

Cilt : 4
Sayı: 2
Yıl: 2021



Volume: 4
Issue: 2
Year: 2021

MJSS

ISSN 2667-5463

Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi
Mediterranean Journal of Sport Science

AKDENİZ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

MEDITERRANEAN JOURNAL OF SPORT SCIENCE (MJSS)

2021, Cilt 4 Sayı 2 | 2021, Volume 4, Issue 2

Basım Tarihi: Ağustos 2021 | Publishing Date: August 2021

ISSN: 2667-5463

Yayın hakkı © 2018 Hasan ŞAHAN

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

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

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

Hasan ŞAHAN, PhD

Yayın Koordinatörü / Publishing Coordinator

Hasan ŞAHAN, PhD

Editöre Yardımcıları / Associate Editors

Çağrı Çelenk, PhD – Erciyes University

Baki YILMAZ, PhD – Ankara Yıldırım Beyazıt University

Alan Editörü / Field Editors

Çağrı Çelenk, PhD – Erciyes University

Gözde ALGÜN DOĞU, PhD - Ankara Yıldırım Beyazıt University

Osman PEPE, PhD – Süleyman Demirel University

Mehmet Behzat TURAN, PhD – Erciyes University

Yazım Kontrol Grubu / Editing Scout

Doğukan Batur Alp GÜLŞEN, MSc

Takım Uyumunu ve Takım Başarısını Arasındaki İlişki: Üniversite Hentbol 2. Lig Takımları Örneği <i>The Relationship between Group Cohesion and Team Achievement: The Case of University Handball 2. League Teams</i> İlknur ÖZDEMİR, Ali SEVİLMİŞ	193-209
Çocuklarda Fiziksel Aktivite Seviyesi Motor Beceri ve Dikkat Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma <i>A Research on The Study of Physical Activity Motor Skills and Attention Levels in Children</i> Serkan İBİŞ, Hasan AKA, Songül KURT, Zait Burak AKTUĞ	210-220
Covid-19 Pandemisinde Pilates Egzersizi Sırasında Cerrahi Yüz Maskesi Takmanın Etkilerinin BORG Skalası Özelinde Değerlendirilmesi <i>Evaluation of the Effects of Wearing a Surgical Face Mask During Pilates Exercise with BORG Scale in the Covid-19 Pandemic</i> Melike Nur AKGÜL, Seyma BALTACI, Kerem Can YILDIZ, Neslihan ÖZCAN, Mustafa Şakir AKGÜL	221-228
Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İşe Bağlılıklarının İncelenmesi <i>Examination Work Engagement of Physical Education Teachers</i> Mehmet Hasan SELÇUK, Yasin KARACA	229-240
Sportif Uygulamalarda Müzik: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma <i>Music in Sports Activities: A Research on Kırşehir Ahi Evran University Physical Education and Sports School Students</i> Meryem ALTUN EKİZ, Murat ATASOY	241-250
Voleybol Antrenörlerinin Mesleki Öz Yeterlik Düzeylerinin Bazı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi <i>Investigation of the Professional Self-Efficiency Levels of Volleyball Coaches According to Some Demographic Characteristics</i> Pero Duygu DUMANGÖZ, Ramazan SANLAV	251-264
Sporda Bilinçli Farkındalık: Atıcılık Spor Branşları Üzerine Bir Araştırma <i>Mindfulness in Sports: A Study on Shooting Sports Branches</i> Cengizhan VURAL, İlyas OKAN	265-273
İşitme Engelli Futbolcular İle Engeli Olmayan Sedanter Bireylerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması <i>Comparison of Some Motoric Characteristics of Hearing Impaired Footballers and Non-Disabled Sedentary Individuals</i> Bilal BİÇER	274-282

- Spor Kulüplerine Devam Eden Zihinsel Engelli Bireylere Sahip Ebeveynlerin Spordan ve Spor Kulüplerinden Beklentilerinin Karşılanma Düzeyleri**
The Levels of Meeting the Expectations of The Parents with The Mentally Disabled Attending Sports Clubs from Sports and Sports Clubs
Mehmet ILKIM, Fatma ÖZOĞLU, Metin Can KALAYCI, Yakup PAKTAŞ,
Muzaffer Toprak KESKİN 283-293
- Futbol Hakemlerinin Algıladıkları Stres Kaynakları ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi**
Investigation of The Sources of Stress and Life Satisfaction Perceived by Football Referees
Tayfun ŞİRİN 294-307
- Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**
Investigating the Relationship Between Loneliness and Alienation Levels of University Students According to Some Variables
Aylin UGURLU 308-319

Takım Uyumu ve Takım Başarısı Arasındaki İlişki: Üniversite Hentbol 2. Lig Takımları Örneği

İlknur ÖZDEMİR¹, Ali SEVİLMİŞ²

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹ Pamukkale University,
Acıpayam Vocational
School Denizli/Türkiye

² Karamanoglu Mehmetbey
University, Sports Science
Faculty Karaman/Türkiye

Öz

Çalışma aynı lig düzeyinde (2. lig) rekabetçi hentbol takımlarının, takım uyumu düzeyine göre başarı sıralamasını değerlendirmek ve takım uyumu ile başarı sıralaması arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Takım uyumu Carron ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Türk sporcularına Unutmaz ve ark. (2011) tarafından uyarlanan Takım Birlikteliği Envanteri (Group Environment Questionnaire-GEQ) ile belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, müsabakada 1. olan takımlar ile diğer takımların görev uyumu düzeylerinin benzer olduğu bulunmuştur. Müsabakayı 1. ve 2. olarak tamamlayan takımların sosyal uyum düzeyleri en düşük, sonuncu olarak tamamlayan takımların ise en yüksek olduğu bulunmuştur. Erkek takımlarının görev uyumu düzeyi kadın takımlarından yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyal uyum ile takım başarısı arasında, görev uyumu ile cinsiyet arasında ilişki belirlenmiştir. Sonuç olarak takımların başarılı sıralamasında üst noktalara çıkmaları için görev uyumunun gerekli olmakla birlikte yeterli olmadığı, en alt lig düzeyindeki takımlarda yüksek sosyal uyumun başarısızlığa neden olabileceği ve erkeklerin kazanmak için kadınlardan daha fazla görev uyumu sergiledikleri belirlenmiştir.

Sorumlu Yazar: İlknur
ÖZDEMİR

Orcid ID:
0000-0002-7405-375X

Anahtar kelimeler: Hentbol, 2. Lig, Başarı sıralaması, Sosyal uyum, Görev uyumu.

The Relationship between Group Cohesion and Team Achievement: The Case of University Handball 2. League Teams

Abstract

The purpose of the study is to evaluate the success ranking of competitive handball teams at the same league level (2nd league) according to the group cohesion level and to determine the relationship between success ranking and group cohesion. Group cohesion was determined according to the Team Environment Questionnaire (GEQ), which was developed by Carron et al. (1985), and adapted to Turkish athletes by Unutmaz et al. (2011). As a result of the research, it was found that the task cohesion level of the teams that came first in the competition and the other teams were similar. It was found that the teams that completed the competition as 1st and 2nd had the lowest social cohesion levels, and the teams that completed the last place had the highest. The task cohesion level of the men's teams was higher than that of the women's teams. In addition, a relationship was determined between social cohesion and team success, and between task cohesion and gender. As a result, it has been concluded that although task cohesion is necessary, it is not enough to achieve top positions, high social cohesion in the teams in the lowest league may cause failure and men exhibit more task cohesion than women in order to win.

Keywords: Handball, 2nd league, Team cohesion, Social cohesion, Task cohesion.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.03.2021

Kabul Tarihi: 30.06.2021

Online Yayın Tarihi:
28.08.2021

Doi:
10.38.021/asbid.904958

Introduction

From the beginning of the history, people came together in groups to achieve a wide variety of purposes (Shaw, 1981). All groups (music / study groups, committees, social clubs, sports teams) have a purpose and instrumental basis for getting together (Carron & Brawley, 2000). It can be said that the sports teams, which are one of these groups, come together with the instrumental basis of being successful. The team is a community of people with shared responsibility, who demonstrate a level of performance bigger than the summation of individual inputs, creating positive synergies through coordinated efforts to achieve the same goal (Soyer et al., 2010). Sports teams differ from most other teams at some points. Sports teams have a unique clarity and consistency in terms of members (such as ability, goals, role definitions and relationships, team structure, rules and procedures) compared to organizational teams (Wolfe et al., 2005). Most groups have the potential for dispute between team members or between team and team management due to various structural issues (team goals, roles, overlapping roles or procedures to be followed). The disagreements are less due to the structures of sports teams (Pescosolido & Saavedra, 2012).

According to studies, group cohesion is critical to team performance in stressful and task-oriented environments (Charbonneau & Wood, 2018). Sports aim to win through competition due to its nature. In sports teams focused on winning, competitions can create intense pressure and stress on athletes. A high level of group cohesion facilitates the task and reduces social anxiety (Hardy et al., 2005) and this explains why cohesion is an important component for success in sports (Kozachuk et al., 2016). Cohesion is defined as a dynamic process reflected in part by the pursuit of the instrumental goals of a group and / or the tendency to stay and stay together in meeting the emotional needs of members (Carron & Brawley, 2000). We usually see that there is a positive effect of group cohesion on the individual's contribution to the group (Carron et al., 2002b). From the point of view of the athlete, we can understand the importance of the cohesion of the individual to the team with the words of Michael Jordan (2010) "Talent wins games, but teamwork and intelligence win championships." In addition, many studies concluded that there is a relationship between cohesion and performance achievement in sports (Carron et al., 2002a; Carron & Chelladurai, 1981; Heuzé et al., 2006a). Mullen and Copper (1994) stated that the strongest relationship between cohesion and group success is in sports teams, followed by military groups and then non-military groups. In this context, we can state that sports teams come together in cohesion to be successful. Cohesion in sports groups conceptualized by Carron et al. (1985) on the basis of task and social cohesion as a four-dimensional, dynamic structure that includes individual (individual attractiveness) and group (group integration) dimensions. Carron et al. (2002b) reported in their last meta-analysis that the study found a significant positive relationship between cohesion and performance, and they reported that task cohesion and

social cohesion were mutually related to performance (Carron et al., 2002b). Similarly, Carron et al. (2002a) stated that a strong relationship between task cohesion and team success in team sports was found (Carron et al., 2002a). Cohesion is a structure that can be examined in relation to both individual and group results (Hoyle & Crawford, 1994). Similarly, in team handball, the individual skills of each athlete constitute team performance (Heuzé et al., 2006a). In addition, the fact that every athlete has a key role in the functioning of the team affects group cohesion (Marcos et al., 2010). Members of cohesive groups have a tendency to put more effort to fulfill their tasks (Bray & Whaley, 2001). It has been shown that strong cohesion accelerates individual effort and persistence to reach the goals of the team, and thus group actions are in cohesion (Mach et al., 2010). Moreover, players in cohesive teams tend to have stronger shared beliefs about the competence of their teams. It has been stated that these tendencies of the players can lead the team to success (Paskevich et al., 1999). It has been stated in studies that a high level of group cohesion facilitates the task (such as better performance) and reduces social anxiety (such as less conflict) (Hardy et al., 2005). Nevertheless, it should be considered that high group cohesion has potential disadvantages as well as these advantages. It is stated that group cohesion is not always seen as a force that leads to productivity, as cohesion will strengthen both functional and dysfunctional behavior patterns, and high social cohesion is not always desired (Pescosolido & Saavedra, 2012). Langfred's (1998) suggests that cohesion is a double-edged sword. For example, he stated that in a group of students when the attention of students focused on subjects not related to academic work, the person who works hard or encourages the group to work will encounter resistance and this resistance will be stronger the more cohesive the group is. There are concerns that teams that have high social cohesion will fail to perform tasks efficiently, the team is likely to make fun of instead of working in practice, and that the group may decrease performance by reducing the task attention. Since socially cohesive teams will socialize together, it has been stated that athletes will sometimes get tired of their teammates as a natural result of the team's excessive interaction and socialization (Hardy et al., 2005). Also, in highly coordinated teams whose main focus is winning, if only the best players contribute to the team, other players will take small roles. This situation will cause the belief that the distribution of responsibilities of athletes in teams becomes narrower (Hardy et al., 2005). As a result, it is stated that although cohesion boosts the group performance, the tendency of the group to experience cohesion after successful performance may be stronger (Mullen & Copper, 1994).

There have been studies in the literature evaluating the different effects of the level of cohesion on various components. Marcos et al. (2012) stated that players whose success expectations did not match their performance had higher levels of cohesion at the beginning of the season compared to the end of the season, and that players whose success expectations matched their performance did not change during the season. Akpınar et al. (2011) stated that the cohesion levels (excluding individual

attractions to group-task (ATG-T sub-dimension) / the dimension reflecting the perceptions of individual members regarding their personal participation in group task) of the groups that participate in martial arts training were higher than the groups that participate in- aerobic training. They stated that the lack of interaction and contact in aerobic practices, and the fact that most of the martial arts are performed with a partner (as a couple) can be factors that explain this difference in cohesion. Rusu (2020) stated that task cohesion is similar between the teams playing in the first / second league (volleyball, basketball, handball), and that the teams playing in the second leagues are more socially cohesive than the teams playing in the first leagues. Høigaard et al. (2006) concluded that there is a negative relationship between football players' group cohesion and their perception of social loafing. When high task cohesion combined with high social cohesion the perception of social loafing will be lower. Eys and Carron (2001) stated that athletes who tend to be uncertain about the scope of their responsibilities in the basketball team have a lower perception of their team's task commitment. In addition, it has been reported that the uncertainty regarding the scope of responsibility in basketball teams is inversely related with task cohesion. They stated that if there is role ambiguity in the team (not being sure about who will do what when, where), there will generally be the absence of unity or cohesion in the team. Dorak and Vurgun (2006) found that volleyball players have higher group cohesion than handball players, and footballers have higher group cohesion than handball and basketball players. They stated that the group cohesion of the inexperienced athletes (who played for five years or less) was higher than the experienced athletes (those who played for eleven years or more), and experienced athletes are more egoist. Hatem and Aydın (2009) stated that athletes who find the group more socially attractive perceive their teams as more successful in the current season. In their evaluation of future success expectation, they stated that the athletes who find the group attractive in terms of social and duty, think that their teams will be more successful in the next season. In the study, they found that task attractiveness of the group did not contribute to the interpretation of perceptions about performance, on the contrary, social attraction predicted perceptions about performance. As a result, various studies have been conducted about group cohesion and different sports branches (Carron et al., 2002a), different intervals of the season (Heuzé et al., 2006a; Heuzé et al., 2006b), win / loss ratios (Bray & Whaley, 2001), successful / unsuccessful teams (Kocaekşi & Koruç, 2012), professional (Heuzé et al., 2006a), semi-professional (Marcos et al., 2010) and performance relations of teams playing at different league levels (Rusu, 2020) that include variables and effects that can be associated with group cohesion (such as role ambiguity, collective effectiveness, leadership). However, there is no study investigating the group cohesion level of teams (men / women) competing at the same league level (2nd league) with competitive purposes has been found. In addition, the 2nd league handball teams are the lowest level teams in the university league. It is thought that revealing the group cohesion in a way that supports the individual effort, persistence

and productivity of the athletes at the lowest league level will allow the team performance to be displayed successfully. For this reason, the purpose of this study is to determine the place of competitive handball teams at the 2nd league level in the success rankings according to their group cohesion levels and to reveal the relationship between group cohesion and success rankings.

Method

Participants

Twelve university handball teams (6 women, 6 men) and 145 people (women: 73, men: 72) participated in the Inter-University Handball 2nd League competitions. The average age of handball players is 21.17 ± 1.94 and their handball game experience is 3.90 ± 3.40 years. University handball competitions are held in three categories: Super League, 1st League and 2nd League. Those who are successful in their categories are promoted to the higher league, while the unsuccessful teams are relegated to a lower league. Teams that have completed at least a 3-month preparation period before the competitions were included in the study. All teams and players participating in the competitions in the Nevsehir group agreed to be a part of this study voluntarily.

Team Success

Team success is calculated on the basis of the points obtained by each team as a result of the matches played in the competition program. At the end of the competitions, evaluation was made by giving 2 points for each win, 1 point for a draw and 0 points for a loss.

Measures

To analyze the group environment, the Team Environment Questionnaire (GEQ) which was developed by Carron et al. (1985) and adapted for sports group in Turkish population by Unutmaz et al. (2011) was used. The inventory is composed of a total of 18 questions and 4 sub-dimensions (group integration-social (GI-S); individual attractions to the group-social (ATG-S); individual attractions to the group-task (ATG-T); group integration-task (GI-T)). In order to test the reliability of the inventory and its sub-dimensions, internal consistency coefficients calculated as .61 for individual attractions to the group-social sub-dimension (ATG-S), .67 for individual attractions to the group-task sub-dimension (ATG-T), .63 for group integration-social sub-dimension (GI-S) and .65 for group integration-task sub-dimension (GI-T). The total internal consistency coefficient of the inventory was determined as .82. Each variable that constitutes the inventory is measured with 9-point Likert scale (1-Completely Disagree, ... 9-Completely Agree) rating scale. Inventory has 5 items

in individual attractions to the group-social sub-dimension (1, 3, 5, 7, 9), 4 items in individual attractions to the group-task sub-dimension (2, 4, 6, 8), 4 items in group integration-task sub-dimension (11, 13, 15, 17) and 5 items (10, 12, 14, 16, 18) in the group integration-task sub-dimension. ATG-T and GI-T were combined for task cohesion, and ATG-S and GI-S sub-dimensions were combined for social cohesion. Similarly, there are studies in the literature (Gardner et al., 1996; Light Shields et al., 1997) combining social cohesion and task cohesion levels.

Procedure

For this study, head coaches of the handball teams were contacted after receiving the official approvals from Turkey University Sports Federation (TÜSF) and handball technical board members. Necessary information was given to the head coaches of the 2nd League level men and women handball teams in the technical meeting about the content of the study. Considering that the success and failure of the team during the competition process may affect group cohesion, inventory applications were completed before the start of the competitions. Nevsehir group (6 female and 6 male total 12 teams) was included in the study. After the competitions are completed, the highest ranking (1st) men's and women's teams in the handball table will advance to the next league (i.e., 1st League). Universities Handball competitions occurred in 3 leagues from the highest level down to 2nd league. (Super league, 1st and 2nd league). Teams in the 2nd league level play in the lowest division. Therefore, the fact that only one of the men's and women's teams will be promoted to the upper league (1st league) increases the importance of the competition for success among teams. In addition, the 2nd League Handball Competitions were played in 2 different groups (Aydın and Nevsehir groups). The study was officially supported by TÜSF and the ethics committee approval was obtained from Karamanoğlu Mehmetbey University (E-95728670-100-3900).

Analysis

All statistical analyses were performed using SPSS 25.0. Continuous variables were defined by the mean \pm standard deviation, median (minimum - maximum values) and categorical variables were defined by number and percent. Kolmogorov Smirnov test and Shapiro Wilk tests were applied to determine if the data represents the properties of normal distribution. The skewness (-.186; .037) and kurtosis (-.960; -.365) values related to task cohesion and social cohesion levels were indicated, respectively. For the comparisons of the independent groups, we applied Independent samples t test and One Way Analysis of Variance (post hoc: Tukey test) when parametric test assumptions were provided. When parametric test assumptions were not provided, we used Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis Variance Analysis (post hoc: Mann Whitney U test with Bonferroni Correction).

Spearman correlation analysis was used for analyzing the relationships between continuous variables. Statistical significance was determined as $p < .05$.

Findings

As a result of the study, the comparisons of the teams participating in the university handball competitions according to their task and social cohesion levels, team success (Table 1) and gender (Table 2), were given respectively. In addition, in Table 3, the relationship between task/social cohesion and team success and gender was specified.

Table 1

Comparison of Task/Social Cohesion Level and Team Success

Team success	N	Task cohesion	Social cohesion
1	25	64.4 ± 12.36 68 (43 - 81)	47 ± 11.76 46 (29 - 68)
2	24	54.46 ± 11.55 53 (35 - 80)	48.46 ± 7.65 48 (39 - 69)
3	23	59.61 ± 15.78 55 (28 - 81)	52.61 ± 10.84 53 (35 - 73)
4	31	54.03 ± 14.02 55 (33 - 81)	50.03 ± 6.26 51 (36 - 60)
5	19	70.58 ± 8.19 74 (51 - 81)	54.63 ± 7.11 52 (45 - 70)
6	23	64.61 ± 11.65 62 (43 - 81)	56.61 ± 9.99 56 (36 - 73)
Inter-group p	145	0.0001* (kwh=25.878) (2-5, 4-5)	0.004* (kwh=17.115) (1-6, 2-6)

$p < .05$ statistically significant; all descriptive statistics were shown as Mean ± Standard deviation; median (minimum – maximum values); kwh: Kruskal Wallis Variance Analysis

When Table 1 was analyzed, we can conclude that task and social cohesion levels and team success are statistically significantly different. When the task cohesion is evaluated, the scores of the teams that finished 5th in the competitions are significantly higher than the teams that finished 2nd and 4th. When the social cohesion is evaluated, the success ranking of the teams that finished 1st and 2nd in the competitions is statistically significantly lower than the teams that completed the competitions 6th. The team completing the competition in the last place has the highest level of social cohesion.

Table 2

Comparison of Task/Social Cohesion with Gender

Gender	N	Task cohesion	Social cohesion
Woman	72	57.51 ± 14.66	51.04 ± 8.81
		55 (28 - 81)	50 (35 - 72)
Man	73	63.68 ± 12.1	51.56 ± 10.28
		65 (35 - 81)	52 (29 - 73)
Between groups p	145	.008* (z=-2.647)	.744 (t=-.327)

p < .05 statistically significant; All descriptive statistics were shown as Mean ± Standard deviation; median (minimum – maximum values); t: Independent samples t test; z: Mann Whitney U test

When Table 2 is examined, task cohesion level of men is significantly greater than women (p < .05). In addition, no difference was found between the social cohesion levels of the teams according to gender (p > .05).

Table 3

Task/Social Cohesion Level and Team Success and Gender Relationship

Variables		Task cohesion	Social cohesion
Success Ranking	r	.124	.308*
	p	.137	.00
Gender	r	.225**	.027
	p	.006	.744

p < .05 statistically significant correlation; r: Spearman Correlation Coefficient

When Table 3 is examined a significant relationship between team success and task cohesion was not found. A significant positive relationship was determined between team success and social cohesion scores. A significant relationship was determined between gender and task cohesion. No relationship was determined between social cohesion and gender.

Discussion and Conclusion

The purpose of the study is to compare the group cohesion level of competitive handball teams participating in interuniversity handball 2nd league competitions according to various variables (team success, gender) and to determine the relationship with these variables. The difference between the cohesion level and team success was determined. These differences occurred at the level of task cohesion as indicated in Table 1 (between 2nd & 5th and 4th & 5th). Differences in social cohesion levels are between teams which finished the competition 1st & 6th and teams which finished 2nd & 6th. The social cohesion scores of the teams that completed the competitions in the 1st and the 2nd place are lower than the other teams. In addition, it has been determined that the level of social

cohesion and team success are related. When the literature is examined, different results were concluded in many studies expressing the relationship between cohesion (task / social) and performance. First of all, there are studies reported that there is a positive relationship between cohesion and performance (Carron & Ball, 1977; Carron et al., 2002a; Carron & Chelladurai, 1981; Carron et al., 2002b; Widmeyer & Martens, 1978), insignificant relationship (Boone et al., 1997; Davids & Nutter, 1988; Tziner et al., 2003), negative relationship (Hardy et al., 2005; Landers & Lüschen, 1974; McGrath, 1962) and even an inverted 'U-shaped relationship (Wise, 2014). In addition, there are studies reporting that social cohesion is related to performance more than task cohesion is related (Bray & Whaley, 2001; Slater & Sewell, 1994). Also, there are studies stating that social cohesion is perceived as a negative performance factor more than task cohesion is perceived (Hardy et al., 2005).

The reason for these differences in the literature may be due to the change in the effect of cohesion on performance depending on the nature of the task that the group performed (Carron et al., 2002b; Dyaram & Kamalanabhan, 2005; Matheson et al., 1997; Williams & Widmeyer, 1991). In the literature, there is a lot of information about the positive side of the cohesion-performance relationship, but there are only a few studies that conclude to have negative or insignificant effects. This situation showed that it is necessary to analyze the cohesion-performance relationship in more detail from different angles. When looking at the studies in the literature, it has been reported that social cohesion may differ in teams that come together for different purposes, in this case it may be due to interest towards the application, or the cohesion levels of the teams may vary at different times of the season (beginning / middle / end), and this variability may have an effect on success. In addition, it is stated that the level of matches the team competes in (high school, university, professional team) is one of the issues to be considered. For this purpose, in our study, we will briefly mention a few studies that have examined the points we specifically mentioned (success & task / social cohesion; success & handball team; success & pre-competition; success & universities league; success & gender) in the cohesion/performance relationship.

In their study, Akpınar et.al (2011) found that the cohesion levels (in sub-dimensions other than ATG-T dimension) of the martial arts training group (aikido, taekwondo, karate, and kendo) were significantly higher from aerobics training groups (aerobics, aero-steps, high-low aerobics and physc-gym). The research suggests that all individuals have task cohesion perception levels similar to their groups in ATG-T dimension. When the sub-dimensions that are significantly different are evaluated, the high ATG-S dimension in the martial arts group was attributed to the effects on the structure of the sport. In other words, since the majority of technical practices in martial arts are performing with a partner (with a couple), it provides an environment of strong individual friendship, socialization and trust. Almost no interaction in movements in aerobic practices has been cited as a

possible cause of the lower cohesion level. It was stated that the high scores of the martial arts group in GI-T and GI-S dimensions may be due to the philosophical / spiritual purposes and the effect of the special clothes used in the applications. It was also stated that task cohesion is important for the participants who practice aerobics training, but they perceive the tasks individually, not as a group, during the applications. They stated that they concluded both task and social cohesion were important in martial arts training groups.

Carron et al. (2002a) investigated the relationship between task cohesion and team success, and evaluated elite university basketball (n = 18) and club football teams (n = 9) in terms of cohesion and winning rates. As a result of the study, it was reported that the relationship between cohesion and achievement in the ATG-T dimension was statistically significant in basketball and football groups. On the other hand, in the GI-T (Group Integration-Task) dimension, they indicated a strong significant relationship for basketball, while for football; they reported that there is no statistically significant relationship. Dorak and Vurgun (2006) investigated the level of group cohesion according to sports branches and reported that volleyball players had higher mean scores than handball players, and footballers had higher mean scores than handball and basketball players. He also stated that the experience levels of the players are effective in group cohesion, that the inexperienced athletes (five years and six) have greater levels of cohesion than the experienced athletes (eleven years and above), and the players think of themselves individually as they become professional. Gioldasis et al. (2016) reported that for football teams, cohesion positively or negatively affected performance during the season. Task cohesion was examined at the beginning of the season and mid-season, and they stated that it positively affected the team performance at the end of the season and mid-season. Looking at the relationship between social cohesion and performance, the study showed that social cohesion at the beginning of the season negatively affected performance at the end of the season, and social cohesion in the middle of the season positively affected the team's performance in the middle and end of the season. The results were attributed to the fact that teams with high social cohesion rates at the beginning of the season were likely not qualified enough to reach their goals.

Marcos et al. (2012) investigated cohesion, effectiveness and their relationship to success expectations throughout the season. In the results of the study, cohesion levels (social cohesion, task cohesion) of players whose success expectations did not match performance (ENP) are significantly higher at the beginning of the season than at the end of the season. It has been reported that there is no significant change in the cohesion levels (task, social) of the players whose expectations match performance (EMP), according to the season (beginning / end of the season). They stated that the reason for this situation was the high expectation at the beginning of the season as the players thought they would have a good season and their tendency to combine their efforts and perseverance by carrying more hope to succeed. They attributed the decrease in cohesion at the end of the season to

the fact that their expectations were not realized by perceiving the goals scored and conceded. On the other hand, it was stated that the cohesion levels of the teams whose expectations match performance at the end of the season were more consistent. It was stated that clearly defining the main goals of the season and matching the expectations of the player with the expectations of the team could be effective in the good final performance. It was stated that if the expectations of the players exceed the possibilities of the team, their level of cohesion may decrease, and this situation may also decrease the performance. Similarly, in handball (Heuzé et al., 2007) and basketball (Heuzé et al., 2006a) it is stated that the levels of all cohesion factors decrease as the season progresses and approaches to the end.

In another study conducted with professional basketball players, Heuzé et al. (2006a) reported that in the evaluations of the teams' pre-performance cohesion, the significant relationship was only with the GI-T sub-dimension. They also stated that the final performance was not related to the cohesion values (ATG-T, GI-S and GI-T). Similarly, Carron et al. (2002b) stated that the cohesion-performance relationship is strong in high school and inter-university sports, and weak in professional sports.

In his study, Rusu (2020) stated that the level of task cohesion was not different between the teams playing in the first / second league (volleyball, basketball, handball), and that the teams playing in the second leagues were more socially cohesive than the teams playing in the first leagues.

In summary, in studies conducted, applying with one type of clothing may increase cohesion (Spink & Carron, 1993), and the levels of cohesion and sub-dimensions may decrease as the season progresses and approaches the end of the season (Heuzé et al., 2007; Heuzé et al., 2006b), the levels of cohesion of the teams whose expectations match performance at the end of the season are more consistent (Marcos et al., 2012), the levels of cohesion in the teams playing in the first / second league are similar (Rusu, 2020) is indicated. Based on this, we can state that cohesion is a multi-dimensional structure and not all factors are equally important in all situations (Carron & Brawley, 2000), and many factors, including the structural differences of teams, can be effective in the cohesion and performance relationship. In our study, the level of task cohesion of the teams that finished the competition in the first place and the other teams is similar. However, the level of task cohesion for the teams that completed the competitions in the top (2nd) ranks is significantly lower than of the teams that finished in the last places (5th). This situation showed that high task cohesion is not enough to bring success. The main reason for us to make this inference is that the teams that complete the competitions in the last place (5th ranked teams) have high scores on task cohesion, but their success level is low. In short, we can state that high task cohesion will not predict success. The findings are similar to the studies stating that high cohesion failure teams do not show productivity (Wise, 2014),

but successful performance will increase group cohesion (Bakeman & Helmreich, 1975; Carron & Ball, 1977).

The level of social cohesion is the lowest for the teams that finish 1st and 2nd (the most successful), while it is the highest for the teams that complete the competitions in the last place. The difference between the teams that finished 1st and 2nd and the teams that finished 6th in the competition is statistically significant. The level of social cohesion is significantly lower for the teams that finished 1st and 2nd compared to the 6th. Teams with a low social cohesion level were more successful than teams with a high social cohesion level. Findings are similar to the study that stated that high social cohesion is perceived as a negative performance factor (Hardy et al., 2005). Furthermore, it was determined that no significant relationship between task cohesion and team success was found, but social cohesion and team success were related. While the findings contradict with studies suggesting that task cohesion is more closely related to performance than social cohesion (Kozub & Button, 2000; Salminen & Luhtanen, 1998; Williams & Widmeyer, 1991), social cohesion is more related to performance than task cohesion (Bray & Whaley, 2001; Slater & Sewell, 1994) and social cohesion is perceived as a negative performance factor rather than task cohesion (Hardy et al., 2005).

We can evaluate the reasons for these differences and similarities multidimensional. First of all, as stated in the studies in the literature, the studies were completed before the start of the matches with the idea that the time interval in the season and the results (success / failure) of the competitions will affect the cohesion level. The teams participating in the research were evaluated after the preparatory season for the competitions and before the matches started. Another point that can have an impact on cohesion is the league level of the teams. If university teams are participating in the competition for the first time, they must start at the 2nd league level and some of the teams that are successful according to the status in their groups can promote to the higher league. The most successful women's and one men's team in the group which is studied (Nevsehir) will be promoted to the upper league next year. Based on this information, we can state that the teams participating in the competition are not experienced in the handball league and are at the beginning level. This information we have mentioned about the status of the teams is known by the teams and athletes participating in the competition. For this reason, each team will compete fiercely to achieve the success of playing in a more prestigious league next year. In order to conclude the competition successfully in handball, it is necessary to show team performance in a way that will score more goals than the opponent in each match. In demonstrating team performance, each athlete will have to push their limits individually in order to win. Also, in encouraging the team to perform, members must develop attractive and strong bonds with other members and with the team (Beal et al., 2003; Mullen & Copper, 1994). On the other hand, it was stated that high cohesion in teams does not always predict

high productivity (Wise, 2014), while good performance leads to cohesiveness, cohesiveness does not lead to good performance (Bakeman & Helmreich, 1975).

In the study, no difference was determined between the success of the teams that completed the game in the first place and the other teams, and the teams with the lowest social cohesion (1st and 2nd) performed significantly more successfully than the teams with the highest level (such as 4th and 5th). Findings contradicts the popular view that there is a positive relationship between cohesion and performance (Carron & Ball, 1977; Carron et al., 2002a; Carron et al., 2002b; Evans & Dion, 1991; Williams & Hacker, 1982). On the other hand, it is stated that unsuccessful teams do not show productivity (Wise, 2014), cohesion will not lead to more successful performance, but successful performance will increase group cohesion (Bakeman & Helmreich, 1975; Carron & Ball, 1977). The high level of cohesion in unsuccessful teams allows the members to share the responsibility in the times of failure, allowing the members to endure the negative consequences of the event (Brawley et al., 1987). Based on the studies stating that the high level of cohesion positively affects the performance, it is predicted that the cohesive but unsuccessful teams (for example, the last ranked team in the league) will be able to be candidates for the more successful league rankings by reflecting the team performance to the field in the following years. On the other hand, the low social cohesion of the teams that finished the league in first place in the group gave them an advantage and enabled them to demonstrate their performances successfully in the field. As stated in the studies stating that the cohesion and performance relationship may vary at different times of the season, a similar result has emerged with the view that the high cohesion at the beginning of the season is not always consistent with the success goals. In addition, considering the studies indicating that successful performance will create greater cohesion (Bakeman & Helmreich, 1975; Carron & Ball, 1977), it is in line with the view that the cohesion of teams that successfully complete the league will be affected by success in performance and that they can increase steadily as their next goals are reached. Based on the mentioned reasons, the level of cohesion (task / social cohesion) in order for the newly joined teams in the league to be successful and to show the team performance that can compete in the upper leagues should increase with high performance and should led to the idea that they can be more successful.

In the study, a significant relationship was determined between gender and task cohesion. Task cohesion is higher in men than in women. It has been determined that there is no difference by gender in the level of social cohesion. In addition, it was determined that task cohesion is related to gender. Studies in the literature show different results between gender and level of cohesion. Rusu (2020) stated that men's and women's sports teams are not different in terms of social cohesion and task cohesion. Similarly, Akpinar et al. (2011), stated that there difference was not found between the cohesion levels of men and women who received martial arts training. On the other hand, Eys and

Carron (2001) reported that female athletes have a higher perception of task cohesion than male athletes. In addition, when the relationship between group cohesion and gender is evaluated, many studies stating that there is no relationship (Smith et al., 1994) or there is a negative relationship (Harrison et al., 1998).

The different results that indicate the difference between the cohesion level & gender and the relationship between the cohesion level and gender in the literature may be due to the differences of the study groups and tasks.

As a result, in the study, we thought that task cohesion was not sufficient in team success, and that high social cohesion in the newly joined teams in a short time could bring failure (such as the teams that ranked as the last). On the other hand, the low social cohesion of the teams that qualified for the upper league made us think that social cohesion that develops slowly in the upper leagues is advantageous. In addition, the fact that the task cohesion is higher in men's teams than women's teams has led us to think that being successful is more important for men and as a result they can take a more competitive approach.

For researchers for future studies, longitudinal examinations (beginning, middle and end of the season) are recommended by adding various variables (such as satisfaction, motivation, leadership) that can mediate the relationship between cohesion and success according to league levels. In addition, by following the success expectations of the teams, it can be followed up how the expectations and facts affect the cohesion at different intervals of the season.

References

- Akpınar, S., Kirazcı, S. ve Aşçı, H. (2011). Group cohesion in exercise classes: An examination of gender and type of exercise class differences. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 845-862.
- Bakeman, R., & Helmreich, R. (1975). Cohesiveness and performance: Covariation and causality in an undersea environment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11(5), 478-489. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0022-1031\(75\)90050-5](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0022-1031(75)90050-5)
- Beal, D. J., Cohen, R. R., Burke, M. J., & McLendon, C. L. (2003). Cohesion and performance in groups: a meta-analytic clarification of construct relations. *Journal of applied psychology*, 88 (6), 989-1004. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.989>.
- Boone, K. S., Beitel, P., & Kuhlman, J. (1997). The effects of the win/loss record on cohesion. *Journal of Sport Behavior*, 20(2), 125-134. <https://search.proquest.com/openview/0f5ea4b7b937c654d13179ba15623a88/1?pq-origsite=gscholar&cbl=30153>
- Brawley, L. R., Carron, A. V., & Widmeyer, W. N. (1987). Assessing the cohesion of teams: Validity of the Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 9(3), 275-294. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsp.9.3.275>
- Bray, C. D., & Whaley, D. E. (2001). Team cohesion, effort, and objective individual performance of high school basketball players. *The Sport Psychologist*, 15(3), 260-275. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.260>
- Carron, A. V., & Ball, J. R. (1977). An analysis of the cause-effect characteristics of cohesiveness and participation motivation in intercollegiate hockey. *International Review of Sport Sociology*, 12(2), 49-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/101269027701200203>

- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2000). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small group research*, 31(1), 89-106. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/104649640003100105>
- Carron, A. V., & Chelladurai, P. (1981). Cohesiveness as a factor in sport performance. *International Review of Sport Sociology*, 16(2), 21-43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/101269028101600202>
- Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002a). Team cohesion and team success in sport. *Journal of sports sciences*, 20(2), 119-126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002b). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 24(2), 168-188. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 7(3), 244-266. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Charbonneau, D., & Wood, V. M. (2018). Antecedents and outcomes of unit cohesion and affective commitment to the Army. *Military Psychology*, 30(1), 43-53. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08995605.2017.1420974>
- Davids, K., & Nutter, A. (1988). The cohesion-performance relationship of English national league volleyball teams. *Journal of Human Movement Studies*, 15(5), 205-213.
- Dorak, F., & Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 73-77. https://doi.org/https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000060
- Dyaram, L., & Kamalanabhan, T. (2005). Unearthed: the other side of group cohesiveness. *Journal of Social Sciences*, 10(3), 185-190. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09718923.2005.11892479>
- Evans, C. R., & Dion, K. L. (1991). Group cohesion and performance: A meta-analysis. *Small Group Research*, 22(2), 175-186. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1046496491222002>
- Eys, M. A., & Carron, A. V. (2001). Role ambiguity, task cohesion, and task self-efficacy. *Small Group Research*, 32(3), 356-373. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/104649640103200305>
- Gardner, D. E., Shields, D. L. L., Bredemeier, B. J. L., & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *The Sport Psychologist*, 10(4), 367-381. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.367>
- Gioldasis, A., Stavrou, N., Mitrotasios, M., & Psychountaki, M. (2016). Cohesion and performance in soccer: A causal model. *Sport Science Review*, 25(1-2), 97. <https://doi.org/10.1515/ssr-2016-0006>
- Hardy, J., Eys, M. A., & Carron, A. V. (2005). Exploring the potential disadvantages of high cohesion in sports teams. *Small Group Research*, 36(2), 166-187. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1046496404266715>
- Harrison, D. A., Price, K. H., & Bell, M. P. (1998). Beyond relational demography: Time and the effects of surface-and deep-level diversity on work group cohesion. *Academy of Management Journal*, 41(1), 96-107. <https://doi.org/https://doi.org/10.5465/256901>
- Hatem, Ö., & Aydın, O. (2009). Spor takımlarında kolektif yeterlik, öz-yeterlik ve saygınlık algıları ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 26(2).
- Heuzé, J.-P., Bosselut, G., & Thomas, J.-P. (2007). Should the coaches of elite female handball teams focus on collective efficacy or group cohesion? *The Sport Psychologist*, 21(4), 383-399. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/tsp.21.4.383>
- Heuzé, J.-P., Raimbault, N., & Fontayne, P. (2006a). Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of sports sciences*, 24(1), 59-68. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02640410500127736>
- Heuzé, J.-P., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J.-P. (2006b). The relationships of perceived motivational climate to cohesion and collective efficacy in elite female teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 201-218. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10413200600830273>
- Høigaard, R., Säfvenbom, R., & Tønnessen, F. E. (2006). The relationship between group cohesion, group norms, and perceived social loafing in soccer teams. *Small Group Research*, 37(3), 217-232. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1046496406287311>
- Hoyle, R. H., & Crawford, A. M. (1994). Use of individual-level data to investigate group phenomena issues and strategies. *Small Group Research*, 25(4), 464-485. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1046496494254003>

- Jordan, M. BrainyQuote.com. Available: https://www.brainyquote.com/quotes/michael_jordan_167383. Accessed April 8, 2020.
- Kocaekşi, S., & Koruç, Z. (2012). Başarılı ve başarısız hentbol takımlarının grup sargınlığı, kaygı, güdülenme ve yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 23(3), 129-143.
- Kozachuk, J., Foroughi, C. K., & Freeman, G. (2016). Exploring electronic sports: An interdisciplinary approach. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 60(1), 2118-2122. <https://doi.org/10.1177/1541931213601479>
- Kozub, S. A., & Button, C. J. (2000). The influence of a competitive outcome on perceptions of cohesion in rugby and swimming teams. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (1), 82–95.
- Landers, D. M., & Lüschen, G. (1974). Team performance outcome and the cohesiveness of competitive coaching groups. *International Review of Sport Sociology*, 9(2), 57-71. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/101269027400900203>
- Langfred, C. W. (1998). Is group cohesiveness a double-edged sword? An investigation of the effects of cohesiveness on performance. *Small Group Research*, 29(1), 124-143. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1046496498291005>
- Light Shields, D. L., Gardner, D. E., Light Bredemeier, B. J., & Bostro, A. (1997). The relationship between leadership behaviors and group cohesion in team sports. *The Journal of Psychology*, 131(2), 196-210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00223989709601964>
- Mach, M., Dolan, S., & Tzafirir, S. (2010). The differential effect of team members' trust on team performance: The mediation role of team cohesion. *Journal of Occupational Organizational Psychology*, 83(3), 771-794. <https://doi.org/https://doi.org/10.1348/096317909X473903>
- Marcos, F. M. L., Miguel, P. A. S., Oliva, D. S., & Calvo, T. G. (2010). Interactive effects of team cohesion on perceived efficacy in semi-professional sport. *Journal of sports science medicine*, 9(2), 320-325.
- Marcos, F. M. L., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Alonso, D. A., & García-Calvo, T. (2012). Evolution of perceived cohesion and efficacy over the season and their relation to success expectations in soccer teams. *Journal of Human Kinetics*, 34(1), 129-138. <https://doi.org/https://doi.org/10.2478/v10078-012-0072-y>
- Matheson, H., Mathes, S., & Murray, M. (1997). The effect of winning and losing on female interactive and coactive team cohesion. *Journal of Sport Behavior*, 20(3), 284-298.
- McGrath, J. E. (1962). The influence of positive interpersonal relations on adjustment and effectiveness in rifle teams. *The Journal of Abnormal Social Psychology*, 65(6), 365–375. <https://doi.org/10.1037/h0047395>
- Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological bulletin*, 115(2), 210–227. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.210>
- Paskevich, D. M., Brawley, L. R., Dorsch, K. D., & Widmeyer, W. N. (1999). Relationship between collective efficacy and team cohesion: Conceptual and measurement issues. *Group Dynamics: Theory, Research, Practice*, 3(3), 210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1089-2699.3.3.210>
- Pescosolido, A. T., & Saavedra, R. (2012). Cohesion and sports teams: A review. *Small Group Research*, 43(6), 744-758. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1046496412465020>
- Rusu, O. (2020). The Evaluation of Cohesion in the Sports Groups within a Romanian City. *Physical Culture Sport. Studies Research*, 85(1), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0001>
- Salminen, S., & Luhtanen, P. (1998). Cohesion predicts success in junior ice hockey. *Perceptual Motor Skills*, 87(2), 649-650. <https://doi.org/https://doi.org/10.2466/pms.1998.87.2.649>
- Shaw, M. E. (1981). *Group dynamics*. New York. McGraw-Hill.
- Slater, M., & Sewell, D. (1994). An examination of the cohesion-performance relationship in university hockey teams. *Journal of Sports Sciences*, 12(5), 423-431. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02640419408732192>
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Spink, K. S., & Carron, A. V. (1993). The effects of team building on the adherence patterns of female exercise participants. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 15(1), 39-49. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.39>

- Tziner, A., Nicola, N., & Rizac, A. (2003). Relation between social cohesion and team performance in soccer teams. *Perceptual Motor Skills*, 96(1), 145-148. <https://doi.org/https://doi.org/10.2466/pms.2003.96.1.145>
- Unutmaz, V., Kiremitci, O., & Gencer, R. T. (2011). Takım Birlikteliği Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 23-30.
- Widmeyer, W. N., & Martens, R. (1978). When cohesion predicts performance outcome in sport. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education Recreation*, 49(3), 372-380. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10671315.1978.10615547>
- Williams, J. M., & Hacker, C. M. (1982). Causal relationships among cohesion, satisfaction, and performance in women's intercollegiate field hockey teams. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 4(4), 324-337. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsp.4.4.324>
- Williams, J. M., & Widmeyer, W. N. (1991). The Cohesion-Performance Outcome Relationship in a Coactlng Sport. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 13(4), 364-371. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.13.4.364>
- Wise, S. (2014). Can a team have too much cohesion? The dark side to network density. *European Management Journal*, 32(5), 703-711. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.emj.2013.12.005>
- Wolfe, R. A., Weick, K. E., Usher, J. M., Terborg, J. R., Poppo, L., Murrell, A. J., Dukerich, J. M., Core, D. C., Dickson, K. E., & Jourdan, J. S. (2005). Sport and organizational studies: Exploring synergy. *Journal of Management Inquiry*, 14(2), 182-210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1056492605275245>

**Çocuklarda Fiziksel Aktivite Seviyesi Motor Beceri ve Dikkat Düzeylerinin
İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma**

Serkan İBİŞ, Hasan AKA, Songül KURT, Zait Burak AKTUĞ

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Niğde Ömer Halisdemir
Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Niğde/Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı, 11 yaşındaki çocukların motor beceri (MB), fiziksel aktivite seviyesi (FAS) ve dikkat düzeylerinin (DD) belirlenmesi ile bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 11 yaşında 101 erkek ve 121 kız olmak üzere toplam 222 çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada çocukların FAS'leri ilköğretim öğrencileri için fiziksel aktivite soru formu (PAQ-C) ile, MB'leri, büyük kas becerilerini ölçme testi (BÜKBÖT) ile DD'leri ise D2 dikkat testi ile belirlenmiştir. Çocukların FAS, MB ve DD'lerine ait verilerin yüzde ve frekans değerleri kullanılmış ve FAS, MB ve DD'leri arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre MB'lerin kategorilendirilmesinde erkeklerin %78,2'sinin; kızların ise %74,4'ünün ortalama altı, kötü ve çok kötü kategorisinde olduğu; DD'lerinin kategorilendirilmesinde ise erkeklerin % 49,5'nin; kızların ise %20,7'nin kötü ve vasat kategorisinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların FAS'leri ile DD'leri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, FAS'i ile lokomotor beceri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca MB ile DD parametreleri arasında da anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, çocukların temel MB'lerinin ve DD'lerinin geliştirilmek istendiği durumlarda, içerisinde fiziksel aktiviteler bulunan oyun ve sportif faaliyetlere yönlendirilmesi önerilebilir.

Anahtar kelimeler: fiziksel aktivite, motor beceri, dikkat, çocuk

Sorumlu Yazar: Zait Burak
AKTUĞ

Orcid ID: 0000-0002-5102-
4331

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.05.2021

Kabul Tarihi: 04.08.2021

Online Yayın Tarihi:
28.08.2021

Doi: 10.38021/asbid931302

**A Research on The Study of Physical Activity Levels
Motor Skills and Attention Levels in Children**

Abstract

The aim of this study was to determine the motor skills (MS), physical activity levels (PAL) and attention levels (AL) of 11-year-old children and to examine the relationship between these variables. A total of 222 volunteer children, 101 boys and 121 girls aged 11, participated in the study. In the study, the PAL of the children were determined with the Physical Activity Questionnaire for Older Children PAQ-C, the MS, the big muscle skills measurement test (BMST) and the AL with the D2 attention test. Percentage and frequency values of the data on the PAL, MS and AL of the children were used and the relationship between PAL, MS and AL was determined by Pearson correlation analysis. According to the analysis results, 78.2% of the men in the categorization of MS; 74.4% of the girls are in the below average, bad and very bad category; In the categorization of AL, 49.5% of men; 20.7% of the girls were found to be in the bad and intermediate category. While there was no significant relationship between the PAL and AL of the participants, a positive significant relationship was determined between the PAL and locomotor skill. In addition, a significant relationship was determined between MS and AL parameters. In addition, a significant relationship was found between the MS and AL parameters. As a result, in cases where it is desired to improve the basic motor skills and attention levels of children, it may be recommended to direct them to games and sports activities that include physical activities.

Keywords: physical activity, motor skill, attention, child

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımın oldukça önemli olduğunu (WHO, 2007) belirtmesine rağmen, son yıllarda çocukların daha çok sedanter bir yaşam tarzı benimsedikleri görülmektedir (American Academy of Pediatrics, 2011). Günümüzde çocukların çok fazla boş zamana sahip olmalarına karşın motor becerilerini (MB) geliştirecek fiziksel aktivite ve oyunlara yeterince zaman ayırmadıkları bilinmektedir (Poulsen ve Ziviani, 2004). Motor beceri, deneyimler neticesinde oluşan öğrenmenin etkisiyle uygulanan hareket ve hareket grubu olarak tanımlanır. Temel beceriler (yürüme, koşma, sıçrama, fırlatma vb.) yaşamın ilk yaşlarından itibaren gelişim sürecine girer ve yeni hareketlerin kazanımı ve beceri öğrenimi ile yaşam boyunca devam eder (Sayın, 2011). Bu beceriler özellikle erken yaşlarda yapılan fiziksel aktivitelere bağlı olmakla beraber, yaşam boyu sürecek sportif etkinliklere etkin olarak katılma alışkanlıklarının kazanılmasında da etkili rol oynar (Kayışoğlu, 2017). Nitekim yapılan bir çalışmada motor yeterliliği yüksek olan çocukların fiziksel uygunluk testlerinde daha başarılı oldukları ve sportif aktivitelere daha sık katıldıkları bildirilmiştir (Fransen ve diğerleri, 2014). Çocukların zihinsel ve fiziksel gelişiminde ön şartlarından olan fiziksel aktivite, çocukların motorsal, bilişsel, duyuşsal ve dil gelişimini hızlandırıcı bir etkiye de sahiptir (Öz, 2017).

Bilişsel aktivitelerden olan dikkat, bir hedefe yönelik bilinçli, yoğun bir algı (Banich, 1997) ya da başka şeyleri dışarıda bırakıp, bir şey üzerine seçici olarak odaklanma süreci olarak tanımlanır ve bazı farkındalıkların kazanılmasını sağlar (Mesulam, 2004). Tanımlarından da anlaşılacağı üzere, bireyin dikkat kapasitesi sınırlıdır ve organizma yalnızca sınırlı sayıda uyaran için davranımda bulunmaya hazırdır (Tiryaki, 2000). Literatürde dikkat düzeyinin (DD) sportif performans üzerinde önemli bir etken olduğu ve fiziksel aktivitenin DD'ni artıracığı belirtilmiştir. Bu doğrultuda Tunç, Akandere ve Baştuğ (2014) tarafından yapılan bir çalışmada 14-15 yaşlarındaki çocuklara uygulanan 8 haftalık golf antrenmanlarının çocuklarda DD'ni geliştirdiği rapor edilmiştir. Benzer bir çalışmada Gelişli ve Yazıcı (2016) tarafından gerçekleştirilmiş ve içerisinde fiziksel aktiviteler bulunan eğitsel oyunun, 5-6 yaş çocuklarının dikkat gelişimine önemli katkısının olduğu rapor edilmiştir.

Literatürde çocuklarda fiziksel aktivite seviyesi (FAS), MB ve DD'ni araştıran çalışmalarda sınırlılık olduğu (İbiş ve Aktuğ, 2018; Pişkin ve Alpay, 2019); MB, FAS ve DD'nin birlikte değerlendirilmesine yönelik bir çalışmanın ise bulunmadığı görülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmada;

[1] 11 yaşındaki kız ve erkek çocukların FAS, MB ve DD'lerinin belirlenmesi,

[2] 11 yaşındaki kız ve erkek çocukların FAS, MB ve DD'leri arasında ilişkisinin olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Çalışmaya 11 yaşında 101 erkek ve 121 kız olmak üzere toplam 222 çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada çocukların FAS'leri ilköğretim öğrencileri için fiziksel aktivite soru formu (PAQ-C) ile, MB'leri, büyük kas becerilerini ölçme testi (BÜKBÖT) ile, DD'leri ise D2 dikkat testi ile belirlenmiştir.

İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formu

Çalışmada çocukların FAS'leri Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski ve Mcgrath, (1997) tarafından geliştirilen, geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmış, "Physical Activity Questionnaire for Older Children PAQ-C" 8-14 yaş ölçeğinin; Sert ve Temel (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmış hali olan "İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formu" ile belirlenmiştir. Sınıf ortamında kolaylıkla uygulanabilen ve katılımcıların genel fiziksel aktivite yapma sıklıkları hakkında bilgi veren bu ölçek, kişinin son 7 gün içerisinde yaptığı aktivitelerin değerlendirmesine olanak sağlamaktadır. Bu ölçekte 5 puan en yüksek FAS'ni, 1 puan ise en düşük FAS'ni göstermektedir. Çalışmaya katılanların fiziksel aktivite puanları soruların tamamının ortalaması alınarak hesaplanmaktadır.

Büyük Kas Becerilerini Ölçme Testi

Katılımcıların temel MB'lerinin belirlenmesi amacıyla Tepeli (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan BÜKBÖT kullanılmıştır. BÜKBÖT, 2000 yılında Ulrich tarafından Amerika norm değerleri dikkate alınarak standardize edilen "Test of Gross Motor Development Second Edition" göre geliştirilmiştir. BÜKBÖT'ün lokomotor ve nesne kontrolü olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Lokomotor alt testinin içeriğinde; koşu, at yürüyüşü, tek ayak üzerinde sıçrama, sıçrayarak atlama, yatay atlama ve yana kayma becerilerinin olduğu toplam 6 beceri bulunmaktadır. Nesne kontrol alt testinde ise duran topa vurma, top sektirme, yakalama, topa ayakla vurma, el üstünden topu atma ve el altından top yuvarlama becerilerinin bulunduğu toplam 6 beceri yer almaktadır. Hem lokomotor hem de nesne kontrol alt testlerinde ayrı ayrı 24 MB kriteri vardır. Alt testlerin içerisinde bulunan her bir MB, performans kriteri olarak belirlenen 3-5 arasında değişen davranış bölümlerinden meydana gelmektedir. Bu davranışlar becerinin bir bölümünü simgelemektedir. Testlerdeki her bir beceri çocuğa iki kez uygulanmış ve her iki deneme de puanlandırılmıştır. Çocuk bir davranış bölümünü doğru olarak yaptığında 1 puan; doğru yapamadığı takdirde 0 puan verilmiştir. Her iki denemenin de puanlanmasından sonra her bir beceri (koşu, hızlı yürüme, sıçrama gibi) ile ilgili bir ham puan elde edilebilmesi için iki denemenin de puanları toplanmıştır. Elde edilen beceri puanları alt test satır puanına (lokomotor, nesne kontrol) eklenerek standart bir puana dönüştürülmüştür.

Son aşamada ise alt testten elde edilen standart puanlar toplanıp büyük kas beceri puanı (BKBP) belirlenmiştir (Tepeli, 2007).

Tablo 1.

Alt Test Standart Puanları ve Büyük Motor Derecesi İçin Tanımlayıcı Oranlar

Alt Test Standart Puanları	BÜKBÖT puanı	Tanımlayıcı Sınıflar
17-20	> 130	Çok Üstün
15-16	121-130	Üstün
13-14	111-120	Ortalamanın Üstü
8-12	90-110	Ortalama
6-7	80-89	Ortalamanın Altı
4-5	70-79	Zayıf
1-3	<70	Çok Zayıf

D2 Dikkat Testi

Bu test Brickenkamp tarafından 1962’de geliştirilmiş, D2 Dikkat Testi’nin 11-14 yaş grubuna Türkiye için uyarlaması yapılmıştır (Toker, 1988; Toker, 1990). D2 testi seçici dikkat ve zihinsel konsantrasyon düzeyinin ölçüm yöntemlerinden birisidir. Bu testin ön sayfasında katılımcının kişisel bilgileri ve performans sonuçlarının kaydedileceği kısım ve bir deneme satırı bulunmaktadır. Testin sonraki sayfasında standart test formu yer almaktadır. Testin her bir sayfasında 47 işaretli harf bulunan 14 satır vardır. Her satırda bir, iki, üç ve dört küçük işareti olan “p” ve “d” harflerinden oluşan 16 farklı harf yer almaktadır. Testin uygulama esnasında katılımcı, ilgili olmayan diğer harfleri görmezden gelerek iki işareti olan “d” harflerini bulmak ve üzerini çizmek için satırları taraması gerekmektedir. Katılımcıya her bir satır için 20 saniye süre verilir. D2 Test puanları ve anlamları aşağıda verilmiştir (Brickenkamp ve Zillmer, 1988; Spreen ve Strauss, 1998). İşlenen Toplam Madde Sayısı (TN): İlgili olan ilgili olmayan, tüm işlenen maddeler için performansın niceliksel olarak ölçülmesidir. Toplam Hata (E); İşaretlenmemiş (E1) ve yanlış işaretlenmiş harfleri (E2) kapsar. Hata Yüzdesi (%E); Performansın niteliksel yönünün ölçülmesinde kullanılan bir değişkendir. İşlem gören tüm maddeler içerisinde yapılan hata oranını gösterir. Hata oranının azalması; katılımcının doğruluğunu, işin niteliğini ve dikkatlilik derecesini artırır. Konsantrasyon Performansı (CP); Doğru olarak işaretlenmiş ilgili maddelerin sayısından, E2’nin çıkarılması sonucunda bulunmaktadır. Dalgalanma Oranı (FR); İşlem gören maksimum sayıdaki madde ile minimum sayıdaki madde sayısı arasındaki farktır. Toplam Madde-Hata (TN-E); Taranan toplam madde sayısından hata puanının çıkarılması ile belirlenir. TN-E, toplam performansı gösteren bir puandır, yüksek oranda güvenilirdir ve performansın doğruluğu ve hızı arasındaki ilişkinin ölçümünü gösterir. Elde edilen TN-E puanın yüzdelerine bakıldığında % 50-60 kötü, % 60-70 vasat, % 70-85 normal, % 85 üzeri iyi olarak tanımlanmaktadır.

İstatiksel Analiz

Veriler SPSS 24 programında analiz edilmiştir. FAS, MB ve DD'leri arasındaki ilişki verilerin normal dağılım göstermesinden dolayı pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 2.

Katılımcıların demografik özelliklerinin ve test ölçümlerinin tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	N	Erkek		N	Kadın	
		\bar{x}	S.S		\bar{x}	S.S
Boy (m)	101	1,45	0,07	121	1,47	0,07
Vücut Ağırlığı (kg)	101	39,43	9,24	121	41,07	9,99
BMI (kg/m ²)	101	18,60	3,38	121	18,86	3,45
TN	101	371,39	91,38	121	348,85	76,50
E1	101	57,52	44,25	121	44,18	43,46
E2	101	19,11	20,38	121	13,52	14,83
TNE	101	317,76	83,87	121	316,52	79,94
CP	101	82,55	38,95	121	92,39	35,81
FR	101	24,02	13,94	121	22,29	9,99
FAS	101	3,41	0,76	121	3,19	0,77
Lokomotor	101	37,74	5,72	121	37,38	5,44
Objekt Kontrol	101	37,94	4,95	121	34,94	5,29
BKBP	101	79,45	12,40	121	80,88	10,73

TN: İşlenen Toplam Madde Sayısı E1: İşaretlenmemiş Harfler E2: yanlış işaretlenmiş harfleri TNE: Toplam Madde-Hata CP: Konsantrasyon Performansı FR: Dalgalanma Oranı FAS: Fiziksel Aktivite Seviyesi BKBP: Büyük Kas Beceri Puanı

Tablo 3.

Katılımcıların BÜKBÖT motor beceri test ölçümlerinin yüzde, frekans dağılımları

Kategorik Gruplar	Erkek		Kadın		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Çok İyi	0	0	0	0	0	0
İyi	0	0	0	0	0	0
Ortalamanın Üstü	1	1	0	0	1	0,5
Ortalama	21	20,8	31	25,6	52	23,4
Ortalamanın Altı	22	21,8	29	24,0	51	23,0
Kötü	39	38,6	46	38,0	85	38,3
Çok Kötü	18	17,8	15	12,4	33	14,9

Tabloda 11 yaş kız ve erkek çocukların MB ölçümlerinin frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde erkek %78,2'si; kızların ise %74,4'ü ortalama altı, kötü ve çok kötü kategorilerinde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.

Katılımcıların D2 dikkat test ölçümlerinin yüzde, frekans dağılımları

Kategorik Gruplar	Erkek		Kadın		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Kötü	41	40,6	23	19	64	28,8
Vasat	9	8,9	2	1,7	11	5,0
Normal	16	15,8	2	1,7	18	8,1
İyi	35	34,7	94	77,7	129	58,1

Katılımcıların D2 dikkat test ölçümlerinin yüzde ve frekans değerlerine bakıldığında erkeklerin % 49,5'i; kızların ise %20,7'sinin kötü ve vasat kategorisinde olduğu görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile dikkat testlerinin karşılıklı ilişkileri

		TN	E1	E2	TNE	CP	FR
FAS	n	222	222	222	222	222	222
	p	0,07	0,32	0,30	0,67	0,20	0,10
	r	0,12	-0,07	0,07	0,03	0,09	0,11

*p<0,05 TN: İşlenen Toplam Madde Sayısı E1: İşaretlenmemiş Harfler E2: yanlış işaretlenmiş harfleri
TNE: Toplam Madde-Hata CP: Konsantrasyon Performansı FR: Dalgalanma Oranı

Katılımcıların FAS ile DD alt parametreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 6.

Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile motor beceri testlerinin karşılıklı ilişkileri

		Lokomotor	Objekt Kontrol	BKBP
FAS	n	222	222	222
	p	0,05	0,09	0,08
	r	0,13*	0,11	0,12

*p<0,05 BKBP: Büyük Kas Beceri Puanı

Tabloya göre katılımcıların FAS ile MB alt testlerinden lokomotor beceriler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 7.

Katılımcıların dikkat testleri ile motor beceri testlerinin karşılıklı ilişkileri

		TN	E1	E2	TNE	CP	FR
Lokomotor	n	222	222	222	222	222	222
	p	0,34	0,02	0,02	0,10	0,00	0,71
	r	0,06	-0,16*	-0,16*	0,11	0,21*	-0,03
Objektive Kontrol	n	222	222	222	222	222	222
	p	0,11	0,18	0,84	0,01	0,04	0,72
	r	0,11	-0,09	0,01	0,18*	0,14*	0,02
BKBP	n	222	222	222	222	222	222
	p	0,31	0,02	0,05	0,03	0,00	0,91
	r	0,07	-0,16*	-0,13*	0,15*	0,23*	-0,01

*p<0,05 TN: İşlenen Toplam Madde Sayısı E1: İşaretlenmemiş Harfler E2: yanlış işaretlenmiş harfleri TNE: Toplam Madde-Hata CP: Konsantrasyon Performansı FR: Dalgalanma Oranı

Tablo incelendiğinde katılımcıların lokomotor beceriler ile E1 ve E2 arasında negatif yönlü; CP ile pozitif yönlü; obje kontrol ile TNE ve CP arasında pozitif yönlü; BKBP ile E1 ve E2 arasında negatif yönlü; TNE ve CP arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Tartışma

Çocukluk dönemlerinde yapılan fiziksel aktivitelerin MB gelişimine büyük katkısı olduğundan (Fransen ve diğerleri, 2014; Drenowatz ve Greier, 2019), küçük yaşlarda çocukları fiziksel aktivitelere yönlendirmek hayati bir öneme sahiptir (Zahner ve diğerleri, 2009). Fiziksel aktivitenin çocukların sağlık ve fiziksel gelişimlerine ilaveten dikkat eksikliği üzerine de önemli katkıları olduğu belirtilmektedir (İbiş ve Aktuğ, 2018). Literatürde çocuklara uygulanan oyun ve fiziksel aktivitelerin dikkati geliştirebileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Yurdakul, Çamlıyer, Çamlıyer, Karabulut ve Soytürk 2012; Göktepe, Akalın ve Göktepe, 2016; Kartal, Dereceli ve Kartal, 2016; Renk, İbiş ve Aktuğ, 2020). Alan yazında çocuklarda FAS, MB ve DD'ni araştıran çalışmalarda sınırlılık olduğu (İbiş ve Aktuğ, 2018; Pişkin ve Alpay, 2019); MB, FAS ve DD'nin birlikte değerlendirilmesine yönelik ise bir çalışmanın bulunmadığı görülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmada [1] amacımız 11 yaşındaki kız ve erkek çocukların FAS, MB ve DD'lerinin belirlenmesi [2] amacımız ise FAS, MB ve DD'leri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmamızda 11 yaş çocukların MB puanlarının frekans ve yüzde değerlerine bakıldığında erkeklerin %78,2'si; kızların ise %74,4'ü ortalama altı, kötü ve çok kötü kategorisinde olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucuna göre kız çocukların MB seviyelerinin erkelerden daha iyi çıkmasına rağmen, hem erkek hem de kız çocukların MB düzeylerinin geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Çocukların MB düzeylerindeki bu düşük oranlar yaşam alışkanlıklarındaki değişimin doğal bir sonucu olarak hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesinden kaynaklanmış olabilir. Literatürde çocukların MB seviyelerinin araştırıldığı

çalışmalar bulunmaktadır. Aktuğ ve İri (2019) tarafından yapılan benzer bir çalışmada 8-10 yaş arası kız ve erkek çocukların MB seviyeleri TGMD-2 testi ile belirlenmiş ve sonuç olarak çocukların MB düzeylerinin kötü ve çok kötü kategorilerinde olduğu belirlenmiştir. Çocukların MB düzeylerinin TGMD-2 testi ile belirlendiği başka bir çalışmada, çocukların %10'nun MB seviyelerinin düşük ve çok düşük kategorisinde olduğu ayrıca ortalama ve ortalama altı kategorilerinin en yüksek yüzdeler dilime sahip olduğu belirlenmiştir (Kit, Akinbami, Isfahani ve Ulrich, 2012). Mukherjee, Jamie ve Fong, (2017) 6-9 yaş arası çocukların MB düzeylerini TGMD-2 testi ile belirlemiş ve çalışma sonucunda çocukların MB seviyelerinin ortalama ve ortalama altında olduğunu belirtmişlerdir. Vandorpe ve diğerleri, (2011) 6-12 yaş arası 2740 Belçikalı çocuk üzerinde yaptığı çalışmada çocukların MB düzeylerini Körperkoordinations Test für Kinder (KTK) ile belirlemiş ve 1974 yılındaki Alman çocukların ile belirlenen MB sonuçları ile karşılaştırmıştır. Bu çalışmadaki sonuçlara göre Belçikalı çocukların 35 yıl önceki Alman çocuklara göre MB düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Yukarıda belirtilen çalışmalarda farklı ülke ve yaş gruplarındaki çocukların MB'leri çeşitli ölçüm yöntemleri ile değerlendirilmiş ve bizim sonuçlarımızı destekler nitelikte çocukların MB düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların D2 dikkat test ölçümlerinin yüzde ve frekans değerlerine bakıldığında erkelerin % 49,5'i; kızların ise %20,7'nin kötü ve vasat kategorisinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre aynı yaş grubunda bulunan çocuklarda kızların, erkeklere oranla daha yüksek DD'lerine sahip olduğu görülmektedir. Erkek çocukların DD'lerindeki oranın daha düşük olmasının nedeni erkek çocukların dijital oyunlara yönelimlerinin daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Nitekim Aka (2021) tarafından yapılan bir çalışmada 10-14 yaş arasındaki erkek çocukların dijital oyunlara kızlardan daha fazla yönelimlerinin olduğu ve dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin de daha fazla olduğu belirtilmiştir. Orhan, Aktuğ ve İbiş (2018) tarafından yapılan çocuklarda dijital oyun bağımlılığına yönelik başka bir çalışmada ise erkek çocukların %16,2'sinin, kız çocukların ise sadece %5,3'nün bağımlı veya yüksek düzeyde bağımlı kategorisinde olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda, katılımcıların FAS ile MB alt testlerinden lokomotor becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu sonucun çocuklarda atlama, sıçrama, koşu gibi lokomotor becerilerin hem çocuk oyunlarında hem de katıldıkları sportif branşların içerisinde sıkla yer almasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Locomotor becerilerin uygulandığı esnada yeterli düzeyde kuvvete ihtiyaç duyulur. Bu nedenle, özellikle atlama ve sıçrama gibi lokomotor becerilerde alt ekstremite kas kuvveti önemli bir uygunluk parametresidir (Okely ve Booth, 2004; Pang ve Fong, 2009). Çocukların oynadığı oyunlara bakıldığında genellikle içeriğinde yakalama, sıçrama ve atlamanın olduğu oyunlar ile futbol, basketbol ve voleybol gibi

sportif oyunları tercih ettikleri ve bu durumun da lokomotor becerilerinin gelişmesini sağladığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların lokomotor beceriler ile E1 ve E2 arasında negatif yönlü; CP ile pozitif yönlü; obje kontrol ile TNE ve CP arasında pozitif yönlü; BKBP ile E1 ve E2 arasında negatif yönlü; TNE ve CP arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde çocuklarda MB'nin önemli olduğu sportif performans ile DD'i arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar olduğu görülmektedir. İbiş ve Aktuğ (2018) tarafından çocuklarda dikkat eksikliği kategorilendirilmesi (TN-E düzeyi) üzerine yapılan bir çalışmada spor yapan çocukların yapmayanlara göre iyi sınıfında daha fazla olduğu ve sporun dikkat eksikliği bulunan çocuklarda olumlu bir etki yarattığı belirtilmiştir. Adsız (2010) çalışmasında, spor yapan ilköğretim öğrencilerinin spor yapmayanlara göre DD'lerinin %83 daha iyi olduğunu bulmuştur. Ayrıca literatürde yapılan farklı sportif aktivitelerin de çocukların DD'lerini geliştirdiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Göktepe ve diğerleri (2016) kayak sporu yapan çocukların DD'lerinin spor yapmayan çocuklara göre daha iyi olduğunu; Tunç ve diğerleri (2014) 8 hafta boyunca golf sporu yapan çocukların DD'lerinin arttığını; Kartal ve diğerleri (2016) eskrim sporu yapan 10-12 yaş grubu çocukların, yapmayanlara göre DD'lerinin daha iyi olduğunu; Gelişli ve Yazıcı (2016) içerisinde fiziksel aktiviteler bulunan eğitsel oyunların 5-6 yaşındaki çocukların DD'lerini artırdığını tespit etmişlerdir. Yukarıda belirtilen çalışmalar MB'leri gelişen çocukların DD'nin de benzer şekilde geliştiğine vurgu yaparak çalışmamızdaki sonuçları doğrular niteliktedir.

Katılımcıların FAS'leri ile DD'nin karşılıklı ilişkilerinin analiz sonuçlarına göre değişkenler arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu durum yapılan egzersizlerin şiddet, sıklık ve sürelerinin yetersiz olmasından ya da çocukların FAS'lerinin kendi raporlaştırma (anket) yöntemleri ile belirlemesi esnasında doğru hatırlayıp kodlayamamalarından kaynaklanabilir.

Sonuç olarak çocukların MB'leri ile DD'leri arasında ve FAS ile lokomotor beceriler arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivitelerin çocuklarda temel hareket paternlerindeki verimliliği artırarak fiziksel uygunluk düzeylerini ve günlük aktivitelerindeki DD'ini geliştireceği düşünülmektedir. Çocukların MB'leri ve DD'lerini geliştirilmek için içerisinde fiziksel aktiviteler bulunan oyun ve sportif faaliyetlere yönlendirilmesi önerilebilir.

Kaynaklar

Adsız, E. (2010). *İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Aka, H. (2021). *10-14 yaş grubundaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktive düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. 9th International Congress On Social Sciences - Humanities And Education, Türkiye. 420-425.
- Aktuğ, Z. B. ve İri, R. (2019). The relationship between motor skills and physical activity levels of the children at 8-10 years of age. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(3), 474-480.
- American Academy of Pediatrics. (2011). Children, adolescents, obesity, and the media. *Pediatrics*, 128(1), 201-208.
- Banich, M. T. (1997). Attention. In: *Neuropsychology The Neural Bases Of Mental Function*. Boston: Houghton Mifflin Company. 234-73.
- Brickenkamp, R. ve Zillmer, E. (1998). *The d2 test of attention*. Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.
- Brickenkamp, R. (1962). *Aufmerksamkeits-Belastungs-Test (Test d2)*. 1st ed. Göttingen: Hogrefe.
- Crocker, P., Bailey, D., Faulkner, R., Kowalski, K. ve Mcgrath, R. (1997). Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(10), 1344-1349.
- Drenowatz, C. ve Greier, K. (2019). Cross-sectional and longitudinal association between club sports participation, media consumption and motor competence in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 29(6), 854-861.
- Fransen, J., Deprez, D., Pion, J., Tallir, I. B., D'Hondt, E., Vaeyens, R., Lenoir, M. ve Philippaerts, R. M. (2014). Changes in physical fitness and sports participation among children with different levels of motor competence: A 2-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 26(1), 11-21.
- Gelişli, Y. ve Yazıcı, E. (2016). The effect of "seke seke ben geldim" game on the development of attention skills of children. *TURAN-CSR*, 8(31), 29-38.
- Göktepe, M., Akalın, T. C. ve Göktepe, M. M. (2016). Kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 722-731.
- İbiş, S. ve Aktuğ, Z. B. (2018). Effects of sports on the attention level and academic success in children. *Educational Research and Reviews*, 13(3), 106-110.
- Kartal, R., Dereceli, Ç. ve Kartal, A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-88.
- Kayıoğlu, B. (2017). *Erken Çocuklukta Beden Eğitimi ve Spor*. Özyürek, A. (Ed.), Ankara: Vize Yayıncılık, 40- 96.
- Kit, B. K., Akinbami, L. J., Isfahani, N. S. ve Ulrich, D. A. (2012). Gross motor development in children aged 3-5 years. *Maternal and Child Health Journal*, 21(7), 1573-1580.
- Mesulam, M. M. (2004). *Dikkat Şebekeleri, Konfüzyonel Durumlar ve İhmal Sendromları: Davranışsal ve Kognitif Nörolojinin İlkeleri*. Gürvit, H. (Ed.) İstanbul: Yelkovan.
- Mukherjee, S., Jamie, L. J. T. Ve Fong, L. H. (2017). Fundamental motor skill proficiency of 6- to 9-year-old Singaporean children. *Perceptual and Motor Skills*, 124(3), 584-600.
- Okely, A. D., ve Booth, M. L. (2004). Mastery of fundamental movement skills among children in New South Wales: Prevalence and sociodemographic distribution. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(3), 358-372.
- Orhan, E., Aktuğ, Z. B. ve İbiş, S. (2018). Çocuklarda fiziksel aktivite seviyesi dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of History School*, 37(2), 447-469.
- Öz, İ. (2017). *Çocukta Uyum ve Davranış Bozuklukları/Aile Rehber Kitaplar Dizisi*. İstanbul: Martı Yayınları.
- Pang, A. W. ve Fong, D. T. (2009). Fundamental motor skill proficiency of Hong Kong children aged 6-9 years. *Research in Sports Medicine*, 17, 125-144.
- Pişkin, N. E. ve Alpay, C. B. (2019). Çocuklarda 8 haftalık kort tenis antrenmanının dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 11-17.
- Poulsen, A. A. ve Ziviani, J. M. (2004). Health enhancing physical activity: Factors influencing engagement patterns in children. *Australian Occupational Therapy Journal*, 51, 69-79.

- Renk, M., İbiş, S. ve Aktuğ, Z. B. (2020). 10-13 yaş grubu çocuklarda oyunsal etkinliklerin dikkat gelişimine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 181-193.
- Sayın, M. (2011). *Hareket ve Beceri Öğrenimi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi.
- Sert, Z. E. ve Temel, A. B. (2014). *İlköğretim öğrencileri için fiziksel aktivite soru formunun Türk toplumuna uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. Dokuz Eylül Strauss Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 7(2), 109-114.
- Spreen, O., Strauss, E. (1998). *A compendium of neuropsychological tests*, 2nd ed. New York: Oxford University Press.
- Tepeli, K. (2007). *Büyük kas becerilerini ölçme testi (BÜKBÖT)'nin Türkiye standardizasyonu*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tiryaki, G. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Yayınevi.
- Toker, M. Z. (1988). *Standardization of the visual attention test d2 on a Turkish sample*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi. İstanbul.
- Toker, M. Z. (1990). D2 dikkat testinin uyarılma çalışması. V. Ulusal Psikoloji Kongresi. İzmir: *Psikoloji-Seminer Dergisi Özel Sayısı*, 8, 627-635.
- Tunç, A., Akandere, M. ve Baştuğ, G. (2014). The analysis of the attention levels of individuals playing golf. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(1), 104-115.
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Lefevre, J., Pion, J., Vaeyens, R., Matthys, S. ve Lenoir, M. (2011). The Körperkoordinations Test für Kinder: reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 21, 378-388.
- World Health Organization (WHO). (2007). *The international classification of functioning, disability and health, children and youth version: ICF-CY*. Geneva (Switzerland): World Health Organization.
- Yurdakul, A., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Karabulut, N. ve Soytürk, M. (2012). The effects of movement education on attention and memory development in the age group of 8 years children. Selçuk University. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 14(1), 103-108.
- Zahner, L., Muehlbauer, T., Schmid, M., Meyer, U., Puder, J. J. ve Kriemler, S. (2009). Association of sports club participation with fitness and fatness in children. *Medicine Science in Sports Exercise*, 41(2), 344-350.

Covid-19 Pandemisinde Pilates Egzersizi Sırasında Cerrahi Yüz Maskesi Takmanın Etkilerinin BORG Skalası Özelinde Değerlendirilmesi

Melike Nur AKGÜL¹, Şeyma BALTAÇI², Kerem Can YILDIZ², Neslihan ÖZCAN², Mustafa Şakir AKGÜL²

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Öz

Covid-19 pandemisi nedeniyle bireysel ve sosyal sağlığı korumak için cerrahi yüz maskelerinin kullanılması otoriteler tarafından önerilmektedir. Bununla birlikte farklı egzersiz türlerinde maske kullanımının kişileri nasıl etkilediğini gösteren çalışma sayısı oldukça azdır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı pilates egzersizi yapan kadınlarda maskeli ve maskesiz yapılan egzersizlerin algılanan zorluk derecesi (AZD) özelinde değerlendirilmesidir. Çalışmaya düzenli olarak pilates egzersizleri yapan 30 kadın (yaş 26.1±0.98 yıl, boy 166.6±1.37cm, vücut ağırlığı 57.3±1.29kg) gönüllü olarak katılmıştır. Çapraz gruplu çalışma metodu uygulanmıştır. Tüm katılımcılar 2 gün ara ile cerrahi maskeli ve maskesiz olmak üzere aynı şiddette 45 dakikalık pilates egzersizleri yapmışlardır. Maskeli ve maskesiz egzersizin sırasında katılımcıların AZD skorları her 5 dakikada kaydedilmiştir. Sayısal değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi ve gruplar arasında fark olup olmadığını belirlemek için Paired Sample T-Test kullanılmıştır. Yapılan değerlendirmede, cerrahi maskeli ve maskesiz yapılan pilates egzersizleri esnasında 5. ve 10. dakikalarda AZD skoru üzerinde anlamlı bir fark tespit edilemezken, 10. dakikadan 45. dakikaya kadar her 5 dakikada anlamlı fark tespit edilmiştir. BORG skalası özelinde değerlendirildiğinde maskeli yapılan pilates egzersizlerinin maskesiz yapılabildiğine göre daha fazla egzersiz şiddeti oluşturduğu söylenebilir.

¹Karabük Üniversitesi,
Eskipazar Meslek
Yüksekokulu,
Karabük/Türkiye

²Karabük Üniversitesi,
Hasan Doğan Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu,
Karabük/Türkiye

Sorumlu Yazar: Melike
Nur AKGÜL

Orcid ID: 0000-0002-3842-
1973

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.05.2021

Kabul Tarihi: 28.07.2021

Online Yayın Tarihi:
28.08.2021

Doi: 10.38021/asbid.941184

Anahtar kelimeler: BORG skalası, Cerrahi maske, Covid-19, Pilates

Evaluation of the Effects of Wearing a Surgical Face Mask During Pilates Exercise with BORG Scale in the Covid-19 Pandemic

Abstract

Due to the Covid-19 pandemic, the use of surgical face masks is recommended by the authorities to protect individual and social health. However, there are few studies showing how the use of masks in different types of exercise affects people. In this context, the aim of this study is to evaluate the exercises performed with and without masks in terms of rating of perceived exertion (RPE) in women who do pilates exercises. Thirty women (age 26.1 ± 0.98 years, height 166.6 ± 1.37cm, body weight 57.3 ± 1.29kg) who regularly do pilates exercises participated in the study voluntarily. This was a multiple cross-over trial of healthy volunteers. All participants performed 45 minutes of pilates exercises two days apart at the same intensity, with or without a surgical mask. During the with and without mask exercise, the RPE scores of the participants were recorded every 5 minutes. The Shapiro-Wilk test was used to determine whether the numerical variables were normally distributed, and the Paired Samples T-Test to determine whether there was a difference between the groups. In the evaluation, no significant difference was found on the RPE score at the 5th and 10th minutes while a significant difference was detected in every 5 minutes from the 10th minute to the 45th minute. It can be said that pilates exercises performed with masks create more exercise intensity than performed without a mask.

Keywords: BORG Scale, Surgical Mask, Covid-19, Pilates

Giriş

Covid-19 salgını yaşamın her alanında büyük etkiler gösterdiği gibi (Epstein ve diğerleri, 2021). insanların egzersiz yapma rutinleri üzerinde de etkileri olmuştur (Chen ve diğerleri, 2020). Yine de bu salgın süresince bir tür fiziksel aktiviteye katılım ya da güvenli bir ortamda düzenli egzersiz yapmak sağlıklı bir yaşam için önemli bir araçtır (Cheng, Lam ve Leung, 2020). Bununla birlikte, virüsün yayılımını azaltmak için yüz maskelerinin kullanımının klinik olarak kabul gören bir yöntem olması nedeniyle, uluslararası, ulusal ve yerel yönetimler tarafından yüz maskelerinin kullanımı ısrarla önerilmekte (CDC, 2020). maske takmak, kamu ve spor kulüpleri tarafından gündelik hayatta, bulaşıcılığı önlemek amacıyla fiziksel aktivitenin ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir (Gontjes, Gibson, Lansing, Cassone ve Mody, 2020). Buna ek olarak, koşma veya bisiklete binme gibi aerobik aktiviteler sırasında bu önlem daha da önemli olabilir, çünkü bazı ön çalışmalar küçük damlacıkların 4 km/s hızla yürürken 5 metreye kadar yayılabileceğini ve 14,4 km/s hızla koşarken 10 metreye kadar yayılabileceğini göstermektedir (Epstein ve diğerleri, 2021).

Covid-19 salgını nedeniyle maske zorunluluğu ve diğer kısıtlamaların fiziksel aktiviteyi azaltmak suretiyle, obezite, kardiyovasküler morbidite ve depresyon gibi rahatsızlıkların artmasına neden olacağı da düşünülmektedir (Chen ve diğerleri, 2020). Ayrıca yine maske takma gerekliliği ve kısıtlamalar neticesinde hem profesyonel hem de rekreasyonel sporcular ile spor kulübü sahipleri, bu kriz sırasında belirli zorluklarla karşı karşıya kalmışlardır (Hull, Loosemore ve Schweltnus, 2020; Timpka, 2020).

Bütün bu bilgiler ile birlikte insanlar acaba egzersiz esnasında maske takmanın sağlık açısından bir risk teşkil edip etmeyeceği noktasında net bir bilgi edinemediler. Dünya sağlık örgütü maskelerin rahat nefes alma yeteneğini azaltabileceğinden ve egzersiz sırasında ter ile ıslanan maskenin hem nefes almayı hem de mikroorganizmaların büyümesini teşvik edeceğinden maske yerine sosyal mesafeyi korumayı tavsiye etmiş (WHO 2020). Buna ek olarak ta bazı uzmanlar yine, yüz maskelerinin nefes almayı zorlaştırdığını, daha önce solunan karbondioksitin bir kısmı her solunum döngüsünde solunduğunu ve bu iki olgu nefes alma sıklığını ve derinliğini artırdığını öne sürmüşlerdir (Lazzarino, Steptoe, Hamer ve Michie, 2020). Maske ile fiziksel aktivitenin zor olduğunu çünkü akciğerlerde aynı miktarda hava almak için daha fazla oksijen almak gerektiğini belirtmişlerdir (Lipman ve diğerleri, 2015; Eijsvogels, Molossi, Lee, Emery ve Thompson, 2015). Bütün bunların aksine başka bir çalışmada ise, egzersiz esnasında maske takmanın güvenli olduğunu, özellikle orta ve şiddetli derecede egzersizlerin KAH, solunum frekansı, kan basıncı, O₂ seviyesi ve egzersiz tükenme zamanlarını etkilemediğini bildirilmiştir (Epstein ve diğerleri, 2021).

Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, bu süreçte insanların özellikle kadınların fiziksel ve mental sağlığını koruma adına, sağlık ve fiziksel uygunluk için faydaları kanıtlanmış olan pilates egzersizinin maskeli yada maskesiz yapıldığında egzersizden algıladıkları zorluk derecelerinin (AZD)

belirlenmesidir. Yine pandemi ile birlikte insanların kafasında büyük bir soru işareti olan acaba maskeli egzersiz yaptığımızda bunun etkileri ne olur? Sorusuna egzersiz şiddetinin tahmini ve belirlenmesinde bir yöntem olarak kullanılan BORG skalası kullanılarak cevap aramaktır.

Yöntem

Çalışmaya düzenli olarak pilates egzersizleri yapan, sigara içmeyen, kronik hastalığı olmayan, düzenli olarak ilaç kullanmayan toplam 30 kadın (yaş 26.1 ± 0.98 yıl, boy 166.6 ± 1.37 cm, vücut ağırlığı 57.3 ± 1.29 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların vücut ağırlıkları, Inbody 270 marka cihaz ile boy uzunlukları ise Holtain marka stadiometre ile ölçülmüştür. Çapraz gruplu çalışma metodu uygulanmıştır. Her katılımcı aynı zamanda kendi kontrolünü sağlamıştır. Tüm katılımcılar 2 gün ara önce maskesiz daha sonra EN 14683 standartlarında Tip 1 tıbbi cerrahi yüz maskeli olmak üzere 45 dakikalık aletli pilates egzersizleri yapmışlardır. Katılımcıların maskesiz uygulama sırasında uygulamaları yapma sayıları ve süreleri kaydedilmiş, maskeli uygulamada da aynı sayı ve sürede yapması sağlanmıştır. Maskeli ve maskesiz egzersizin sırasında katılımcıların AZD skorları her 5 dakikada kaydedilmiştir. Katılımcılardan egzersiz günleri öncesi beslenme rutinlerini değiştirmemeleri, 24 saat önce yüksek şiddetli aktiviteye katılmamaları, egzersiz öncesi alkol tüketmemeleri ve egzersizlerden 2 saat önce yiyecek tüketimi yapmamaları istenmiştir.

Aletli Pilates Uygulaması

Tüm katılımcılar son dönemlerde mental, fiziksel gelişimi sağladığı, esnekliği arttırdığı, ventilasyonu düzenlediği, kalori yakımını arttırdığı, bel ve boyun fıtığına yakalanma riskini azalttığı, sıkılaşmayı ve fit bir vücuda sahip olmayı hızlandırdığı sıklıkla bildirilen aletli pilates uygulamasını önce maskesiz daha sonra cerrahi maskeli olarak uygulamışlardır. Pilates uygulaması footwork, supine arm work, hundred, feet in straps, long box swan, long box pulling straps, elephant, long stretch, short box-round, knee stretch, lunge, side stretch hareketlerini 1x15 tekrar ve her hareket sonrası 30 saniye dinlenme aralıkları verilerek suretiyle uygulanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Sayısal değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi ve gruplar arasında fark olup olmadığını belirlemek için Paired Samples T-Testi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

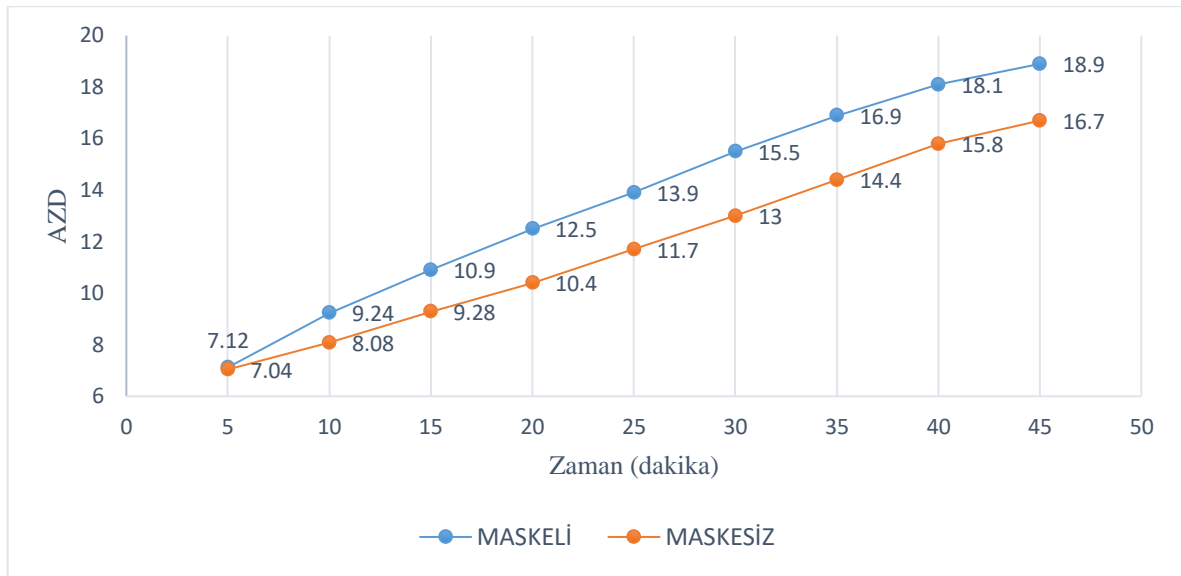
Tablo 1.

Maskeli ve maskesiz pilates grubunun ortalama AZD değerlerinin karşılaştırılması

Algılanan Zorluk Derecesi	Grup	Ort.±SS	t	p
5 Dakika	Maskeli	7.12±0.07	1.2	.331
	Maskesiz	7.04±0.04		
10 Dakika	Maskeli	9.24±0.21	5.88	.051
	Maskesiz	8.08±0.12		
15 Dakika	Maskeli	10.9±0.21	9.33	.000*
	Maskesiz	9.28±0.18		
20 Dakika	Maskeli	12.5±0.19	13.7	.000*
	Maskesiz	10.4±0.22		
25 Dakika	Maskeli	13.9±0.27	12.1	.000*
	Maskesiz	11.7±0.24		
30 Dakika	Maskeli	15.5±0.28	12.1	.000*
	Maskesiz	13±0.26		
35 Dakika	Maskeli	16.9±0.2	14.5	.000*
	Maskesiz	14.4±0.26		
40 Dakika	Maskeli	18.1±0.21	12.9	.000*
	Maskesiz	15.8±0.23		
45 Dakika	Maskeli	18.9±0.18	15.5	.000*
	Maskesiz	16.7±0.21		

p<0,05

Yapılan değerlendirmede, maskeli ve maskesiz yapılan pilates egzersizleri esnasında gruplar arasında 5. ve 10. dakikalarda AZD skoru üzerinde anlamlı bir fark tespit edilemezken, 10. dakikadan 45. dakikaya kadar her 5 dakikada anlamlı fark tespit edilmiştir. (p<0.05).



Şekil 1. Katılımcıların 45 dakika cerrahi maskeli ve maskesiz yapmış olduğu pilates uygulamasındaki ortalama AZD değerleri

Tartışma ve Sonuç

BORG skalası bir başka adıyla, algılanan zorluk derecesi (AZD), egzersizin şiddetini belirlemede kullanılan yöntemlerden bir tanesidir. Bu yöntem egzersize katılım sağlayan kişilerin egzersizden algıladıkları zorluk derecelerini kendilerinin belirlediği bir yöntemdir. Yani subjektiftir. BORG skalasında 6'dan 20'ye kadar rakamlar ve bunların karşılığında bu rakamlara karşılık gelen zorluk ifadeleri yer almaktadır. Literatür incelendiğinde egzersiz sırasında BORG skalası ile bir diğer egzersiz şiddetini belirleme yöntemi olan kalp atım hızı arasında 0.80-0.90 arasında korelasyon bulunmuştur (Borg,1982). Bu bağlamda BORG skalası subjektif bir yöntem olsada egzersiz şiddetinin belirlenmesi noktasında etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Covid-19 pandemisinin güncel bir konu olması nedeniyle şimdiye kadar yapılan çalışmalar daha çok egzersiz yaparken maske takmanın sağlık açısından zararlı olup olmadığı konusu üzerine odaklanmış ancak bu konu ile ilgilide net bir sonuç ortaya konamamıştır. Fakat egzersiz dışında maske özelinde yapılan çalışmaların birinde, maske takmanın solunuma ve fizyolojik parametrelere olan etkisi incelenmiş ve hemodiyaliz sırasında dört saat boyunca N95 maske takmanın, son dönem böbrek hastalığı olan kişilerde PaO₂'yi önemli ölçüde azalttığı ve solunum üzerinde olumsuz etkileri olduğu bildirilmiştir. Çalışmanın böbrek hastaları üzerinde uygulanmış olması ve N95 maskenin teknik özellikleri düşünüldüğünde bu sonuç normal kabul edilebilir (Kao ve diğerleri, 2004). Bu bulguları destekler nitelikte olan bir başka çalışmada ise, N95 maskenin sağlık çalışanlarında nefes almayı, gaz alışverişini engellediği ve metabolik sistemine ek bir iş yükü yüklediği sonucu bildirilmiştir (Tong ve diğerleri, 2015). Cerrahi maske özelinde yapılan bir başka çalışmada ise operasyonlar sırasında cerrahi maske takıldıktan bir saat sonra 53 cerrahın kalp atım sayılarının arttığı ve SaO₂ değerlerinin azaldığını bildirmişlerdir (Beder, Büyükkoçak, Sabuncuoğlu, Keskil ve Keskil,

2008). Bu bulguların ise maske ile birlikte yapılan cerrahi işlemin yarattığı psikolojik etkenlerden kaynaklanabileceği de düşünülmektedir. Fernando ve arkadaşlarının, 8 kişi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, 6-8 MET şiddetindeki yapılan maskeli egzersiz sırasında kalp atımı, oksijen saturasyonu ve karbondioksit değerleri ölçülmüş sonuç olarak, O₂ alımın oranında bir azalma, CO₂ üretiminde artış tespit edilmiştir. Ayrıca O₂ saturasyon değeri egzersiz başlangıcında 97.6 ± 1.5 iken, egzersiz sonrası 92.1 ± 4.12 ' ye kadar düşmüştür. ($p < 0.002$). Bu dramatik düşüşün sağlık açısından risk yaratabileceği ve bu düşüşün egzersiz şiddeti ile alakalı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca aynı çalışmada oksijen seviyesinin %3.2 azaldığı ve CO₂ seviyesinin %20 arttığı rapor edilmiştir (Pifarre, Zabala, Grazioli ve Maura, 2020).

Yine cerrahi maske takmanın incelendiği 60 erkek üzerinde yapılan çalışmaya göre ise, kısa süreli yorucu egzersiz sırasında cerrahi veya N95 maske takmanın fizyolojik olarak güvenli ve uygulanabilir olduğu, yine maskelemenin egzersiz sırasında fizyolojik parametreler üzerinde sadece küçük ve anlamsız etkileri olduğu gösterilmiştir (Chen ve diğerleri, 2015). Maske ile egzersiz yapmaya başka bir bakış açısı ile yapılan çalışmada ise maske ile egzersiz yapmanın bireyde fizyolojik gelişmeler gösterdiği bildirilmiştir. Person ve arkadaşları ve Chen kısa yürüyüş sırasında (5-6 dakika) maske takmanın (cerrahi maske veya N95) solunum kaslarının gelişimine katkı sağlayacağını bildirmiştir (Person, Lemercier, Royer ve Reychler, 2018; Santos-Silva, Greve ve Pedrinelli, 2020). Aynı bakış açısı ile yapılan diğer çalışmalarda maske ile egzersiz yapmanın ilk kullanım zamanlarında performansı düşürdüğünü ancak zamanla bir adaptasyon meydana geleceği bildirilmiştir. Ayrıca maskenin haftalarca veya aylarca kullanılması akciğer kaslarının gücünü artırdığı dolayısıyla maskenin çıkarılmasıyla akciğerler daha fazla oksijen alacağından performansın artabileceği bildirilmiştir (Fikenzer ve diğerleri 2020). Burada dayanıklılık gelişiminde uzun yıllardır faydaları bildirilen hipoksik koşullara yapılan antrenman uygulamalarına vurgu yapılmıştır. Yine bir başka çalışmada maskeli ve maskesiz yaptırılan tempolu yürüme aktivitesi sırasında grupların ortalama kalp atım hızları arasında farklılık tespit edilemezken, maskeli yürüyüş yapan grubun oksijen saturasyonunun düştüğü ama bu düşüşünde sağlığı olumsuz etkileyecek düzeyde olmadığı bildirilmiştir (Akgül, Özcan, Uzun, Gürses ve Baydil, 2021).

Aksi çalışmalara bakıldığında ise, Fikenzer ve arkadaşları, tıbbi yüz maskelerinin, (özellikle N95) yorucu, fiziksel ve mesleki aktiviteleri önemli ölçüde bozan, kardiyopulmoner kapasite üzerinde belirgin olumsuz etkisi olan ve bunlara ek olarak, tıbbi maskelerin kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde bozduğunu belirtmişlerdir. Yine başka amaçla kullanılan antrenman maskelerinin de psikolojik olarak rahatsızlığa neden olduğunu, performansı biraz düşürdüğünü ve adaptasyon süresi gerektirdiğini belirten Porcari ve Jaim, antrenman maskenin nemlenmesiyle, akciğerlere hava akışına karşı direncin artırdığını, solunum kasları için daha fazla çaba gerektiğini ifade etmişlerdir (Porcari ve diğerleri, 2016; Jagim ve diğerleri, 2018). Bu bilgilere rağmen sağlık perpektifinde virüs

partiküllerine karşı bariyer görevi gördüğünden, her koşulda kullanılmasının güvenilir ve COVID-19 süresince teşvik edilmesi gerektiğine dair başka çalışmalarda vardır.

Bütün bu bilgiler ışığında sınırlı literatüre göre sağlıklı bireylerde orta ve düşük şiddette yapılan aerobik egzersizlerde cerrahi maske takmanın kalp atım hızı ve kan basıncı özelinde olumsuz etkisinin olmadığı, yine bu egzersizlerde oksijen saturasyonu için ise anlamlı düşüşler görülse de, düşüşün sağlık perspektifinde olumsuz etkisinin olmadığı bildirilmektedir. Bizim çalışmamızda maskeli ve maskesiz aletli pilates egzersizleri sırasında algılanan zorluk dereceleri değerlendirilmiş, gruplar arasında 10. dakikadan 45. dakikaya kadar olan her 5 dakikada istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Gruplar arası farklar istatistiksel olarak anlamlı olsa da, ortalama AZD değerleri incelendiğinde maske takmanın fizyolojik olarak aşırı bir yük yüklediği görülmektedir. Bu farkın ortaya çıkmasında maskenin psikolojik bir etkisinde olabileceği düşünülmektedir.

Bununla beraber maske takma ile virüs yayılımını engellediği bilimsel olarak ispatlandığından özellikle kalabalık yerlerde düşük ve orta şiddette yapılan egzersizlerin maske ile yapılmasının daha doğru olacağı söylenebilir. Fakat insanların olmadığı ortamlarda da egzersiz yapılırken kesinlikle maske takılmaması gerektiği uzmanlar tarafından sıklıkla bildirilmektedir. Gelecek çalışmalarda ise maske takmanın negatif fizyolojik etkilerinin yanı sıra, maskeli egzersizin hipoksik koşullar yaratmak suretiyle dayanıklılık özelinde acaba uzun vadede yararlı etkileri olabilir mi? Sorusuna cevap aranabilir.

Kaynakça

- Akgül, M.S., Özcan, N., Uzun, M.E., Gurses, V.V., ve Baydil, B. (2021). Physiological impact of wearing a surgical face mask during walking in the COVID-19 pandemic. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*,25(4),203-208.
- Beder, A., Büyükoçak, U., Sabuncuoğlu, H., Keskil, Z.A., ve Keskil S. (2008). Preliminary report on surgical mask induced deoxygenation during major surgery. *Neurocirugia*, 19,121-126.
- Borg, Gunnar. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*,14(5),377-381.
- Chen, P., Mao, L., Nassiss, G.P., Harmer, P., Ainsworth, BE., ve Li F. (2020). Coronavirus disease COVID-19: the need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Heal Sci*,9,103-104.
- Chen, Y., Yang, Z., Wang, J., ve Gong, H. (2016). Physiological and subjective responses to breathing resistance of N95 filtering facepiece respirators in still-sitting and walking. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 53,93-101.
- Cheng, K.K., Lam, T.H., ve Leung, C.C. (2020). Wearing face masks in the community during the COVID-19 pandemic: altruism and solidarity. *Lancet*,1-2.
- Considerations for Wearing Masks. (2021, 21 Mayıs). Erişim adresi:<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>
- Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Mythbusters. (2021, 2 Şubat). Erişim adresi: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- Craven RF, Hirmler CJ. Monitoring with pulse oximetry. (2003). Fundamentals of Nursing. Philadelphia: Lippincott Company.
- Çetinkaya, B., Turan, T., Ceylan, S.S., ve Altundağ, S. (2008). Knowledge level of pediatric nurses and physicians regarding pulse oximetry use. *Meandros Med Dent J*, 9(2),25-28.

- Eijssvogels, T.M.H., Molossi, S., Lee, D.C., Emery, M.S., ve Thompson, P.D. (2016). Exercise at the extremes: the amount of exercise to reduce cardiovascular events. *Journal of the American College of Cardiology*,67,316-29.
- Epstein, D., Korytny, A., Isenberg, Y., Marcusohn, E., Zukermann, R., Bishop, B., Minha, S., Raz, A., ve Miller, A. (2021). Return to training in the COVID-19 era: the physiological effects of face masks during exercise. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*,31(1),70-75.
- Fikenzer, S., Uhe, T., Lavall, D., Rudolph, U., Falz, R., Busse, M., Hepp, P., ve Laufs, U. (2020). Effects of surgical and FFP2/N95 face masks on cardiopulmonary exercise capacity. *Clinical Research in Cardiology*,109(12),1522-1530.
- Gontjes, K.J., Gibson, K.E., Lansing, B., Cassone, M., ve Mody, L. (2020). Contamination of common area and rehabilitation gym environment with multidrug-resistant organisms. *J Am Geriatr Soc*,68,478-485.
- Hakverdioglu, G. (2007). Oksijen saturasyonunun değerlendirilmesinde pulse oksimetre kullanımı. *C.Ü. Hemşirelik Yükseköğretim Dergisi*,11(3),45-49.
- Hull, J.H., Loosemore, M., ve Schwellnus, M. (2020). Respiratory health in athletes: facing the COVID-19 challenge. *Lancet Respir Medicine*,8,557-558.
- Jagim, A.R., Dominy, T.A., Camic, C.L., Wright, G., Doberstein, S., Jones, M.T., ve Oliver, J.M. (2018). Acute effects of the elevation training mask on strength performance in recreational weightlifters". *The Journal of Strength & Conditioning Research*,32(2),482-89.
- Kao, T.W., Huang, K.C., Huang, Y.L., Tsai, T.J., Hsieh, B.S., ve Wu, M.S. (2004). The physiological impact of wearing an N95 mask during hemodialysis as a precaution against SARS in patients with end-stage renal disease. *Journal of the Formosan Medical Association*,103,624-628.
- Lazzarino, A.I., Steptoe, A., Hamer, M., ve Michie, S. (2020). Covid-19: important potential side effects of wearing face masks that we should bear in mind. *The BMJ*,369,2003.
- Lipman, G.S., Kanaan, N.C., Phillips, C., Pomeranz, D., Cain, P., ve Fontes, K. (2015). Study looking at end expiratory pressure for altitude illness decrease (Sleep-Aid). *High Altitude Medicine & Biology*,16,154-161.
- Person, E., Lemercier, C., Royer, A., ve Reychler, G. (2018). Effect of a surgical mask on six minute walking distance. *Revue des Maladies Respiratoires*,35,264-268.
- Pifarré, F., Zabala, D.D., Grazioli, G., ve Maura, I.D.Y. (2020). COVID-19 and mask in sports. *Apunts Sports Medicine*,55(208),143-145.
- Porcari, J.P., Probst, L., Forrester, K., Doberstein, S., Foster, C., Cress, M.L., ve Schmidt K. (2016). Effect of wearing the elevation training mask on aerobic capacity, lung function, and hematological variables. *Journal of Sports Science & Medicine*,15(2),379-86.
- Santos-Silva, P.R., Greve, J.M.D.A., ve Pedrinelli, A. (2020). During the coronavirus (COVID-19) pandemic, does wearing a mask improve or worsen physical performance? *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*,26(4),281-284.
- Timpka, T. (2020). Sports health during the SARS-Cov-2 pandemic. *Sports Medicine*,50(8),1413-1416.
- Tong, P.S., Kale, A.S, ve Ng, K. (2015). Respiratory consequences of N95 type mask usage in pregnant healthcare workers a controlled clinical study. *Antimicrobial Resistance & Infection Control*,4,48.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İşe Bağlılıklarının İncelenmesi

Mehmet Hasan SELÇUK¹, Yasin KARACA²

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Milli Eğitim Bakanlığı

Öz

²Osmaniye Korkut Ata
Üniversitesi, Kadırlı
Uygulamalı Bilimler
Yüksekokulu, Rekreasyon
Yönetimi Bölümü,
Osmaniye/Türkiye

Bu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre seçilen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 78'i kadın, 105'i erkek olmak üzere toplam 183 Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmuştur. Araştırmada "İş Yaşamında Öznel İyi Oluş: Utrecht İşe Bağlılık Ölçeği" (UWES) kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin demografik özelliklerine ait bulgular için frekans ve yüzde; Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (Tek Yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan aritmetik ortalama analizi sonucunda Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. (x:4.09, 4.22, 4.17, ortalama toplam 4.15). Ayrıca, kadın katılımcı öğretmenlerin kendilerini işlerine daha çok adadıkları, yüksek lisans mezunu olan katılımcı öğretmenlerin işlerine daha az yoğunlaştıkları görülmüştür

Anahtar kelimeler: işe bağlılık, öğretmen, beden eğitimi öğretmenleri.

Sorumlu Yazar: Yasin
KARACA

Examination Work Engagement of Physical Education Teachers

Orcid ID: 0000-0001-6024-7679

Abstract

In this study, it was aimed to examine the work engagement levels of physical education teachers according to various variables. In the research, general survey model was used. The research group consisted of a total of 183 Physical Education Teachers, 78 of whom were female and 105 were male, who were selected according to the simple random sampling method and participated in the research voluntarily. In the research, "Subjective Well-Being at Work: Utrecht Work Engagement Scale" (UWES) was used. In the analysis of the data, frequency and percentage for the findings of the demographic characteristics of the Physical Education Teachers; Arithmetic mean and standard deviation to determine physical education teachers' work engagement levels; Analysis of Variance (One-Way ANOVA, independent sample t-test) was used to compare mean scores in unrelated measures, and Tukey's test was used to determine between which groups there was a significant difference. As a result of the arithmetic average analysis, it was seen that the level of commitment to work of the Physical Education Teachers was high. (x:4.09, 4.22, 4.17, average total 4.15). In addition, it has been observed that female participant teachers are more devoted to their work, and participant teachers who have a master's degree focus less on their work.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 10.06.2021

Kabul Tarihi: 03.08.2021

Online Yayın Tarihi:
28.08.2021

Doi: 10.38021/asbid.950669

Keywords: work engagement, teacher, physical education teachers.

Giriş

İnsanlar yaşamları boyunca geçimlerini sağlamak ve ihtiyaçlarını karşılamak için bir çaba gösterirler. İnsanların bu doğrultuda gösterdiği çaba profesyonellik kazandığında, işe dönüşür. İş sahibi olan insan maddi ve manevi bakımdan kendisini ispatlar, özgüven kazanır ve böylece hayatını daha emin bir şekilde sürdürür. Bir iş sahibi olmak insanın toplumdaki saygınlığını artırır, maddi olarak başkalarına muhtaç olmadan yaşamasına yardımcı olur, kişiyi tüketen bireyden üreten bireye dönüştürür (Başaran, 2020). Bu bağlamda çalışmak, iş sahibi olmak bir insanın hayatındaki en önemli olgulardan birisidir.

Çalışmak, insan hayatının önemli bir kısmını oluşturmaktadır. İnsanların, zamanlarının önemli bir kısmını çalışarak geçirdikleri dikkate alındığında, işin insan hayatı üzerinde etkileyici bir güce sahip olduğu görülmektedir (Keser, 2004). İş hayatında ortaya çıkan bu etkileyici güç, insanın kendisi ile yaptığı iş arasında güçlü bir bağ kurmasına neden olmaktadır. Araştırmacılar insanın kendisiyle işi arasında kurduğu bu ilişkiyi, işe bağlılık olarak tanımlamışlardır.

İşe bağlılık, ilk olarak Lodahl ve Kejner (1965) tarafından tanımlanmıştır. Bu tanıma göre işe bağlılık, insanın çalışmasıyla özdeşleşme derecesi veya çalışmanın insan yaşamında önemli bir yere sahip olmasıdır. Başka bir tanıma göre işe bağlılık, insanın işine karşı oluşturduğu duygusal bir bağ ve inançtır (Budak, 2009). İşe bağlılık insanın yaptığı işe ve çalışma eylemine karşı olumlu tutum gösterme halidir. Yaptığı işe karşı olumlu tutum gösteren insan işlerinde kendini mutlu ve enerji dolu hisseder, yaptığı işle gurur duyar (Gül, 2015). İşe bağlılık, yapılan işe dair aidiyet ortaya koyma halidir. İşe bağlılıkta insanın kendisini yaptığı işe ait hissetmesi ön plandadır. İnsanın işine karşı gösterdiği bu hissiyat işe bağlılığın duygusal bir yönü olduğunu göstermektedir (Chusmir, 1982). İşe bağlılık bir anlamda insanın işini önemsemesi, yaptığı işten haz alması ve işine yoğunlaşmasıdır. İşe bağlılık belirli bir nesneden, olaydan veya kişiden bağımsız gerçekleşen ve süreklilik arz eden duygusal ve bilişsel bir durumdur. İşine bağlı olan insan çalışırken yüksek enerjili, hevesli ve dayanıklı olur, yaptığı işin bir anlamı ve amacı olduğunu bilir. Bir insanın yaptığı işe istek duyması, kendisini işine adanması, işine yoğunlaşması onun işine bağlı olduğunun bir göstergesidir. (Hakanen, Bakker ve Schaufeli, 2006; Eryılmaz ve Doğan, 2012).

İşe bağlılığın çalışmaya, örgüte veya mesleğe bağlılık gibi kavramlarla ilişkili olduğu, doğrudan veya dolaylı olarak bazı faktörlerden de etkilendiği görülmektedir. Örneğin, bireysel farklılıklar, çalışma koşulları, hizmet yılı, çalışılan meslek alanı, yapılan işin özelliği, yöneten ve çalışan arasındaki ilişki ve buna benzer faktörler insanın işe bağlılığını etkileyebilir (Kurt, 2013). İşe bağlılığın insanlar üzerindeki etkileri araştırmacılar tarafından merak edilen bir konu olmuştur. Araştırmacılar bu doğrultuda çeşitli gruplardan çalışan insanların işe bağlılık düzeyleri üzerinde durmuşlardır. Konuyla ilgili araştırmacıların üzerinde durduğu gruplardan biriside eğitim

kurumlarında çalışan öğretmenlerdir (Høigaard ve diğ., 2012; Skaalvik ve Skaalvik, 2014; McLennan ve diğ., 2017).

Eğitim kurumları, toplumların kültürel değerlerinin yaşatıldığı ve bu değerler ışığında çağa ayak uydurabilmek için bireylerin yetiştirildiği kurumlardır. Eğitim kurumlarında çalışan kişilerin olumlu özelliklerini geliştirmesi, güçlendirmesi, olumsuz davranışlardan kaçınması, iş yapma potansiyelini açığa çıkarması ve bu potansiyeli geliştirmesi gerekmektedir. Bu bağlamda eğitim kurumlarının önemli aktörlerinden birisi olan öğretmenlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Öğretmenlerin sorumluluklarını yerine getirebilmeleri ise çeşitli faktörlere bağlıdır (Özdemir, 2016). Örneğin öğretmenlerin, kişilik özellikleri, çalıştığı kurumdaki amirleri, meslektaşları ve çevresiyle olan ilişkileri, görev yaptıkları okul türü, karşılaştıkları öğrenci profilleri, hizmet yılı, mesleki hayatta karşılaştığı sorunlar ve bu sorunları algılama biçimleri, sorunlarla baş edebilme becerileri öğretmenlerin sorumluluklarını yerine getirmesinde etkili olan faktörlerdendir. Bu faktörler öğretmenlerin işe bağlılıklarını etkileyebilmektedir (Akt: Önen, 2012).

Alan yazında öğretmenlerin işe bağlılıkları ve örgütsel bağlılıkları üzerine çeşitli araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Araştırmalar öğretmenlerin işe bağlılıklarının çeşitli faktörlerden etkilenebileceğini ortaya koymaktadır (Collie ve diğerleri, 2011). Konuyla ilgili benzer araştırmalara bakıldığında; Kirkpatrick (2007) yıkıcı öğrenci davranışlarının öğretmenlerin işe bağlılıklarını azalttığı, Özdemir (2016) öğretmenlerin, müdürlerin yönetsel yeteneklerine ilişkin algıları ile pozitif duygularının işe bağlılıklarını olumlu yönde etkilediği, Weinreich (2014) tükenmişlik sendromu yaşayan öğretmenlerin işe bağlılıklarının ve iş performanslarının düşük olduğu, Karakaya ve Karademir (2013) öğretmenlerin mesleklerine ve çalıştığı kuruma bağlı oldukları, yaş, cinsiyet, mesleki kıdem faktörlerinin öğretmenlerin örgütsel bağlılıklarını çeşitli şekillerde etkilediği görülmüştür. Jackson (2004) ve Popoola (2009) öğretmenlerin cinsiyete göre işe bağlılık düzeylerinin değişebileceği görülmüştür. Aycan ve diğerleri (2012) öğretmenlerin hizmet yılı arttıkça örgütsel bağlılıklarının da arttığı, Okçu ve diğerleri (2015) örgütsel sinizmin öğretmenlerin örgütsel bağlılıklarını negatif yönde etkilediği görülmüştür. Yapılan araştırmalar öğretmenlerin işe bağlılıkları üzerinde birçok faktörün etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum öğretmenlerin iş hayatında başarılı olabilmeleri, karşılaştıkları sorunlara karşı etkili çözüm yolları bulabilmeleri için işe bağlılığı etkileyen faktörler üzerinde durulması gerektiğini göstermektedir.

Öğretmenlerin işe bağlılıklarının tespiti, eğitimde belli standartların yakalanmasına katkı sunması bakımından önemlidir. Öğretmenlerin işe bağlılıklarının ve performanslarının, eğitimde ulaşılmak istenen hedeflerle bağlantılı olduğu unutulmamalıdır. Bu doğrultuda her branş grubundaki öğretmenlere büyük görevler düşmektedir. Bu öğretmenlerden biriside Beden Eğitimi Öğretmenleridir. Eğitim öğretim sürecinin önemli yapı taşlarından biri olan Beden Eğitimi Öğretmenleri ders anlatmanın yanında öğrencilerin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları ile ilgilenmeli

kısacası işlerini en iyi şekilde yapabilmelidir (Uğraş, 2013). Beden eğitimi dersi öğrencilere çok yönlü özellikler kazandırmak için etkili bir derstir. Çok yönlü özelliklere sahip öğrenci yetiştirmek için Beden Eğitimi Öğretmenin işini sevmesi, bir iş gören olarak işine bağlı olması gerekir. Beden Eğitimi Öğretmeninin işine bağlı olması öğrencilerin çok yönlü özelliklerini geliştirmesi ve tecrübe kazanmalarına yardımcı olması bakımından önemlidir. Alan yazında Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılıkları ile ilgili araştırmalara rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu öğretmenlerin işe bağlılıkları üzerine araştırma yapmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Böylece Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılığını etkileyen nedenlerin ortaya çıkarılması ve bu doğrultuda çeşitli önerilerde bulunulması amaçlanmıştır. Araştırmanın öğretmen başarısı ve eğitim öğretimin niteliğinin artırılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da bugün var olan bir durumu, araştırmaya konu olan olayı veya nesneyi belirli şartlar doğrultusunda tanımlamayı sağlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen, 78'i kadın, 105'i erkek toplam 183 Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlere ait demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerine ait demografik bilgiler

Değişken	Düzy	n	%
Cinsiyet	Kadın	78	42.6
	Erkek	105	57.4
Yaş	22-25 yaş	14	7.7
	26-30 yaş	45	24.6
	31-35 yaş	40	21.9
	36-40 yaş	56	30.6
	41 ve üstü yaş	28	15.3

	Lisans	139	76.0
Eğitim durumu	Yüksek lisans	37	20.2
	Doktora	7	3.8
Mesleki hizmet yılı	1-5 yıl	38	20.8
	6-10 yıl	39	21.3
	11-15 yıl	41	22.4
	16 yıl ve üzeri	65	35.5
Kurum değişirme sayısı	1 kez	42	23.0
	2 kez	38	20.8
	3 kez	39	21.3
Çalıştığı kurum	Devlet	122	66.7
	Özel	61	33.3
Toplam		183	100

Tablo 1'e göre, araştırmaya katılan sporcuların 78'i (% 42.6) kadın, 105'i (% 57.4) erkektir; 14'ü (% 7.7) 22-25 yaş, 45'i (% 24.6) 26-30 yaş, 40'ı (% 21.9) 31-35 yaş, 56'sı (% 30.6) 36-40 yaş, 28'i (% 15.3) 41 ve üstü yaş aralığındadır; 139'u (% 76.0) lisans, 37'si (% 20.2) yüksek lisans, 7'si (% 3.8) doktora eğitim düzeyindedir; 38'i (% 20.8) 1-5 yıl, 39'u (% 21.3) 6-10 yıl, 41'i (% 21.4) 11-15 yıl, 65'i (% 35.5) 16 ve daha üstü hizmet yılına sahiptir; 42'si (% 23.0) 1 kez, 38'i (% 20.8) 2 kez, 39'u (% 21.3) 3 kez, 26'sı (% 14.2) 4 kez, 38'i (% 20.8) 5 kez ve üstü kurum değiştirmiştir; 122'si (% 66.7) devlet, 61'i (% 33.3) özel okulda görev yapmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada “İş Yaşamında Öznel İyi Oluş: Utrecht İşe Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır.

İş Yaşamında Öznel İyi Oluş: Utrecht İşe Bağlılık Ölçeği

Utrecht Work Engagement Scale (UWES): UWES, Schaufeli ve diğerleri (2002) tarafından çalışanların işe bağlılıklarını ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Eryılmaz ve Doğan (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek “işe istek duyma”, “işe adanma” ve “işe yoğunlaşma” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Toplamı 17 maddeden oluşan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları, öğrenci ve çalışan gruplar için işe istek duyma alt boyutunda .80, işe adanma alt boyutunda .91, işe yoğunlaşma alt boyutunda .75 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin toplam puanının iç tutarlık katsayısı .97, birinci alt boyutun iç tutarlılık katsayısı .93, ikinci alt boyutun iç tutarlılık katsayısı .91, üçüncü alt boyutun iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17 en yüksek puan ise 85'tir.

Veri Analizi

Verilerin analizinde, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin demografik özelliklerine ait bulgular için frekans ve yüzde; Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (Tek Yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. İstatistiki analizlerin çözümlenmesinde SPSS Windows Paket Programından (SPSS 20.0) faydalanılmıştır.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin ölçekten aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu tespit edilmiş ve verilerin normal dağıldığı kaydedilmiştir. Bu değerlerin normallik dağılımı için uygun olduğu bildirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca örneklemin homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve p değeri .05'ten yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre veri setinin parametrik testlere uygun olduğuna karar verilmiştir.

Araştırmanın Prosedürleri

Araştırma X Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulunun 03.06.2021 tarih ve 2021/11-6 sayılı etik kurul izni doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmadaki veri toplama süreci ise salgın süreci nedeniyle dijital ortamda çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama formu dijital ortamda araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve çeşitli haberleşme araçları, sosyal medya uygulamaları ve çeşitli dijital ortamlardan katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmanın içeriği hakkındaki tüm bilgiler, veri toplama aracı katılımcılara gönderilmeden hemen önce yine çevrimiçi dijital ortamlardan katılımcılar ile paylaşılmıştır. Araştırmaya katılımında gönüllük ilkesi esas alınmış ve gönüllü öğretmenlerin izinleri doğrultusunda uygulanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin cinsiyet, çalıştığı kurum, eğitim durumu, yaş ve hizmet yılına göre işe bağlılık düzeylerine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeyleri

Alt boyutlar	n	\bar{X}	Ss	Minimum	Maksimum
İşe istek duyma	183	4.09	.60	2.17	5.00
İşe adanma	183	4.22	.54	2.20	5.00
İşe yoğunlaşma	183	4.17	.59	2.00	5.00
Toplam	183	4.15	.57	2.12	5.00

Tablo 2’de Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin “işe istek duyma” ($4.09 \pm .60$), “işe adanma” ($4.22 \pm .54$), “işe yoğunlaşma” ($4.17 \pm .59$) alt boyutlarında ve toplamda ($4.15 \pm .57$) yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin cinsiyete göre t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
İşe istek duyma	Kadın	78	4.13	.64	.681	.49
	Erkek	105	4.06	.58		
İşe adanma	Kadın	78	4.32	.53	2.087	.03*
	Erkek	105	4.15	.53		
İşe yoğunlaşma	Kadın	78	4.22	.62	.878	.38
	Erkek	105	4.14	.58		

*p<.05

Tablo 3’e göre, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin cinsiyete göre işe adanma ($t = 2.087$, $p < .05$) alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuca göre, kadın Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe adanmaya göre işe bağlılık düzeylerinin erkek Beden Eğitimi Öğretmenlerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlarda anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin çalıştığı kuruma göre t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Kurum	n	\bar{X}	Ss	t	p
İşe istek duyma	Devlet	122	4.13	.55	1.188	.23
	Özel	61	4.01	.69		
İşe adanma	Devlet	122	4.26	.49	1.217	.22
	Özel	61	4.16	.62		
İşe yoğunlaşma	Devlet	122	4.21	.54	1.221	.22
	Özel	61	4.09	.69		

Tablo 4’e göre, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin çalıştığı kuruma göre alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 5.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin eğitim durumuna göre One Way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Eğitim	N	\bar{X}	Ss	Sd	F	p	Tukey
İşe yoğunlaşma	Lisans	139	4.23	.55	2	3.373	.03*	Lisans> Yüksek lisans
	Yüksek lisans	37	3.95	.67	180			
	Doktora	7	4.16	.76	182			

*p<.05

Tablo 5'e göre, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin eğitim durumuna göre işe yoğunlaşma [$F(2,180)= 3.333, p<.05$] alt boyutunun puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. İşe istek duyma [$F(2,180)= 2.203, p>.05$] ve işe adanma [$F(2,180)= 1.074, p>.05$] alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test sonuçlarına göre, eğitim durumu lisans olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin yüksek lisans olanlara göre işe yoğunlaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin bazı demografik değişkenlere göre işe bağlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin “işe istek duyma”, “işe adanma”, “işe yoğunlaşma” alt boyutlarında ve toplamda yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Basikin (2007), Adekola (2010) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğretmenlerinin işe bağlılıklarının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Başıbüyük (2012) tarafından yapılan araştırmada sınıf öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür. Kabar (2017) tarafından yapılan araştırmada da öğretmenlerin işe bağlılık düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür. Mevcut araştırma sonuçları ile bu araştırmadan elde edilen sonuçların benzer olduğu söylenebilir.

Araştırmada, kadın Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin, işe adanma alt boyutunda erkek Beden Eğitimi Öğretmenlerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, kadın ve erkek Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılıkla ilgili görüşleri ve motivasyonlarının kısmen farklılaştığı söylenebilir. Akbulut (2009), kadın ve erkeklerin işe bağlılık düzeylerinin farklı duygular, gerekçeler ve nedenlere bağlı olarak değişebileceğini belirtmiştir. Buna göre kadın ve erkek Beden Eğitimi Öğretmenlerinin farklı duygular veya nedenlerden dolayı işlerine bağlanabilecekleri söylenebilir. Nitekim Clark (1997)'in kadınların işe bağlılıkla ilgili farklı beklentilerinin olduğu görüşünün bu araştırma sonucuyla örtüştüğü söylenebilir. Diğer taraftan Savery ve Luks (2000), kadınların ev işleri ve çocuklarının bakımlarıyla zaman geçirmek zorunda kaldıkları için kısmi zamanlı işlere, esnek çalışmaya karşı daha ilgili olduklarını belirtmişlerdir. Öğretmenlik mesleğinin kısmi zamanlı olabilmesi kadınların ev işleri ve annelik görevleri dışında farklı alanlarda yeteneklerini göstermelerine imkân verdiği için kadın Beden Eğitimi Öğretmenlerini kendilerini işlerine daha fazla adadıkları söylenebilir. Akbulut (2009), Kadınların çalıştıkları meslek gruplarında daha istikrarlı olduklarını, iş ortamındaki sorunlara karşı motivasyonlarının yüksek olduğunu ve yaptıkları işle aralarında duygusal bir bağ oluşturduklarını belirtmiştir. Beutel ve Marini, 1995). Adanma duygusunun kadınlarda daha çok geliştiğini belirtmiştir. Rokeach (1973b), kadınların sevgi

ve aile gibi kavramları önemsediklerini belirtmiştir. Buradan hareketle kadınların bahse konu özellikleri ve öğretmenlik mesleğinin çocuk eğitimi, annelik duygusu vb. kavramlarla güçlü bir bağının olması kadın Beden Eğitimi öğretmenlerinin kendilerini işlerine adanmalarında etkili olduğu söylenebilir. Araştırma sonucu önceki araştırma bulgularıyla kıyaslandığında Çiçek ve Alparslan (2016), Kabar (2017) araştırmada kullanılan ölçeğin işe adanma alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Buradan hareketle kadınların kendilerini yaptıkları işe adama konusunda farklı sonuçların ortaya çıkabileceği söylenebilir. Farklı sonuçların ortaya çıkmasında meslek, gelir düzeyi, çevre, aile yapısı vb. nedenlerin etkili olabileceği söylenebilir.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin çalıştığı kuruma göre işe bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuca göre devlet veya özel okulda çalışmanın katılımcı öğretmenlerin işe bağlılıklarını etkilemediği bir başka deyişle kamu ve özel okullarda çalışan katılımcı öğretmenlerin işe bağlılıklarının benzer düzeylerde olduğu söylenebilir. Ek olarak öğretmenlik mesleğinin kutsal bir meslek olarak görülmesi kamu veya özel okul farkı gözetmeksizin tüm katılımcı öğretmenlerin bu bilinçle mesleğini icra ettikleri düşünülebilir. Konuyla ilgili benzer araştırmalara bakıldığında, bu araştırma bulgularından farklı olarak Nergiz ve diğerleri (2011) kamu sektöründe çalışan bireylerin işe bağlılık düzeylerinin özel sektörde çalışan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Tortop (2006), çalışan bireylerin çalıştıkları yerden ve yaptıkları işten, çalışma ortamındaki sosyal ilişkilerden memnun olmalarının, onların yaptıkları işe ve çalıştıkları kuruma bağlılıklarını arttırdığını belirtmiştir. Buna göre katılımcı öğretmenlerin çalıştıkları kurum ile işe bağlılıkları arasında doğrusal bir ilişki olduğu söylenebilir.

Araştırmada lisans mezunu olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin araştırmada kullanılan ölçeğin “işe yoğunlaşma” alt boyutunda yüksek lisans mezunu olan katılımcı öğretmenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Çelikten ve diğerleri (2005) öğretmenlik mesleğinde kariyer yapma imkânının sınırlı olmasının öğretmenlerin mesleki motivasyonlarını olumsuz etkileyebileceğini ifade etmiştir. Psikologlar bireylerin yaptıkları işin yanında farklı uğraşlar içinde bulunmalarının asıl işlerine yoğunlaşmalarına engel olduğunu ifade etmişlerdir (BBC. 2017). Diğer taraftan eğitim durumu lisans olan öğretmenlerin bu yönde bir çalışmalarının olmaması nedeniyle işlerine daha fazla yoğunlaştıkları söylenebilir. Benzer araştırmalara bakıldığında, Kuruüzüm ve diğerleri (2010) eğitim durumu düşük olan hizmet sektörü çalışanlarının işe bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Lodhal ve Kejnerin (1965) yaptığı araştırmada ise yüksek eğitim düzeyine sahip olan çalışanların işe bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Önceki araştırmalarda elde edilen sonuçlar işe bağlılığın genel boyutlarıyla ele alındığı görülse de bu araştırmanın işe bağlılıkla ilgili sadece “işe yoğunlaşma” alt boyutunda kısmi bir sonuç elde edilmesi bu araştırmayla ilgili genel bir değerlendirme yapmayı zorlaştırdığı söylenebilir.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılıklarını bazı demografik değişkenlere göre incelendiği bu araştırmadan elde edilen sonuçlar alan yazındaki benzer araştırma sonuçlarıyla kısmen tutarlılık göstermektedir. Araştırmada Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işe bağlılık düzeylerinin yüksek olması, bu öğretmenlerin yaptıkları işe karşı bir sorumluluk duygusuyla hareket ettiklerini göstermektedir. Araştırmanın ilginç sonuçlarından birisi kadın katılımcı öğretmenlerin kendilerini erkek katılımcı öğretmenlerden daha fazla işlerine adanmış olmalarıdır. Bu sonuç kadın katılımcı öğretmenlerin öğretmenlik mesleğini kendilerini gerçekleştirmeye, yeteneklerini ortaya çıkarmaya en uygun mesleklerden birisi olarak gördüklerini ve dolayısıyla işlerine daha fazla adadıklarını göstermektedir. Araştırmada ortaya çıkan bir diğer ilginç sonuç yüksek lisans mezunu olan katılımcı öğretmenlerin işlerine daha az yoğunlaşmasıdır. Bu sonuç yüksek lisans mezunu katılımcı öğretmenlerin yaptıkları işin yanında kariyer yapmak, alanında yükselmek gibi farklı bir beklentilerinin olabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada katılımcı öğretmenlerin işe bağlılıkları üzerinde etkili olduğu varsayılan “gelir seviyesi”, “öğrenci davranışları”, “okul imkânları ve okul yöneticilerin tutumları”, “görev yapılan yer” gibi değişkenler ile işe bağlılıkla ilgili kişisel görüşlerini öğrenmeye yönelik nitel sorulara yer verilmemiş olması bu araştırmanın temel sınırlılıklarıdır. Ek olarak, araştırmanın örneklem sayısının küçük olması, sadece bir ilde görev yapan öğretmenler üzerinde yapılması araştırmanın gücünü ve araştırmadan genel bir sonuç çıkarmayı sınırlandırmaktadır. Dolayısıyla gelecekte yapılacak araştırmalarda demografik formun daha detaylı bilgi elde edilecek şekilde hazırlanması, işe bağlılıkla ilgili nitel sorulara yer verilmesi ve araştırmaların daha büyük örneklem sayıları üzerinde uygulanması mevcut araştırma sonuçlarını daha anlamlı kılmak, konuyla ilgili yapılan araştırmaların gücünü arttırmak açısından yararlı olacaktır.

Öğretmenlerin yaptıkları işten memnun olmaları yaptıkları işe bağlı olmaları açısından önemlidir. Öğretmenlerin mesleklerini severek yapabilmeleri için işlerinde kendilerini yalnız hissetmedikleri bir anlayışın benimsenmesinde yarar vardır. Bu nedenle öğretmenler her açıdan desteklenmeli, çalıştığı okullarda kendilerini önemli ve değerli hissetmeleri sağlanmalı, eğitimle ilgili konularda görüşlerine kıymet verilmeli ve alınacak kararlarda katılımları sağlanmalıdır.

Kaynaklar

- Adekola, B. (2010). Work engagement among secondary school english teachers in nigeria. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 7(2), 51-55.
- Akbulut, K. (2009). *Futbol teknik adamlarının iş tatmini ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Aycan, A., Görün, L., ve Ertan, M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel bağlılıkları ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 29-41.
- Basikin, B. (2007). Vigor, dedication and absorption: Work engagement among secondary school english teachers in indonesia. *AARE Annual Conference Fremantle 2007*, full conference paper. Fremantle, Australia.

- Başaran, O. (2020). *Öğretmenlerin işe bağlılıklarını düzeyleri ile örgütsel sinizm arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uşak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uşak.
- Başbüyük, K., (2012). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin işe bağlılıkları ile moral durumları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BBC, (2017). Five ways science can improve your focus. Erişim adresi: <https://www.bbc.com/worklife/article/20170925-the-surprising-tricks-to-help-you-focus-at-work>
- Beutel, A. M. ve Marini, M. M. (1995). Gender and values. *American Sociological Review*, 60(3); 436–448.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Clark, A. E., (1997). Job satisfaction and gender: Why are women so happy at work?. *Labour Economics*, 4, 341-372.
- Chusmir, L.H. 1982. Job commitment and the organizational woman. *Academy of Management Review*, 7 (4), 595-602.
- Collie, R. J., Shapka, J. D. ve Perry, N. E. (2011). Predicting teacher commitment: The impact of school climate and social-emotional learning. *Psychology in the Schools*, 48(10), 1034–1048.
- Çelikten, M., Şanal, M. ve Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (19), 207-237.
- Çiçek, I. ve Alparslan, S.A. (2016). İşe bağlılığı ortaya çıkarmada yeni örgütsel parametreler: performans bildirimi ve örgütsel demografi. *PressAcademia Procedia*, 2(2), 310-319.
- Eryılmaz, A. ve Doğan, T. (2012). İş yaşamında öznel iyi oluş: Utrecht işe bağlılık ölçeğinin psikometrik niteliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 49-55.
- Gül, H. (2015). *Muhasebe meslek mensuplarında işe bağlılık, çalışma ahlakı ve mesleki etik davranış ilişkilerinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Hakanen, J., Bakker, A.B. ve Schaufeli, W.B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495-513.
- Høigaard, R., Giske, R. ve Sundslı, K. (2012). Newly qualified teachers' work engagement and teacher efficacy influences on job satisfaction, burnout, and the intention to quit. *European Journal of Teacher Education*, 35(3), 347–357.
- Jackson, R. (2004). *Rethinking Religious Education And Plurality: Issues in Diversity And Pedagogy*. London: Routledge Falmer.
- Kabar, M. (2017). *Lise öğretmenlerinin işe bağlılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaya, Y. ve Karademir, T. (2013). Beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel bağlılık düzeyleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24 (1), 37-44.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keser, A. (2004). Çalışma-birey ilişkisi ve çalışmanın bireyin yaşamında yeri. *The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 6 (2).
- Kirkpatrick, C. L. (2007). To invest, coast or idle: Second-state teachers enact their job engagement. *Paper presented at the American Educational Research Association annual conference, Chicago, IL*.
- Kurt, E. (2013). *Algılanan sosyal destek ve iş performansı ilişkisinde işe bağlılığın aracı etkisi: turizm işletmelerinde bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuruüzüm, A. Irmak, S. ve Çetin, E. İ. (2010). İşe bağlılığı etkileyen faktörler: imalat ve hizmet sektörlerinde karşılaştırmalı bir analiz. *Bilgi*, 53, 183-198.
- Lodahl, T.M. ve Kejner, M.M. (1965). The Definition and measurement of job involvement. *Journal of Applied Psychology*, 49, 24-33.
- McLennan, B., McIlveen, P. ve Perera, H. N. (2017). Pre-service teachers' self-efficacy mediates the relationship between career adaptability and career optimism. *Teaching and Teacher Education*, 63, 176-185.

- Nergiz, N. Oksay, A. ve Akman, E. (2011). İşe Bağlılık ve işten tatmin açısından cinsiyet ve sektörel farklılıklar: Kamu ve özel sektör kuruluşlarında karşılaştırmalı bir inceleme (Isparta Örneği) *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(14), 207-229.
- Popoola, S.O. (2009). Organisational commitment of records management personnel in Nigerian private universities. *Records Management Journal*, 19(3), 204-217.
- Rokeach, M. (1973), *The Nature of Human Values*, New York: The Free Press.
- Savery, L. K. ve Luks, J. A. (2000). Long hours at work: “Are they dangerous and do people consent to them;” *Leadership and Organization Development Journal*, 21(6), 307-310.
- Schaufeli W.B., Salanova M. ve Gonzalez-Roma V. (2002). The measurement of engagement and burnout and: A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness*, 3,71-92.
- Skaalvik, E. M. ve Skaalvik, S. (2014). Teacher Self-Efficacy and Perceived Autonomy: Relations with Teacher Engagement, Job Satisfaction, and Emotional Exhaustion. *Psychological Reports*, 114, 68-77.
- Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th International edition cover edn). New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.
- Tortop, N., Aykaç. B. ve Yayman, H. (2006), *İnsan Kaynakları Yönetimi*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Okçu, V., Şahin, H. ve Şahin, E . (2015). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin örgütsel sinizme ilişkin algılarının örgütsel bağlılıkları üzerindeki etkisi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Özel Sayı 2), 298-313.
- Önen, A.S. (2012). Öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ve duygusal zekâ düzeylerinin stresle başa çıkmalarına etkileri. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*,42, 310-320.
- Özdemir, A. (2016). Müdürlerin algılanan yönetsel yetenekleri, öğretmenlerin duygu yapıları ile işe bağlanmaları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(38),129-143.
- Uğraş, S. (2013). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinin yeterliliği hakkında öğretmen görüşlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Weinreich, T. (2014). Burnout and work engagement among elementary teachers: Are there differences among teachers? A cross-sectional study. Erişim adresi: <http://essay.utwente.nl/65818/>

Sportif Uygulamalarda Müzik: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Meryem ALTUN-EKİZ¹, Murat ATASOY²

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hatay/Türkiye

²Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir/Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı insan yaşamının her alanında yer verilen spor ve müzik olgusunun öğrenciler üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya Ahi Evran Üniversitesi BESYO’da öğrenim gören 576 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veriler Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde demografik değişkenler için betimsel istatistikler yapılmıştır. İki ilişkisiz örneklem ortalaması arasındaki farkı test etmek için Bağımsız Örneklem t Testi, ilişkisiz üç ya da daha fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA), iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyete göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi sportif uygulama öncesinde, esnasında ve sonrasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre; erkeklerin sportif uygulama öncesinde, esnasında ve sonrasında kadınlara oranla aritmetik ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre cinsiyet değişkeni sportif uygulamalarda müziğin etkisini etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Yaş ve bölüm değişkenlerine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Analiz sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi yaş ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Sorumlu Yazar: Meryem ALTUN-EKİZ

Orcid ID: 0000-0003-1224-7927

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 18.06.2021

Kabul Tarihi: 09.08.2021

Online Yayın Tarihi: 28.08.2021

Doi: 10.38021/asbid954189

Anahtar kelimeler: Müzik, Sportif uygulamalar, Sportif uygulamalarda müziğin etkisi

Music in Sports Activities: A Research on Kırşehir Ahi Evran University Physical Education and Sports School Students

Abstract

The aim of this study is to reveal the effects of sports and music, which are included in all areas of human life, on students. 576 students studying at Ahi Evran University Physical Education and Sports School Students voluntarily participated in research. The data were collected with the scale of Effect of Music on Sportive Practices developed by Karayol and Turhan (2020). In the analysis of the research data, descriptive statistics were made for demographic variables. Independent Samples t-Test was used to test the difference between two unrelated sample means, and single-factor analysis of variance (ANOVA) was used to determine the effect of three or more unrelated independent variables on the dependent variable, Pearson correlation analysis was applied to determine whether there is a relationship between two or more variables. As a result of the research, a statistically significant difference was found in favor of men according to gender in the effect of music in sports activities before, during and after sports practice. According to the analysis results; It was seen that men had higher arithmetic averages than women before, during and after sports practice. Accordingly, it can be said that the gender variable is a factor affecting the effect of music in sportive activities. There was no significant difference in the effect of music in sportive activities according to age and department variables. According to the results of the analysis, it can be said that the effect of music in sports activities in physical education and sports school students does not have a significant effect according to age and department variables.

Keywords: Music, Sports activities, Impact of music in sportive activities

Giriş

İnsanoğlunun yaradılışının temelinde hareket büyük rol oynamaktadır. İnsanların var olan koşullara uyum süreci, doğayla bütünleşmeye başlaması, benliğinde var olan başarıma ve kazanma güdüleriyle yaşamının her alanında harekete olan gereksinimi artmış, yapılan fiziksel aktiviteler geliştirilerek spor kavramı ortaya çıkmıştır. Alpman (1972)'a göre spor; insanın zihin ve ruh yapılarının eş koşumla hareketi sonucu vücudun belli amaçlar için eğitilmesi fikriyle, insanoğlunun evrendeki oluşumu kadar eskidir. Canlılığın en etken göstergesi olan hareket aynı zamanda bedensel eğitimin de en önemli aracıdır. Spor; estetik, eğlence, zevk, oyun, sağlık, boş zaman etkinlikleri ve sosyal ve bireysel ilişkileri geliştiren bir eylemdir (Fişek, 1998). Spor toplu veya ferdi olarak yapılan, kendine has kuralları olan bütününde bir yarışa dayalı zihinsel ve bedensel yetilerin gelişimini sağlayan eğiten aynı zamanda eğlendiren aktivitelerdir. Spor, kişiyi sosyalleştiren, becerilerini geliştiren, boş zaman etkinliklerini de içinde barındırmaktadır (Kılıçgil, 1985). Spor, savaşçı güçleri geliştiren, yarış ve rekabet üzerine kurulmuş disiplinli bir oyundur (Erkal, 1978). İnsan yaşantısında ve toplum sağlığında en önemli ve büyük yer tutan olaylar kümesidir spor (Özbaydar, 1983). İnsanoğlunun varlığıyla ortaya çıkan spor geçmişten günümüze amacı ve araçları değişmiş ve pek çok açıdan gelişim göstermiş olsa da sportif aktiviteler ile birlikte ortaya çıkan performans, kişinin biyolojik, fizyolojik ve psikolojik durumu gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir.

Sportif performans yapısının karmaşıklaşmasının nedeni, neticeyi etkileyen faktörlerin çeşitliliğidir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Bu faktörler arasında insanı harekete geçiren ve ortaya çıkan performansı etkileyen olgular arasında müziğin yadsınamaz bir yeri bulunmaktadır. Müzik kişilerin ve toplumların her alanına nüfuz etmiş, onlarla bütünleşmiş ve yaşamın her boyutunda karşılaşabileceğimiz bir kavram haline gelmiştir. Toksoy (2005)'a göre müzik, yaratıcı, üretken, düşünen ve sorgulayan bireyler yetiştirmek maksatlı etkili bir eğitim aracıdır. Müziğin yapı taşını, içinde bulunduğumuz evrenin doğal ritmik akışına ve uyumuna bağlayan ilkçağ düşünürleri, insan vücudunun yapısını ve işleyişini de müzik gibi ritim ve uyum öğelerini taşımasına bağlamışlardır (İlyasoğlu, 2001). Sosyal bir varlık olan insan, var olduğu dönemlerden beri duyumsadığı sesleri algılayıp, çözümleyip, değerlendirmiş ve zamanla anlatım şekline dönüştürmüş ve bu şekilde gerçekleştiren sesli anlatım sanatına “müzik” denilmiştir (Say, 1994). Müzik, tarih boyunca bireyleri ve toplumları sürekli ilgilendiren, en küçük toplumsal kümeden en geniş toplumsal kümeye kadar, farklı işlevleriyle bütünleşen, dünyaca kullanılan en geniş ve yaygın ortak bir dildir (Küçüköncü, 2000). Farklı bir deyişle müzik; belli bir hedef ve yöntemle, belli bir güzellik algısına göre özüm senerek birleştirilen seslerin meydana getirdiği estetik bir bütündür (Uçan, 1994). Yapılan tanımlamalar incelendiğinde müzik ve spora yönelik pek çok farklı tanım bulunmakla birlikte hayatımızın her alanında karşımıza çıkan bu olgular birbirleriyle iç içedirler.

Sportif uygulamalarda performans durumunu etkileyen faktörler arasında müzik bir pekiştirici olarak kullanılabilir. Stevens ve Lane (2001)'e göre müzik, pek çok sporcu tarafından, "ruh halini ayarlama" stratejisi şeklinde kullanılmaktadır. Sporcuların antrenman esnasında yüksek yoğunluğu yakalayabilme ve bu durumu uzun süre koruyabilmelerini sağlayan etkeni açıklamak adına birçok fikir ortaya atılmıştır. Sporcuların en üst düzey performansla ulaşabilmesi için müzikten faydalanma düşüncesi yurt dışındaki bilim insanlarının bu konuda çalışmalar yapmalarına neden olmuştur. Sportif uygulamalar esnasında kişide öz güven, motivasyon, stres vb. etkenlerle başa çıkabilme ve fiziksel aktiviteye isteklilik gibi durumlar üzerinde müzikten yararlanma fikri büyük önem taşımaktadır (Erdal, 2005). Müziğin çok çeşitli kullanım alanlarının olması yanında sportif uygulamalarda performansı arttırmak ve var olan performans direncinin korunmasını sağlamak amaçlı da kullanıldığı söylenebilir.

Bu çalışmanın amacı insan yaşamının her alanında yer verilen spor ve müzik olgusunun beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için yapılan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmaya AEÜ BESYO'da öğrenim gören 384'ü kadın, 192'si erkek olmak üzere toplam 576 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Tipik durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırma problemi ile ilgili olarak evrende yer alan çok sayıdaki durumdan tipik olan bir durumun belirlenerek bilgi toplanmasıdır (Büyüköztürk vd., 2012).

Tablo 1.

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

		Frekans (n)	Yüzde (%)	Toplam
Cinsiyet	Kadın	384	66.7	576
	Erkek	192	33.3	
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	290	50.3	576
	Antrenörlük Eğitimi	170	29.5	
	Spor Yöneticiliği	116	20.1	
Yaş	18-22	235	40.8	576
	23-27	199	34.5	
	28 ve üzeri	142	24.7	

Tablo 1'e göre katılımcıların %66.7'si kadın (n:384), %33.3'ü erkek (n:192)'tir. Katılımcıların %50.3'ü (n:290) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %29.5'i (n:170) antrenörlük

eğitimi ve %20.1'i spor yöneticiliği bölümlerinde eğitim görmektedir. Katılımcıların yaş aralığı %40.8'i 18-22, %34.5'i 23-27 ve %24.7'si 28 ve üzeridir.

Veri Toplama Aracı

Veriler Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi leği ile toplanmıştır.

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi leği: 5'li likert tipi dereceleme kullanılan ölçek 18 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; Motivasyon (1, 2, 3, 4, 5 / min. 5 max. 25), fiziksel g ve performans (6, 7, 8, 9, 10, 11 / min. 6 max. 30), psikolojik sağlamlık (12,13,14,15,16,17,18 / min. 7 max. 35). Ölçeğin genel güvenirliği $\alpha=0.885$ 'dir. Toplam madde değerleri 0,43 ile 0,57 arasındadır. Ölçek, Sportif uygulama ncesi, Sportif uygulama esnası ve Sportif uygulama sonrası olarak üç aşamada uygulanmaktadır.

İşlem

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden niversite öğrencilerine araştırmanın amacı konusunda bilgi verilmiştir. Katılımcıların görüşlerini Sportif Uygulama ncesinde, Esnasında ve Sonrasında olmak üzere üç aşamada ifade etmeleri istenmiştir. Daha sonra Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi leği'nin google formlar üzerinden lme aracı uygulanmıştır. Araştırma için Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 25.05.2021 tarihli ve 2021/3/5 karar sayılı etik kurul raporu alınmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 programından yararlanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde demografik değişkenler için yüzde (%), frekans dağılımları ve betimsel istatistikler yapılmıştır. İki ilişkisiz örneklem ortalaması arasındaki farkı test etmek için Bağımsız rneklem t Testi, ilişkisiz üç ya da daha fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA), iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır (Seçer, 2013).

Bulgular

Tablo 2.

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutlarının Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları

	Alt boyutlar	N	\bar{x}	S	Min.	Max.
Sportif Uygulama Öncesinde	Motivasyon	576	22.28	3.72	5.00	25.00
	Fiziksel Güç ve Performans	576	24.96	4.98	6.00	30.00
	Psikolojik Sağlamlık	576	28.82	5.82	7.00	35.00
	Toplam	576	76.07	13.43	18.00	90.00
Sportif Uygulama Esnasında	Motivasyon	576	21.82	3.97	5.00	25.00
	Fiziksel Güç ve Performans	576	24.38	5.50	6.00	30.00
	Psikolojik Sağlamlık	576	29.03	6.05	7.00	35.00
	Toplam	576	75.44	14.48	18.00	90.00
Sportif Uygulama Sonrasında	Motivasyon	576	21.65	4.25	5.00	25.00
	Fiziksel Güç ve Performans	576	24.78	5.25	6.00	30.00
	Psikolojik Sağlamlık	576	29.32	5.98	7.00	35.00
	Toplam	576	75.76	14.66	18.00	90.00

Tablo 2’de sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutlarının betimsel istatistik analiz sonuçlarına yer verilmektedir.

Tablo 3

Cinsiyet Değişkenine Göre Independent Samples t Testi Sonuçları

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Sportif Uygulama Öncesinde	Kadın	384	74.15	13.84	-4.937	.000
	Erkek	192	79.90	11.70		
Sportif Uygulama Esnasında	Kadın	384	73.35	14.79	-4.996	.000
	Erkek	192	79.62	12.87		
Sportif Uygulama Sonrasında	Kadın	384	73.98	14.92	-4.180	.000
	Erkek	192	79.32	13.48		

Tablo 3’te cinsiyete göre sportif uygulamalarda müziğin aşamalarına bakıldığında, sportif uygulama öncesinde, esnasında ve sonrasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Analiz sonuçlarına göre; erkeklerin sportif uygulama öncesinde ($x=79.90$), esnasında ($x=79.62$) ve sonrasında ($x=79.32$), kadınlara oranla aritmetik ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre cinsiyet değişkeni sportif uygulamalarda müziğin etkisini etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir.

Tablo 4

Yaş Değişkenine Göre One-Way ANOVA Analiz Sonuçları

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Yaş	N	X	Ss	sd	F	P
Sportif Uygulama Öncesinde	18-22	235	76.37	13.70	2/573	.123	.894
	23-27	199	76.01	12.43			
	28 ve üzeri	142	75.66	14.39			
Sportif Uygulama Esnasında	18-22	235	75.44	14.79	2/573	.001	.999
	23-27	199	75.42	14.11			
	28 ve üzeri	142	75.47	14.55			
Sportif Uygulama Sonrasında	18-22	235	75.77	14.75	2/573	.064	.938
	23-27	199	76.00	14.43			
	28 ve üzeri	142	75.42	14.93			

Tablo 4'teki yaş değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisinde anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Analiz sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi yaş değişkeninin göre anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Tablo 5

Bölüm Değişkenine Göre One-Way ANOVA Analiz Sonuçları

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Bölüm	N	X	Ss	sd	F	P
Sportif Uygulama Öncesinde	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	290	75.94	12.78	2/573	.198	.821
	Antrenörlük Eğitimi	170	75.81	15.04			
	Spor Yöneticiliği	116	76.76	12.59			
Sportif Uygulama Esnasında	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	290	75.35	13.75	2/573	.026	.975
	Antrenörlük Eğitimi	170	75.41	15.82			
	Spor Yöneticiliği	116	75.71	14.29			
Sportif Uygulama Sonrasında	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	290	75.88	13.77	2/573	.736	.479
	Antrenörlük Eğitimi	170	74.78	16.65			
	Spor Yöneticiliği	116	76.90	13.73			

Tablo 5'teki bölüm değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisinde anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Analiz sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi bölüm değişkeninin göre anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Tablo 6

Sportif Uygulama Öncesi, Sonrası, Esnası ve Alt Boyutlar Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		SUÖ	SUE	SUS	SUÖ Motivasyon	SUÖ Fiziksel güç ve perf.	SUÖ Psikolojik sağlamlık	SUE Motivasyon	SUE Fiziksel güç ve perf.	SUE Psikolojik sağlamlık	SUS Motivasyon	SUS Fiziksel güç ve perf	SUS Psikolojik sağlamlık
SUÖ	r	1											
	p												
SUE	r	,908**	1										
	p	,000											
SUS	r	,884**	,878**	1									
	p	,000	,000										
SUÖ Motivasyon	r	,899**	,794**	,793**	1								
	p	,000	,000	,000									
SUÖ. Fiziksel güç ve performans	r	,936**	,845**	,828**	,810**	1							
	p	,000	,000	,000	,000								
SUÖ Psikolojik sağlamlık	r	,931**	,865**	,824**	,742**	,786**	1						
	p	,000	,000	,000	,000	,000							
SUE Motivasyon	r	,861**	,910**	,802**	,833**	,776**	,790**	1					
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000						
SUE Fiziksel güç ve performans	r	,818**	,926**	,789**	,673**	,828**	,747**	,759**	1				
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000					
SUE Psikolojik sağlamlık	r	,864**	,953**	,855**	,740**	,758**	,871**	,830**	,807**	1			
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000				
SUS Motivasyon	r	,838**	,808**	,932**	,817**	,772**	,750**	,824**	,673**	,780**	1		
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
SUS Fiziksel güç ve performans	r	,826**	,838**	,945**	,708**	,827**	,745**	,722**	,836**	,770**	,826**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
SUS Psikolojik sağlamlık	r	,846**	,841**	,959**	,742**	,754**	,832**	,746**	,722**	,865**	,848**	,850**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	576	576	576	576	576	576	576	576	576	576	576	576

**p<.001

Tablo 6’da korelasyon analizi sonuç tablosu görülmektedir. sportif uygulama öncesi, sonrası, esnası ve alt boyutlar arasındaki pearson korelasyon analizi sonucunda aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (p<.01).

Tartışma ve Sonuç

BESYO öğrencileri üzerinde sportif uygulamalarda müziğin etkisinin incelendiği bu araştırmada; cinsiyete göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi sportif uygulama öncesinde, esnasında ve sonrasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre; erkeklerin sportif uygulama öncesinde, esnasında ve sonrasında kadınlara oranla aritmetik ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre cinsiyet değişkeni sportif uygulamalarda müziğin etkisini etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Erkek katılımcıların bazıları spor müzik ilişkisini şu şekilde belirtmektedirler: “*Spor yaparken müzik dinlemek odaklanmayı artırıyor bu da kasları daha iyi kullanmayı ve psikolojik olarak yorulmayı geciktiriyor.*” “*Müzik dinlediğim zamanlarda tekrarlarım daha çok artıyor müziğe odaklandığım için yaptığım harekete kendimi kaptırıyorum bütün gücümü kullanıyorum daha iyi hissettiriyor ama müzik dinlemediğim*

zaman daha az yoruluyorum çünkü hemen bitiriyorum spora odaklandığım için.” “Müzik Motivasyonumu ve odaklanmamı artırıyor, kaslarımı daha çok zorlayabilmemi sağlıyor.” “Müzik sayesinde sıkılmadan spor yapabiliyorum.” Bu ifadelerden yola çıkılarak müziğin motive edici yönü erkek katılımcılarda daha yüksek çünkü spor yaparken müzik sayesinde dış çevreden ve uyaranlardan kendilerini daha kolay soyutlayıp tamamen spora odaklanmış oldukları görülüyor. Bu durum erkeklerin kadınlara oranla dış uyaranlara daha açık olduğu müzik ritminin oluşturduğu enerji ortamına erkeklerin kendini daha çok kaptırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Yaş ve bölüm değişkenlerine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Analiz sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi yaş ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Öğrencilerin ders programına bakıldığında genel olarak bölümlerde step, aerobik ile ritim eğitimi ve dans derslerini aldıkları görülmüştür.

Sportif uygulama öncesi, sonrası, esnası ve alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Karayol ve Turhan (2020) sportif uygulamalarda müziğin etkisi genel ölçek puanları ile motivasyon, performans, psikolojik sağlık, fiziksel güç ve performans arasında pozitif ilişki bulmuşlardır.

Literatüre bakıldığında; Kartal ve Ergin (2018) sporcuların seçtikleri müziklerle performanslarını yükselttiklerini görmüşlerdir. Yenigün vd. (2007) antrenman uygulamalarını müzikli olarak yaptıklarında kas kuvvetini arttığını ve hızlı yapılan aerobic ve step egzersizlerinde diz ekstansör ile fleksör kaslarının dayanıklılığını geliştirdiğini saptamışlardır. Vatanser vd. (2018) hızlı tempolu müzik dinlemenin maksimal egzersiz anında aktivite süresinin uzamasına ve kalp atım hızının artmasına neden olduğunu ve egzersiz sonrası yavaş tempolu müzik dinlemenin toparlanmaya katkı sağladığını bildirmişlerdir.

Becket (1990) müziğin yürüyüş sırasında kalp atımını anlamlı derecede yükselttiğini ve daha çok mesafe yürümeye katkı sağladığını belirtmiştir. Pates vd. (2002) netball oyuncuları üzerinde asenkron müziğin etkilerini inceledikleri çalışmada müziğin atletik performansı arttırabileceğini vurgulamışlardır. Stuart vd. (2006) sportif performans esnasında kullanılan eş zamanlı müziğin, müziksiz bir performanstan daha iyi sonuçlandığını belirtmişlerdir. Müzik, dinleyicisine ruhsal haz kazandırmaktadır. Müzik dinlenmesi kadar müziğin seçimi de çok önemlidir. Etkinlik öncesi, esnası veya etkinlik sonunda dinlenen müziğin vücudun etkinliğe tepkisini etkilediği görülmektedir (Curtseit, 2010).

Ayan ve Kaya (2016) müzik ve aktivitenin etkin olarak kullanıldığı deney grubundaki başarının, pasif olan kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Mavi (2012) tempolu müziğin tekvandocuların deney ve kontrol grubu arasında teknik uygulama değerlendirmesi

açısından anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Literatürdeki çok az çalışma benzer bir yapıya sahiptir ve kullanılan ölçek ilk kez beden eğitimi ve spor öğrencileri üzerinde uygulanmaktadır bu durum bulguların karşılaştırmasını güçleştirmektedir.

Sonuç olarak kişinin içinde bulunduğu çevrede birçok uyaran bulunmakta ve bu uyaranların başında müzik kavramı gelmektedir. Çok yönlü ve derin kapsamı sayesinde müziğin insan yaşamında oldukça büyük bir yer edindiği söylenebilir. Hareketli müzikler sayesinde kişinin performansında fiziksel ve psikolojik bir iyileşme görülürken, daha duygusal ve slow müziklerde tam tersi bir durum görülebilir. Bu da müziğin çok yönlü olduğu ve sürekli gelişen ve değişen bir olgu olduğunu göstermektedir.

Spor ve müzik ile ilgili yapılan bu çalışmaların genellikle performansa dayalı deneysel çalışmaların olduğu görülmektedir. Sonraki yapılacak çalışmalarda farklı spor branşlarının, amatör ve profesyonel sporcuların karşılaştırılmasına, sportif uygulamada müziğin etkisinin ölçüldüğü deneysel çalışmalara yer verilerek bilime farklı katkılar yapılabilir.

Kaynakça

- Alpman, C. (1972). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitim ve çağlar boyu gelişimi. Millî Eğitim Basımevi. İstanbul.
- Ayan, B., E., Kaya, S. (2016). Okul öncesinde müzik ve hareketin öğrenme üzerindeki etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 18(1).
- Bayraktar, B., Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
- Beckett, A. (1990). The effect of music on exercise as determined by physiological recovery heart rates and distance. *Journal of Music Therapy*, 27(1), 126-136.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (12. Baskı). Ankara: Pegem.
- Curtseit, T. (2010). *Submaksimal ve maksimal efor sırasında farklı tip müziğin vücut üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdal, G. (2005, 10-11 Haziran). Sporda performansın artırılmasında müziğin etkisi. *4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi*, Bursa. Erişim: (http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Erdal_2.html). Erişim Tarihi: 04/05/ 2021.
- Erkal, M. (1978). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Kutsun Yayınevi.
- Fişek K, 1998. *Spor yönetimi*. (2. Baskı). Ankara: Bağırhan yayınevi.
- İlyasoğlu, E. (2001). *Zaman içinde müzik*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Karayol, M., Turhan, M. O. (2020). Impact of music in sportive activities scale (IMSAS): Validity and Reliability Assessment. *African Educational Research Journal*, 8(2).
- Kartal, A., Ergin, E. (2018). Dinlenen farklı tempo müziklerin futbolcularda aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi. *Sportmetre Dergisi*, 16(3), 149-157.
- Kılıçgil, E. (1958). *Sosyal çevre-spor ilişkileri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Küçüköncü, Y. (2000). Sınıf öğretmenliğinde müzik eğitimi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7).

- Mavi, S. (2012). *Hızlı tempo müziğin taekwondocular üzerindeki etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özbydar S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Pates, J., Karageorghis, C. I., Fryer, R., Maynard, I. (2002). Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of sport and exercise*, 4(1), 415-427.
- Say, A. (1994). *Müzik tarihi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi, analiz ve raporlaştırma*. Ankara: Anı.
- Stevens, M. J., Lane, A. M. (2001). Mood-regulating strategies used by athletes, athletic inside. *The Online Journal of Sport Psychology*, 3, 3-10.
- Stuart D. S., Costas, I. K. (2006). Senkron müziğin 400 m sprint performansı üzerindeki etkiler. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24:10.
- Toksoy, A. (2005). Günümüz müzik eğitiminde kullanılan metotlar ve yaklaşımlara genel bir bakış. *Müzik ve Bilim. Cilt 4*.
- Uçan, A. (1994). *Müzik eğitimi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Vatansever, S., Şahin, Ş., Akalp, K., Şentürk, F. C. (2018). Müziğin maksimal koşu performansına ve egzersiz sonrası toparlanma hızına etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 61-66.
- Yenigün, Ö., Çolak T., Özbek A., Yenigün N., Büyükdemirtaş T., Kurt Ş., Çolak H. (2007). Farklı müzik hızlarında yapılan step aerobik çalışmalarında alt ekstremitte eklem fleksibilite ve izokinetik performans farklılıklarının değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-13.

Voleybol Antrenörlerinin Mesleki Öz Yeterlik Düzeylerinin Bazı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Pero Duygu DUMANGÖZ¹, Ramazan SANLAV²

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹İstanbul Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü
İstanbul/Türkiye

²İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi Programı
İstanbul/Türkiye

Öz

Bu araştırmanın amacı voleybol antrenörlerinin mesleki öz yeterlik düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırma konusu, nicel araştırma yöntemlerinden, betimleyici araştırma deseninde incelenmiştir. Araştırma kapsamında ulaşılabilen 120 voleybol antrenörünün (34 kadın (%28,3) ve 86 erkek (%71,7) mesleki öz yeterlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Koçak ve Güven (2018) tarafından geliştirilen Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği (VAMYÖ) kullanılmıştır. Ayrıca demografik özelliklerin belirlenmesine yönelik araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Uygulamaya geçilmeden önce VAMYÖ'nün kullanımına ilişkin izin, ilgili bilim insanlarından yazılı olarak alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce etik kurul raporu alınmıştır. Ölçekler, elektronik ortamda hazırlanarak, sosyal medya ve/veya e-mail iletişim kanalları vasıtasıyla ulaşılabilen voleybol antrenörlerine iletilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada yer alan kategorik veriler frekans ve yüzde ile sürekli veriler ortalama ve standart sapma ile ifade edildi. Veriler normal dağılım açısından Kolmogorov-Smirnov ve dağılım grafikleri ile incelendi. Sürekli verilerin iki grup arasında karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis testi kullanıldı. Post-hoc analizler Bonferroni düzeltmesi kullanılarak Mann-Whitney U testi ile yapıldı. Hata payı 0,05 olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak, voleybol antrenörlerinin mesleki öz yeterlik ölçeği toplam puanlarında antrenörlük kademesine göre anlamlı bir fark ortaya çıktığı; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, antrenör belgesi edinme yolu, antrenörlük deneyimi ve mesleki durumu değişkenlerine göre ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Antrenörlerin öz yeterlik algılarının incelenmesi, onların daha fazla yeterliğe sahip olmalarına inanmalarını ve dolayısıyla daha fazla mesleki eğitime ihtiyaçları olabileceğini anlamalarına izin verir. Ayrıca bu konuda yapılan çalışmalar hem başarılı sporcular yetiştirmek hem de antrenör eğitim programları geliştirmek için faydalı bilgiler sağlar.

Anahtar kelimeler: Antrenör, Voleybol, Antrenörlük Eğitimi, Öz-Yeterlik

Investigation of the Professional Self-Efficacy Levels of Volleyball Coaches According to Some Demographic Characteristics

Abstract

The aim of this research is to determine whether the professional self-efficacy levels of volleyball coaches differ according to some demographic characteristics. The research subject was examined in the descriptive research design, one of the quantitative research methods. The Volleyball Coach Professional Self-Efficacy Scale (VAMYÖ) developed by Koçak and Güven (2018) was used to determine the professional self-efficacy levels of 120 volleyball coaches (34 female (28.3%) and 86 male (%71.7)) who could be reached within the scope of the research. The personal information form created by the researchers was used to determine the characteristics. Before the application, the permission for the use of VAMYÖ was obtained in writing from the relevant scientists. The ethics committee report was obtained before starting the research. The scales were prepared in electronic environment, social media and/or e-mail. It was communicated to the volleyball coaches who could be reached through communication channels. The SPSS 20.0 package program was used for the analysis of the data. The categorical data in the study were expressed as frequency and percentage, and the continuous data were expressed as the mean and standard deviation. The data were analyzed in terms of normal distribution with Kolmogorov Smirnov and distribution charts. The Mann-Whitney U test was used to compare the attached data between two groups, and the Kruskal-Wallis test was used to compare more than two groups. Post-hoc analyzes were performed with the Mann Whitney U test using Bonferroni correction. The margin of error was accepted as 0.05. As a result, there was a significant difference in the total scores of the professional self-efficacy scale of volleyball coaches according to the level of coaching; It was seen that there was no significant difference in terms of gender, age, education level, way of obtaining a trainer's certificate, coaching experience and professional status. Examining trainers' perceptions of self-efficacy allows them to believe that they have more competence and therefore understand that they may need more vocational training. In addition, studies on this subject provide useful information for both raising successful athletes and developing coach training programs.

Keywords: Coach, Volleyball, Coach Education, Self-Efficacy

Sorumlu Yazar:

Pero Duygu
DUMANGÖZ

Orcid ID: 0000-
0002-2827-5538

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
24.06.2021

Kabul Tarihi:
26.08.2021

Online Yayın Tarihi:
28.08.2021

Doi:
10.38021/asbid.956931

Giriş

Spor bağlamında, spora hizmet edenlerin bireysel ve grup davranışlarının incelenmesi önemli ve bilgilendirici bir çabadır. Ancak çok az çalışma voleybol antrenörlerin kendi rollerini yerine getirmedeki öz yeterlik inançlarını araştırmıştır. Öz yeterlik, Bandura' nın sosyal bilişsel teorisinin temel kavramıdır. Bandura (1986)' ya göre öz yeterlik inancı "insanların belirli performans türlerini elde etmek için gerekli olan eylem planlarını, organize etme ve uygulama yeteneklerine ilişkin algılarıdır." Mesleki yeterlik kavramı, meslek dalının gerektirdiği görevlerin yerine getirilmesi için gereken mesleki bilgi, beceri ve tutumlara sahip olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Koçak ve Güven, 2018). İnsanların yapmayı istedikleri ya da yapmakta oldukları meslekler, kişiliklerinin bir yansımasıdır (Holland, 1997; akt. Koçak ve Güven, 2018). Antrenör yeterliği ise," antrenörlerin sporcularının öğrenme ve performansını etkileme kapasitesine sahip olduklarına ne ölçüde inandıkları" şeklinde açıklanır (Feltz, Chase, Moritz ve Sullivan, 1999).

Öz yeterlik bir bireyin bir görevi yerine getirme kabiliyetine ne kadar güvendiğini ifade ettiğinden, kendine güven ile yakından ilişkilidir (akt. Papastergiou, 2010). Kişinin ne kadar çaba sarf edeceğini ve engellerle karşılaştığında göreve ne kadar devam edeceğini, öz yeterlik inancı belirler (Mesquita, Borges, Rosado, and Batista, 2012).

Öz yeterlik teorisi, bilişsel, motivasyonel, duygusal ve işlevsel süreçlerin kişisel inançlar tarafından kontrol edildiğini ve yönetildiğini öne sürer. Uluslararası araştırmaların yanı sıra farklı analitik ve metodolojik stratejilerle elde edilen kanıtlar, yüksek düzeyde öz yeterliğin olumlu duygu ve düşünceler, benlik saygısı, daha yüksek hedefler ve yüksek motivasyon ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Tojjari, Esmali and Bavandpour, 2013). Bu açıardan değerlendirilecek olursa antrenörlerin mesleki öz yeterlik inançlarının önemi daha da belirginleşmektedir.

Antrenör yeterlikleri, son araştırmalar ve uluslararası eğitim programları tarafından da teyit edildiği üzere temel olarak eğitim, yarışma ve yönetim alanlarına ayrılmıştır (Duffy, 2008; Demers, Woodburn, Savard et al. 2006; Mesquita vd., 2012). Ayrıca antrenörlük dinamik ve sürekli gelişen bir meslek olduğundan antrenörlük etkinliğini artırmak için yeni yetkinlikler kazanmak önemlidir. Bu nedenle antrenörlerin iletişim kurma, sorumluluk alma, öğrenme gibi becerilerini temsil eden sosyal ve kişisel yeterlikleri, gerek sporcularıyla gerekse spor çevreleriyle etkileşimlerinin temelini oluşturur. Bu yeterliklerin antrenöre kazandırılması ya da artırılması aşamasında antrenör eğitim programlarının hazırlayıcılarına da önemli görevler düşmektedir.

Uzun yıllardan beridir oynanan voleybol, dinamik, farklı pozisyonlarla, farklı oyun varvasyonlarını içeren, çok boyutlu sportif becerilere ihtiyaç duyulan bir takım oyunudur (Wulf, 2007; akt. Koçak ve Güven, 2018). Voleybol antrenörlerinde voleybol sporunun dinamik yapısına uyum sağlayacak sportif becerilerini geliştirmesinin yanı sıra sosyal becerilerini de geliştirmesi, uzmanlık gerektiren bir çok konuda sorumluluk alması gerekir.

Bir bireyin öz yeterliği, dış deneyimlerinden ve birçok koşulun sonucuna ilişkin kişinin kendi algısından etkilenir. Aynı zamanda bireyin motivasyonu ve başarısı üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Birçok çalışma, öz yeterlik inançlarının bağlamsal ve göreve özgü olduğuna işaret eder (Bandura, 2012; Klassen, Tze, Betts and Gordon, 2011). Bandura (1997)' ye göre öz yeterlik inançları dört farklı yoldan kazanılan bilişsel bir süreçtir:

Etkin uzmanlık deneyimi: Benzer görevleri yerine getirmekten kazanılan deneyim

Dolaylı yoldan deneyim: Başkalarını gözlemleyerek kazanılan deneyim

Sosyal ikna: Diğer kişilerin bir görevi yerine getirme yeteneklerine ilişkin algıları

Fizyolojik ve psikolojik durumlar: Bireyin bir görevi yerine getirirkenki fiziksel ve ruhsal durumu.

Bunlardan en etkili olanı etkin uzmanlık deneyimidir (Pajares, 2002; Usher ve Pajares, 2009).

Güçlü öz yeterlik algısına sahip insanlar, hayatlarındaki olayların sonuçlarını etkili bir şekilde kontrol edebileceklerine inanırlar. Bu algı, onlara öz yeterlik duygusu zayıf olanlardan farklı bir bakış açısı verir. Çünkü bu duygu, davranışları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, öz yeterlik yaşam boyunca başarı ve başarısızlıkta çok önemli bir faktör olabilir (Luszczynska, Gutierrez-Dona and Schwarzer, 2005). Öz yeterlik teorisi, kişinin kendi yeteneklerine olan inancının, onu istenen sonuçlara ulaşmak için gerekli davranışlara götürdüğünü ileri sürmekte ve onu ek çaba göstermeye teşvik etmektedir (Tojjari vd., 2013).

Antrenörlerin yeterlikleri üzerine yapılan araştırmalarda ortaya çıkan sonuçlar, takım sporcularına yüksek yeterlik inançlarını yansıtan antrenörlerin takımlarının, daha etkili hale geldiğini ve performanslarının arttığını göstermektedir (Hoyt, Murphy, Halverson and Watson, 2003). Sporda başarılı bir grafik çizmek için antrenörlerin verimliliğini artırmaya yönelik eğitimler ve stratejiler belirlenmelidir.

Voleybol ülkemizde en çok sevilen ve takip edilen spor branşlarından biridir. Profesyonel olarak kapalı salonda ve plajda oynanabilen voleybol, halk arasında bahçede, avluda bile oynanabilen eğlenceli bir oyundur. Bu kadar rağbet gören voleybol sporunun daha fazla nitelik kazanması ve alandaki başarının artması için voleybola hizmet eden kişilerin yüksek standartlarda eğitilmesi ve bu konuda desteklenmesi gerekmektedir. Bu kişilerin başında takım liderleri olan antrenörler konumlanmaktadır.

Bu nedenle, antrenörlerin öz yeterlik algılarının incelenmesi, onların daha fazla yeterliğe sahip olmalarına inanmalarını ve dolayısıyla daha fazla mesleki eğitime ihtiyaçları olabileceğini anlamalarına izin verir. Ayrıca bu konuda yapılan çalışmalar antrenör eğitim programları geliştirmek için faydalı bilgiler sağlar.

Bu araştırmanın amacı voleybol antrenörlerinin mesleki öz yeterlik düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmanın bağımsız

değişkenleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, antrenörlük kademesi, antrenörlük belgesi edinme yolu antrenörlük deneyimi ve mesleki durumdur. Bağımlı değişkeni ise, mesleki öz yeterlik düzeyleridir. Araştırma kapsamında oluşturulan ve test edilecek hipotezler şunlardır;

H1: Voleybol Antrenörlerinin cinsiyet değişkeni ile mesleki öz yeterlik düzeyleri arasında fark vardır.

H2: Voleybol Antrenörlerinin yaş durumu değişkeni ile mesleki öz yeterlik düzeyleri arasında fark vardır.

H3: Voleybol Antrenörlerinin eğitim durumu değişkeni ile mesleki öz yeterlik düzeyleri arasında fark vardır.

H4: Voleybol Antrenörlerinin antrenörlük kademesi değişkeni ile mesleki öz yeterlik düzeyleri arasında fark vardır.

H5: Voleybol Antrenörlerinin antrenörlük belgesi edinme yolu değişkeni ile mesleki öz yeterlik düzeyleri arasında fark vardır.

H6: Voleybol Antrenörlerinin antrenörlük deneyimi değişkeni ile mesleki öz yeterlik düzeyleri arasında fark vardır.

H7: Voleybol Antrenörlerinin mesleki durum değişkeni ile mesleki öz yeterlik düzeyleri arasında fark vardır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma konusu nicel araştırma yöntemlerinden, betimleyici araştırma deseninde incelenmiştir. Bu araştırma ile voleybol antrenörlerinin mesleki öz yeterlik düzeyleri tespit edilmiş ve öz yeterliklerinin bazı demografik özelliklere göre farklılaşma durumları ortaya konulmuştur.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye Voleybol Federasyonu' nun belirlediği kriterleri karşılayarak, resmi antrenörlük belgesine sahip olan voleybol antrenörleri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise araştırma evreni içerisinde araştırmacıların ulaşabildiği, yaşları 20 ile 49 arasında değişen 120 (34 kadın ile 86 erkek) voleybol antrenörleri oluşturmuştur. Katılımcılar rastgele örnekleme yolu ile seçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan form iki bölümden oluşmaktadır.

1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form demografik verilerin (Ör. cinsiyet, yaş) ortaya çıkması amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. 7 maddeden oluşmaktadır.

2. Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği (VAMYÖ) (Koçak ve Güven, 2018)

Voleybol antrenörlerinin mesleki öz yeterlik düzeylerini ölçmek üzere, 29 maddelik, likert tipi (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5= Tamamen katılıyorum) bir ölçek olan Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği (VAMYÖ) kullanılmıştır. Ölçek kullanılmadan önce, ölçeği geliştiren bilim insanından yazılı onayı alınmıştır. Ölçek, motivasyon yeterliği, teknik öğretim yeterliği, kişilik kazandırma yeterliği, liderlik ve takım yönetimi liderliği, kondisyon ve taktik yeterliği olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri, tamamen katılıyorum=5 puan, çok katılıyorum 4 puan, orta düzeyde katılıyorum=3 puan, az katılıyorum:2 puan ve hiç katılmıyorum=1 puan şeklinde puanlanmaktadır. Koçak ve Güven (2018), yapmış oldukları geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda alt boyutlara ait Cronbach alfa katsayılarını motivasyon yeterliği, .89; teknik öğretim yeterliği, .89; kişilik kazandırma yeterliği, .85; liderlik ve takım yönetimi yeterliği, .81; kondisyon ve taktik yeterliği, .90 olarak bulmuştur. Bu çalışmada ölçek toplamı için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma için, İstanbul Medipol Üniversitesi tarafından 16.06.2021 tarihinde ve 58 no'lu kararı ile etik kurul onayı verilmiştir. Ölçekler, elektronik ortamda hazırlanarak, sanal ağ kanalları (sosyal medya, e-mail) vasıtasıyla ulaşılabilen voleybol antrenörlerine iletilmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri cinsiyet, yaş durumu, eğitim durumu, antrenörlük kademesi, antrenörlük belgesi edinme yolu, antrenörlük deneyimi ve mesleki durumdur. Bağımlı değişkeni ise mesleki öz yeterlik düzeyleridir.

Çalışmada yer alan kategorik veriler frekans ve yüzde ile sürekli veriler ortalama ve standart sapma ile ifade edildi. Veriler normal dağılım açısından Kolmogorov-Smirnov ve dağılım grafikleri ile incelendi. Sürekli verilerin iki grup arasında karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis testi kullanıldı. Post-hoc analizler Bonferroni düzeltmesi kullanılarak Mann-Whitney U testi ile yapıldı. Veriler SPSS 20.0 paket programı ile analiz edildi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikleri (N) ve (%)

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	34	28,3
Erkek	86	71,7
Yaş		
20-25	33	27,5
26-31	56	46,7
32-37	23	19,2
38-43	6	5,0
44-49	2	1,7
Eğitim Durumu		
Lise	33	27,5
Lisans	70	58,3
Lisans Üstü	17	14,2
Antrenörlük Kademesi		
1. Kademe	34	28,3
2. Kademe	32	26,7
3. Kademe	41	34,2
4. Kademe	11	9,2
5. Kademe	2	1,7
Antrenörlük belgesi edinme yolu		
Denklik (Üniversiteden)	59	49,2
Antrenörlük Kursları	61	50,8
Antrenörlük Deneyimi		
0-5 yıl	54	45,0
6-10 yıl	42	35,0
11 ve üzeri	24	20,0
Antrenörlük Asıl Meslek mi?		
Evet	111	92,5
Hayır	9	7,5

Katılımcıların %71,7'si erkek olup %46,7'si 26-31 yaş grubundandır. Lisans mezunu katılımcı oranı %58,3'tür. %34,2'sinin antrenörlük kademesi 3. kademedir. %50,8'i antrenörlük belgesini antrenörlük kursları ile edinmiştir. %45'i 0-5 yıllık antrenörlük deneyimine sahip iken %92,5'inin asıl mesleği antrenörlüktür.

Tablo 2.

Voleybol Antrenörlerinin VAMYÖ Puanlarının “Cinsiyet”e Göre Mann-Whitney U Test Sonuçları

	Kadın n=34	Erkek n=86	U	p
Motivasyon Yeterliği	1,66 ± 0,43	1,53 ± 0,38	1213,0	0,144
Teknik Öğretim Yeterliği	1,82 ± 0,49	1,75 ± 0,43	1347,5	0,502
Kişilik Kazandırma	1,82 ± 0,49	1,69 ± 0,46	1221,0	0,156
Liderlik ve Takım Yönetimi Yeterliği	2,19 ± 0,40	2,35 ± 0,41	1149,5	0,066
Kondisyon ve Taktik Yeterliği	1,88 ± 0,48	1,69 ± 0,55	1172,5	0,089
Ölçek Toplamı	1,86 ± 0,35	1,78 ± 0,33	1250,0	0,216

U: Mann whitney U testi

Katılımcıların Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplamı ve alt boyut puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark yoktur ($p>0.05$). Cinsiyet değişkeni, Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği puanlarını etkilememektedir.

Tablo 3.

Voleybol Antrenörlerinin VAMYÖ Puanlarının “Yaş”a Göre Kruskal Wallis Test Sonuçları

	20-25 n=33	26-31 n=56	32-37 n=23	38 ve üzeri n=8	χ^2	p
Motivasyon Yeterliği	1,65±0,41	1,56±0,32	1,48±0,42	1,48±0,70	4,930	0,177
Teknik Öğretim Yeterliği	1,86±0,49	1,76±0,36	1,68±0,42	1,75±0,78	2,267	0,519
Kişilik Kazandırma	1,78±0,51	1,73±0,43	1,70±0,39	1,60±0,78	2,128	0,546
Liderlik ve Takım Yönetimi Yeterliği	2,23±0,47	2,31±0,37	2,42±0,39	2,20±0,39	3,219	0,359
Kondisyon ve Taktik Yeterliği	1,78±0,56	1,76±0,49	1,73±0,57	1,56±0,65	0,917	0,821
Ölçek Toplamı	1,85±0,35	1,80±0,26	1,77±0,36	1,70±0,61	2,426	0,489

χ^2 : Kruskal Wallis testi

Katılımcıların Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplamı ve alt boyut puanlarında yaş grubuna göre anlamlı fark yoktur ($p>0.05$). Yaş grubu, Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği puanlarını etkilememektedir.

Tablo 4.

Voleybol Antrenörlerinin VAMYÖ Puanlarının “Eğitim Durumu”na Göre Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Lise n=33	Lisans n=70	Lisans Üstü n=17	x ²	p
Motivasyon Yeterliği	1,67±0,37	1,53±0,40	1,51±0,45	3,699	0,157
Teknik Öğretim Yeterliği	1,79±0,49	1,78±0,42	1,70±0,46	0,422	0,810
Kişilik Kazandırma	1,81±0,51	1,72±0,45	1,60±0,49	2,131	0,345
Liderlik ve Takım Yönetimi Yeterliği	2,27±0,49	2,32±0,38	2,31±0,36	0,260	0,878
Kondisyon ve Taktik Yeterliği	1,84±0,54	1,71±0,53	1,70±0,57	1,506	0,471
Ölçek Toplamı	1,86±0,33	1,79±0,32	1,74±0,40	1,832	0,400

x²: Kruskal Wallis testi

Katılımcıların Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplamı ve alt boyut puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı fark yoktur (p>0.05). Eğitim düzeyi, Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği puanlarını etkilememektedir.

Tablo 5.

Voleybol Antrenörlerinin VAMYÖ Puanlarının “Antrenörlük Kademesi”ne Göre Kruskal Wallis Test Sonuçları

	1. Kademe n=34	2. Kademe n=32	3. Kademe n=41	4. ve 5. Kademe n=13	x ²	p	post-hoc
Motivasyon Yeterliği	1,68±0,40	1,55±0,30	1,54±0,47	1,36±0,30	7,296	0,063	-
Teknik Öğretim Yeterliği	1,85±0,48	1,81±0,33	1,76±0,49	1,54±0,39	4,990	0,173	-
Kişilik Kazandırma	1,81±0,49	1,80±0,35	1,71±0,53	1,42±0,39	7,849	0,049*	2>4
Liderlik ve Takım Yönetimi Yeterliği	2,34±0,49	2,44±0,32	2,25±0,38	2,03±0,31	11,053	0,011*	2>4
Kondisyon ve Taktik Yeterliği	1,87±0,54	1,95±0,37	1,62±0,59	1,29±0,33	19,016	<0,001*	1,2,3>4; 2>3
Ölçek Toplamı	1,89±0,34	1,88±0,17	1,76±0,39	1,51±0,22	19,832	<0,001*	1,2,3>4

x²: Kruskal Wallis testi, *: p<0.05

Katılımcıların Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği puanlarında antrenörlük kademesine göre anlamlı fark görülmüştür (p<0.05).

Farkın hangi gruptan kaynaklandığına yönelik yapılan post-hoc analizde “Kişilik kazandırma” alt boyutunda 2. Kademe voleybol antrenörlerinin puanının 4. ve 5. Kademe antrenörlerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Benzer şekilde “Liderlik ve Takım Yönetimi Yeterliği” alt boyutunda da 2. Kademe voleybol antrenörlerinin puanı 4. ve 5. Kademe antrenörlerden anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$).

“Kondisyon ve Taktik Yeterliği” alt boyutunda 4. ve 5. Kademe antrenörlerin puanı diğer kademelerden anlamlı derecede düşüktür ($p<0.05$). 2. Kademe antrenörlerin puanı 3. kademedan anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$).

Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplam puanına bakıldığında, 4. ve 5. Kademe antrenörlerin puanının diğer kademelerden anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 6.

Voleybol Antrenörlerinin VAMYÖ Puanlarının “Antrenörlük Belgesi Edinme Yolu”na Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Denklik (Üniversiteden) n=59	Antrenörlük Kursları n=61	U	p
Motivasyon Yeterliği	1,56 ± 0,32	1,57 ± 0,47	1074,0	0,655
Teknik Öğretim Yeterliği	1,81 ± 0,35	1,74 ± 0,52	1057,0	0,567
Kişilik Kazandırma	1,73 ± 0,40	1,73 ± 0,54	1096,0	0,777
Liderlik ve Takım Yönetimi Yeterliği	2,38 ± 0,36	2,23 ± 0,44	925,0	0,119
Kondisyon ve Taktik Yeterliği	1,79 ± 0,46	1,70 ± 0,60	977,5	0,243
Ölçek Toplamı	1,83 ± 0,26	1,77 ± 0,39	1066,0	0,615

U: Mann whitney U testi

Katılımcıların Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplamı ve alt boyut puanlarında antrenörlük belgesi edinme yoluna göre anlamlı fark yoktur ($p>0.05$). Antrenörlük belgesini denklik yoluyla alanlar ile antrenörlük kursları ile edinenler arasında ölçek puanları benzer düzeydedir.

Tablo 7.

Voleybol Antrenörlerinin VAMYÖ Puanlarının “Antrenörlük Deneyimi”ne Göre Kruskal Wallis Test Sonuçları

	0-5 yıl n=54	6-10 yıl n=42 yıl	11 ve üzeri n=24	x ²	p
Motivasyon Yeterliği	1,58 ± 0,41	1,53 ± 0,32	1,60 ± 0,50	0,192	0,909
Teknik Öğretim Yeterliği	1,79 ± 0,45	1,72 ± 0,38	1,83 ± 0,54	1,032	0,597
Kişilik Kazandırma	1,73 ± 0,48	1,72 ± 0,43	1,75 ± 0,55	0,100	0,951
Liderlik ve Takım Yönetimi Yeterliği	2,23 ± 0,42	2,36 ± 0,38	2,37 ± 0,40	3,108	0,211
Kondisyon ve Taktik Yeterliği	1,68 ± 0,59	1,79 ± 0,43	1,83 ± 0,58	1,902	0,386
Ölçek Toplamı	1,78 ± 0,33	1,80 ± 0,24	1,85 ± 0,45	1,212	0,546

x²: Kruskal Wallis testi

Katılımcıların Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplamı ve alt boyut puanlarında antrenörlük deneyimine göre anlamlı fark yoktur (p>0.05). Antrenörlük deneyimi, Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeğinden alınan puanları etkilememektedir.

Tablo 8.

Voleybol Antrenörlerinin VAMYÖ Puanlarının “Mesleki Durumu”na Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Antrenörlük asıl mesleğiniz mi?		U	p
	Evet n=111	Hayır n=9		
Motivasyon Yeterliği	1,57 ± 0,39	1,52±0,58	437,0	0,531
Teknik Öğretim Yeterliği	1,80 ± 0,43	1,44±0,48	281,0	0,028*
Kişilik Kazandırma	1,75 ± 0,46	1,47±0,59	326,5	0,082
Liderlik ve Takım Yönetimi Yeterliği	2,32 ± 0,40	2,11±0,52	362,0	0,166
Kondisyon ve Taktik Yeterliği	1,77 ± 0,53	1,46±0,61	349,0	0,130
Ölçek Toplamı	1,82 ± 0,32	1,59±0,42	329,0	0,089

U: Mann whitney U testi, *: p<0.05

Katılımcıların Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeğinin “Teknik Öğretim Yeterliği” alt boyut puanlarında mesleki duruma göre anlamlı fark görülmüştür (p<0.05). Antrenörlük asıl mesleği olan katılımcıların puanı istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir.

Ölçek toplamında ve diğer alt boyutlarda alınan puanlar mesleki duruma göre farklılaşmamaktadır (p<0.05).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın konusu voleybol antrenörlerinin kendi antrenörlük yeterliklerine inançlarının incelenmesidir.

Araştırmanın birinci hipotezi (H1) ile ilgili analiz sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni, Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği puanlarını etkilememektedir. Seçkin Ağırbaş vd. (2020)' nin, kamu ve özel kurumlarda ya da kulüplerde aktif olarak görev yapan 283 antrenör üzerinde yaptıkları araştırmada, erkek antrenörlerin kadın antrenörlere göre öz yeterlik değerlerinin düşük seviyede olduğunu belirlemişlerdir. Kavussanu, Boardley, Jutkiewicz, Vincent and Ring (2006) ise, erkek antrenörlerin kadın antrenörlere kıyasla, antrenörlük yapma ve takımlarını başarıya ulaştırma konusundaki yeteneklerine daha fazla inandıklarını öne sürmüşlerdir. Koçak (2019), antrenörlerin öz yeterlik düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Huang, (2006), Tayvan' daki okullarda görev yapan 332 voleybol antrenörü üzerinde yaptığı araştırmada antrenörlük yeterliği açısından erkek ve kadın arasında anlamlı bir fark olmadığını ileri sürmüştür. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan başka araştırmalarda mevcuttur (Sullivan ve Kent, 2003).

Araştırmanın ikinci hipotezi (H2) ile ilgili analiz sonuçlarına göre, katılımcıların Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplamı ve alt boyut puanlarında yaş grubuna göre anlamlı fark bulunmamıştır. Seçkin Ağırbaş vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada, öz yeterlik seviyesinin yaş grubu değişkenine göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde Koçak (2019)' un araştırma sonuçları da antrenörlerin öz yeterlik düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Kowalski (2007), futbol antrenörleri üzerinde yaptığı çalışmasının sonuçlarına göre yaş değişkeninin antrenörlerin öz yeterliğine bir etkisinin olmadığını ifade etmiştir. Literatürdeki araştırmaların sonuçları ile araştırmamızın sonuçlarının yaş değişkeni açısından paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi (H3) ile ilgili analiz sonuçları doğrultusunda eğitim düzeyinin, Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği puanlarını etkilemediği ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde Çik (2019)' de, antrenör öz yeterliğinin, antrenörlerin eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın dördüncü hipotezi (H4) ile ilgili analiz sonuçlarına göre, voleybol antrenörlerinin antrenörlük kademesine göre mesleki öz yeterliğinin tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre “Kişilik kazandırma” ve “Liderlik ve Takım Yönetimi Yeterliği” alt boyutlarında 2. Kademe voleybol antrenörlerinin puanının 4. ve 5. Kademe antrenörlerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. “Kondisyon ve Taktik Yeterliği” alt boyutunda 4. ve 5. Kademe antrenörlerin puanı diğer kademelerden anlamlı derecede

düşüktür. 2. Kademe antrenörlerin puanı 3. kademedan anlamlı derecede yüksektir. Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplam puanına bakıldığında, 4. ve 5. Kademe antrenörlerin puanının diğer kademelerden anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür. Seçkin Ağırbaş vd. (2020) antrenörlerin öz yeterlik düzeylerini incelediği araştırmasında, antrenörlük kademesine göre öz yeterlik düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Benzer sonuçlara Toklu (2010) ve Çik (2019)' da ulaşmıştır. Ermiş, Saticı, Bostancı, İmamoğlu ve Taşmektepligil (2019), tenis antrenörlerinin yeterlik düzeyini araştırdıkları çalışmada ise, antrenörlerin antrenörlük kademelerine göre, benzer şekilde anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Ancak bu sonuca göre antrenörlerin kademeleri ile öz yeterlik seviyeleri doğru orantılı bir şekilde artmaktadır. Başka bir çalışmada da 1. ve 3. Kademe antrenörlerin öz yeterlik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuş ve katılımcıların antrenörlük kademesi düştükçe öz yeterlik düzeyinde de düşüş görülmüştür (Köksal, 2008). Malet ve Feltz (2000), antrenör eğitim modüllerini alan antrenörlerin, almayan antrenörlere göre antrenör öz yeterliklerini incelediği çalışmalarında, eğitim alan antrenörlerin lehine anlamlı bir farklılığa rastlamışlardır. Bu sonuçlar araştırmamızın sonuçlarıyla çelişmektedir. Araştırmamızdaki sonuçlar antrenörlerin mesleki bilgi ve becerilerinin artmasının yanında mesleki deneyimlerinin de artması ile mesleki olgunluğa erişmeleri ve öğreneceklerinin sınırının olmadığını farketmeleri sonucunda ortaya çıkmış olabilir. Voleybol antrenörlerin görevlerine yönelik mükemmeliyetçi yaklaşımları da bu sonucu doğurmuş olabilir.

Araştırmanın beşinci hipotezi (H5) ile ilgili analiz sonuçlarına göre, katılımcıların Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği toplamı ve alt boyut puanlarında antrenörlük belgesi edinme yoluna göre anlamlı farka rastlanmamıştır. Antrenörlük belgesini denklik yoluyla alanlar ile antrenörlük kursları ile edinenler arasında ölçek puanları benzer düzeydedir. Literatürde bu sonucu tartışacak herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sonuç gelecek araştırmalar için kaynak niteliğindedir.

Araştırmanın altıncı hipotezi (H6) ile ilgili analiz sonuçlarına göre, antrenörlük deneyimi, Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeğinden alınan puanları etkilememektedir. Huang, (2006), yaptığı araştırmanın bulgularına göre antrenörlük deneyimi fazla olan antrenörlerin , antrenörlük deneyimi az olanlara göre daha fazla mesleki öz yeterlik özelliği gösterdiği ortaya çıkmıştır. Antrenör yeterliği kişinin geçmiş performans ve deneyimlerinden etkilenmektedir (Feltz ve diğerleri, 1999). Kavussanu ve diğerlerinin (2006), İngiliz üniversite takımlarında görev yapan 26 antrenör üzerinde yaptıkları çalışmada, artan antrenörlük deneyiminin sporculardaki teknik eksikliklerin tespit edilmesi ve giderilmesi için önemli olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın yedinci hipotezi (H7) ile ilgili analiz sonuçlarına göre, katılımcıların Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeğinin “Teknik Öğretim Yeterliği” alt boyut puanlarında mesleki duruma göre anlamlı fark görülmüştür. Antrenörlük asıl mesleği olan katılımcıların puanı istatistiksel

açından anlamlı derecede yüksektir. Ölçek toplamında ve diğer alt boyutlarda alınan puanlar mesleki duruma göre farklılaşmamaktadır. Demir ve Kabakçı (2020), kano antrenörlerinin öz yeterliklerini araştırdıkları çalışmada, mesleki durum değişkenine göre anlamlı bir fark bulamamıştır.

Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre, antrenörlük kademesinin mesleki öz yeterlik düzeyinin önemli bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, antrenör belgesi edinme yolu, antrenörlük deneyimi ve mesleki durumu değişkenlerinin ise bu araştırma örneğinde mesleki öz yeterlik düzeyinin bir belirleyicisi olmadıkları görülmüştür. Bu sonuçlarla, araştırmanın hipotezlerinden sadece H4 kabul edilmiş, H1, H2, H3, H5, H6 ve H7 hipotezleri red edilmiştir.

Bazı araştırmacılar, antrenörlük yetenekleri konusunda yüksek öz yeterliğe sahip antrenörlerin, sporcularının performansını artırmaya yönelik onları daha fazla motive ettiğini ve geliştirdiğini vurgulamıştır (Feltz ve diğerleri, 1999; Moritz vd., 2000). Bu antrenörler genellikle yeni fikirlere daha açık ve yeni yöntemler denemeye hazırdır. Antrenörlüğün yanı sıra kişisel eğitime ve gelişime bağlıdırlar (Feltz vd., 2008; akt. Mesquita vd, 2012).

Bu çalışma, her ne kadar kapsamlı bir ölçek vasıtasıyla antrenörlerin öz-yeterlik algılarına ilişkin temsili bir portre sunsa da, antrenör algılarının ve davranışlarının kendine özgü doğasını kaybetmemek için niteliksel olarakda araştırılması gerekir. Bu konuyu derinlemesine anlamak ve olası sorunları keşfetmek için daha fazla nitel araştırmalara ihtiyaç vardır.

Araştırma daha geniş örneklem grubuna uygulanırsa daha geçerli kanıtlar sunulabilir.

Araştırmacılar, antrenörlerin mesleki öz yeterliklerine ilişkin gelecek araştırmalarda uluslararası karşılaştırmalarla ilgilenebilir.

Kaynaklar

- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44. doi:10.1177/0149206311410606
- Çik, B. (2019). *Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının antrenörlerin yeterliğiyle ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demers, G., Woodburn, A., & Savard, C. (2006). The development of an undergraduate competency based coach education program. *The Sport Psychologist*, 20(2), 162-173.
- Demir, A. ve Kabakçı, A.C. (2020). Kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlıkları, algılanan öz-yeterlikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Exercise Psychology*, 2(1), 21-28.
- Duffy, P. (2008). Implementation of the Bologna process and model curriculum development in coaching. In K. Petry, K. Froberg, A. Madella, & W. Tokarsky (Eds.), *Higher Education in Sport in Europe*. From labour market demand to training supply (pp. 80-108). Aachen: Meyer & Meyer Sport.
- Ermış, E., Saticı, A., Bostancı, Ö., İmamoğlu, O. ve Taşmektepligil, M.Y. (2019). Tenis Antrenörleri yeterlik düzeyinin araştırılması. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(14), 1211-1227. doi: 10.26466/opus.605062
- Feltz, D., Chase, M., Moritz, S., & Sullivan, P. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 91(4), 765-776.

- Hoyt, C., Murphy, S., Halverson, S. and Watson C. (2003). Group leadership: Efficacy and effectiveness. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 7, 259-274.
- Huang, Y.C. (2006). The relationships among job satisfaction, perefessional commitment, organizational alienation and coaching efficacy of school volleyball coaches in Taiwan. United States Sport Academy, USA: ProQuest Dissertations Publishing.
- Kavussanu, M., Boardley, I.D., Jutkiewicz, N., Vincent, S. & Ring, C. (2008). Coaching efficacy and coaching effectiveness: Examining their predictors and comparing coaches' and athletes' reports. *The Sport Psychologist*, 22, 383-404.
- Klassen, R. M., Tze, V. M. C., Betts, S. M., & Gordon, K. A. (2011). Teacher efficacy research 1998-2009: Signs of progress or unfulfilled promise? *Educational Psychology Review*, 23(1), 21-43. doi:10.1007/s10648-010-9141-8
- Koçak, Ç.V. (2019). Antrenör adaylarının antrenör öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 55-66. doi: 10.33689/spormetre.520507
- Koçak, Ç. V. ve Güven, Ö. (2018). Voleybol antrenörü mesleki öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (2), 162-177.
- Kowalski, C.L. (2007). *An analysis of coaching efficacy in volunteer soccer coaches*. Master Thesis, North Iowa University. U.S.A.
- Köksal F. (2008) . *Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz-yeterlilikleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B. & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89. doi:10.1080/00207590444000041
- Malete, L. & Feltz, D. L. (2000). The effect of a coaching education program on coaching efficacy. *The Sport Psychologist*, 14(4), 410-417.
- Mesquita, I., Borges, M., Rosado, A. & Batista, P.M. (2012). Self-efficacy, perceived training needs and coaching competences: The case of Portuguese handball. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 168-178. doi: 10.1080/17461391.2010.551413
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Erişim tarihi: 06.05.2021 <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>
- Papastergiou, M. (2010). Enhancing physical education and sport science students' self-efficacy and attitudes regarding information and communication technologies through a computer literacy course. *Computer&Education*, 54, 298-308. doi: 10.1016/j.compedu.2009.08.015
- Seçkin Ağırbaş, İ., Erel, S. ve Belli, E. (2020). Antrenörlerin öz yeterlilikleri ile iletişim becerileri ilişkisi. *Anatolia Sport Research*, 1(1), 25-36.
- Sullivan, P.J., & Kent, A. (2003). Coaching efficacy as a predictor of leadership style in intercollegiate athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 1-11.
- Tojjari, F., Esmaili, M.R. & Bavandpour, R. (2013). The effect of self-efficacy on job satisfaction of sport referees. *European Journal of Experimental Biology*, 3(2), 219-225.
- Toklu O. (2010). *Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Konya.
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2009). Sources of self-efficacy in mathematics: A validation study. *Contemporary Educational Psychology*, 34(1), 89-101. doi:10.1016/j.cedpsych.2008.09.002

Sporda Bilinçli Farkındalık: Atıcılık Spor Branşları Üzerine Bir Araştırma

Cengizhan VURAL¹, İlyas OKAN¹

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Ankara/Türkiye

Öz

Bu araştırmanın amacı atıcılık sporcularının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya 120'si erkek $X_{yaş}=24,99±8,18$ (%61,2), 76'sı kadın (%38,8) $X_{yaş}=23,68±7,06$ olmak üzere toplam 196 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ile Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak normallik varsayımları çarpıklık basıklık değerleri ile test edilmiştir ve dağılımın normal olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda sporcuların cinsiyet ve milli durum değişkenlerine göre T-Testi, spor yaşı ile ölçek arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan bulgular incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre gruplar içinde bilinçli farkındalık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, milli durum değişkenine göre gruplar için anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte spor yaşı değişkenine göre yapılan korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, bilinçli farkındalık toplam puan ve yeniden odaklanma alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; bilinçli farkındalığın milli durum değişkenine göre farklılaşmadığı, spor yapma yılı değişkenine göre farkındalık kavramının bir ilişki içinde olduğu ve son olarak cinsiyet değişkenine göre sporcuların farkındalık düzeylerinin farklılaştığı söylenebilir.

Sorumlu Yazar: Cengizhan VURAL

Orcid ID: 0000-0002-4117-7393

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 05.06.2021

Kabul Tarihi: 09.07.2021

Online Yayın Tarihi:
28.08.2021

Doi: 10.38021/asbid.962437

Anahtar kelimeler: Atıcılık, Bilinçli Farkındalık, Spor

Mindfulness in Sports: A Study on Shooting Sports Branches

Abstract

The aim of this research is to examine the mindfulness levels of the athletes in the shooting branch according to various variables. For this purpose, a total of 196 athletes, including 120 male $M_{age}=24.99±8.18$ (61.2%) and 76 female (38.8%) $M_{age}=23.68±7.06$, participated in the study voluntarily has joined. Within the scope of the research, the Personal Information Form and the Athlete Conscious Awareness Scale were used as data collection tools. In the analysis of the data, firstly, normality assumptions were tested using skewness - kurtosis values. And the distribution was found to be normal. In this direction, T-Test was used according to the gender and national status variables of the athletes, and Pearson-Correlation analysis was used to determine the relationship between the sports age and the scale. When the findings obtained within the scope of the research were examined, it was determined that while there was a significant difference in mindfulness sub-dimensions within the groups according to the gender variable, there was no significant difference for the groups according to the national status. However, when the correlation analysis results according to the sports age variable were examined, it was determined that there were positive low-level significant relationships in the mindfulness total score and refocus sub-dimension. As a result; It can be said that mindfulness does not differ according to the national status variable, the concept of awareness is in a relationship according to the variable of the year of doing sports, and finally, the awareness levels of the athletes differ according to the gender variable.

Keywords: Shooting, Sport, Mindfulness

Giriş

Günümüzde performansa etki eden psikolojik faktörlerin önemi her geçen gün artmaktadır. Nitekim ilgili literatürde farkındalık ile birlikte performans bileşenine etki eden psikolojik faktörlere odaklanan birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Yarayan ve diğerleri, 2020; Arı ve diğerleri, 2020; Yarayan ve Ayan 2018; Gülşen ve diğerleri 2018; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018). Bilinçli farkındalık (mindfulness), kökünü doğu tabanlı meditasyon geleneklerinden almış bir dikkat odaklama biçimidir; ancak batı köklü kültürlerde de yaygınlaşarak konuşulmaya ve kullanılmaya başlanmıştır (Kabat ve Zinn, 2003). Budizm tabanlı psikolojinin ana temasına göre bilinç iki koldan meydana gelmektedir. Bunlar, farkındalık çağrıştıran nesnelere ve farkındalıktır (Nydaahl, 2008). Bir başka ifadeyle bilinçli farkındalık, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan zamanda olma halidir (Kalafatoğlu ve Turgut, 2015, s.772). Farkındalık kişinin duygularıyla hissettiği yaşantılarda yükselme yaşaması olarak tanımlanır. Bilinçli farkındalık ise çoğunlukla bireyin odağını o süreçte yaşananlara sorgulamadan ve razı olmuş biçimde dikkat kesilmesi şeklinde açıklanabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık uygulama temelli yaklaşımlarla kişilerin dikkatlerini nefes alışverişine ve düşünme biçimlerine odaklayarak duyguları, hisleri, alışkanlıkları düzenleme yöntemidir (Leary ve Tate, 2007). Bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik yapılan çalışmalar çoğunlukla klasik meditasyon yöntemlerinden farklı olarak uygulanmaktadır. Dolayısıyla konsantrasyonu yönlendirici uygulamalar kişinin dikkatini tek bir kelime veya cümle, mum alevi ya da kendi nefesi gibi tek bir farkındalık üzerinde sürdürmeyi kapsar (Çelik, 2019). Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin uyum sağlayarak gerçekleştirdiği başa çıkma uygulamalarını nispeten fazla, çekingen tavırlı başa çıkma uygulamalarını daha düşük ve stres oluşturan yaşanmışlıklarla başa çıkma uygulamalarını daha yüksek ölçüde sarf ettikleri ortaya konulmuştur (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). Ayrıca bilinçli farkındalık için, kendini denetleme ve düzenleme uygulamalarının ve pozitif duygu hissettiren oluşumların bir belirleyicisi olarak görüldüğü neticelerine varılmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık, fiziksel ve ruhsal açıdan deneyimlenen bütün olumsuz hislerin daha az olmasına yardım etmekte ve olumlu kişilik oluşumunu kolaylaştırmaktadır (Kınay, 2013). İlgili literatürden yola çıkarak bilinçli farkındalık çalışmaları, spor yapan bireylerin sportif amaçlarına erişmelerine yardım edecek olup, zihinlerini odaklamalarına fayda sağlayacağı yorumu yapılabilir. Örneğin, Bühlmayer ve diğerleri (2017) bilinçli farkındalığın sportif performanslarda yaptığı değişiklikleri gözlemledikleri meta-analiz çalışmasında,

bilinçli farkındalık uygulamalarının sportif faaliyetlerdeki sonuçları pozitif olarak etkilediği neticesine varmışlardır. Yine Schwanhauser (2009) çalışmasında, bilinçli farkındalığı spor ortamına adapte ederek, sportif performansı artırmaya çalışmış olduklarını belirtmektedir ve bilinçli farkındalık, kabul, kararlılık protokollerinin sportif performansın arttırılmasında etkili yöntemler olduğu sonucuna varmıştır.

Bu bilgiler ışığında araştırmanın kapsamında, özellikle dikkat ve konsantrasyon gerektiren bir branş olan atıcılık sporcularında bilinçli farkındalığın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama modelinin kullanıldığı bir çalışmadır. “Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2017).

Araştırma Grubu

Araştırmaya atıcılık branşlarında faal olarak spor hayatına devam eden 120’si erkek $X_{yaş}=24,99\pm 8,18$ (%61,2), 76’sı kadın (%38,8) $X_{yaş}=23,68\pm 7,06$ olmak üzere toplam 196 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların ortalama spor yapma yılının, erkek katılımcılar için $6,77\pm 6,35$, kadın katılımcılar için ise, $6,37\pm 5,25$ olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan sporcuların cinsiyet, yaş, spor deneyimi, spor branşı ve milli olma durumu ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçek Thienot ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tingaz (2020), tarafından yapılmıştır. Ölçek, farkındalık (5 madde) ($\alpha=0.81$), yargılamama (5 madde) ($\alpha=0.70$), yeniden odaklanma (5 madde) ($\alpha=0.77$) olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. 6’lı likert tipi yapısında olan ölçek, (1) “hemen hemen hiçbir zaman” ve (6) “hemen hemen her zaman” biçiminde puanlanmaktadır. Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir. Ölçekte yargılamama alt boyut maddeleri ters kodlanmaktadır. Bu çalışmada envanter geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ($\alpha=0.80$) olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Ölçekten elde edilen verilerin istatistiksel analizi için Microsoft Excel ve SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmış ve hatalı doldurulan veriler tespit edilmiştir. Bu işlemler neticesinde 3 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu aşamadan sonra uç verilerin değerlendirilmesi için mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurulmuş ve belirlenen 2 kişinin daha verileri analiz dışı bırakılarak toplam 196 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Devam eden süreçte analiz yöntemlerini belirlemek adına normallik testi işlemleri yapılmıştır. Ölçek alt boyutlarına ait toplam puan dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda sporcuların cinsiyet ve milli durum değişkenlerine göre ölçekten alınan puanlar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla verilere T-Testi, spor yaşı ile ölçek arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-Korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeğe İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Alt Boyutlar	N	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sporcu Bilinçli	Farkındalık	196	24,5357	4,00944	-1,137	1,498
Farkındalık Ölçeği	Yargılamama	196	14,7041	4,75709	,571	,337
	Yeniden Odaklanma	196	23,4235	4,07485	-,611	,676
	BF Toplam	196	62,6633	8,68177	,155	,956

Tablo 1’de çarpıklık değerlerinin -1,137 ile ,571 arasında basıklık değerlerinin ise ,337 ile 1,498 arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell, (2013) önerdiği -1,5 +1,5 çarpıklık basıklık değerleri dikkate alındığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort	Ss	f	t	df	p
Farkındalık	Erkek	120	24,9250	3,52700	4,726	1,717	194	,108
	Kadın	76	23,9211	4,62965				
Yargılamama	Erkek	120	14,8250	4,99018	,806	,446	194	,656
	Kadın	76	14,5132	4,38936				
Yeniden Odaklanma	Erkek	120	24,0750	3,54126	6,553	2,864	194	,008*
	Kadın	76	22,3947	4,63919				
BF Toplam	Erkek	120	63,8250	8,01958	2,226	2,382	194	,018*
	Kadın	76	60,8289	9,39984				

Tablo 2’de sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, farkındalık ($t_{(194)}=1,717$, $p>.05$) ve yargılamama ($t_{(197)}=.464$, $p>.05$), alt boyutlarında bilinçli farkındalık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yeniden odaklanma ($t_{(194)}=2,864$, $p<.05$) ve toplam puan ($t_{(194)}=2,382$, $p<.05$) açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde erkek sporcuların puan ortalamalarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 3

Sporcuların Milli Durum Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Milli Durum	N	Ort	Ss	f	t	df	p
Farkındalık	Evet	62	24,5968	4,11100	,180	,145	194	,885
	Hayır	134	24,5075	3,97690				
Yargılamama	Evet	62	14,6452	4,40974	,573	-,118	194	,906
	Hayır	134	14,7313	4,92525				
Yeniden Odaklanma	Evet	62	23,2419	3,75777	,812	-,423	194	,673
	Hayır	134	23,5075	4,22443				
BF Toplam	Evet	62	62,4839	9,54496	1,017	-,196	194	,845
	Hayır	134	62,7463	8,28867				

Tablo 3’te sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri milli durum değişkenine göre incelendiğinde, farkındalık ($t_{(194)}=.145$, $p>.05$), yargılamama ($t_{(197)}=-,118$, $p>.05$), yeniden

odaklanma ($t_{(197)}=-,423, p>.05$) ve toplam puan ($t_{(197)}=-,196, p>.05$) açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 4

Sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

(n=196)		Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	BF Toplam
Spor Yapma	r	,094	,046	,174*	,150*
Yılı	p	,190	,527	,015	,036

Tablo 4’te sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile yeniden odaklanma puanları arasında ($r=,174; p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde ve toplam puan arasında ($r=,150; p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ve elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, spor yapma yılı arttıkça yeniden odaklanma ve genel bilinçli farkındalık düzeyinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Tartışma ve Sonuç

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, bilinçli farkındalık alt boyutlarından farkındalık ve yargılamama boyutlarının anlamlı bir farklılık göstermediği ancak yeniden odaklanma ve toplam puanda erkek sporcuların puanlarının ortalamasının kadın sporculara nazaran yüksek bulunduğu sonucuna varılmıştır. Bilinçli farkındalığın cinsiyet değişkenine göre incelendiği benzer çalışmalara bakıldığında Gündüz (2016) yetişkinler üzerinde uyguladığı yüksek lisans tez çalışmasında katılımcılar arasında erkeklerin kadınlara kıyasla bilinçli farkındalık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kesler (2020), elit güreşçilerle yaptığı çalışmada erkek güreşçilerin kadın güreşçilerden daha yüksek bilinçli farkındalık puan ortalamasına sahip olduğunu belirtmiştir. Bir diğer çalışmada Gür (2020) farklı branşlardaki engelli sporcular ile yaptığı araştırmasında görsel, fiziksel ve işitsel engel türlerinde erkek sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin kadın sporculardan yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra Tingaz (2020) tarafından spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrenciler üzerinde yapılan araştırma ile Acar (2019) tarafından psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan çalışmada, bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik göstermediği ve yine Baer, Samuel ve Lykins (2011) bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Dolayısıyla konu ile ilgili farklı sonuçlar elde edilen araştırmaların olması, daha fazla çalışmaya gerek duyulduğu yorumunu da beraberinde getirmektedir.

Milli Durum Değişkenine İlişkin Tartışma

Bilinçli farkındalık düzeyi milli durum değişkenine göre incelendiğinde farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Milli durum değişkenine göre yapılmış araştırmaların kısıtlı olmasıyla birlikte Tingaz (2020) bilinçli farkındalığı en yüksek başarı değişkenine göre incelediği çalışmasında bilinçli farkındalık toplam, yargılamama ve farkındalık puan ortalamaları belirgin biçimde farklılaşmadığını fakat, yeniden odaklanma alt boyutunda, sporcular arasında Türkiye derecesine sahip olmuş olanların puan ortalamalarının herhangi bir sportif derece elde edememiş olanlara göre anlamlı bir biçimde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla konu ile ilgili yapılacak çalışmaların artması, daha belirgin sonuçların ortaya çıkması için faydalı olacaktır.

Spor Yapma Yılı Değişkenine İlişkin Tartışma

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyi spor yapma yılı değişkeni açısından incelendiğinde; spor yapma yılı ile yeniden odaklanma alt boyutu ve toplam puan arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu, elde edilen bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Ulaşılan bu sonuca bakıldığında spor yapma yılı arttıkça yeniden odaklanma ve genel bilinçli farkındalık düzeyinin de artacağı yorumu yapılabilir. Benzer çalışmalara bakıldığında, Kesler (2020) tarafından elit güreşçiler ile yapılan araştırmada ve Maraşlı (2018) tarafından genç hentbolcular ile yapılan araştırmada, çalışmaya katılan sporcuların spor yaşıyla bilinçli farkındalık seviyeleri puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak; bilinçli farkındalık leğinin genelinden ve alt boyutlarından elde edilen sonuçlar mevcut çalışma grubunda milli durum değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Cinsiyet ve spor yapma yılı değişkenine bakıldığında ise farkındalık ve yargılamama alt boyutlarından alınan sonuçlarda mevcut sporcularda anlamlı bir farklılaşma görülmemesine karşın yeniden odaklanma ve bilinçli farkındalık toplam puanında erkek sporcuların puan ortalamalarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine aynı alt boyutların spor yapma yılı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu, spor yapma yılı arttıkça yeniden odaklanma ve genel bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireyin zihinsel değişimine ve sportif performansına olan etkisi yok sayılamayacak biçimde görülmektedir. Temeli oldukça eskiye dayanan bilinçli farkındalık uygulamaları hakkında yapılan çalışmaların artarak devam etmesi, konu ile ilgili daha belirgin ve ayrıntılı sonuçları doğuracağı gibi, sportif başarıların akıbeti açısından da önem arz etmektedir.

Kaynakça

- Acar, E. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T., ve Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2-S), e2020024.
- Baer, R. A., Samuel, D. B., Lykins, E. L. (2011). Differential item functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is minimal in demographically matched meditators and nonmeditators. *Assessment*, 18(1), 3-10.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., ve Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822- 824.
- Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., ve Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gür, Y. (2020). *Farklı branşlardaki engelli sporcuların algılanan stres düzeyleri ve bilinçli farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *clinical psychology: Science and Practice*. 10(2): 144-156.
- Kalafatoğlu, Y. ve Turgut, T. (2015). Another benefit of mindfulness: ethical behaviour. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(3), 772-782.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler (27. Baskı)*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kımay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Leary, M. R. ve Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 251-255.

- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Nydahl, O. (2008). *The way things are*. UK: O Books.
- Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 377-395.
- Tezbaşaran, A. (1997). *Likert Tipi Ölçek Hazırlama Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., ve Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.
- Tingaz, E. O. (2020). Adaptation of the mindfulness inventory for sport into turkish: a validity and reliability study. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1): 71-80.
- Tingaz, E. O. (2020). Examination of mindfulness according to some variables in student-athletes of sports sciences faculty. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 21-28.
- Weinstein, N., Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Yarayan, Y. E., ve Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1416-1421.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., ve İlhan, L. (2020). Futbolculuk seviyesi prososyal ve antisosyal davranışların bir belirleyicisi midir? *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 125-133.

İşitme Engelli Futbolcular ile Engeli Olmayan Sedarter Bireylerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Bilal Biçer

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Hatay/Türkiye

Özet

Bu çalışmada spor yapan engelli bireyler ile kendi yaş gruplarındaki engelsiz bireylerin bazı motorik özellikler açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. 12 işitme engelli amatör futbolcu ile 16 sedanter erkek bu araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmaya katılan gönüllülerin yaşları ortalama $26,32 \pm 4,07$ yıl, boyları ortalama $1,75 \pm 0,07$ metre ve vücut ağırlıkları ortalama $72,79 \pm 12,39$ kilogramdır. Karşılaştırma amacıyla seçilen bazı motorik özellikler şunlardır: reaksiyon zamanı, denge, koordinasyon ve sürat. Verilerin normallik sınamaları Shapiro-Wilk testi ile yapılmış dağılımları normal olmadığından gruplara göre verilerin karşılaştırılmasında parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Veriler incelendiğinde reaksiyon zamanı açısından sedanterler ile işitme engelli futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuş ve sedanterlerin daha iyi değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın denge, koordinasyon ve sürat açısından sedanter ve işitme engelli futbolcuların benzer düzeyde oldukları saptanmıştır. Sonuç olarak engelli bireylerin bir spor branşıyla ilgilenmesi veya egzersiz yapmaları bazı motorik özellikler açısından engelli olmayan bireylerle benzer düzeyde performans sergileyebilmesini sağlayabilir.

Anahtar kelimeler: İşitme engelli, Futbol, Motor beceri.

Sorumlu Yazar: Bilal Biçer

Orcid ID: 0000-0003-2403-9922

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.07.2021

Kabul Tarihi: 26.08.2021

Online Yayın Tarihi: 28.08.2021

Doi: 10.38021/asbid.975967

Comparison of Some Motoric Characteristics of Hearing Impaired Footballers and Non-Disabled Sedentary Individuals

Abstract

This study aimed to compare the disabled individuals who do sports and the aged-matched non-disabled individuals in terms of some motoric characteristics. 12 hearing impaired footballers and 16 sedentary males voluntarily participated in the study. The average age of the volunteers participating in the study was 26.32 ± 4.07 years, their average height was 1.75 ± 0.07 meters, and their body weight was 72.79 ± 12.39 kilograms. Some motoric parameters selected for comparison purposes included reaction time, balance, coordination, and speed. The Shapiro-Wilk test was conducted to test the normality assumption and was found to be significant. For this reason, a non-parametric Mann-Whitney U test was used to compare the data by groups. In this study, the level of significance was determined as $p < 0.05$. Statistical analysis displayed a significant difference between sedentary and hearing-impaired football players in reaction time; the sedentary group had a faster reaction time than hearing-impaired footballers. On the other hand, there was no significant difference between the groups for the other variables, balance, coordination, and speed. As a result, participating in sports or exercise for disabled individuals may enable them to perform at a similar level with non-disabled individuals in terms of some motoric features.

Keywords: Hearing impaired, Football, Motor skill.

Giriş

İşitme bozukluğu, iletişim açısından önemli bir kısıtlamadır ve bu durum psikolojik gelişimi, sosyal becerilerin gelişimini ve motor gelişimi engelleyebilir. İşitme engelli çocuklarda motor becerileri özellikle denge olmak üzere optimum altı seviyelerde sergilediklerini görülmektedir (Vidranski ve Farkaš, 2015). Hareketi gerçekleştirmek için hem statik hem de dinamik postürel kontrol gereklidir (Shumway-Cook ve Woollacott, 1995). Postüral kontrolün geliştirilmesi ve sürdürülmesinin, yetenekli hareketin performansı için bir ön koşul olduğu bilinmektedir. Basit veya karmaşık kaba ve ince motor görevler, kişinin ağırlık merkezini destek tabanı üzerinde tutmasını gerektirir. Postüral stabilitenin geliştirilmesi ve sürdürülmesi, duyu sistem, merkezi sinir sistemi, motor çıktının koordinasyonu ve vestibüler sistem gibi çoklu sistemlerin dahil edilmesini gerektiren karmaşık bir süreçtir (Rajendran ve Roy, 2011). Crowe ve Horak (1988), kesitsel bir çalışmada duyu organizasyon eksikliği olan işitme engelli çocukların birçok alanda zayıf denge ve motor yeterliliğe sahip olduğunu belirtmişlerdir. Sağır ilkokul çocuklarında motor performansı inceleyen bir çalışmada ise sağır çocukların motor problemleri olduğunu bulmuşlardır (Hartman, Houwen ve Visscher (2011).

Motor becerilerin gelişimi çocuğun dış dünya ile etkileşimini, akademik becerilerini, yaşam için gerekli diğer becerilerin kazanılmasını ve hareket kabiliyetinin gelişimini etkileyeceğinden işitme engelli çocuklar için çok önemlidir. Engelli çocuklar için fiziksel aktivite katılımının önündeki engelleri araştıran bir çalışmada engelli bireylerin en çok zaman kısıtlılığından, erişilebilir imkanların azlığından ve önceliklerinin farklı olduklarından yakındıkları vurgulanmıştır (Wright, Roberts, Bowman ve Crettenden, 2019). Yine başka bir çalışmada işitme engellilerde spora katılımı motivasyonsuzluğun diğer engel (bedensel ve görme) gruplarına göre daha fazla olduğu belirtilmiştir (Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2020).

Çok sayıda çalışma, düzenli ve uygun fiziksel egzersizin işitme engelli çocukların motor becerilerini, özellikle dengeyi geliştirebileceğini doğrulamıştır (Vidranski ve Farkaš, 2015).

Fiziksel aktiviteye düzenli katılımın çocuklar ve ergenler için fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları vardır (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2020; Janssen ve Leblanc, 2010). Fiziksel aktiviteye katılım, kardiyovasküler ve kas-iskelet sağlığının iyileştirilmesi, sağlıklı kilonun korunması, benlik saygısının artması ve anksiyete ve stresteki azalma (Bloemen ve diğerleri, 2015) gibi fiziksel, fizyolojik ve psikolojik sağlığı iyileştirebilir (Xu, Li ve Wang, 2020).

Spor ortamına katılmanın işitme engelliler açısından en önemli özelliği; işitme engelli sporcuların yaş, cinsiyet, eğitim, spora ilgi derecesi ne olursa olsun bir gruba katılma yolu ile grup içi ve gruplar arası etkileşim ve iletişimde bulunarak, sosyal kimlik oluşumunu kolaylaştırmasıdır

(Stewart ve Ellis, 2005). Nitekim Spanaki, Skordilis ve Lambropoulou (2015) işitme engelli çocuklarda beden eğitimi, oyun ve spor programlarının motor becerileri geliştirebileceğini ve bu durumun da çocuklarda kendine güveni artırma ve sosyalleşme yönünden olumlu katkı sağlayabileceğini belirtmişlerdir. Bu açıdan sporun engelli bireyler üzerindeki önemi daha da artmaktadır.

Bu anlamda işitme engelli bireylerin uygun koşullarda fiziksel aktiviteye katılabilmeleri için evde, okulda ve spor kulüplerinde gerekli imkanlar oluşturulmalıdır. Bu şekilde engelli bireylerinde spor aracılığıyla toplumda normal bireyler gibi yaşaması ve hayatını devam ettirebilmesi mümkün olabilir.

Bu nedenle bu çalışmada spor yapan engelli bireyler ile kendi yaş gruplarındaki engelsiz bireylerin bazı motorik özellikler açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya yaşları ortalama $27,75 \pm 5,72$ yıl, boyları ortalama $175 \pm 0,09$ cm ve vücut ağırlığı ortalama $74,17 \pm 16,17$ kg olan gönüllü 12 işitme engelli amatör erkek futbolcu (İEAF) ile yaşları ortalama $25,25 \pm 1,73$ yıl, boyları ortalama $175 \pm 0,06$ cm ve vücut ağırlığı ortalama $71,75 \pm 9,04$ kg olan 16 işitme engeli olmayan üniversitede öğrenim gören gönüllü erkek sedanter katılmıştır.

Veri Toplama araçları ve Verilerin Toplanması

Boy ölçümü

Katılımcıların boy ölçümleri ayakkabısız, topuklar birleşik, vücut ve baş dik, kollar vücudun yanında serbest duracak şekilde Holtain marka stadiyometre ile ± 1 mm hassasiyetle metre (m) cinsinden ölçülmüştür.

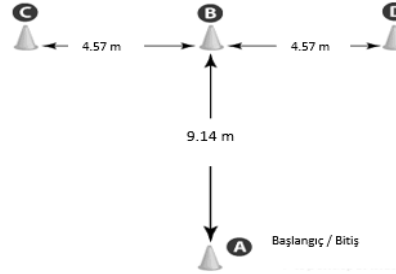
Vücut ağırlığı ölçümü

Katılımcıların vücut ağırlığı ölçümü ayakkabısız bir şekilde ve üzerlerinde sadece şort ve tişört olacak şekilde Fakir marka baskül ile 0,1 kg hassasiyetle ölçülmüş ve sonuç kilogram (kg) cinsinden kaydedilmiştir.

T Testi

Dört trafik kulesi resim 1’de gösterildiği gibi yerleştirildi. Elektronik kronometre A kulesine konuldu. Bireylerden kendilerini hazır hissettiklerinde A kulesinden B kulesine düz koşup sağ eli ile

daha sonra C kulesine doğru yan koşu şeklinde koşup sol el ile ardından D kulesine yan koşu şeklinde giderek sağ eli ile sonra yeniden B kulesine yan koşu ile gelip sol el ile dokunduktan sonra A kulesine geri koşu şeklinde koşmaları istendi. Her katılımcıya 2 hak verildi ve en iyi olan süresi saniye (sn) cinsinden kaydedildi (Semenick, 1990).



Şekil 1: T testi şeması

Flamingo Denge testi

Flamingo denge testi için 50 cm uzunluğunda, 4 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde bir lata kullanıldı. Katılımcı yalın ayak ile latanın üzerinde olabildiğince uzun süre flamingo duruşuna benzer bir şekilde (denge ayağının üzerinde ve diğer ayağı dize temas edecek şekilde bükülü olarak) durmaya çalıştı. Katılımcı yardımcının elinden tuttu ve kendini hazır hissedip bıraktığında süre başlatıldı, denge bozulduğunda zaman durduruldu. 1 dk içerisindeki denge bozuklukları kaydedildi. İlk 30 saniyede 15'ten fazla denge kaybı olduğunda test sonlandırılarak sıfır puan verildi (Wood, 2008).

Nelson El Reaksiyon Testi

Bu test için gönüllüden ön kol ve el sehpanın üzerinde rahat olacak biçimde oturmaları istenmiştir. Gönüllülere baskın kullandıkları ellerinin baş ve işaret parmakları sehpadan biraz uzak ve aralarında boşluk olacak şekilde paralel tutmaları söylenmiştir. Gönüllülerden cetvelin orta noktasına odaklanmaları ve araştırmacının cetveli bıraktığı anda cetveli yakalamaları istenmiştir. Gönüllü cetveli yakaladığında parmaklarının üst tarafındaki değer kaydedilmiştir. 5 ölçümden en büyük ve en küçük değer çıkarılmış kalan ölçümlerin ortalaması cetvelin düştüğü mesafe olarak kaydedilmiştir ve aşağıdaki formül kullanılarak gönüllülerin reaksiyon zamanları belirlenmiştir. Reaksiyon Zamanı= $\sqrt{2 \times \text{Mesafe (cm)}} / 980 \text{ msn}$ (Tamer 2000).

Sürat Testi

Bu testte 30 m mesafenin başlangıç ve bitiş noktalarına elektronik kronometre yerleştirilmiş ve katılımcıların çıkışları başlangıç çizgisinin 50 cm gerisinden başlatılmıştır. Katılımcılardan

kendileri hazır olduklarında çıkış yapmaları ve koşabildikleri en hızlı şekilde mesafeyi kat etmeleri istenmiştir. Yapılan iki deneme sonrasında en iyi süre sn cinsinden kaydedilmiştir.

Verilerin Analizi

Tüm verilere ilişkin betimleyici istatistik olarak ortalama (Ort) ve standart sapma (SS) değerleri kullanılmıştır. Verilerin normallik sınınamaları Shapiro-Wilk testi ile yapılmıştır. Verilerin dağılımları normal olmadığından gruplara göre verilerin karşılaştırılmasında parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel işlemler SPSS 15 paket programı ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Katılımcıların yaş (yıl), boy (m) ve vücut ağırlığına (kg) ilişkin betimleyici istatistik Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Katılımcıların betimleyici istatistiği

		N	Ort	SS	Min	Maks
Yaş	Sedanter	16	25,25	1,73	23,00	28,00
	İEAF	12	27,75	5,72	20,00	41,00
Boy	Sedanter	16	1,75	0,06	1,65	1,83
	İEAF	12	1,75	0,09	1,64	1,94
Vücut ağırlığı	Sedanter	16	71,75	9,04	56,00	89,00
	İEAF	12	74,17	16,17	54,00	106,00

Ort: Ortalama, SS: Standart sapma, Min: Minumum, Maks: Maksimum

Araştırmaya katılan sedanter ve İEAF yaşları ortalama $26,32 \pm 4,07$ yıl, boyları ortalama 1,75 m’dir. İEAF’ların sedanterlere göre vücut ağırlığı biraz daha fazladır.

Sedanter ve İşitme Engelli Futbolcuların bazı motorik özelliklerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bu çalışmada reaksiyon zamanı, denge, koordinasyon ve sürat parametrelerine ilişkin veriler ve analiz sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Sedanter ve İEAF'lerde motorik özelliklerin karşılaştırılması

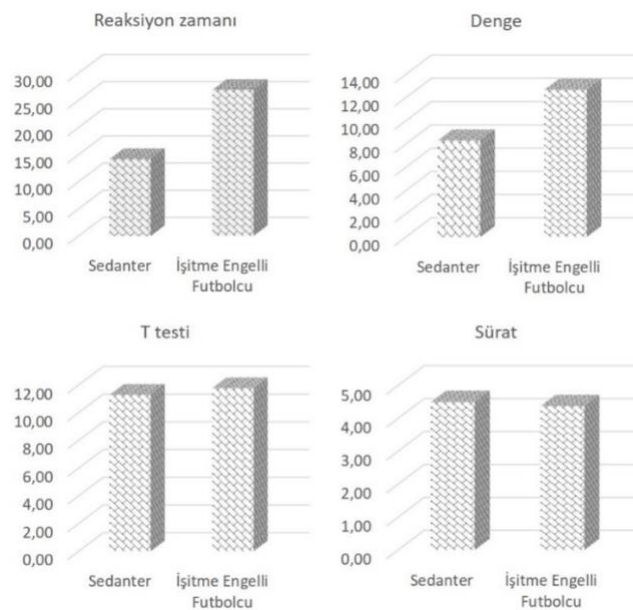
		N	Ort	SS	Ort. Sıra	Sıra Toplamı	Mann Whitney U
Reaksiyon zamanı	Sedanter	16	14,17	4,43	8,81	141,00	5,00*
	İEAF	12	26,92	6,13	22,08	265,00	
Denge	Sedanter	16	8,31	5,61	12,56	201,00	65,00
	İEAF	12	12,67	8,94	17,08	205,00	
T testi	Sedanter	16	11,30	0,78	13,13	210,00	74,00
	İEAF	12	11,77	0,86	16,33	196,00	
Sürat	Sedanter	16	4,50	0,71	14,25	228,00	92,00
	İEAF	12	4,38	0,29	14,83	178,00	

* p<0,05

Sedanter bireylerin reaksiyon zamanı $14,17 \pm 4,43$ iken İEAF'ların $26,92 \pm 6,13$ olarak tespit edilmiştir. İşitme engelli futbolcuların Nelson reaksiyon zamanları sedanter bireylerden daha yüksek çıkmıştır. Reaksiyon zamanları açısından gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$).

Tablo 2 incelendiğinde denge parametresi ile ilgili olarak sedanter bireylerin denge puanlarının İEAF'dan daha düşük olduğu (sırasıyla $8,31 \pm 5,61$ ve $12,67 \pm 8,94$) buna karşın Mann-Whitney U testi sonucunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Koordinasyonu belirlemek amacıyla yapılan T testi sonuçları incelendiğinde sedanter ($11,30 \pm 0,78$) ve İEAF ($11,77 \pm 0,86$) değerlerinin birbirlerine çok yakın olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucu da iki grup arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$). Benzer şekilde sürat testi sonuçlarında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ortalamalara bakıldığında İEAF ile sedanter bireylerin sürat açısından benzer düzeylerde oldukları hatta işitme engelli futbolcuların biraz daha süratli oldukları söylenebilir (Şekil 2).



Şekil 2. Motorik özelliklerin gruplara göre karşılaştırılması

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada spor yapan işitme engelli bireyler ile kendi yaş gruplarındaki engelsiz bireylerin reaksiyon, denge, koordinasyon ve sürat verileri karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda spor yapan engelli bireyler ile kendi yaş gruplarındaki engelsiz spor yapmayan bireyler arasında sadece reaksiyon zamanında bir farklılık bulunmuş buna karşın denge, koordinasyon ve sürat parametreleri açısından bir farklılık saptanmamıştır.

İşitme engelli bireylerin vestibuler sistemindeki problemler ve duyuşal girdi (işitme) yoksunluğundan kaynaklanan sebeplerden dolayı motor gelişimlerinde gecikmeler görülebilmektedir (Ebrahimi, Jamshidi, Movallali, Rahgozar ve Haghgoo, 2017). Bununla birlikte motor gelişimlerinin gecikmesinde çevresel faktörlerde (aile, arkadaş, sosyal çevre vb) etkili olabilmektedir. Örneğin aile engelli olan çocuklarını koruma güdüsüyle hareket ortamlarını kısıtlayabilmektedirler bu durumda onların motor açıdan kendi yaş gruplarına göre geride kalmalarına sebep olabilmektedir.

Bu çalışmaya katılan işitme engelli amatör futbolcuların yaptıkları antrenman (kondisyon, teknik) ve bu antrenmanlarda kullanılan çeşitli driller sayesinde denge, koordinasyon ve sürat gibi motorik özelliklerinin geliştiği düşünülmektedir. Bu nedenle işitme engeli olmayan sedanter bireylerle benzer özellikler gösterdikleri söylenebilir. Buna karşın futbol branşının özelliğinden dolayı daha çok ayaklara yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Bundan dolayı Nelson el reaksiyon testinde işitme engelli amatör futbolcular engeli olmayan sedanter bireylere göre daha kötü performans sergilemiş olabilirler.

Literatür incelendiğinde işitme engelliler ile ilgili araştırmaların daha çok denge üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bununla birlikte diğer motorik özelliklerin karşılaştırıldığı çalışmalarda bulunmaktadır ancak çalışma sonuçları incelendiğinde sporun engelliler üzerine olumlu etkisi olduğu yönünde görüş birliği olmasına rağmen engelli engelsiz karşılaştırmalarında ise sonuçların açık ve net olmadığı görülmektedir.

9-15 yaş grubu işitme engelli ve işitme engelli olmayan öğrencilerin bazı fizyolojik ve motorik özelliklerinin değerlendirildiği bir araştırmada işitme engeli olan ve olmayan sedanter erkekler arasında reaksiyon zamanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna karşın işitme engeli olan ve olmayan voleybolcularda bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bununla birlikte her ne kadar araştırmada istatistiksel bir karşılaştırma yapılmassa da reaksiyon süreleri açısından voleybol oynayan işitme engelli bireylerin sedanter işitme engellilere göre daha iyi değerler gösterdiği saptanmıştır. Yine aynı çalışmada denge açısından işitme engeli olan voleybolcuların işitme engeli olmayan voleybolculardan daha kötü oldukları görülmüştür. Buna karşın sürat açısından ise bu çalışma bulgularına benzer sonuçlar görülmüştür (Ciğerci, Aksen, Cicioğlu ve Günay, 2011).

Eliöz, Sitti, Koç, Murt ve Koç'un (2013) yaptıkları çalışmada işitme engelli futbolcuların işitme engelli sedanterlerden daha iyi dengeye sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Coşkun, Unlu, Golshaei, Koçak ve Kirazcı'nın (2019) yaptığı bir araştırmada sağ bacak statik dengede işitme engeli olmayan güreşçilerin işitme engeli olan bireylerden daha iyi olduğu bulunmuştur.

Walowska, Bolach ve Bolach (2018) 13-24 yaş arası 80 işitme engelli öğrenci ile yaptıkları çalışmada standart beden eğitimi ve pilates egzersizlerini 6 hafta boyunca uygulamışlardır. Çalışmanın sonucunda pilates egzersizlerinin vücut dengesi ve kontrolünü geliştirmede daha etkili olduğunu bulmuşlardır.

Eliöz ve diğerlerinin (2013) aynı yaş grubundaki işitme engelli sedanter (SHI), işitme engelli futbolcu (HIFP) ve sağlıklı futbolcuların (HFP) denge performanslarının incelenmesi amacıyla yaptığı araştırmada işitme engelli futbolcuların statik denge performansı, işitme engelli hareketsiz insanlardan daha iyi olduğunu bulmuşlardır. Bunun da spora düzenli katılımdan kaynaklandığını vurgulamışlardır.

Sonuç olarak bu araştırmada denge, koordinasyon ve sürat açısından işitme engelli amatör futbolcular ile engeli olmayan sedanter bireylerin benzer özellikler gösterdikleri saptanmıştır. Dolayısıyla engelli bireylerin egzersiz ve spor ortamına yönlendirilmesi onların fiziksel ve motorik gelişimlerini olumlu yönde etkileyerek günlük yaşam aktivitelerine katkı sağlayabilir.

Kaynaklar

- Bloemen, M. A. T., Backx, F. J. G., Takken, T., Wittink, H., Benner, J., Mollema, J., ve Groot, J. F. (2015). Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: A systematic review. *Dev. Med. Child. Neurol.*, 57, 137-148.
- Ciğerci A. E., Aksen P., Cicioğlu İ., ve Günay M. (2011). 9-15 yaş grubu işitme engelli ve işitme engeli olmayan öğrencilerin bazı fizyolojik ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(ek sayı), 35-42.
- Coskun, B., Unlu, G., Golshaei, B., Kocak, S., ve Kirazcı, S. (2019). Comparison of the static and dynamic balance between normal-hearing and hearing-impaired wrestlers. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 8(1), 11-16. doi: 10.26773/mjssm.190302
- Crowe T. K. ve Horak F. B. (1988). Motor proficiency associated with vestibular deficits in children with hearing impairments. *Phys Ther.*, 68(10), 1493-9.
- Ebrahimi A. A., Jamshidi A. A., Movallali G., Rahgozar M., ve Haghgoo H. A. (2017). The effect of vestibular rehabilitation therapy program on sensory organization of deaf children with bilateral vestibular dysfunction. *Acta Med Iran*, 55(11), 683-9.

- Eliöz, M., Sitti, S., Koc, M., Murt, Z., ve Koç, H. (2013). A study on static balance performance of healthy and hearing-impaired football players. *European Journal of Applied Sciences*, 5, 25-28. doi: 10.5829/idosi.ejas.2013.5.1.66225.
- Hartman E., Houwen S., ve Visscher C. (2011). Motor skill performance and sports participation in deaf elementary school children. *APAQ*, 28(2), 132-145.
- Janssen, I., ve Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 7, 40. doi:10.1186/1479-5868-7-40
- Rajendran, V., ve Roy, F. G. (2011). An overview of motor skill performance and balance in hearing impaired children. *Italian journal of pediatrics*, 37, 33. doi: 10.1186/1824-7288-37-33
- Robert, W. (2008). Flamingo Balance Tests. (2021, 19 Temmuz). Erişim adresi: <https://www.topendsports.com/testing/tests/balance-flamingo.htm>
- Semenick, D. (1990). The T-test. *NSCA Journal*, 12(1), 36-37.
- Shumway-Cook, A., ve Woollacott M. H. (1995). *Motor Control: Theory and Practical Applications*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Spanaki, E. E., Skordilis, E. K., ve Lambropoulou, V. (2015). Psychomotor training on cognitive and motor skills of kindergarten deaf students. 22nd International Congress on the Education of the Deaf kongresinde sunulmuş bildiri.
- Stewart, D. A., ve Ellis, M. K. (2005). Sports and the deaf child. *American Annals of the Deaf*, 150(1), 59-66.
- Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Bağırhan Yayınları.
- Tekkurşun-Demir, G. ve İlhan, E. L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(1), 49-69. doi: 10.21565/ozelegitimdergisi.490063
- Vidranski, T., ve Farkaš, D. (2015). Motor skills in hearing impaired children with or without cochlear implant-a systematic review. *Collegium antropologicum*, 39 Suppl 1, 173-179.
- Walowska, J., Bolach, B., ve Bolach, E. (2018). The influence of Pilates exercises on body balance in the standing position of hearing impaired people. *Disability and rehabilitation*, 40(25), 3061-3069. doi:10.1080/09638288.2017.1370731
- World Health Organization (2020). Fact Sheet on Physical Activity. (2021, 18 Temmuz). Erişim adresi: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- Wright, A., Roberts, R., Bowman, G., ve Crettenden, A. (2019). Barriers and facilitators to physical activity participation for children with physical disability: comparing and contrasting the views of children, young people, and their clinicians. *Disability and rehabilitation*, 41(13), 1499-1507. doi: 10.1080/09638288.2018.1432702
- Xu, W., Li, C., ve Wang, L. (2020). Physical activity of children and adolescents with hearing impairments: a systematic review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(12), 4575. doi: 10.3390/ijerph17124575

Spor Kulüplerine Devam Eden Zihinsel Engelli Bireylere Sahip Ebeveynlerin Spordan ve Spor Kulüplerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyleri

Mehmet İLKİM¹, Fatma ÖZOĞLU¹, Metin Can KALAYCI², Yakup PAKTAŞ³, Muzaffer Toprak KESKİN⁴

ORIJINAL ARAŞTIRMA

¹İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Malatya/Türkiye

²Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Diyarbakır/Türkiye

³Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Tokat/Türkiye

⁴Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Nevşehir/Türkiye

Öz

Araştırmanın amacı spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin spordan ve spor kulüplerinden beklentilerinin karşılama düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırma tarama modelinde olup, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Malatya’da spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynler oluştururken, örneklemini ise spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireye sahip 62 ebeveyn oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacıların hazırladığı Demografik Değişkenler Bilgi Formu ve Bingöl (2010) tarafından geliştirilen Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılama Düzeyi Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi ile, bağımsız gruplar arası farklılıklar bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile tespit edilmiştir. Değerlendirmede; ebeveynlerin Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılama Düzeyi Ölçeği’nden elde ettikleri ölçek toplam madde puan ortalama değerlerine göre %80±3 oranında beklentilerinin karşılandığı, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sahip olunan zihinsel engelli bireylerin ne kadar süredir spor kulüplerine devam etme durumu ve spor kulüplerinde her seansta ne kadar süre geçirdikleri durumu değişkenlerine göre ise spor merkezlerinden beklentilerin karşılama düzeyi değerlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sonuç olarak; Malatya kentindeki spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin spordan ve spor kulüplerinden beklentilerinin yüksek oranda karşılandığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Ebeveyn, Zihinsel Engelliler, Beklenti, Spor, Spor Kulüpleri

Sorumlu Yazar: Fatma ÖZOĞLU

Orcid ID:
0000-0002-7000-8396

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 31.07.2021

Kabul Tarihi:26.08.2021

Online Yayın Tarihi:
28.08.2021

Doi: 10.38021/asbid.976853

The Levels of Meeting the Expectations of The Parents with The Mentally Disabled Attending Sports Clubs from Sports and Sports Clubs

Abstract

The aim of the study is to explore the levels of variability that parents with mental disabilities who continue to sports clubs are satisfied with their expectations from sports and sports clubs. In the research scan model, the appropriate sampling method is used. The universe of research has been created by parents with mentally disabled individuals who continue to play sports clubs in Malatya, and 62 parents with mental disabilities who continue to sample sports clubs. As a data collection tool, the Demographic Variables prepared by researchers were used as the Information Form and the Level of expectations Comparison Scale from Sports Centers developed by Bingöl (2010). The normality distribution of the data was determined by the Kolmogorov-Smirnov Normality Test and independent groups differences were determined by independent sampling t-test and unidirectional variance analysis. The assessment, the scale that parents get from the Welcome Level Scale of expectations from their Sports Centers meets their expectations of 80% ± 3% based on the total point average values, age, gender, education status, it has been determined that the status of mentally challenged individuals who have had their sports clubs for how long and how long they have spent in each session in sports clubs, however, the level of expectations from sports centers are not significantly different. As a result, it can be said that parents with mentally disabled individuals who continue sports clubs in Malatya have a high expectation of sports and sports clubs.

Keywords: Parents, Mentally Challenged, Expectations, Sports, Sports Club

Giriş

Spor “Genellikle yarışma esaslı olan ve belirli kurallar çerçevesinde yapılan, bireysel veya grupta oynanılan, ayrıca bireylere faydalı olması beklenen bir dizi hareketler bütünüdür” (Kalyon, 1997). Belirli sportif etkinlikleri yapmak amacıyla kurulan spor kulüpleri ise Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğüne bağlı derneklerdir (Dernekler Kanunu, 2004). Spor kulüplerinin uygulamadaki en önemli amacı; devletin ulaşamadığı durumlarda spor ortamını ülkenin geneline yayarak aynı zamanda toplumsal özellikler göz önüne alınarak, genel kurallar dahilinde spor saha, tesis, araç-gereç, yönetici, eğitim vb. programlar ile gerçekleştirilebilmesidir (Cankalp, 2002). Engellilik “Bireyin günlük hayatta kendi başına yapabileceği sosyal ve kişisel ihtiyaç ve işleri fiziksel ya da ruhsal olarak kalıtsal ya da çevresel etmenlerden dolayı yapamaması halidir” (Tatar, 1995). Zihinsel engellilik ise “Nörogelişimsel bir bozukluk olan ve gelişimsel dönemlerde kendini gösteren hem fonksiyonel olarak hem de uyarlanabilirlikte bireyi etkileyen bir rahatsızlıktır” (Purugganan, 2018). Sporun hem sağlıklı bireyler için hem de engelli bireyler için hayatımızdaki yeri yadsınamaz gerçekliktir. Spor sayesinde toplum tarafından kabul edilmeyen engelli bireyler kendilerine özel bir alan oluşturup toplumsal veya ruhsal sebeplerden ötürü kendisinden var olan saldırganlık, öfke, kıskançlık gibi duyguların kontrolünü daha rahat gerçekleştirir (Kınalı, 2003). Spor sağlıklı bireyler ile engelli bireyleri bir araya getiren entegrasyonda önemli işlevi olan bir etkinliktir. Ayrıca spor vücudumuzda bulunan kas ve sinir sistemini, fizyolojik ve metabolik olayları düzenleyen bir işlevsel araç olduğu ve fiziksel aktivitelerin rehabilite edici özelliği olduğu vurgulanmaktadır (Atay, 1995). Kuşkusuz engellilerin rehabilite edilmelerinde sportif etkinliklerin rolü ve önemi yadsınamaz. Engellilerin topluma kazandırılmalarında kendileriyle barışık yaşamalarında sportif faaliyet ve etkinlikler oldukça önemlidir. Doğduay (2013) sportif faaliyetleri; “Ebeveynler ve çocukların aktif olarak katılabileceği, zihinsel ve fiziksel yönden kendilerini zinde hissedebilecekleri, rekreasyon aktivitelerine de zaman ayırabilecekleri bir alan” (s.2) olarak tanımlamaktadır. Ebeveynler çocuklarının sportif etkinliklere katılımını ne kadar ister ve teşvik ederler ise çocuğun pozitif düşünme becerisi kazanması ve sosyalleşmesi o kadar kolay olur. Sağlıklı bir ruhsal ve zihinsel yapıya sahip olan çocuğun başarısı da o oranda artar (Dever, 2010). Beklenti, içinde yaşanılan toplumsal alanın birey tarafından algılanan anlam, tutum ve bir bekleyiş süreci olarak ifade edilir (Jussim, Jacquelynne ve Stephanie, 2010). Spora ve spor kulüplerine devam eden bireylerin ve ebeveynlerinin çoğunda fizyolojik, psikolojik, sosyolojik, zihinsel, sağlık ve rekreasyon aktiviteleri açısından beklenti düzeyleri yüksektir. Bireyler düzenli fiziksel aktivite ile vücut görünüşlerini düzeltir, dayanıklılıklarını ve iç dengelerini artırır (Tatar, 2005). Ayrıca yapmış oldukları egzersiz ile de endorfin hormonunun salgısını artırarak stres ve kaygısını azaltır (Zorba, 2011). Bunların yanı sıra spor bir beceriyi tüm yönleriyle (teknik, yöntem, terim) öğrenebilmesini sağlar (Aracı, 2001). Bireylerin sosyal ve kişisel gelişimleri için ise ebeveynlerle birlikte yapılan eğitici, eğlendirici, rekreasyon aktiviteleri önemlidir (Kılbaş, 2001).

Çocuğunu spor kulüplerine gönderen ebeveynlerin birçoğu, çocuklarında olumlu anlamda beklentilerinin karşılanmasını istemektedirler. Bu bilgiler doğrultusunda; spor kulüplerine düzenli bir şekilde devam eden zihinsel engelli bireye sahip ebeveynlerin Malatya il merkezinde bulunan spor kulüplerinden beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığını, bazı değişkenler açısından farklılık bulunup bulunmadığının incelenmesi ve bu konu hakkında gerekli bilgilerin ve yapılan analiz sonuçlarının yorumlanması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, araştırmanın prosedürleri ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler detaylı olarak verilmektedir.

Araştırmanın Modeli

Betimsel bir çalışma olan bu araştırma, tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirildi. Tarama modelleri; geçmişte veya halen var olan bir durumu, var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarından biridir (Karasar, 2018).

Araştırma Grubu

Bu araştırmada örneklem seçimi, uygun (convenience) örnekleme modeline uygun olarak gerçekleştirildi. Sosyal bilimlerde en yaygın kullanılan örnekleme türlerinden biri uygun örneklemedir. Uygun örnekleme yönteminde, araştırmacılar katılımcıları ulaşması kolay, araştırma için uygun ve gönüllü bireylerden seçmektedir (Gravetter ve Forzano, 2012). Uygun(convenience) örnekleme; araştırmaya hız kazandıran bir yöntemdir. Çünkü bu yöntemde araştırmacı, yakın ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçer. Bu örnekleme yöntemi çoğu zaman araştırmacının diğer örnekleme yöntemini kullanma olanağının olmadığı durumlarda kullanılır. Bu yöntemde yanlılık fazladır. Örnekleme seçilme olasılığı bilinmez. En iyi veya en kötü seçenek olabilir (Dawson ve Trapp, 2001).

Araştırmanın evrenini Malatya ilindeki spor merkezlerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynler oluştururken; örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ve Malatya'da farklı spor merkezlerinde devam eden zihinsel engelli bireylere sahip olan, yaşları 26(yıl) ile 64(yıl) arasında değişen, 32 kadın ve 30 erkek olmak üzere toplam 62 ebeveyn oluşturdu.

Bir araştırmada n veya N 'i temsil ettiği, örneklem boyutunun, güvenilir bir sonucu sağlamak için bir yeterli sayıyı elde etmek genel kuraldır. Örneklemin temsiline ilişkin olarak yapılan hesaplamalarda güven aralığının 0.80'den daha az olmamasının ve kabul edilebilir hata payının ise en fazla 0,10 olarak kabul edilmesinin yeterli örneklem sayısına ulaşmakta geçerli olduğu belirtilmektedir. Bu araştırmanın örneklem büyüklüğü hesaplanırken güven aralığı 0.10, kabul edilebilir hata payı ise 0,10 olarak kabul edilmiştir. Yapılan işlem sonucunda %10 güven aralığında

ve %10 kabul edilebilir hata payı dikkate alındığında; bu araştırmanın yaklaşık 600 birimlik olan evreni temsil edecek olan minimum örneklem sayısı 61 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre 62 birimden oluşan örneklemin çalışma evrenini temsil etme gücünün yeterli olduğu söylenilebilir. (Koç-Başaran, 2017).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacılar tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan ve katılımcıları tanımlayıcı bilgiler içeren demografik değişkenler formu ile birlikte Bingöl (2010) tarafından geliştirilen “Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılanma Düzeyi Ölçeği” temel veri toplama araçları olarak kullanıldı.

Demografik Değişkenler Formu

Araştırmanın amacına uygun olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda, spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, zihinsel engelli bireylerin ne kadar süredir spor kulüplerine devam etme durumu ve zihinsel engelli bireylerin spor kulüplerinde her seansta ne kadar süre geçirdikleri durumunu içeren değişkenlere yer verildi.

Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılanma Düzeyi Ölçeği

Bingöl (2010) tarafından geliştirilen “Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılanma Düzeyi Ölçeği” 18 maddeden oluşan 5’ li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri .93, Bartlett değeri 21140.84, ve Cronbach alpha değeri .92 olarak bulunduğu belirtilmektedir (Bingöl ve Doğan, 2010). Bu çalışmada ise Cronbach Alfa değerleri ölçek toplam puanı için 0,83 olarak bulundu.

Ölçekte ters olarak kodlanmış ifade bulunmamaktadır. Ölçekteki ifadelere verilebilecek olan yanıtlar "Hiç katılmıyorum: 1", "Katılmıyorum: 2", "Az Katılıyorum: 3", "Katılıyorum: 4" ve "Tamamen katılıyorum: 5" biçimindedir.

Araştırmanın Prosedürleri

Araştırmadaki veri toplama süreci Covid-19 salgını süreci nedeniyle dijital ortamda çevrimiçi olarak gerçekleştirildi. Veri toplama formu dijital ortamda araştırmacılar tarafından hazırlandı ve çeşitli haberleşme araçları, sosyal medya uygulamaları ve çeşitli dijital ortamlardan katılımcılara ulaştırıldı. Araştırmanın içeriği hakkındaki tüm bilgiler, veri toplama aracı katılımcılara gönderilmeden hemen önce yine çevrimiçi dijital ortamlardan katılımcılar ile paylaşıldı. Araştırmaya katılımında gönüllük ilkesi esas alındı.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi Windows için SPSS 22.0 istatistik paket programında yapıldı. Demografik bilgiler ve veri toplama araçlarından elde edilen parametreler için aritmetik ortalama(X), standart sapma (Ss.), maksimum (Maks.) ve minimum (Min.) değerler belirlendi. Ardından verilerin

basıklık-çarpıklık değerleri hesaplandı. Parametrik testlerin varsayımlarının sağlanmasının ardından, bağımsız guruplar arası farklılıklar bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples T-Test) ve tek yönlü varyans analizi ile birlikte post hoc LSD ve Bonferroni testleri (One-Way-ANOVA – LSD ve Bonferroni Post Hoc Test) kullanılarak belirlendi. LSD (en önemsiz fark) yöntemi standart t-testlerini mümkün olan tüm grup ortalaması çiftlerine uygular. LSD testi farklılığın belirleneceği grup sayısının (k means) 3'ten fazla olması durumunda tercihi sakıncalı görülen bir post-hoc istatistiğidir (Efe, Bek ve Şahin, 2000). Matematiksel olarak da I. tip hataya karşı oldukça korunmasız bir özellik taşımaktadır. Çünkü, I. tip hata düzeyi (α) %5 seçilmesine karşın, grup sayısı arttıkça grup başına hata miktarı da artmaktadır. Bundan dolayı, karşılaştırması yapılan grup sayısının çok olması veya 3'ten fazla olması durumunda LSD çoklu karşılaştırma istatistiğinin kullanılmaması gerekmektedir (Kayri, 2009). Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak kabul edildi (Alpar, 2014).

Spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerden elde edilen Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılama Düzeyi Ölçeği ölçek toplam puanı sd. değeri 50, p değeri .410, basıklık değeri .914, çarpıklık değeri ise-.738 bulunmuştur. Yapılan analiz sonuçlarına göre normal bir dağılıma sahip oldukları açıkça görülmektedir ($p > 0.05$).

Bulgular

Tablo 1

Araştırmaya Katılan Ebeveynlere Ait Tanımlayıcı Değişkenlerin Dağılımları

Değişken (Birimi)	f(Frekans)	%(Yüzde)
Cinsiyet (Erkek/Kadın)		
Kadın	32	51.6
Erkek	30	48.4
Yaş (Yıl)		
24-40	19	30.6
41-50	39	62.9
51-64	4	6.5
Eğitim Durumu (Kademe)		
İlköğretim Mezunu	18	29.0
Ortaöğretim Mezunu	16	25.8
Yükseköğretim Mezunu	28	45.2
Meslek (Tür)		
Emekli	1	1.6
Ev Hanımı	24	38.7
İşçi	14	22.6
Memur	20	32.3
Serbest Meslek	3	4.8
Zihinsel Engelli Bireylerin Ne Kadar Süredir Spor Kulüplerine Devam Etme Durumu (Yıl)		
1≤	27	43.5
1>	35	56.5
Zihinsel Engelli Bireylerin Spor Kulüplerinde Her Seansta Ne Kadar Süre Geçirdikleri Durumu (Dakika)		

90≤	28	45.2
90>	34	54.8
Toplam	50	100.0

f: Frekans, %: Yüzde

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan ebeveynlerin %51,6'sı kadın(n=32), %48,4'ü erkektir(n=30). Katılımcıların %30,6'sı 24-40 yaş(n=19), %62,9'u 41-50 yaş(n=39) ve %6,5'i 51-64 yaş(n=4) grubunda bulunmaktadır. Ebeveynlerin %29,0'u ilköğretim mezunu(n=18), %25,8'i ortaöğretim mezunu(n=16) ve %45,2'si yükseköğretim mezunu(n=28) durumundadır. Katılımcıların %1,6'sı emekli(n=1), %38,7'si ev hanımı (n=24, %22,6'sı işçi (14), %32,3'ü memur(n=20) ve %4,8'i ise serbest meslek(n=4) sahibidir. Ebeveynlerin sahip oldukları zihinsel engelli bireylerin %43,5'i 1 yıl ve daha az süredir spor kulüplerine devam ettiği(n=28), %54,8'inin de 1 yıldan daha süredir(n=34) spor kulüplerine devam ettiği görülmektedir. Buna ek olarak; ebeveynlerin sahip oldukları zihinsel engelli bireylerin %45,2'si(n=28) devam ettikleri spor kulüplerinde her seansta 90 dakika ve daha altında, %54,8'i(n=34) ise 90 dakikadan daha fazla zaman geçirdiği görülmektedir.

Tablo 2

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Spor Katılım Güdüsü Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanlar

Parametre (Puan)	n	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss.
Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılanma Düzeyi Ölçeği	62	1,0	4,6	4,0	0,6

\bar{X} : Ortalama, Ss.: Standart Sapma, Min.: Minimum, Maks.: Maksimum

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılanma Düzeyi Ölçeği'nden elde ettikleri ölçek toplam madde puan ortalama değerleri $4,0 \pm 0,6$ puan olarak belirlendi.

Tablo 3

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Cinsiyetlerine Göre Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılanma Düzeyi Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametre (Puan)	Grup	n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılanma Düzeyi (Toplam)	Kadın	32	3,9	0,5	-1,514	60	,078
	Erkek	30	4,1	0,3			

* $p < 0,05$

Tablo 3'e göre; araştırmaya katılan spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin cinsiyet değişkeni açısından spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyi puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği saptandı($p > 0,05$).

Tablo 4

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Yaşlarına Göre Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılama Düzeyi Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametre (Puan)	Grup	n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılama Düzeyi (Toplam)	≤40 Yıl	19	4.0	0.8	- .364	60	.771
	>41 Yıl	43	4.0	0.6			

*p<0.05

Tablo 4'e göre; araştırmaya katılan spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin yaş değişkeni bakımından spor merkezlerinden beklentilerin karşılama düzeyi puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edildi(p>0.05).

Tablo 5

Spor Kulüplerine Devam Eden Otizmlili Bireye Sahip Ebeveynlerin Eğitim Durumlarına Göre Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılama Düzeyi Değerlerinin Karşılaştırılması

	Grup/Grup no	n	\bar{X}	Ss.	F	Sd.	p
Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılama Düzeyi (Toplam)	İlköğretim/1	18	3.9	0.4	2.914	2	.088
	Ortaöğretim/2	28	4.0	0.5			
	Yükseköğretim/3	16	3.8	0.6			

*p<0.05

Tablo 5'e göre; araştırmaya katılan spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin eğitim durumu değişkeni açısından spor merkezlerinden beklentilerin karşılama düzeyi puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği bulundu(p>0.05).

Tablo 6

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Sahip Oldukları Zihinsel Engelli Bireylerin Ne Kadar Süredir Spor Kulüplerine Devam Etme Durumuna Göre Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılama Düzeyi Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametre (Puan)	Grup	n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılama Düzeyi (Toplam)	≤1 Yıl	27	4.0	0.6	- .384	60	.702
	>1 Yıl	35	4.0	0.5			

*p<0.05

Tablo 6'ya göre; araştırmaya katılan spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin sahip oldukları zihinsel engelli bireylerin ne kadar süredir spor kulüplerine devam etme durumu değişkeni bakımından spor merkezlerinden beklentilerin karşılama düzeyi puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlendi(p>0.05).

Tablo 7

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Sahip Oldukları Zihinsel Engelli Bireylerin Spor Kulüplerinde Her Seansta Ne Kadar Süre Geçirdikleri Durumuna Göre Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılanma Düzeyi Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametre (Puan)	Grup	n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Spor Merkezlerinden Beklentilerin Karşılanma Düzeyi (Toplam)	≤90 Dakika	28	4.0	0.7	.232	60	.817
	>90 Dakika	34	4.0	0.5			

*p<0.05

Tablo 7'ye göre; araştırmaya katılan spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin sahip oldukları zihinsel engelli bireylerin spor kulüplerinde her seansta ne kadar süre geçirdikleri durumu değişkeni açısından spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyi puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edildi(p>0.05).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamızın amacı spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin spordan ve spor kulüplerinden beklentilerinin karşılanma düzeylerini yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, zihinsel engelli bireylerin ne kadar süredir spor kulüplerine devam etme durumu ve zihinsel engelli bireylerin spor kulüplerinde her seansta ne kadar süre geçirdikleri durumunu içeren gibi çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

Spor ve spor merkezlerinden bireylerin beklenti düzeylerinin karşılanma düzeyleri ile literatür incelendiğinde;

Çalışmamıza katılan spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip 32 kadın, 30 erkek ebeveynlerin spordan ve spor kulüplerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri arasındaki farklılığın araştırılması sonucunda, cinsiyetler arası istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. (p>0.05). (Erkek 4.1±0.3 puan, kadın 3.9±0.5 puan)

Bingöl (2010) tarafından spordan ve spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyinin incelendiği bir araştırmada ise cinsiyet değişkeni açısından erkekler lehine anlamlı bir farklılık tespit edildiği belirtilmiştir. (Erkek 4.12±0.64 puan, kadın 3.83±0.65 puan).

Bu araştırmanın sonuçları bizim araştırmamız ile çelişmesine rağmen; hesaplanan beklenti düzeyi puanları birbirini desteklemektedir.

Araştırmamıza katılan spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin yaş değişkeni bakımından spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeyi puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. (p>0.05). (40 yaş ve altı 4.0±0.8 puan, 41 yaş üstü ebeveyn 4.0±0.6 puan)

Yerlisu Lapa ve Baştaç (2012) tarafından yapılan Antalya'da Fitness Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Yaş, Cinsiyet ve Eğitimlerine Göre Bu Merkezlere Yönelik Hizmet Kalitesi Değerlendirilmelerinin İncelenmesi adlı çalışmada ise katılımcıların hizmet kalitesi memnuniyet

düzeıı puanları ile yaşları arasında istatıksel olarak anlamlı bir fark yoktur. ($p>0.05$). Bu bakımdan çalışmamızla paralellik göstermektedir. (30 ve altı yaş $.055\pm 0.594$ puan ve 31 ve üstü yaş $.175\pm 0.668$ puan)

Zihinsel engelli bireylerin ne kadar süredir spor kulüplerine devam etme durumu değişkeni bakımından spor merkezlerinden beklentilerin karşılanma düzeıı puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. ($p>0.05$). (1 yıl altı 4.0 ± 0.6 puan, 1 yıl ve üzeri için ise 4.0 ± 0.5 puan)

Özdoğan (2021) tarafından yapılan Özel Fitness Merkezlerine Üye Olan Bireyleri Spora Yönelten Etkenler Beklentileri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeylerinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği) adlı çalışmada ise spor merkezine üyelik süresi göre karşılaştırıldığında istatıksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). (Toplam puan 37.52 ± 8.92). Bu bakımdan çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmamıza katılan spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin eğitim durumu değişkeni açısından istatıksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). (İlköğretim 3.9 ± 0.4 puan, Ortaöğretim 4.0 ± 0.5 puan ve Yükseköğretim 3.8 ± 0.6 puan)

Araştırmaya katılan spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin sahip oldukları zihinsel engelli bireylerin spor kulüplerinde her seansta ne kadar süre geçirdikleri durumu ve değişkenleri açısından istatıski olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0.05$).

Sonuç olarak; araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, Malatya kentindeki spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireylere sahip ebeveynlerin spordan ve spor kulüplerinden beklentilerinin yüksek oranda karşılandığı söylenebilir.

Öneriler

- Bu araştırma düzenli olarak spor kulüplerine devam eden zihinsel engelli bireye sahip ebeveynler üzerinde yapıldığından dolayı gelecekteki araştırmalar spor kulüplerine devam etmeyen ve eden zihinsel engelli bireye sahip ebeveynlerin spor ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeylerinin kıyaslanması şeklinde yeniden tekrarlanabilir.
- Spor merkezlerine üye olan bireylerin ebeveynlerine beklentilerinin açıkça yer aldığı anket veya ölçekler uygulanabilir
- Spor merkezine üye olan bireylerin ebeveynlerine sporun kazançları net bir şekilde anlatılabilir

- Spor merkezine devam eden üyelerin ebeveynlerine dönütler yapılabilir ve spor sonucu çocuklarının vücutlarında meydana gelen değişimler ve kazandırdıkları gösterilebilir,
- Bu araştırmanın örneklemini Malatya ilinde ki ebeveynler oluşturduğu için gelecekte ki araştırmalar daha geniş örneklem grubu üzerinde tekrarlanabilir.

Kaynakça

- Alpar, R. (2014). *Uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlilik: spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle 3. Baskı*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aracı, H. (2001). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Atay, M. (1995). Engelli bireylerin benlik gelişiminde spor etkinliklerinin önemi. *Antalya uluslararası engellilerde spor sempozyumu bildiri kitabı*. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı, 1197(1), 97-100 s, Ankara.
- Bingöl, A. (2010). *Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Cankalp, M. (2002). *Sporda Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Dawson, B. ve Trapp, R.G. (2001). *Probability&related topics for making inferences about data. Basic&Clinical Biostatistics. 3rd Edition*, Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division, 69-72.
- Dernekler Kanunu, Kanun No: 5253, Kabul Tarihi: 4 Kasım 2004, 22 Kasım 2004 tarihli ve 25649 sayılı Resmî Gazete’de yayınlanarak yürürlüğe girmiştir.
- Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum. Başlık Yayınları*.
- Doğduay, G. (2013). *Engelli Bireye Sahip Ebeveynlerde Sporun Yaşam Kalitesine Etkisi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Efe, E., Bek, Y., ve Şahin, M. (2000). *Spss’te Çözümleri ile İstatistik Yöntemler II*. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Rektörlüğü, Yayın No:10.
- Gravetter, J. F., Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences (4. Baskı)*. USA: Linda Schreiber-Ganster
- Jussim, L., Jacquelyne, E., Stephanie, M. (2010). *Social perception, social stereotypes, and teacher expectations: accuracy and the quest fort he powerful self-fulfilling prophecy. Advanced in experimental social psychology (28)*, 281-287.
- Kalyon, T. A. (1997). *Özürülülerde Spor*. Ankara: Bağırğan Yayımevi
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayımevi.
- Kayri, M. (2009). *Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri*. Journal of Social Science, 55.
- Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon*. Adana: Anaca Yayınları.
- Kınalı, G. (2003). *Zihin Engellilerde Beden- Resim- Müzik Eğitimi. Farklı Gelişen Çocuklar*. A. Kulaksızoğlu (Ed.), İstanbul: Epsilon Yayınları,244
- Koç-Başaran, Y. (2017). *Sosyal Bilimlerde Örnekleme Kuramı*. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 47(5), 480-495.
- Özdoğan, N. (2021). *Özel Fitness Merkezlerine Üye Olan Bireyleri Spora Yönelten Etkenler Beklentileri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeylerinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi. Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Purugganan, O. (2018). *Intellectual Disabilities*. *Pediatr Rev.* 39(6):299-309. doi: 10.1542/pir.2016-0116. PMID: 29858292.

- Tatar, M. (2005). *Öğretmen Beklentisi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Elektronik Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (2).
- Tatar, Y. (1995). *İşitme özürlülerde spor ve ruhi faydaları, Özürlü / işitme özürlü ekseninde bir analiz*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yerlisu L. T., (2012). Baştaç E. *Antalya'da Fitness Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Yaş Cinsiyet ve Eğitimlerine Göre Bu Merkezlere Yönelik Hizmet Kalitesi Değerlendirilmelerinin İncelenmesi*. Pamukkale Journal Of Sport Sciences, 3(1), 42-52.
- Zorba, E. (2011). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Futbol Hakemlerinin Algıladıkları Stres Kaynakları ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Tayfun ŞİRİN

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Kahramanmaraş/Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı futbol hakemlerinin futbol maçları sırasında algıladıkları stres kaynaklarını ve yaşam doyumlarını demografik özelliklere göre incelemektir. Bu amaç doğrultusunda katılımcılara hazırlanan demografik sorular ile hakemlerin stres kaynaklarını belirleyebilmek için Koca ve Yıldız (2018) tarafından geliştirilen “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” ile yaşam doyumlarını belirlemek için Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 90 Akdeniz bölgesi futbol hakemi oluşturmaktadır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik yöntemleri, t-testi ve anova analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda futbol hakemlerinin medeni durum ve klasman değişkeni ile stres kaynakları arasında anlamlı farklılık bulunur iken ($p<.05$) bu iki değişken ile yaşam doyumları ile arasında herhangi bir farklılığa rastlanmadı ($p>.05$). Araştırmanın diğer bir sonucu olarak hakemlikten önce futbol oynama değişkeni ve eğitim durumları ile stres kaynakları ve yaşam doyumları arasında herhangi bir farklılık görülmedi ($p>.05$). Hakemlerin yaş ve eğitim durumları değişkenleri ile stres kaynakları algılamaları arasında farklılık bulundu ($p<.05$). Ancak yaşam doyumları ile herhangi bir farklılığa rastlanmadı. Araştırma sonucunda futbol hakemlerinin algıladıkları stres faktörlerinin düşük düzeyde yaşam doyumlarının ise yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde bekar olan hakemlerin evli olan hakemlere göre stres kaynakları ortalamalarının yüksek olduğu bulundu. Aynı zamanda yaş aralığı 16-21 olan ve aday hakem klasmanında görev yapan hakemlerin stres kaynaklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı. Gelir seviyesi düşük olan hakemlerin stres kaynakları ortalamaları yüksek ve yaşam doyumları düşük bulundu.

Sorumlu Yazar:
Tayfun Şirin

Anahtar Kelimeler: Futbol, Hakem, Stres Faktörleri, Yaşam doyumu

Orcid ID:
0000-0001-6305-0097

Investigation of The Sources of Stress and Life Satisfaction Perceived by Football Referees

Abstract

The aim of this study is to examine the sources of stress and life satisfaction perceived by football referees during football matches according to demographic characteristics. For this purpose, in order to determine the demographic questions prepared for the participants and the stress sources of the referees, the "Factors Pushing Football Referees to Stress Scale" developed by Koca and Yıldız (2018) and Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Köker (1991), the Life Satisfaction scale was used. The sample of the study consists of 90 Mediterranean region football referees. Descriptive statistical methods, t-test and anova analysis were used in the analysis of the data. As a result of the research, while there was a significant difference between the marital status and classification variable of football referees and the sources of stress ($p<.05$), no difference was found between these two variables and their life satisfaction ($p>.05$). As another result of the study, no difference was observed between the variable of playing football before refereeing, educational status, sources of stress and life satisfaction ($p>.05$). A difference was found between the age and educational status variables of the referees and their perception of stress sources ($p<.05$). However, no difference was found in life satisfaction. As a result of the research, it was determined that the stress factors perceived by the football referees were low and their life satisfaction was high. When the results were examined, it was found that the average stress sources of the single referees were higher than the married referees. At the same time, it was concluded that the stress sources of the referees, whose age range is 16-21 and who work in the candidate referee classification, are high. The average stress sources of the referees with a low income level were found to be high and their life satisfaction was low.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
31.07.2021

Kabul Tarihi:
26.08.2021

Online Yayın Tarihi:
28.08.2021

Doi:
10.38021/asbid.976880

Key Words: Football, Referee, Stress Factors, Life satisfaction

Giriş

Geçmişten günümüze spor toplumları bir araya getirmek de geniş kitleler tarafından takip edilmektedir. Spor branşları arasında en çok ilgiyi gören şüphesiz ki futbol branşının olduğu bilinmektedir. Birçok branşta olduğu gibi futbolun da önemli bir dinamiği olan hakemler maç boyunca birçok karar verme durumunda kalmaktadırlar.

Spor kavramı içerisinde herhangi bir müsabakayı, karşılıklı iki takımın haklarını çiğnemenen ve tarafsızlık ilkelerine bağlı kalarak, en iyiyi gerçekleştirmek amacıyla, oyun kurallarını uygulama işi için oyun alanında bulunan kişiye “hakem”; bu kişinin saha içerisinde yaptığı hareketlerle, verdiği kararlarla ve uyguladığı yöntemlerle, icra ettiği işe ise “hakemlik” denir (Kargün ve Albay, Cenikli ve Güllü,2012).

Futbol hakemleri saha içerisindeki olaylar, pozisyonlar konusunda en son kararı verecek kişidir. Hakemlerin kararları doğru ya da yanlış olsun her durumda baskı altında hissetmektedirler. Maçın önemi, futbolcuların sözlü tacizi, seyirci baskısı, medya eleştirisi, müsabaka günü fiziksel/psikolojik sorun, sahada yanlış yerde bulunma, partnerle iletişim ve karar problemi yaşama, yanlış ve hatalı karar verme ihtimalini düşünme, hakemleri stres altında hissettiren etmenlerden bazılarıdır. Futbolda en fazla sportmenlik dışı davranışı seyircilerin, ardından sporcuların, üçüncü olarak da teknik ekiptekilerin yaptığı ve sportmenlik dışı davranışın en fazla hakemlere, sporculara, seyircilere son olarak da teknik ekibe karşı yapıldığı görülmektedir (Gürpınar ve Güven, 2011).

Yapılan tüm etik ve sportmenlik dışı davranışlar hakemlerde gerginlik ve beraberinde stresi getirmektedir. Stres kavramı, kişilerin hayattan aldıkları doyumunu azaltan ve hayat ile aralarındaki bağı zayıflatabilen bir duygu durumu olarak ifade edilmektedir (Görün, Öntürk, Engin, Bingöl ve Bayrakdaroğlu, 2020). Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres, durup dururken ya da kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekir (Güçlü, 2001). Müsabaka sırasında meydana gelen pozisyonlarda, olaylarda futbolcuların, antrenörlerin, seyircilerin tepkileri futbol hakemleri üzerinde stres oluşturmaktadır. Oluşan bu stres hakemlerin kararlarını etkilemektedir. Stres düzeyi yükseldiğinde karar verme beceri değerlerinde düşme meydana gelmektedir. Bu durum müsabakanın doğru şekilde yönetilmesini, kuralları tam olarak uygulanmasını engelleyen bir faktör haline dönüşmektedir. Baştuğ, Duman, Akçakoyun ve Karadeniz, 2016).

Yaşam doyumunu kavramı, bireyin yaşantısı içerisinde öznel olarak kendisini nerede gördüğü yaşamından beklentilerinin hangi ölçüde ve ne kadar karşılandığı olarak ortaya çıkmaktadır

Shin ve Johnson, (1978) ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, (1985) yaşam doyumunu, yargısal/bilişsel zamanı vurgulamakta ve bireylerin kendileri belirledikleri standartlara göre yaşam kalitelerinin özel ve genel değerlendirmesi olarak tanımlanır. Yaşam doyumununun yargısal süreci,

kişinin içinde bulunduğu şartların doğru standartlarla karşılaştırmasına dayalıdır. Kişinin ne derece yaşam doyum elde ettikleri ile ilgili yargılarının, sahip olduğu şartlar ile bireyin kendi için tesbit ettiği (dışarıdan dayatılmamış) standartların kıyaslanmasına dayalı olduğu belirtilir.

Shin ve Johnson (1978) göre de yaşam doyumunu, genel olarak bireyin hayatının kalitesini kendisinin belirlemiş olduğu kriterlere göre değerlendirmesi (Veenhoven, 1996) olarak tanımlanmıştır. Bir başka tanıma “genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyet” olarak tanımlanmıştır (Telman ve Ünsal 2004, 2012).

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır: Olağan günlük yaşantıdan haz almak, mutlu olabilmek, günlük yaşam içerisinde farklı etkinliklerden haz alabilmek, kendi hayatına küçük dokunuşlarda bulunmak (küçük hedefler koymak), hedeflere ulaşabilmek için her türlü zorluğun üstesinden gelebilmek, asıl hedeflerden sapmamak, olumsuzluklardan kaçınmak, yaşadığı zorlukların üstesinden gelebilmek, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi olma hali, çevresi ile doğru, düzenli ilişkiler kurmak, maddi açıdan gelecek kaygısı yaşamamak ve kendini güvende hissetmektir. Yaşam doyumunu etkileyen bu tutum ve davranışların yanı sıra; kendini rahat hissetme, sağlıklı olma, uygun fiziksel özelliklere sahip olma, beslenmesine özen gösterme, kendine güvenme, aile olarak sevgi ve saygı içerisinde olma, yakın akrabalar ve yakın çevre ile doğru iletişim kurma, doğru eş seçimi, çocuk sahibi olma ve gelişmesine, eğitimine özen gösterme, çevreye duyarlı olma zorda olana yardım etme, kendini anlama, kişisel gelişime açık olma, ülke değerlerine duyarlı olma, boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirme (müzik dinleme, kitap okuma, tiyatro, sinema izleme, spor yapma v.b.) etkinliklere katılma, olarak gruplandırılabilir (Dağdelen, 2008, 12; Otacıoğlu, 2008, Schmitter, 2003);

İnanların hayatlarının sadece bir kısmından değil, her aşamasında aldığı doyum yaşam doyumunu olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumunun devamı için ise aile, iş ve çevre ile hayatının her döneminde doğru iletişim içerisinde olmaları gerekir (Özdevecioğlu, 2003). İnsanların yaşamları içerisindeki pozitif olayların, negatif olaylardan daha fazla olması ve bu durumun sürdürülebiliyor olması, onların yaşam kalitelerinin yüksekliği olarak görülebileceğini belirtilmiştir (Myers ve Diener, 1995). Appleton ve Song (2008) yaptıkları araştırmada yaşam doyumunu altı farklı madde ile açıklamaya çalışmışlardır.

- 1- Kişinin gelir düzeyi,
- 2- Mesleği ve sosyal statüsü,
- 3- Sahip olduğu imkanlar ve sosyal hareketliliği,
- 4- Refah koşulları,
- 5 -Mevcut devlet politikası,
- 6- Çevre, aile ve sosyal ilişkiler.

Futbol hakemlerinin maruz kaldıkları stres her birey için farklı düzeylerde olabilmektedir. Eğer hakemin stres düzeyi olumlu olursa pozitif ve yüksek performans ile ilişkisi stres (yapıcı/iyi/olumlu stres) olarak adlandırılır. Aşırı stres veya kötü yönetilmiş stres ise sağlık üzerinde negatif etkiye neden olabilir, performansın düşmesine ve hatalı karar almaya neden olabilir, bu ise distres (sıkıntı/endişe/üzüntü) olarak adlandırılmaktadır (Donuk ve Güllü, 2018; Güllü, ve Yıldız, 2019). Hakemlerin yaşadıkları yoğun endişe ve kaygı, yaptıkları antrenmanlar ile bildikleri bir çok şeyi pekiştirmeye çalışmalarına rağmen, tecrübe ettikleri bir takım deneyimleri yanlış uygulayabildikleri, davranışlarında tutarsızlığa neden olan olumsuz bir çok tavır ve davranışları tekrar etmelerine neden olabilmektedir (Gökse, Adem ve Zorba, 2016).

Bir futbol müsabakası sırasında hakemlerin, müsabakanın normal seyrini değiştirecek kararlar vermesi, gereksiz yere oyuna müdahale etmeleri, oyuncular ile gereksiz dialoğa girmeleri, pozisyonları net süzememeleri, müsabaka sonucuna doğrudan etki ettiğinde, bazen bu sonuçların takımların ekonomik olarak sarsılmasına, taraftarlarını hem maddi hemde manevi olumsuz şekilde etkilemesine ve kulüp yönetiminde kaotik haftalar geçirmesine neden olduğundan, ait oldukları camia (hakem kurulları) ile birlikte, o hakem grubunun tartışılmaya başlanmasına neden olabilmektedir. Bir futbol maçının seyir zevkinin, hakemlerin verdiği kararlar ile doğrudan ilişkili olması, hakemlerin performanslarını etkileyen sebeplerin ne olduğu ve bu sebepler ile farklı değişkenlerin ilişkisinin neler olduğunun netleşmesi önemli görülmektedir (Koca ve Yıldız, 2018).

Bütün bunlardan yola çıkarak bu çalışmada futbol hakemlerinin futbol maçları sırasında algıladıkları stres kaynaklarını demografik özelliklere göre incelemek ve stres kaynakları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Futbol hakemlerinin yaşadıkları stres faktörlerinin belirlenmesi ve demografik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışmada aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H1:Futbol hakemlerini strese iten faktörler alt boyutları ile demografik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır

H2: Futbol Hakemlerinin yaşam doyumları ile demografik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2020-2021 futbol sezonunda Akdeniz bölgesinde görev yapan 90 futbol hakemi oluşturmuştur. Ölçek formları il hakem kurullarından alınan yazılı izin ile futbol

hakemlerinden toplanmıştır. Ölçek formları Google Formlar'dan oluşturulan link ile hakemlere ulaştırılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlanması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün formu bir faktör, beş madde ve likert tipinde 7’li derecelendirmeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir.

Futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği: Futbol hakemlerinin strese iten faktörleri belirlemek için Koca ve Yıldız (2018) tarafından futbol hakemlerine yönelik geliştirilen “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek 14 maddeden ve üç boyuttan (dış faktörler, sosyal faktörler ve) oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS paket programında analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde; yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Parametrik veya parametrik olmayan testlere karar vermek için “Yaşam Doyumu” ve “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” sonuçlarının dağılımının çarpıklık katsayı değerlerine bakılmış, her iki değişkenin de çarpıklık katsayı değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmüştür. Bu sebeple parametrik testler kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem T-Testi kullanılırken, çoklu karşılaştırmalarda Anova Testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo1.

Futbol Hakemlerinin Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler	Gruplar	f	%
Yaş	16-21 yaş	28	31,1
	22-27 yaş	29	32,2
	28-33 yaş	16	17,8
	34-39 yaş	11	12,2
	40 yaş ve üzeri	6	6,7
Medeni Durum	Evli	31	34,4
	Bekar	59	65,6
Eğitim Durumu	Lise	21	23,3
	Lisans	58	64,4
	Lisans Üstü	11	12,2
Hakemlik Yılı	1-3 yıl	34	37,8
	4-7 yıl	28	31,1
	8-11 yıl	12	13,3
	12-15yıl	16	17,7
Gelir Seviyesi	1500ve alt	38	42,2
	1501-3000	20	22,2

	3001-4005	16	17,8
	4501-6000	16	17,8
Klasman	Aday Hakem	17	18,9
	İl Hakemi	34	37,8
	Bölgesel Hakem	25	27,8
	Klasman Hakem	14	15,6
Futbol Oynama	Evet	62	68,9
	Hayır	28	31,1

Tablo 1'e göre çalışmaya katılan futbol hakemlerinin %31,1'i 16-21 yaş aralığında, %65,6'sının medeni durumu bekar; % 64,4'ünün lisans mezunu %37,8'nin hakemlik tecrübesinin 1-3 yıl arası olduğu; %42,2'sinin gelir seviyesinin 1500 ve altı olduğu; % 18,9'u aday hakem, %37,8'i il hakemi, %27,8'i bölgesel hakem, % 15,6'sı ise klasman hakem kategorisinde yer almaktadır. Yine futbol hakemlerinin %68,9'u daha önce futbol oynadığını %31,1'i daha önce futbol oynamadığını belirtmiştir.

Tablo 2.

Stres Kaynakları Alt Boyutları ve Yaşam Doyumuna İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Ölçüleri

Alt Boyutlar	N	Min	Max	\bar{X}	Ss
Dış Faktörler		1,00	4,25	2,16	0,82
Kişisel Faktörler		1,00	5,00	2,26	1,06
Sosyal Faktörler	90	1,00	5,00	2,60	1,00
STÖ Toplam		1,00	4,71	2,35	0,89
Yaşam Doyumu		2,20	6,00	4,56	0,90

Tablo 2'de Stres Kaynakları ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde, hakemlerin "Dış Faktörler ortalama ve standart sapmaları (2,16±,82); Kişisel Faktörler alt boyutunda (2,26±1,06); Sosyal Faktörler (2,60±1,00); stres kaynakları genel ortalaması ise (2,32±,894) olarak bulunmuştur. Yaşam Doyumu ölçeğinin aritmetik ortalaması ve standart sapması (4,56±,90) olarak bulunmuştur.

Tablo 3.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Medeni Durum göre t-testi sonuçları

Boyutlar	Medeni Durum	N	\bar{X}	SD	t	p
Yaşam Doyumu	Evli	31	4,68	0,86	0,92	0,35
	Bekar	59	4,50	0,92		
Stres Kaynakları						
Dış Faktörler	Evli	31	1,88	0,63	-2,62	0,01
	Bekar	59	2,30	0,87		
Kişisel Faktörler	Evli	31	2,01	0,76	-1,88	0,06
	Bekar	59	2,40	1,17		
Sosyal Faktörler	Evli	31	2,31	0,84	-2,13	0,03
	Bekar	59	2,75	1,06		
SKT	Evli	31	2,08	0,64	-2,40	0,01
	Bekar	59	2,50	0,97		

$p < 0.05$

Tablo 3'e göre futbol hakemlerinin Yaşam Doyumları ile medeni durum değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t = .924$, $p = 0.35$). Hakemlerin stres kaynakları boyutlarından dış faktörler ($t = -2,622$, $p = 0.01$) ve sosyal faktörler ($t = -2,134$, $p = 0.03$) boyutları ve stres kaynakları toplamı ($t = -2,407$, $p = 0.01$) ile medeni durum arasında anlamlı farklılık bulundu. Ortalamalar incelendiğinde bekar olan hakemlerin ortalamaları evli olan hakemlere göre yüksek bulundu. Kişisel faktörler boyutu ile medeni durum arasında ($t = -1,887$, $p = 0.63$) herhangi bir farklılığa rastlanmadı.

Tablo 4.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Futbol Oynama değişkenine göre t-testi sonuçları

Boyutlar	Futbol Oynama	N	\bar{X}	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Evet	28	2,67	0,97	0,049	0,96
	Hayır	62	4,55	0,92		
Stres Kaynakları						
Dış Faktörler	Evet	62	4,76	1,01	-1,28	0,20
	Hayır	28	4,75	1,02		
Kişisel Faktörler	Evet	62	2,49	1,07	-1,66	0,10
	Hayır	28	2,79	1,01		
Sosyal Faktörler	Evet	62	1,93	0,92	-1,69	0,09
	Hayır	28	2,40	1,32		
SKT	Evet	62	2,62	0,99	-1,73	0,09
	Hayır	28	3,01	1,00		

$p < 0.05$

Tablo 4'e göre futbol hakemlerinin Yaşam Doyumları ile daha önce futbol oynama değişkenine göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t = -.049$, $p = 0.96$). Hakemlerin stres kaynakları toplam puanı ve alt boyutları olan Dış Faktörler ($t = -1,282$, $p = 0.20$); Kişisel Faktörler ($t = -1,668$, $p = 0.10$); sosyal Faktörler ($t = -1,699$, $p = 0.09$); ile futbol oynama değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 5.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Klasmanlarına göre Anova Analizi sonuçları

Boyutlar	Klasman	N	\bar{X}	sd	F	p
Dışsal Kaynaklar	Aday Hakem	17	2,54	0,68	3,847	0,01*
	İl Hakemi	34	2,30	0,94		
	Bölgesel Hakem/Bölgesel Yard. Hakem	25	1,78	0,62		
	Klasman Hakem/Klasman Yard.Hakem	14	2,03	0,71		
Kişisel Kaynaklar	Aday Hakem	17	2,52	1,00	6,818	0,00*
	İl Hakemi	34	2,72	1,25		

	Bölgesel Hakem/Bölgesel Yard. Hakem	25	1,64	0,60		
	Klasman Hakem/Klasman Yard.Hakem	14	1,94	0,56		
Sosyal Kaynaklar	Aday Hakem	17	3,01	0,84		
	İl Hakemi	34	2,81	1,14		
	Bölgesel Hakem/Bölgesel Yard. Hakem	25	2,12	0,86	3,813	0,01*
	Klasman Hakem/Klasman Yard.Hakem	14	2,44	0,74		
Stres Kaynakları Toplam	Aday Hakem	17	2,70	0,79		
	İl Hakemi	34	2,63	1,06		
	Bölgesel Hakem/Bölgesel Yard. Hakem	25	1,85	0,56	5,627	0,00*
	Klasman Hakem/Klasman Yard.Hakem	14	2,14	0,59		
YD	Aday Hakem	17	4,68	1,05		
	İl Hakemi	34	4,47	0,87	0,33	0,80
	Bölgesel Hakem/Bölgesel Yard. Hakem	25	4,65	0,76		
	Klasman Hakem/Klasman Yard.Hakem	14	4,48	1,07		

$p < 0.05$

Tablo 5'e göre futbol hakemlerinin klasmanları ile dışsal kaynaklar ($F=3,847$, $p=0.01$); Kişisel Kaynaklar ($F=6,818$, $p=0.00$) ; Sosyal Kaynaklar ($F=3,813$, $p=0.01$) ve stres kaynakları toplam ($F=5,627$, $p=0.01$) algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre Aday Hakemlerin algılamaları, il hakemi, bölgesel hakem/ bölgesel yardımcı hakem ve klasman ve klasman yardımcı hakemlerden yüksek çıkmıştır. Hakemlerin yaşam doyumu algılamaları ile klasmanları arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ($F=,330$, $p=0.80$)

Tablo 6.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Yaşa göre Anova Analizi sonuçları

Boyutlar		N	\bar{X}	sd	F	p
Dışsal Kaynaklar	16-21 yaş	28	2,62	0,92		
	22-27 yaş	29	1,89	0,67	3,78	0,00
	28-33 yaş	16	2,03	0,68		
	34-39 yaş	11	2,06	0,67		
	40 yaş ve üzeri	6	1,83	0,80		
Kişisel Kaynaklar	16-21 yaş	28	2,67	1,36		
	22-27 yaş	29	2,07	0,91		
	28-33 yaş	16	1,83	0,75	2,01	0,10
	34-39 yaş	11	2,36	0,81		
	40 yaş ve üzeri	6	2,26	0,75		
Sosyal Kaynaklar	16-21 yaş	28	3,05	1,14		
	22-27 yaş	29	2,40	0,84		
	28-33 yaş	16	2,18	0,89	2,58	0,04
	34-39 yaş	11	2,69	1,06		
	40 yaş ve üzeri	6	2,40	0,60		
	16-21 yaş	28	2,79	1,09		
	22-27 yaş	29	2,14	0,73	2,94	0,02

SKT	28-33 yaş	16	2,01	0,66		
	34-39 yaş	11	2,39	0,82		
	40 yaş ve üzeri	6	2,19	0,55		
Yaşam Doyumu	16-21 yaş	28	4,47	1,05	0,20	0,93
	22-27 yaş	29	4,56	0,84		
	28-33 yaş	16	4,71	0,61		
	34-39 yaş	11	4,63	1,15		
	40 yaş ve üzeri	6	4,46	0,82		

$p < 0.05$

Tablo 6'ya göre futbol hakemlerinin yaşları ile dışsal kaynaklar ($F=3,789$, $p=0.00$); ve Sosyal Kaynaklar ($F=2,589$, $p=0.04$) ve Stres Kaynakları toplam ($F=2,948$, $p=0.02$) algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre 16 - 21 yaş aralığında olan hakemlerin algılamalarının; diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu görülmüştür. Futbol hakemlerinin yaşları ile Kişisel Kaynaklar ($F=2,013$, $p=0.10$) algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Hakemlerin Yaşam doyumu ve yaşları arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ($F=.207$, $p=0.93$)

Tablo 7.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Eğitim Seviyelerine göre Anova Analizi sonuçları

Boyutlar	Eğitim	N	\bar{X}	sd	F	p
Dışsal Kaynaklar	lise	21	2,52	,94	2,75	0,06
	lisans	58	2,06	,77		
	lisansüstü	11	2,02	,68		
Kişisel Kaynaklar	lise	21	2,53	1,26	0,87	0,42
	lisans	58	2,17	1,02		
	lisansüstü	11	2,23	,80		
Sosyal Kaynaklar	lise	21	2,97	1,05	2,10	0,12
	lisans	58	2,45	1,02		
	lisansüstü	11	2,67	,64		
SKT	lise	21	2,68	1,04	1,947	0,14
	lisans	58	2,24	,86		
	lisansüstü	11	2,33	,63		
Yaşam Doyumu	lise	21	4,40	1,00	0,88	0,41
	lisans	58	4,65	,84		
	lisansüstü	11	4,36	1,06		

$p < 0.05$

Tablo 7'ye göre futbol hakemlerinin Yaşam Doyumları ile eğitim seviyeleri değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t=-,887$, $p=0.41$). Hakemlerin stres kaynakları toplam puanı ($t=-1,947$, $p=0.12$ ve alt boyutları olan Dış Faktörler ($t=-2,750$, $p=0.69$); Kişisel Faktörler ($t=-$

,887, $p=0.14$); sosyal Faktörler ($t=-2,107$, $p=0.12$); ile eğitim değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 8.

Futbol Hakemlerinin Yaşam Doyumu ve Stres Kaynakları Boyutlarının Gelir Seviyelerine göre Anova Analizi sonuçları

Boyutlar	Gelir	N	\bar{X}	sd	F	p
Dışsal Kaynaklar	1500ve alt	31	2,52	0,88	3,55	0,01*
	1501-3000	13	1,82	0,66		
	3001-4005	15	2,08	0,82		
	4501-6000	31	1,98	0,70		
Kişisel Kaynaklar	1500ve alt	31	2,77	1,22	4,96	0,00*
	1501-3000	13	1,69	0,61		
	3001-4005	15	1,86	1,01		
	4501-6000	31	2,19	0,84		
Sosyal Kaynaklar	1500ve alt	31	3,02	1,07	3,71	0,01*
	1501-3000	13	2,04	0,70		
	3001-4005	15	2,45	0,86		
	4501-6000	31	2,48	0,97		
SKT	1500ve alt	31	2,79	1,00	4,83	,000*
	1501-3000	13	1,85	0,59		
	3001-4005	15	2,13	0,82		
	4501-6000	31	2,23	0,74		
Yaşam Doyumu	1500ve alt	31	4,69	0,81	2,92	,030*
	1501-3000	13	3,92	0,86		
	3001-4005	15	4,50	0,96		
	4501-6000	31	4,72	0,90		

$p<0.05$

Tablo 8'e göre futbol hakemlerinin gelirleri ile dışsal kaynaklar ($F=3,552$, $p=0.01$); Sosyal Kaynaklar ($F=3,711$, $p=0.01$); Kişisel Kaynaklar ($F=4,967$, $p=0.03$); ve Stres Kaynakları toplam ($F=4,838$, $p=0.00$) algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre 1500 ve altı gelir seviyesine sahip olan hakemlerin algılamaları yüksek bulunmuştur. Futbol hakemlerinin gelirleri ile Yaşam Doyumları arasında ($F=2,928$, $p=0.03$) anlamlı farklılık bulunmuştur. Gelir seviyesi 4501-6000 arası olan hakemlerin algılamaları daha düşük gelir seviyesine sahip hakemlere göre yüksek çıkmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Futbol hakemlerinin futbol maçları sırasında algıladıkları stres kaynaklarını demografik özelliklere göre incelemeyi ve stres kaynakları ile yaşam yönelimleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada; Hakemlerin yüksek yaşam doyumu içerisinde olduğu ($X=6,00$) ve düşük

düzye de stres kaynakları ($X=2.35$) algılaması içerisinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Şirin ve Döşyılmaz (2017) süper lig hakemleri üzerine yaptıkları araştırmada hakemlerin yüksek iş tatmini içerisinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç çalışma sonucumuzla paralellik göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre Futbol hakemlerinin yaşam doyumları ile medeni durumları arasında farklılık bulunmamış fakat medeni durumları ile stres kaynakları alt boyutlarından olan dış ve sosyal faktörler ve stres kaynakları genel toplamı arasında farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre bekar olan hakemlerin stres kaynakları algılamaları evli olan hakemlere göre yüksek bulunmuştur. Araştırmamızdaki bu sonuç literatür de birçok araştırmayla farklılık gösterdiği görülmüştür. Uzunoglu (2008) Futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi araştırmasında futbol hakemlerinin medeni durumları ile kaçınan puan ortalamaları ele alındığında, evli olan hakemlerin puan ortalamalarının, evli olmayan hakemlerin puan ortalamalarından daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Farlı bir sonuç olarak ise Eratlı, Şirin ve Aydın (2018) futbol hakemlerinin sosyal baskı algılamaları üzerine yaptıkları araştırmada evli olan hakemlerin sosyal baskı algılamalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu farklılığın nedeni; araştırma grubundaki hakemlerin genelini medeni durumundan kaynaklandığı veya bu araştırmaya ait bir sonuç olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre futbol hakemlerinin yaşam doyumları ve stres kaynakları algılamaları ile daha önce futbol oynama durumlarına göre herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuca göre hakemlikten önce futbol oynama tecrübelerinin olması veya olmaması her iki değişkeni de etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç geçmişte futbol oynayan hakemlerin daha tecrübeli olabileceği gerçeğini değiştirmeyebilir. Şirin ve Döşyılmaz (2017) futbol hakemleri üzerine yaptıkları araştırmada hakemlerin hakemlik den önce futbol oynama değişkeni ile iş tatminleri arasında herhangi bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

Futbol hakemlerinin görev yaptıkları klasmanları ile yaşam doyumları arasında farklılık bulunmamış, fakat stres kaynakları toplamı ve boyutları arasında farklılık bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde aday hakemlerin stres kaynaklarından etkilenme düzeyleri daha yüksek klasman grubunda bulunan hakemlere göre yüksek çıkmıştır. Bunun nedeni olarak; Aday hakemlerin aldıkları sorumluluğun farkında olmaları, verdikleri kararlar neticesinde, maç sonucuna etki edebilecekleri düşünceleri, onların stres ve kaygı düzeylerini artırdığı söylenebilir. Yönettikleri maçlarda elde edecekleri başarı veya başarısızlık, hakemlerin üst klasmana çıkmalarını veya çıkamamalarını belirlemektedir, bu duygu meslek hayatları boyunca onlarla birlikte olabileceği, başarı ve başarısızlıklarını etkileyebileceği söylenebilir. Yaşlarını ve hakemlik deneyimlerinin, üst klasman hakemlerine göre daha az olması, aday hakemlerin kaygılarını artırdığı söylenebilir.

Satman, Öğülmüş ve Müniroğlu (2001) araştırmalarının sonucunda, ismi bölgesel hakem olarak anılan (C klasman) hakemler ile aday hakem ve il hakemleri arasında kaygı puanlarını

karşılaştırmışlar ve istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmişlerdir. Can, Çoban ve Soyer, (2011) yaptıkları araştırmada, futbol hakemlerinin görev yaptıkları süre uzadıkça tecrübeleri de artmış ve maruz kaldıkları stres seviyesinin düştüğünü ortaya koymuşlardır.

Futbol hakemlerinin yaşları ile dışsal kaynaklar, sosyal kaynaklar ve stres kaynakları genel algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre 16 - 21 yaş aralığında olan hakemlerin algılamalarının; diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu görülmüştür. Futbol hakemlerinin yaşları ile kişisel kaynaklar algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Baldwin (2013) bir araştırmasına göre hakemler deneyim sahibi olup tecrübelerini artırdıkça karşılaşılabilecekleri stres ve kaygının, düşük seviyede kaldığı tespit edilmiştir. Guillen ve Feltz (2011) çalışmalarında, stresin hakemlerin dikkat odağını zayıflattığını vurgulamıştır. Bunun dışında Gürpınar ve Güven (2011) çalışmalarında hakemlerin yönettiği ortalama maç arttıkça saygısızlık, tahrik, protesto, psikolojik baskı, konsantrasyon bozma ve hakemi şikâyet davranışlarının, hakem, lisanslı sporculuk yapmamışsa saygısızlık ve itiraz davranışlarının arttığı sonucuna ulaştığını görmekteyiz. Araştırmanın diğer bir sonucu olarak hakemlerin eğitim durumları ile stres kaynakları ve yaşam doyumları ile arasında bir farklılığa rastlanmamıştır.

Futbol hakemlerinin gelir seviyeleri ile stres kaynakları boyutları ve yaşam doyumları arasında farklılık bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde hakemlerin gelir seviyeleri arttıkça stres kaynakları algılamalarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Aynı şekilde gelir seviyesi arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam standardı, gelir seviyeleriyle birlikte artan hakemlerin, gelecek kaygısını daha az hissettikleri, bu durumda daha az stres yaşadıkları sonucuna ulaşılabileceği söylenebilir. Sonuç olarak; Futbol hakemlerine stresle başa çıkma konusunda hali hazırda verilen eğitimlerin dışında sürekli ya da aralıklarla eğitimler verilebilir. Hakemler, onları etkileyen dışsal faktörler en aza indirgenerek olumlu yaşam yönelimi geliştirme konusunda desteklenmelidir. Özellikle genç yaşta hakemlerin streslerini en aza indirmek ve tecrübe kazanması adına çalışmalar yürütülebilir. Daha fazla maça çıkarılarak stresle başa çıkabilme yöntemleri geliştirmelerine imkan verilebilir. Bunların dışında hali hazırda verilen seminer ve eğitimlere ek olarak fazla maça çıkamama durumlarını da göz önünde bulundurarak simülasyon sistemi oluşturulup gerçeğe yakın maç atmosferinde eğitimler verilebilir. Futbol hakemlerinin stres kaynaklarını en aza indirmek ve yaşam doyumlarını artırma kapsamında belirli aralıklarla spor psikologlarından yardım alınıp, var olan seminerlere ek olarak tüm hakemlerin yararlanabilmesi sağlanabilir.

En alt seviyeden başlayarak, başarılı olan hakemlerin, belirli performans testlerine tabi tutulduktan sonra, bir üst klasmana yükselmesi sağlanmaktadır. Aynı şekilde üst klasmanda yeteri kadar başarılı olamayan hakemler de bir alt klasmana düşürülmektedir. Bu uygulamanın aday hakemler üzerinde olumsuz baskı yarattığı ve gelişimlerinde önemli bir engel teşkil ettiği

yaşadıkları kaygının nedenlerinden biri olduğu söylenebilir. Aday hakemlere klasman yükseltme uygulaması yerine, öncesinde üst klasmanda, zorluk derecesi farklı maçlarda (kolaydan zora doğru) belirli aralıklar ile görev verilerek, o seviyeye adaptasyonları daha kolay sağlanabileceği söylenebilir.

Kaynakça

- Appleton, S. ve Song, L. (2008). *Life satisfaction in urban China: components and determinants*. World Development, (36), 11.
- Baldwin, C. (2013). The ref must be blind! Identifying pre-and post-game stresses of Australian sports referees and match officials. *Sociology Study*, 3(1), 13-22.
- Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., ve Karadeniz, F. (2016). Football referees; stress, selfconfidence, decision making. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5399-5406.
- Can, Y., Çoban, Ü., ve Soyer, F. (2011). Negatif duygusallığın stres üzerindeki etkisi: Faal futbol hakemleri üzerinde bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 165-174.
- Dağdelen, M. (2008). *Üretim ve Hizmet Sektöründe Çalışan İşçilerde Ruhsal Sağlık Düzeyi, Ruhsal Belirti Dağılımı, Algılanan Sağlık, İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Sosyo demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması*, İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi Uzmanlık Tezi.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Donuk, B., ve Güllü, S. (2018). Stres yönetimi, içinde her yönüyle fitness ve sağlıklı yaşam. , . *Çeviri Ed: Mehmet Üzel, (Total Fitness and Wellness, Scott K. Powers and Stephen L. Dodd)* (Vol. Bölüm 11, pp. 295-317).
- Eratlı Şirin Y., Şirin T., ve Aydın Ö. (2018). Sosyal Bilimlerde Eğitim Araştırmaları. (1. Baskı). Bölüm adı: *Futbol Hakemlerinde Sosyal Baskı ve Hakemlik Yetkinliği: Türkiye Süper Lig Örneği*. (Editör:Gülenaz Selçuk, Erkan Atalmış). Lambert Academic Publishing.
- Eratlı Şirin Y., ve Döşyılmaz E. (2018).Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (Tohm Projesi) Kapsamındaki Güreşçilerin Yalnızlık Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 119-127
- Guillén F, ve Feltz D.L. (2011). *Conceptual model of referee efficacy*. Front Psychol. 18(2) 25. 1-5.DOI: 10.3389/fpsyg.2011.00025
- Görün, L., Öntürk, Y., Engin, E., Bingöl, E., ve Bayraktaroğlu, Y. (2020). Futbol Hakemlerinin Benlik Saygıları ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Düzce İli Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 3(1), 127-140.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi., *Gazi Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güllü, S., ve Yıldız, S. M. (2019). Stres Kaynaklarının Futbol Hakemlerinin Performansına Etkisinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 146-155
- Gürpınar, B. ve Güven, Ö. (2011). Futbol hakemlerinin karşılaştıkları sportmenlik dışı davranışların incelenmesi. *Sportmetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1); 7-14.
- Kargün, M., Albay, F., Cenikli, A., ve Güllü, M. (2012). Türk futbol hakemlerinin iş doyum ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 30-38.
- Koca, S., ve Yıldız, S. M. (2018). Futbol hakemlerini strese iten faktörler, iş tatmini ve iş performansı ilişkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 195-207.
- Koker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). *Who is happy?* Psychological Science, (6), 1:10-16.
- Şirin Y., ve Döşyılmaz E (2017). Investigation of Job Satisfaction and Burnout Levels of Turkish Super League Football Referees I. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 11, Sayı 1, 2017
- Otacıoğlu, G.S., (2008). Analysis Of Job And Life Satisfaction Of Music Teachers, *Turkish Journal Music Education, The Refereed Scholarly journal of the Muzik Eğitim*
- Özdevecioğlu M. (2003). İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma, *XI. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı*, Afyon, 22 – 24 Mayıs 2003, 693 – 710.
- Satman, C., Öğülmüş, S., ve Müniroğlu, S. (2001). Ankara İlindeki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Seviyelerine Göre Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi, 2. *Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu*, 11-12.
- Schmitter, C. (2003). Life Satisfaction In Centenarians Residing In Long-Term Care (21 Şubat, 2003). <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cuttillo.html>. 19 Nisan 2011.
- Shin, D. C., ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492
- Telman N., ve Ünsal P, (2004). *Çalışan Memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Uzunoglu, Ö.F., (2008). *Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilllerinin Klasmanlarına Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, www.fifaworldcup.com, Erişim Tarihi: 17.06.2016.
- Veenhoven, R. (1996a). Chapter 1 in: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. and Bunting B. (Eds.). 'A comparative study of satisfaction with life in Europe. *Eotvos University Press*, 2, 11-48. *Yayımları*, January, Year: 1, 1(1): 37-45.
- Zorba, E., Göksel, A. G., Adem, P., ve Zorba, N. (2016). Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ege Bölgesi örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 175-181.

¹Bu çalışma “Çok Disiplinli Bakış Açısıyla Sporda Eşitlik ve Çeşitlilik Üzerine Uluslararası Konferans, Avrupa Birliği, Erasmus + Programı desteğiyle GESPORT, Online Kongre, 2021’de özet bildiri olarak sunulmuştur.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi¹

Aylin UĞURLU

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Gazi Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Enstitüsü, Doktora

Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelemesi ve yalnızlık ile yabancılaşma arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu amaçla araştırmayı Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde (81 kadın, 181 erkek) lisans düzeyinde öğrenim gören toplam 263 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği (ÖYÖ) birlikte uygulanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmaya ilişkin olarak bağımsız grupların karşılaştırılmasında için t-test, iki veya daha fazla grubu test etmek için MANOVA, ortalamalar arasında farklılık tespiti için ANOVA teknikleri uygulanmıştır. Ayrıca verilerin normal dağılım durumunun tespiti için çarpıklık ve basıklık değerleri, frekans aritmetik ortalama ve standart sapmaları incelenmiştir. Analizler sonucunda yalnızlık ölçeği ortalama puanları ile yabancılaşma ölçeği kuralsızlık, soyutlanmışlık ve anlamsızlık alt boyutlarında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmada bağımsız değişkenlerde herhangi bir farklılığa rastlanmamaktadır. Bununla birlikte örneklem grubunun yalnızlık hislerinin artmasıyla birlikte yabancılaşma algılarının arttığı söylenebilir.

Sorumlu Yazar:
Aylin Uğurlu

Orcid ID:
0000-0002-5148-7061

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 01.07.2021

Kabul Tarihi: 18.08.2021

Online Yayın Tarihi:
28.08.2021

Doi: 10.38021/asbid.976884

Anahtar kelimeler: Yalnızlık, Yabancılaşma, Güçsüzlük, Yalıtılmışlık, Kuralsızlık

Investigating the Relationship Between Loneliness and Alienation Levels of University Students According to Some Variables

Abstract

This research study aims to examine the loneliness and alienation levels of university students according to some variables and determine the relationship between their alienation and loneliness level. For this purpose, a total of 263 university students studying at the Gazi University Faculty of Sports Sciences (81 female, 181 male) at the undergraduate level constitute the research. Personal Information Form, UCLA Loneliness Scale and Development of the Student Alienation Scale (SAS) were applied together as data collection tools in the study. Relational screening model as one of the quantitative research methods was used for carrying out this research. Regarding the study, t-test was used to compare independent groups, MANOVA was used to test two or more groups, and ANOVA techniques were used to determine differences between the means. In addition, skewness and kurtosis values, frequency arithmetic mean and standard deviations were examined to determine the normal distribution of the data. As a result of the analyzes, positive significant relationships were found between the average scores of the loneliness scale and the sub-dimensions of the alienation scale normlessness, isolation and meaninglessness. No difference was observed in the independent variables in the study. However, it can be said that with the increase in the loneliness feelings of the sample group, the alienation perceptions increase.

Keywords: Loneliness, Alienation, Weakness, Isolation, Normlessness

¹ Bu çalışma 18.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Teknolojik ilerlemeler, değişen değer anlayışları ve insan ilişkilerinin farklılaşması sonucu her geçen gün yalnızlık ve yabancılaşma gibi kavramlar yaygınlaşan bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle üniversite öğrenci adayları okul eğitim ve öğretim dönemlerine başlarken kişisel, eğitsel ve sosyal hayatlarında yeni sorumluluklara göğüs gerebilirler. Birçok öğrenci açısından üniversite hayatına başlangıç yapmak yeni yaşantılara kapı açmaktır (Atlı ve diğ.,2015). Özellikle pek çok öğrenci üniversite öğrenimine başlayabilmek için büyüdüğü, diğer öğrenim dönemlerini bitirdiği yerden farklı bir yaşam alanında, ailesinden uzak bir ortamda yaşamak gibi bir takım psiko-sosyal değişikliklerle (özellikle yurt, ev bulma gibi) karşılaşmaktadır. Böylelikle, eğitim döneminde ilişki kurma güçlüğü yaşayan ya da kendini bulunduğu ortama ait hissedemeyen öğrencilerin, hem okul hayatlarında hem de ileriki yaşamlarında çeşitli sorunlar yaşayabilmektedirler (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

İnsanoğlu sosyal bir varlıktır ve yaşamının her döneminde diğerleriyle yakın ilişkiler kurmaya ihtiyacı vardır. Günümüz modern yaşantıda insanlar her geçen nüfus oranındaki artış ve yoğunlaşan büyük şehir yaşamda yalnız bir varlık haline dönüşmekte ve kendine yabancılaşmaktadır (Karahana ve diğ., 2004). Kavramsal çerçeve içerisinde sırasıyla ifade edildiğinde, yalnızlık; insanların önem verdiği toplumsal ilişkilerin eksik olması nedeniyle yaşadığı öznel bir rahatsız olma duygusu olarak ifade edilebilir. İçinde bulunulan ilişkilerin tatmin edici olmaması ya da nicelik olarak yetersiz kalması, yalnızlık duygusuna sebebiyet verebilmektedir. Kişiden kişiye değişen bir duygu olan yalnızlık kavramı, ait olabilme kavramı ile bağlantılıdır (Kılıç ve Alver, 2017). Ekonomik, psikolojik ve sosyal bakımdan kendini bir ortama ait olma hissedemeyen öğrenciler, yalnızlık duygusuyla mücadele etmektedirler. Hatta yüzlerce kişi arasında yer alan insan, kendini oldukça yalnız hissedebilmektedir. Eğitim kurumları fazlasıyla kalabalık yerler olmasına rağmen, öğrenciler yukarıda ifade edilen sebepler neticesinde yalnızlık yaşayabilmekte ve bu durum üniversite öğrencilerinin sosyal fonksiyonunu olumsuz açıdan etkileyebilmektedir (Geçtan, 2005; Duyan ve diğ., 2008).

Yalnızlık olgusu evrensel bir problem olup, son yıllarda bu konu üzerine yapılan incelemelerin sayısında artış görülmektedir. Bu durumun zemininde insanlık tarihi boyunca yalnızlık algısının sosyo-kültürel yapı ve dinamiklerle bağlantılı olarak daha yoğun yaşanmaya başlanması ve yalnızlığa sebebiyet veren nedenlerin daha travmatik bir duruma gelmesi yatmaktadır. Bu noktada, yalnız insanların sahip olduğu genel yapılarının başında yatan sebep, içlerinde ördükleri kozanın dışına çıkamamaları gelmektedir. Bu sorunun sebebi olarak yalnız insanların sahip olduğu bilinç ve duygularını ifade etmemeleri, böylece dış dünya ile olan aidiyet bağlarını koparmaları gösterilebilir. Diğer taraftan, insan çevresiyle etkileşim ve iletişim halinde olduğunda söz konusu kozanın duvarları aşmakta ve diğer duygular bütünleşerek insanın insan olmasını sağlayan bilince anlam

kazanmaktadır. Bu perspektiften değerlendirildiğinde, yalnızlık kavramı multidisipliner bir görüşle ele alınması gereken, sadece bilimsel açıdan değil, aynı zamanda felsefe ve sanat olgularını oluşturan tema ve boyutları da kapsayan bir alan olarak değerlendirilmektedir (Armağan, 2014)

Yabancılaşma, kişinin sahip olduğu özel hayat ve iş hayatı ile sosyal yaşamında kendinden uzaklaşmasına yol açan, bunun yanında kişinin doğal işleyiş düzenini olumsuz yönde etkilenmesine sebep olan bir durumdur. Kavramsal açıdan değerlendirildiğinde ise yabancılaşma; bireyin sahip olduğu varlığına ilişkin psiko-sosyal temellerin birbirinden kısmen ya da tamamen uzaklaşması olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla yabancılaşma, bireyin doğal ve sosyal çevresinden, birikimlerinden ve en sonunda kendi özünden kopmasını ifade etmektedir. Yabancılaşma kavramının temeli uzun bir sürece dayanmakla birlikte, akademik olarak kullanım alanlarının yaygınlığı nispeten daha yenidir (Ergur ve diğ., 2012; Mizrahi, 2020).

Yabancılaşma; bireyin özünde koparak var olma olgusunun dağılması, ayrışması ve birbirinden uzaklaşması olarak da ifade edilebilir. İnsanların herhangi bir olay, ortam ya da durumdan uzaklaşarak (Marshall, 1999), toplum arasında sahip olduğu ilişkilere karşı güvensizlik duygusu ya da toplumsal hatta sistematik olarak kurumla alakalı sorunlar yaşayabilmektedir. Bu durum birey üzerinde güçsüzlük, anlamsızlık, kuralsızlık, yalıtılmışlık ve bireyin kendine yabancılaşma duygularını gerçekleştirmektedir (Seeman, 1959; Atlı ve diğ., 2015). Yabancılaşma kavramı son yüzyılda filozofların, yazarların ve sanatçıların da ilgilerini çeken konuların başında gelmektedir. Öncelikle Hegel'le başlayan ve Karl Marx'ın üzerinde durduğu yabancılaşma kavramı, felsefe dünyası olmak üzere diğer birçok alanların da ilgisini çekmiştir ve çekmeye de devam etmektedir. Wegner'e (1975) göre hiç şüphesiz ki bu kavram, modern toplumun yer aldığı yaşantıda bireyin en önemli deneyimini yansıtmaktadır. Öyle ki, tüm insanlığın tarih boyunca ürettiği kültür, algı gibi insan edinimlerinin bir ürünü olup onun tecrübelerinin, gücünün dışı yansımasıdır. Birey elde ettiklerinin dışında sağlam bir güç olarak benliğine devam ettikçe ve daha yüksek otoriteye sahip oldukça yabancılaşma sorununu yaşamaya devam edecektir (Aydoğan, 2015; Yılmaz ve Sarpkaya, 2009).

Gelişmiş toplumlarda kişiler; depresyon, kaygı, stres, mutsuzluk, umutsuzluk, anlamsızlık, doyumsuzluk, kötümserlik gibi pek çok kavramsal problemle yüzleşmektedirler. Bu problemlerin temelinde " yalnızlık" ve yabancılaşma" merkezi bir rol oynamakta ve bu iki olgu çok farklı boyutlarda sorunların yaşanması konusunda da kayda değer bir potansiyel barındırmaktadır. Dolayısıyla bu kavramlar, günümüz insanının mutlu ve huzurlu bir yaşam arasındaki en büyük iki problem olarak görülmektedir. Huzurlu bir yaşam, ancak yalnızlık ve yabancılaşma problemlerine çözüm üretilebildiği noktada gerçekleştirilebilecek bir sistemdir (Yakut ve diğ., 2016).

Yalnızlık ve yabancılaşma; toplumsal ve kültürel değerler, spor, siyaset, aile, dil, edebiyat, tarih ve eğitim gibi birçok alanda kendine tartışma alanı bulan kavramlar arasında yer almaktadır

(Yakut, 2020). Üniversite öğrencilerinin okuduğu bölümün kültürüne uyumlu olmaları ve alana hitap etmeleri, onların kişisel verimliliklerini ortaya koymalarına ve topluma katkı sağlamaları bakımından oldukça önemlidir. Bu amaçla, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yalnızlık ve yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenerek nedenleri ve sonuçlarını tartışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Deseni

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve yabancılaşma düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve yalnızlık ve yabancılaşma arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçları doğrultusunda bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzdeki bir durumu var olduğu şekliyle betimleyen, öğrenmenin gerçekleşmesi ve bireyde istenen davranışların gelişmesi için uygulanan süreçlerin tümüdür. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011)

Çalışma Grubu

Kolaylama örnekleme metodu ile seçilen çalışma grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde lisans düzeyinde öğrenim gören 82 kadın (%31.2) ve 181 erkek (%68.8) toplamda 263 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin okudukları bölümler sırasıyla beden eğitimi ve spor öğretmenliği (%32.3), antrenörlük eğitimi bölümü (%24.7), spor yöneticiliği bölümü (%25.1) ve rekreasyon (%17.9) olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları ve Analiz

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan öğrencilerin cinsiyet, sınıf ve lisanslı sporcu olma durumu bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği III (UCLA-III): Russell (1996) tarafından geliştirilmiş UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Durak ve Şenol-Durak tarafından 2010 yılında yapılmıştır. UCLA-III 11'i düz 9'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmuştur. Her madde 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ila 80 arasındadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, yalnızlığın daha yoğun yaşandığını göstermektedir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının .92 olduğu tespit edilmiştir.

Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği (ÖYÖ): Çağlar (2012) tarafından geliştirilen Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği güçsüzlük (.79), kuralsızlık (.75), soyutlanmışlık (.76) ve anlamsızlık (.76) olarak 4 alt boyuttan oluşan toplam 20 madde içermektedir. Ölçek içerisinde yer alan ve pozitif yönde ifadeler taşıyan 7 madde ters yönde puanlanırken, diğer 13 madde ölçekte yer alan ifadeler doğrultusunda

puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksekliği yabancılaşmanın yoğun biçimde yaşandığını, puanın düşüklüğü, yabancılaşmanın daha az yaşandığını ifade etmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, uygulama yapılacak ilgili birimlerinden gerekli izinlerin alınmasından sonra ders saatlerinden önce uygulanmıştır. Katılımcıların gönüllü olarak katılımı esas alınmış ve toplanan veriler kontrol edilerek eksik veya hatalı bulunanlar araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Daha sonra uygulanan ölçek paketlerinin geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 23 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2012). Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Dunnett C çoklu karşılaştırma ve basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarından aldıkları puanların dağılımına ve istatistik test sonuçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1.

Ölçek puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
UCLA III Toplam	20	2.03 (40,6)	.46	.227	-.629	1.15	3.45
Güçsüzlük (ÖYÖ)	5	3.62 (18,1)	.78	-.623	.412	1.00	5.00
Kuralsızlık(ÖYÖ)	5	2.85 (14,25)	.80	.137	-.022	1.00	5.00
Soyutlanmışlık(ÖYÖ)	5	2.84 (14,2)	.62	.057	-.269	1.00	4.60
Anlamsızlık(ÖYÖ)	5	2.79 (19,95)	.96	.171	-.467	1.15	5.00
Yabancılaşma Toplam	20	3.07 (61,4)	.40	.080	.464	1.85	4.40

Çalışma kapsamında, katılımcıların 'UCLA III Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanların aritmetik ortalaması 2.03'tür. Bununla birlikte, Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği 'güçsüzlük' alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 3.62, 'kuralsızlık' alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 2.85, 'soyutlanmışlık' alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik

ortalaması 2.84 ve ‘anlamsızlık’ alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 2.79’dur. Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği’nden alınan puanların aritmetik ortalaması da 3.07 olarak tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir: (Tablo 1).

Tablo 2.

Cinsiyet ve lisanslı sporcu olma değişkenlerine göre t-testi sonuçları

	Cinsiyet				p	Lisans Durumu				p
	Kadın (n=82)		Erkek (n=181)			Evet (n=152)		Hayır (n=96)		
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	
UCLA III	2.03	.51	2.03	.44	.974	2.05	.46	2.02	.47	.655
Güçsüzlük	3.73	.81	3.57	.77	.127	3.61	.80	3.67	.74	.588
Kuralsızlık	2.69	.89	2.92	.75	.350	2.88	.82	2.76	.78	.273
Soyutlanmışlık	2.83	.67	2.85	.60	.768	2.89	.59	2.80	.63	.286
Anlamsızlık	2.71	1.01	2.82	.93	.368	2.85	.93	2.65	.98	.100
Yabancılaşma Toplam	3.04	.44	3.08	.38	.294	3.09	.42	3.02	.38	.584

Tablo 2’de ilk olarak katılımcıların ölçeklerden aldıkları ortalama puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, cinsiyet değişkenine UCLA III Yalnızlık Ölçeği’nden aldıkları puanların ($t=.033$, $p>0.05$) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, ‘güçsüzlük’ ($t=1.530$, $p>0.05$) ‘kuralsızlık’ ($t=-2.117$, $p>0.05$) ‘soyutlanmışlık’ ($t=-.295$, $p>0.05$) ve ‘anlamsızlık’ ($t=-.901$, $p>0.05$) alt boyut puanlarının ve Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği ölçek toplam puanının ($t=-.706$, $p>0.05$) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Lisanslı sporcu olma durumuna göre yapılan t-test sonuçlarına göre ise, katılımcıların UCLA III Yalnızlık Ölçeği’nden aldıkları puanların ($t=.448$, $p>0.05$) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, ‘güçsüzlük’ ($t=-.542$, $p>0.05$) ‘kuralsızlık’ ($t=-1.09$, $p>0.05$) ‘soyutlanmışlık’ ($t=-1.07$, $p>0.05$), ‘anlamsızlık’ ($t=1.65$, $p>0.05$) alt boyut puanlarının ve Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği ölçek toplam puanının ($t=1.318$, $p>0.05$) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.

Sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları

	1.Sınıf (n=46)		2.Sınıf (n=86)		3.Sınıf (n=72)		4.Sınıf (n=59)		F	P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
UCLA III	2.03	.45	2.00	.45	2.02	.46	2.08	.50	.382	.766
Güçsüzlük	3.67	.78	3.65	.68	3.55	.88	3.64	.82	.286	.835
Kuralsızlık	3.00	.74	2.74	.78	2.99	.82	2.70	.84	2.507	.059
Soyutlanmışlık	2.92	.53	2.79	.65	2.82	.66	2.90	.61	.679	.565
Anlamsızlık	2.74	1.00	2.71	.89	2.85	.90	2.87	1.08	.447	.720
Yabancılaşma Toplam	3.13	.37	3.02	.43	3.09	.37	3.06	.40	.835	.476

Tablo 3'te katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analizler, UCLA III Yalnızlık Ölçeği'nden alınan puanların [$F_{(3,259)}=.382$, $p>0.05$] anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Bunun yanısıra, sınıf değişkenine göre 'güçsüzlük' [$F_{(3,259)}=.286$, $p>0.05$] 'kuralsızlık' [$F_{(3,259)}=2.507$, $p>0.05$] 'soyutlanmışlık' [$F_{(3,259)}=.679$, $p>0.05$] ve 'anlamsızlık' [$F_{(3,259)}=.447$, $p>0.05$] alt boyut puanlarının ve Yabancılaşma Ölçeği toplam puanlarının [$F_{(3,259)}=.835$, $p>0.05$] anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.

UCLA III Yalnızlık Ölçeği ile Yabancılaşma Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi

	UCLA III	Güçsüzlük	Kuralsızlık	Soyutlanmışlık	Anlamsızlık	Yabancılaşma toplam
UCLA III	1					
Güçsüzlük	-.09	1				
Kuralsızlık	.155*	-.32	1			
Soyutlanmışlık	.44**	.00	.22**	1		
Anlamsızlık	.19**	-.47	.60**	.60**	1	
Yabancılaşma Toplam	.28**	.20**	.69**	.69**	.62**	1

Katılımcıların UCLA III Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanları ile Yabancılaşma Ölçeği alt faktörlerinden (güçsüzlük alt faktörü hariç) aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı pozitif

yönde anlamlı bulunmuştur. Bu açıdan iki ölçek arasında yapılacak regresyon testi için koşulların uygun olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 5.

Yalnızlığın Yabancılaşmayı Belirlemedeki Rolü

UCLA III	
β	
Güçsüzlük	- .09
R=0.09; R ² =0.01; Adjusted R ² =0.006; F _(1,261) =2.592; p<0.01	
Kuralsızlık	.155*
R=0.15; R ² =0.02; Adjusted R ² =0.02; F _(1,261) =6.447; p<0.01	
Soyutlanmışlık	.448*
R=0.44; R ² =0.20; Adjusted R ² =0.19; F _(1,261) =65.382; p<0.01	
Anlamsızlık	.197*
R=0.19; R ² =0.03; Adjusted R ² =0.03; F _(1,261) =10.491; p<0.01	
Yabancılaşma Toplam	.289*
R=0.28; R ² =0.08; Adjusted R ² =0.08; F _(1,261) =23.721; p<0.01	

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarının yabancılaşma duygu durumlarını belirlemedeki rolünü saptamak amacı ile regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bulgular yalnızlığın kuralsızlık (R=0.15; R²=0.02; F_(1,261)=6.447; p<0.01), soyutlanmışlık R=0.44; R²=0.20; F_(1,261)=65.382; p<0.01) ve anlamsızlık (R=0.19; R²=0.03; F_(1,261)=10.491; p<0.01) alt boyutlarını ve Yabancılaşma Ölçeği toplam puanı (R=0.28; R²=0.08; F_(1,261)=23.721; p<0.01) anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Yapılan analiz sonuçları yalnızlık ile kuralsızlık (β =0.15; p<0.01), soyutlanmışlık (β = 0.44; p<0.01) ve anlamsızlık (β = 0.19; p<0.01) alt boyutları arasında ve Yabancılaşma Ölçeği toplam puan kapsamında (β = 0.28; p<0.01) ilişkinin pozitif olduğunu göstermiştir (Tablo 4).

Regresyon analiz modelinde yalnızlığın güçsüzlük alt boyutu (β = 0.09; p>0.01) üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı saptanmıştır (Tablo 5).

Tartışma ve Sonuç

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve yabancılaşma düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve yalnızlık ve yabancılaşma arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda çalışmada bağımsız değişkenlerde herhangi bir farklılığa rastlanmamaktadır. Bununla birlikte yalnızlık ölçeği ortalama puanları ile yabancılaşma ölçeği kuralsızlık, soyutlanmışlık ve anlamsızlık alt boyutlarında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Analiz sonucunda yalnızlık üniversite öğrencilerinin yabancılaşma düzeyini %46 açıklamaktadır. Bu noktada örneklem grubunun yalnızlık hislerinin artmasıyla birlikte yabancılaşma algılarının arttığı söylenebilir.

İlgili alan yazın taramasında yalnızlık çerçevesinde üniversite öğrencileri örneklemelerinde cinsiyet (Atlı ve diğ.,2015; Körler, 2011; Aral ve Gürsoy, 2000) ve sınıf (Sarıçam, 2011, Güler

Yılmaz 2012) değişkenleri açısından farklılık tespit edilen çalışmalara rastlamak mümkündür. Bunun yanı sıra, araştırma sonucunu destekler biçimde aynı değişkenler açısından farklılık tespit edilmeyen çalışmalar da belirlenmiştir (Certel ve diğ., 2016; Kılıç, 2014; Buluş, 1997). Bu çalışmada belirlenen değişkenler açısından herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu çalışmada, araştırma grubunu içeren üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve yabancılaşma düzeylerinin cinsiyet, sınıf ve lisanslı sporcu olma değişkenleri açısından farklılık göstermediği görülmektedir.

Yalnızlık ve cinsiyet arasındaki araştırmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerin cinsiyet düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde, Sarıçam (2011), Çağır (2010) ve Demir (1990) araştırma sonucunda erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden anlamlı olarak yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Özkaya (2017), çalışmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeylerine bakıldığında 41,13 ile orta düzey yalnızlığa sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet ve yalnızlık arasındaki bu anlamlı farkın kaynağı olarak, erkeklerin kadınlara göre duygu ve düşüncelerini ifade etme konusunda daha az istekli oldukları söylenebilir. Diğer taraftan, bu çalışmaya paralellik gösterecek şekilde Avan (2019), Yöyen, (2017), Altundağ (2013) ve Leung (2002) çalışmalarında cinsiyet ve yalnızlık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu noktada çalışmada cinsiyet değişikliğine bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılık görülmemesi, cinsiyetçi sosyal rollerin etkisinin hesaba katılmamasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören katılımcıların, yalnızlık ve lisanslı sporcu olma durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Alan yazında bu durumla ilgili çalışmaya rastlanılmazken, branş bakımından ya da genel olarak sporcu olma ve yalnızlık düzeyleri açısından araştırmalar görülmektedir (Hancı, 2017; Uzuner ve Karagün, 2014; Özdemir ve diğ., 2011). Kişinin kendini ait hissettiği ve huzurlu olduğu ortamlarda potansiyellerini açığa çıkarma konusunda daha başarılı olduğu söylenebilir. Bu noktada öğrencilerin istediği bölüm değil yerleştirildiği bölümde okuyor olması, onların okula olan memnuniyetini ve okuma isteğini düşürebilir. Özellikle de spor bilimleri fakültesi yetenek ve ilgi gerektiren bir alan olması nedeniyle bu alanda isteksiz okuyan öğrenciler kendilerini yalnız ve ortama yabancı olabileceği düşünülebilir. Bu anlamda lisanslı sporcu olan ya da spor geçmişi olan öğrencilerin okul ortamında daha mutlu ve eğitim-öğretim faaliyetlerinde daha verimli olacağı beklenebilir.

Yalnızlık ve sınıf arasındaki araştırmalar incelendiğinde Buluş (1997), yalnızlık seviyesinin birinci sınıftan son sınıfa doğru düştüğü ve sosyal ilişkilerinden az doyum aldığını belirten öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Buna göre, en yüksek yalnızlık oranının birinci sınıflarda olduğu (% 24.84), bunu dördüncü, üçüncü ve ikinci sınıf öğrencileri izlemektedir. Karataş Karayel (2011) tarafından yapılan çalışmada ise sınıf düzeyi

yükseldikçe yalnızlık düzeyinin anlamlı fark oluşturacak şekilde yükseldiği görülmektedir. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin aileden uzakta olma, yeni şehir ve arkadaş grubu, konaklama yeri sorunları gibi sebeplerle birinci sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha fazla yalnızlık yaşayacağı ya da öğrencilerin üniversite ve şehre dört yıl süresince uyum sağlayabildiği söylenebilir. Diğer taraftan, Atli ve diğ., (2015) ve Oruç (2013) tarafından yapılan çalışmalarda ise öğrenci yalnızlığı üzerinde sınıf değişkeninin istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonuçları bizim araştırma sonucumuzu da desteklemektedir.

Yabancılaşmanın alt boyutlarından kuralsızlık, soyutlanmışlık ve anlamsızlık ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla öğrencilerin kuralsızlık, soyutlanmışlık ve anlamsızlık duyguları arttıkça yalnızlık duyguları da artmaktadır. Erimez ve Gizir (2013) öğrencilerin fakültelerine anlamsızlık ve kuralsızlık boyutlarında yabancılaşmalarının, onların öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarını anlamlı düzeyde ilişkilendirdiği belirlenmiştir. Diğer taraftan Çelik ve Babaoğlu (2017), teknolojiyi sosyal medya için kullanan öğrencilerin anlamsızlık boyutunda haber amacıyla teknoloji kullanan öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Araştırma analizlerine göre; yalnızlık, yabancılaşma ölçeği kuralsızlık alt boyutunu %15, yabancılaşma ölçeği soyutlanmışlık alt boyutunu %44 ve benzer şekilde yabancılaşma ölçeği soyutlanmışlık alt boyutunu %19 yordamaktadır. Ölçek ortalama ve alt boyut puanlarına göre, örneklem grubunun şans, kader ve başkalarının davranışları gibi dışsal etkenlerden etkilendiği, kendi etkilerinin az olduğunu düşündüklerini söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin, fakülte içerisinde uymaları beklenen karar ve kuralları reddetmeleri, kendilerini fakülte ortamında arkadaşsız hissetmeleri ve gelecek ile ilgili plan yapma konusundaki isteksizlikleri ile yalnızlık duyguları arasında anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bilgiler ışığında üniversite öğrencilerine fakülte bünyesinde ilgilerini çekecek aktiviteler oluşturulması ve öğrencilerin bu etkinliklere yönlendirilmeleri bu çalışmanın önerileri arasındadır. Ayrıca, gelecek araştırmalarda daha geniş bir örneklem grubunun üstünde ölçeklerin tekrar uygulanabilir. Bununla birlikte spor bilimleri çalışmalarında yalnızlık ve yabancılaşma konularının araştırılmasının alan yazınına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Altundağ, Y. (2013). *Anne-Babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Aral, N., ve Gürsoy, F. (2000). Gençlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 25(116).

- Armağan, A. (2014).Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 30(7) 27-43.
- Atlı, A., Keldal, G., ve Sonar, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160.
- Avan, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aydoğan, E. (2015). Marx ve öncülerinde yabancılaşma kavramı. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (54), 273-281.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Certel, H., Yakut, S., Yakut, İ., ve Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde yalnızlık problemi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 5(8), 3069-3084.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Çağlar, Ç. (2012). Öğrenci yabancılaşma ölçeğinin (ÖYÖ) geliştirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 195-205
- Çelik, E., ve Babaoğlu, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma düzeyi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 405-427.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durak, M., & Senol-Durak, E. (2010). Psychometric qualities of the UCLA Loneliness Scale-Version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology*, 36(10-11), 988-1007.
- Duyan V., Çamur Duyan G., Gökçearslan Çiftçi E., Sevin Ç., ve Erbay E., İkizoğlu M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28 -41.
- Ergur, D , Ak, Y , Danış, D , İrtiş, Y , Merçil, Y , Türkmen, Y., ve Ökten, N . (2012). Kentleşme sorunsalının açılımlarında bir öncü ve kurucu: Barlas Tolan'ın eserleri ve akademik yaşamına genel bir bakış . *İstanbul University Journal of Sociology* ,3(14) , 1-30.
- Erimez, C., ve Gizir, S . (2014). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarında Fakültelerine Yabancılaşmalarının Rolü . *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3) , 13-26.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. (11. basım). İstanbul: Metis Yayınlar.
- Güler Yılmaz, M. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişki (İstanbul İli Tuzla İlçesi Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hancı, S. (2017). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Şar, A. H., Ersanlı, E., Kaya, S. N., ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş Karayel, G. (2011). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak mükemmeliyetçilik*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir

- Kılıç, Ş.D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum
- Kılıç, Ş. D. ve Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 3, 116-147.
- Leung, L. (2002). Loneliness, Self-Disclosure, and ICQ ("I Seek You") Use. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality On Behavior And Society*, 5(3), 241-51.
- Mizrahi, R. (2020). Muhasebe Çalışanlarında Mesleki Yabancılaşma Düzeyinin Belirlenmesi: İzmir İlinde Bir Araştırma, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(4), 3727-3746.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Özdemir, N., Güreş, A. ve Güre, Ş. (2011). Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 27-34.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Seeman, M. (1959). On The meaning of alienation, *American Sociological Review*, 24(6), 783-791
- Sürücü, M., ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2) 375-396.
- Uzuner, M., ve Karagül, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (27), 107-120.
- Wegner, E. (1975). The concept of alienation: A critique and some suggestions for a context-specific approach. *Pacific Sociological Review*, 18, 171-193.
- Yakut, S. (2020). *Yabancılaşma (Psiko-Sosyal Bir Bakış)*. İksad Yayınları, Ankara.
- Yılmaz, S., ve Sarpkaya, P. (2009). Eğitim örgütlerinde yabancılaşma ve yönetimi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2) 314-333.
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.