 15-16-75.
- Koçel, T. (2001). *İşletme Yöneticiliği*. İstanbul: Beta Basım. s.5-24.
- Kural, B., Karaküçük, S., & Çolakoğlu, T., (2014). *The Relationship Between Self Esteem In Decision-Making And Decision Making Styles Of The Climbers' Ages And Coping With Stress*. 13th International Sports Sciences Congress, Konya, Kasım 2014 (Pp.38). Konya, Turkey.
- Kurt, E (2016). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Karar Verme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, s. 16-18
- Leveaux, R. (2010). Facilitating Referee's Decision Making in Sport Via The Application of Technology. *Communications of the IBIMA*, 1-8
- Marco, C.D., Hartung, P.J., Nevman, P.P. (2003). Validity of the Decisional Process Inventory. *Journal of Vocational Behavior*. 6: 1-19.
- Memiş, K. E., Bozkurt, R., Cevizci, E., Avunç, F., Öğretmen, B. (2016) Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejisi ve Fen Okuryazarlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education*. Vol 5 (4), 16 – 30.
- Payne, W.J., Bettman, R.J., Johnson, J.E. (1993). *The Adaptive Decision Maker*. 2th Edition. Cambridge: Cambridge University Press.
- Phillips, S.D., Paziienza, N.J., Ferrin, H.H. (1984). Decision-Making Styles and Problem-Solving Appraisal. *Journal of Counseling Psychology*. 31: 497-502.
- Sağır, C. (2006). *Karar Verme Sürecini Etkileyen Faktörler Ve Karar Verme Sürecinde Etiğin Önemi: Uygulamalı Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Edirne Trakya Üniversitesi Soysal Bilimler Enstitüsü.
- Sarmay-Schuller, I. (2010). Decision Making Under Time Pressure in Regard to Preferred Cognitive Style (Analytical-Intuitive) and Study Orientation. *Studia Psychologica*, 52(4), 285.
- Seiler, R. (1997). *Decision Making in Sport*. *International Symposium of the Turkish Association of Sport Psychology*. Mersin; 10-12 October.
- Shiloh, S., Koren, S., Zakay, D. (2001). Individual Differences in compensatory decision making style hit2 and need for closure as correlates of subjective decision complexity and difficulty. *Personality and Individual Differences*. 30: 699-710.
- Taşgıt, M.S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman.
- Tekin, M., Özmutlu, İ., Erhan, S.E. (2009). Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme ve Düşünme Stillерinin İncelenmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 11(3).
- Tekin, Ö.A., Ehtiyar, V.R. (2010). Yönetimde Karar Verme: Batı Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otellerde Çalışan Farklı Departman Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 5(20).
- Temel, V., Ayan, V. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerileri. *Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17(29), 70. Thunholm, P. (2004). Decision making style: Habit, style or both? *Personality and Individual Differences*. 36: 931-944.
- Tiryaki, M.G. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Titrek, O., Konak, H., Titrek, A. (2013). *Öğretmen Adaylarının Özbilinç Düzeyi ile Özsaygı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki*. VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu, Bildiriler Kitabı II, 76-84.
- Türkçapar, Ü. (2009). Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Farklı Değişkenler Açısından Problem Çözme Becerileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 10, Sayı 1, 129-139.
- Ulaş, A.H., Epçaçan, C., Epçaçan, C., Koçak, B. (2015). Öğretmen Adaylarının Karar Vermede Özsaygı Düzeyi ve Karar Verme Stillерinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 10(3), 1031-1052.
- Uludağ, O., Çiftçi, R. (2014). Endüstri Meslek Lisesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Karar Verme Stillерine Etkisi. *International Journal of Business Applications*. 1(1), 62-75.
- Uzunoglu, Ö.F. Şahin, M., Fişekçioğlu İB. (2009). Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillерinin Klasmanlarına Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11 (1), 32-36.
- Vural, M., Çağlayan H.S. (2014). The study of sport manager's decision making styles who are working in Center and Rural Organizations of General Directorate of Sport. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 16 (1): 95-103.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri Gelişimsel Yaklaşım*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yiğit, A. (2005). *Lise Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yöney, P.D.H. (2007). *Profesyonel Zeka*, İstanbul.