



e-ISSN 2717-9966

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Cilt: 27

Sayı: 1

Ocak 2022

Gazi
BEDEN EĞİTİMİ
ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: 27

Issue: 1

January 2022

GAZI BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

2022, Cilt 27, Sayı 1 / 2022, Volume 27, Issue 1

e-ISSN 2717-9966

Yayının Türü/Type of Publication: **Yaygın**

Sahibi / Owner

Dr. Musa YILDIZ

Gazi Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni / Editor- in Chief

Dr. Latif AYDOS

Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

Editör / Editor

Dr. İbrahim YILDIRAN

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü / Publishing Editor

Dr. Fatih YENEL

Yardımcı Editör / Assistant Editor

Dr. Sümer ALVURDU

Mustafa ALTUNSOY

Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Azmi YETİM, Gazi Üniversitesi
Dr. Canan KOCA ARITAN, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Christian WACKER, University of Freiburg/Germany
Dr. Dana BADAU, University of Tirgu Mures/Romania
Dr. Erich MÜLLER, University of Salzburg/Austria
Dr. Erdal ZORBA, Gazi Üniversitesi
Dr. Fatih BEKTAŞ, Trabzon Üniversitesi
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Gül T. SÖNMEZ, Lehman College New York/USA
Dr. Gülfem ERSÖZ, Ankara Üniversitesi
Dr. H. Ahmet PEKEL, Gazi Üniversitesi
Dr. Hülya AŞÇI, Marmara Üniversitesi
Dr. İbrahim YILDIRAN, Gazi Üniversitesi
Dr. Kanat JANUZAKOV, Manas Üniversitesi, Kırgızistan

Dr. Kemal TAMER, İstanbul Aydın Üniversitesi
Dr. Konstantinos GEORGIADIS, Uni.of Peloponnese/Greece
Dr. Latif AYDOS, Gazi Üniversitesi
Dr. Manfred LAEMMER, German Sport Uni.Cologne/Germany
Dr. Mehmet GÜNAY, Gazi Üniversitesi
Dr. Mitat KOZ, Ankara Üniversitesi
Dr. Mustafa Levent INCE, Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Dr. Ömer ŞENEL, Gazi Üniversitesi
Dr. Renato MANNO, University of L'Aquila/Italy
Dr. Robert C. SCHNEIDER, The College at Brockport/USA
Dr. Settar KOÇAK, Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Gazi Üniversitesi
Dr. Turgay BİÇER, Marmara Üniversitesi
Dr. Ulviye BİLGİN, Gazi Üniversitesi

İngilizce Dil Editörü / English Language Editor

Dr. Beyza Merve AKGÜL, Dr. Pınar Yaprak KEMALOĞLU

Dağıtım Koordinatörlüğü / Distribution Coordinator

Dr. Pınar KARACAN DOĞAN

Dr. Özgün PARASIZ, Dr. Ali ERASLAN, Dr. Şenol GÖRAL

Teknik Koordinatörlük / Technical Coordinator

Dr. Esin ESRA ERTURAN ÖĞÜT, Dr. Ebru ÇETİN

Dr. Okan Burçak ÇELİK, Dr. Merve KARAMAN, Dr. Tebessüm AYYILDIZ

İletişim Koordinatörlüğü / Communication Coordinator

Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI

Dr. Serkan KURTİPEK, Dr. Emre Ozan TINGAZ

Sekreter / Secretary

Arş. Gör. Alperen HALICI

Yazışma Adresi / Corresponding Address

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Emniyet Mahallesi Abant-1 Caddesi No:10/1C, Yenimahalle/ANKARA
E-mail: gbesbd@gmail.com

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi yılda dört kez yayımlanır ve hakemli bir dergidir.
Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences is published quarterly.
All the articles appeared in this journal are published on the opinion of advertiser.

<http://dergipark.gov.tr/gbesbd>

GAZİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

GAZİ JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

2022, Cilt 27, Sayı 1 / 2022, Volume 27, Issue 1

e-ISSN 2717-9966

Danışma Kurulu / Editorial Advisory Board

Dr. A. Seda SARACALOĞLU, Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Ali Ahmet DOĞAN, Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Ali Emre EROL, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi
Dr. Ali KIZILET, Marmara Üniversitesi
Dr. Arslan KALKAVAN, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
Dr. Atilla ERDEMLİ, İstanbul Üniversitesi (Em.)
Dr. Atilla PULUR, Gazi Üniversitesi
Dr. Ayşe KİN İŞLER, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Beyza Merve AKGÜL, Gazi Üniversitesi
Dr. Bülent GÜRBÜZ, Ankara Üniversitesi
Dr. Can İKİZLER, İstanbul Esenyurt Üniversitesi
Dr. Caner AÇIKADA, Yakın Doğu Üniversitesi
Dr. Cengiz ARSLAN, Fırat Üniversitesi
Dr. Dilara SEVİMAY ÖZER, Gedik Üniversitesi
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU, Sakarya Üniversitesi
Dr. Ebru ÇETİN, Gazi Üniversitesi
Dr. Ekrem Levent İLHAN, Gazi Üniversitesi
Dr. Emin KURU, Gazi Üniversitesi
Dr. Emine ÇAĞLAR, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Erkut KONTER, Dokuz Eylül Üniversitesi
Dr. Esin Esra ERTURAN ÖĞÜT, Gazi Üniversitesi
Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi
Dr. Fatih KILINÇ, Akdeniz Üniversitesi
Dr. Fehmi TUNCEL, Lokman Hekim Üniversitesi
Dr. Ferda GÜRSEL, Ankara Üniversitesi
Dr. Füsün ÖZTÜRK KUTER, İstanbul Aydın Üniversitesi
Dr. Gazanfer DOĞU, İstanbul Aydın Üniversitesi
Dr. Gökhan ÇALIŞKAN, Iğdır Üniversitesi
Dr. Gül BALTACI, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI, Gazi Üniversitesi
Dr. Gülgün ERSOY, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Güner EKENCİ, İstanbul Gelişim Üniversitesi
Dr. Gürbüz BÜYÜKYAZI (1954-2018), Dokuz Eylül Üniversitesi
Dr. Hakan SUNAY, Ankara Üniversitesi
Dr. Haluk KOÇ, Gazi Üniversitesi
Dr. Hasan KASAP, Bilgi Üniversitesi
Dr. Hatice ÇAMLIYER, Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Haydar DEMİREL, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Hayri ERTAN, Eskişehir Teknik Üniversitesi
Dr. İ. Fatih YENEL, Gazi Üniversitesi
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Gazi Üniversitesi
Dr. İmdat YARIM, Gazi Üniversitesi

Dr. Kamil ÖZER, Gedik Üniversitesi
Dr. Kürşat KARACABEY, Düzce Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜÇLÜ, Gazi Üniversitesi
Dr. Metin KAYA, Gazi Üniversitesi
Dr. Metin SAYIN, Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Metin YAMAN, Dokuz Eylül Üniversitesi
Dr. Muhsin HAZAR, Gazi Üniversitesi
Dr. Murat Sadullah ÇEBİ (1961-2020), Gazi Üniversitesi
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN, Gazi Üniversitesi
Dr. Müslim BAKIR, Okan Üniversitesi
Dr. Necla GÜNAY, Gazi Üniversitesi
Dr. Nefise BULGU, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Nevin ATALAY GÜZEL, Gazi Üniversitesi
Dr. Nevin GÜNDÜZ, Ankara Üniversitesi
Dr. Nevin ŞANLIER, Gazi Üniversitesi
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU, Sakarya Üniversitesi
Dr. Niyazi ENİSELER, Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Nurettin KONAR, İnönü Üniversitesi
Dr. Özbay GÜVEN, Gazi Üniversitesi
Dr. Özlem ORHAN, Gazi Üniversitesi
Dr. Perican BAYAR KORUÇ, Ankara Üniversitesi
Dr. Rana VAROL, Ege Üniversitesi
Dr. Rasim KALE, Gelişim Üniversitesi
Dr. Recep GÜRSOY, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Reha ALPAR, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Sami MENGÜTAY, Haliç Üniversitesi
Dr. Sedat MURATLI, İstanbul Aydın Üniversitesi
Dr. Sema ALAY, Marmara Üniversitesi
Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU, 19 Mayıs Üniversitesi
Dr. Seydi KARAKUŞ, Dumlupınar Üniversitesi
Dr. Sürhat MÜNİROĞLU, Ankara Üniversitesi
Dr. Şefik TIRYAKI, Mersin Üniversitesi
Dr. Tayfun AMMAN, Marmara Üniversitesi
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi
Dr. Timur GÜLTEKİN, Ankara Üniversitesi
Dr. Tuba MELEKOĞLU, Akdeniz Üniversitesi
Dr. Turgut KAPLAN, Selçuk Üniversitesi
Dr. Ümit KESİM, Bilgi Üniversitesi
Dr. Velittin BALCI, Ankara Üniversitesi
Dr. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL (1959-2019), 19 Mayıs Üniv.
Dr. Zafer ÇİMEN, Gazi Üniversitesi
Dr. Zekai PEHLEVAN, Mersin Üniversitesi

Bu Sayının Hakemleri / Editorial Advisory Board for this Issue

Dr. Ali ERASLAN, Gazi Üniversitesi
Dr. A. Azmi YETİM, Gazi Üniversitesi
Dr. Belgin GÖKYÜREK, Gazi Üniversitesi
Dr. Burcu GÜVENDİ, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Dr. Defne ÖCAL KAPLAN, Kastamonu Üniversitesi
Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL, Necmettin Erbakan Üniv.
Dr. Emre Ozan TINGAZ, Gazi Üniversitesi
Dr. Fatma Neşe ŞAHİN, Ankara Üniversitesi

Dr. Feyza Meryem KARA, Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Gökhan ÇALIŞKAN, Iğdır Üniversitesi
Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI, Gazi Üniversitesi
Dr. İsmail AKTAŞ, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK, Erzincan Binali Yıldırım Üniv.
Dr. Özgün PARASIZ, Gazi Üniversitesi
Dr. Özlem ALAGÜL, Kastamonu Üniversitesi
Dr. Tolga ŞİNOFOROĞLU, Dumlupınar Üniversitesi

**Cilt
Sayı
Ocak**

**XXVII
1
2022**

**Volume
Issue
January**

İÇİNDEKİLER

CONTENTS

Araştırma Makalesi
Farklı Değişkenlere Göre
Sporcuların Zihinsel Antrenman Becerileri

1 - 11
Yasemin ARI
Kezban GÜLŞEN EŞKİL
Remzi EŞKİL
Ekrem Levent İLHAN

Research Article
Mental Training Skills of Athletes
According to Various Variables

Araştırma Makalesi
Uçurtma Sörfü ile İlgilenen Bireylerin Serbest
Zaman Egzersiz Düzeyleri, Serbest Zaman
Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi

13 - 32
Recep AYHAN
Mehmet ÖÇALAN

Research Article
Investigation of Leisure Time Exercise Levels,
Leisure Time Constrains and Motivations of
Individuals Interested in Kitesurfing

Araştırma Makalesi
Stres Tetikleyiciler Esnasında Gösterilen
Zayıflıkları Azaltma ve Direnç Özelliklerini
Artırma: Takım Sporlarında
Hedef Bağlılığının Rolü

33 - 56
Ender ŞENEL
Mehmet ULAŞ

Research Article
Decreasing Vulnerabilities Being Revealed During
Stressors and Increasing Resilient
Characteristics: The Role of Goal Commitment
in Team Sports

Araştırma Makalesi
Vücut Geliştirme Egzersizi Yapan Erkeklerin
Ergojenik Yardımcı Kullanma Durumlarına Göre
Kaslı Olma Dürtüsü Düzeylerinin İncelenmesi

57 - 68
Haşim KATRA
Bilgetekin Burak GÜNAR
Nimet Haşıl KORKMAZ
Orhan ÖZÇELİK

Research Article
Investigation of the Drive for Muscularity among
Men Performing Bodybuilding Exercises
According to Use of Ergogenic Aids

Araştırma Makalesi
Uzaktan Eğitim Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor
Öğretmenlerinin Ders Verimliliğine İlişkin
Görüşlerinin İncelenmesi

69 - 88
N. Bahadır KAYIŞOĞLU
Mehmet ÇETİN
Seda BOSTANOĞLU
Hasibe ÇİL

Research Article
Investigation of Physical Education and Sports
Teachers' Views on Lesson Efficiency
in Distance Education Process

Araştırma Makalesi
Tokyo 2020 Paralimpik Oyunlarına Hazırlanan
Sporcuların Anksiyete, Depresyon ve Stres
Düzeylerinin İncelenmesi

89 - 100
Fatma Betül YARDIMCI
Bahar A. KÜLÜNKOĞLU

Research Article
The Effect of Gender on Anxiety, Depression and
Stress Levels of Athletes Preparing for the
Tokyo 2020 Paralympic Games

Mental Training Skills of Athletes According to Various Variables

Yasemin ARI¹ , Kezban GÜLŞEN EŞKİL² , Remzi EŞKİL² ,
Ekrem Levent İLHAN³ 

¹Tekirdağ Namık Kemal University School of Physical Education and Sports, TEKİRDAĞ

²Gazi University Institute of Educational Sciences, ANKARA

³Gazi University Faculty of Sports Sciences, ANKARA

Research Article

DOI:10.53434/gbesbd.951209

Abstract

This study was carried out based on the scanning model in order to examine the mental training skill profiles of athletes according to different variables. 417 athletes (Mean age = 20.62 ± 1.97) participated in the study voluntarily. Personal Information Form and Mental Training Inventory in Sports were applied to the participants. SPSS 25.00 package program was used for data analysis. Data were analyzed with descriptive statistics, T-test for Independent Groups and Pearson Product Moments Correlation. In the findings obtained, in terms of interpersonal skills, female athletes are ahead of male athletes and team athletes than individual athletes; in view of the basic mental skills sub-dimension, it was found that the average scores of individual athletes were higher than team athletes, and the mental visualization skills of national athletes were higher than non-national athletes ($p<0.05$). A low level positive and significant relationship was found out between sports age and basic mental skill, mental performance skills and mental visualization skills ($p<0.05$). As a result, it was determined that the mental training skill profiles of the athletes participating in this study differed according to their gender, sports branch and nationality.

Keywords: Athlete, Mental training, Sport

Farklı Değişkenlere Göre Sporcuların Zihinsel Antrenman Becerileri

Öz

Bu araştırma, farklı değişkenlere göre sporcuların zihinsel antrenman beceri profillerinin incelenmesi amacıyla tarama modeline dayalı olarak yapıldı. Çalışmaya 417 sporcu (Yaş Ort.= 20.62±1.97) gönüllü olarak katıldı. Katılımcılara, Kişisel Bilgi Formu ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) uygulandı. Verilerin analizi için SPSS 25.00 paket programı kullanıldı. Veriler, betimsel istatistikler, Bağımsız Gruplar için T-testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon ile analiz edildi. Elde edilen bulgularda, kişiler arası becerilerde kadın sporcuların erkek sporculardan ve takım sporcuların bireysel sporculardan daha yüksek olduğu; zihinsel temel becerileri alt boyutunda ise bireysel sporcuların takım sporculardan ortalama puanlarının yüksek olduğu ve milli olan sporcuların zihinde canlandırma becerilerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu bulundu ($p<0.05$). Spor yaşı ile zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri ve zihinsel canlandırma becerileri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildi ($p<0.05$). Sonuç olarak, bu çalışmaya katılan sporcuların zihinsel antrenman beceri profillerinin cinsiyet, spor branşı ve milli olma durumlarına göre farklılaştığı belirlendi.

Anahtar sözcükler: Sporcu, Zihinsel antrenman, Spor

Introduction

Although a lot of trainers ground on solely physical training, researches show that the performance of athletes in the world is not only composed of conditional, technical and tactical elements, and the psychological aspect of training is complementary to other (conditional, tactical, technical) elements (Erdoğan, Zekioglu & Dorak, 2014). Bompa and Haff (2017) bases a good training program on these four main elements: psychological, conditional, tactical and technical.

Nowadays, with the understanding of the psychological factors in athlete performance, athletes take advantage of mental training as well as conditional training (Altıntaş & Akalan, 2008). Hecker and Kaczor (1988) defined mental training as visualizing the movements or skills to be performed during competition or training without applying them (cited in Erdoğan & Gülşen, 2020). On the other hand, Weinberg and Gould (2014) express mental training as performing psychological and mental practices in a consistent and systematic manner in order to increase performance, to get pleasure from physical activity and to provide satisfaction. In addition to these definitions, it is stated to be an important tool used to optimize these skills after basic movement skills are acquired (Cocks, Moulton, Luu & Cil, 2014).

Athlete, in mental training, generally thinks about any skill and exercises the movement through observation and mental stimulation (Konter, 1999). Mental training not only helps to demonstrate the skill better, but also enables athletes to develop their intended task (Akandere, Aktaş & Er, 2018). It also has a very suitable tool feature for correcting the technical errors experienced by the athlete (Bompa & Haff, 2017). Scientific sources indicate that athletes who practice mental training show significantly higher

performance than the ones who do not (Bompa & Haff, 2017), and they have observed that they achieve better muscle control, ignore external effects and focus well at the end of the program (Tuna, 2018).

Çiftçi, Tolukan and Yılmaz (2021) stated that mental training techniques should be repeated many times as well as physical training for trainers and athletes. There are both experimental and descriptive studies about the importance of mental training and its effects on success in the relevant literature review. From this point of view, the aim of our study is to examine the mental training skill profiles of athletes based on the importance of their role in the training of athletes.

Method

Model

The research was designed in scanning model which is one of the quantitative research methods. The screening model is expressed as a study in which the ability, skills, opinions, interests or attitudes of the participants on a subject are measured and conducted on a larger number of participants (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2019).

Participants

The research group consists of 417 active athletes between the ages of 18-25 (Mean= 20.62; sd= 1.975) engaged in individual and team sports. The sports year of the participants varies between 1-19 (Mean= 8.21; sd = 3.974) years.

Table 1. Demographic information of the participants

Departments	Groups	Frequency	Percent
Gender	Male	219	52.5
	Female	198	47.5
Sport	Individual	203	48.7
	Team	214	51.3
National Athlete	Yes	82	19.7
	No	335	80.3
Total		417	100.0

Data Collection

The form was sent to the athletes via e-questionnaire and e-mail because of the fact that the group to participate in the research was in different places due to the COVID-19 pandemic and it was convenient to reach them in this way. A total of 417 athletes, 197 of whom were female and 219 male, completed the scale form completely by e-mail and voluntarily participated in the study.

Research Ethics: This study was conducted on the basis of the permission obtained by Tekirdağ Namık Kemal University Scientific Research and Publication Ethics Committee with the decision number T2020-500 dated 16.09.2020.

Data Collection Tool

The scale used in the study consists of 2 parts. One of these is the personal information form and it provides information about the participants' gender, national athletic status, sports (individual or team sports), age and sports age.

The Mental Training Inventory in Sports (SZAE), developed by Behnke, Tomczak, Kaczmarek, Komar and Gracz (2017) and adapted into Turkish by Yarayan and İlhan (2018), was used in order to measure the mental training levels of the participants.

Mental Training Inventory in Sports (SZAE): This scale, developed to measure mental techniques and skills in sports environment, is a 5-point Likert-type scale consisting of 5 sub-dimensions and 20 items. The evaluation of the answers given to the questions is "I strongly agree 5, I absolutely disagree" 1. The Kaiser-Meyer-Olkin" (KMO) value is 0.899 (χ^2 3247.940; sd 190; p .000.). In their study, Yarayan and İlhan (2018) stated that the variance of the 5 factor structure was 69.219%. The factor loads of the "Basic Skills" sub-dimension were 0.54-0.78, the factor loads of the "Mental Performance Skills" sub-dimension 0.62-0.78, the factor loads of the "Interpersonal Skills" sub-dimension 0.79-0.86, the factor loadings of the "Speaking to Yourself" sub-dimension 0.87-0.95 and "The factor loads of the "Mental Enhancing" sub-dimension ranged between 0.75-0.87. Internal Consistency Coefficients for the sub-dimensions of Mental Training Inventory in Sport (Cronbach Alpha), Mental Basic Skills .82, Mental Performance Skills .85, Interpersonal Skills .85, Talking to Oneself .91, Mental Revitalization .82 and General Internal Consistency Coefficient of Inventory .91 were found.

Percentage and frequency distributions were examined in order to observe the individual variables of the athletes in the analysis of the data obtained. National athletic status, age, sports age, sports (individual or team) and gender variables were used in order to examine the mental training skill profiles of the participants. First of all, whether the research group has a normal distribution was examined by using the skewness and kurtosis values. Independent Samples T-test was used in paired comparisons since normal distribution was obtained. "Pearson Moments Multiplication Analysis" was used to determine the relationship between sports age and mental training sub-dimensions.

All this analysis process was carried out with the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows 25 package software. Effect dimensions (Cohen's d) were calculated for the significance of the comparisons. Thresholds for effect size statistics are as follows: <0.20 = not important, 0.20-0.59 small, 0.6-1.19 = medium, 1.2-1.99 = large, \geq 2.0 very large (Hopkins, Marshall, Batterham & Hanin, 2009). The significance level was taken as 0.05.

Table 2. Internal consistency coefficient of mental training inventory in sports (α)

Scales and Sub-Dimensions	Item Number	Cronbach Alpha (α)
Mental training inventory in sports	20	.852
Mental basic skills	4	.619
Mental performance skills	6	.685
Interpersonal skills	4	.760
Intrapersonal	3	.804
Mental visualization	3	.695

In Table 2, it is considered sufficient for the reliability of the test scores that the Cronbach α coefficients of the attitude scale and sub-dimensions of the mental training inventory in sports are .60 and higher. In line with these findings, it has been concluded that the data obtained from the Mental Training Inventory in Sports are reliable (Kalaycı, 2010).

Results

In this section, the sub-dimension scores obtained from the scales, the comparison of the mental training inventory in sports in terms of various variables, and the analyzes regarding the correlation between them have been presented.

Table 3. T-test analysis results showing sub-dimensions of mental training inventory in sports in terms of gender variable

Sub dimension	Variable	N	Mean	Ss	f	t	df	p	η^2																																																		
Mental basic skills	Male	219	4.0845	.51385	3.012	-.884	415	.377																																																			
	Female	198	4.1313	.56813						Mental performance skills	Male	219	3.8006	.52030	1.022	1.712	415	.088		Female	198	3.7096	.56499	Interpersonal skills	Male	219	4.2397	.51487	.194	-3.876	415	.000	.381	Female	198	4.4268	.46550	Intrapersonal skills	Male	219	3.8524	.72737	2.517	-2.392	415	.017	.234	Female	198	4.0185	.68683	Mental Visualization Skills	Male	219	4.0776	.62611	3.438	-1.376	415
Mental performance skills	Male	219	3.8006	.52030	1.022	1.712	415	.088																																																			
	Female	198	3.7096	.56499						Interpersonal skills	Male	219	4.2397	.51487	.194	-3.876	415	.000	.381	Female	198	4.4268	.46550	Intrapersonal skills	Male	219	3.8524	.72737	2.517	-2.392	415	.017	.234	Female	198	4.0185	.68683	Mental Visualization Skills	Male	219	4.0776	.62611	3.438	-1.376	415	.170		Female	198	4.1566	.53597								
Interpersonal skills	Male	219	4.2397	.51487	.194	-3.876	415	.000	.381																																																		
	Female	198	4.4268	.46550						Intrapersonal skills	Male	219	3.8524	.72737	2.517	-2.392	415	.017	.234	Female	198	4.0185	.68683	Mental Visualization Skills	Male	219	4.0776	.62611	3.438	-1.376	415	.170		Female	198	4.1566	.53597																						
Intrapersonal skills	Male	219	3.8524	.72737	2.517	-2.392	415	.017	.234																																																		
	Female	198	4.0185	.68683						Mental Visualization Skills	Male	219	4.0776	.62611	3.438	-1.376	415	.170		Female	198	4.1566	.53597																																				
Mental Visualization Skills	Male	219	4.0776	.62611	3.438	-1.376	415	.170																																																			
	Female	198	4.1566	.53597																																																							

According to the Table 3, a significant difference has been found in the sub-dimensions of interpersonal skills and internal speaking skills of male and female athletes ($p < 0.05$). Considering the effect size value, it has been determined that the female and male athletes' variable had a small effect on interpersonal skills ($\eta^2 = .381$) and intrapersonal skills ($\eta^2 = .234$) sub-dimensions.

Table 4. T-test analysis results showing sub-dimensions of mental training inventory in sports in terms of sport branch

Sub dimension	Variable	N	Mean	Ss	f	t	df	p	η^2
Mental basic skills	Individual sports	203	4.1613	.50138	1.812	2.018	415	.044	.198
	Team sports	214	4.0549	.57088					
Mental performance skills	Individual sports	203	3.7126	.52266	.961	-	1.642	415	.101
	Team sports	214	3.7998	.55996					
Interpersonal skills	Individual sports	203	4.2759	.47487	3.054	-	2.103	415	.036
	Team sports	214	4.3785	.51942					
Intrapersonal skills	Individual sports	203	3.9392	.66512	5.018	.223	415	.824	
	Team sports	214	3.9237	.75605					
Mental visualization skills	Individual sports	203	4.1215	.59287	.033	.217	415	.828	
	Team sports	214	4.1090	.58010					

According to the Table 4, a significant difference has been found between individual and team athletes in terms of mental basic skills and interpersonal skills sub-dimensions ($p < 0.05$). Considering the effect size value, it has been determined that it has an insignificant effect on the mental basic skills dimension ($\eta^2 = .198$) in terms of the individual and team sports variable ($\eta^2 = .198$), while it has a small effect on the interpersonal skills dimension ($\eta^2 = .206$).

Table 5. T-test analysis results showing sub-dimensions of mental training inventory in sports in terms of being national athlete

Sub dimension	Vari.	N	Mean	Ss	f	t	df	p	η^2
Mental basic skills	Yes	82	4.1738	.47579	2.253	1.255	415	.210	
	No	335	4.0903	.55419					
Mental performance skills	Yes	82	3.7114	.59608	.616	-855	415	.393	
	No	335	3.7687	.52984					
Interpersonal skills	Yes	82	4.3110	.52199	.014	-.354	415	.723	
	No	335	4.3328	.49553					
Intrapersonal skills	Yes	82	3.9431	.65380	.697	.168	415	.867	
	No	335	3.9284	.72695					
Mental visualization skills	Yes	82	4.2520	.55817	.054	2.375	415	.018	.297
	No	335	4.0816	.58818					

According to the Table 5, a significant difference has been found between national and non-national athletes in the sub-dimension of mental visualization skills ($p < 0.05$). Considering the effect size value, it has been determined that it has a small effect on the mental stimulation skills sub-dimension in terms of being a national athlete variable ($\eta^2 = .297$).

Table 6. Correlation table of sports age variable and mental training sub-dimensions

	Sport age	Mental basic skill	Mental performance skills	Interpersonal skills	Intrapersonal skills	Mental visualization skills
Sport age	r 1					
Mental basic skill	r .135**	1				
Mental performance skills	r .181**	.492**	1			
Interpersonal skills	r .073	.532**	.474**	1		
Intrapersonal skills	r .087	.330**	.197**	.344**	1	
Mental visualization skills	r .128**	.407**	.274**	.539**	.314**	1

As it is seen in Table 6, a low level positive and significant relationship has been found between the sports age of the participants and mental basic skills, mental performance skills and mental visualization skills ($p < 0.05$).

Discussion

In the study, mental training skill levels of the athletes were examined according to different variables. According to the findings of this research, it was found that the average scores of the participants from the mental training inventory in sports were high. As a result of the analyzes made on the research group included in the study, a significant difference was found in the mental training levels of the athletes in terms of gender variable in the sub-dimensions of interpersonal skills and internal speaking skills; in basic mental skills and interpersonal skills sub-dimensions in terms of individual and team sports variables; in the visualization skills sub-dimension in terms of being a national athlete variable. While there was no significant difference in gender variable in mental basic skills, mental performance skills and mental stimulation skills sub-dimensions, a statistically significant difference was found in favor of female athletes in interpersonal skills and intrapersonal skills sub-dimensions. In this direction, it can be said that female athletes have higher ability to work with others and higher self-awareness levels than male athletes. Kara and Hoşver (2019) stated that female volleyball players' mental training levels in sports are above their average scores. When the literature is reviewed, there are also studies reporting that male athletes have higher mental skills than female athletes, unlike the findings of this study (Behnke et al., 2017; Çelik & Güngör, 2020; Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, 2009; Öner & Cankurtaran, 2020; Turgut & Yasar, 2019; Zengin & Kırkbir, 2020). However, Habacha, Molinaro and Dosseville (2014) stated in their study that gender is a parameter that should be taken into consideration.

In this study, important differences were found between athletes who do different sports branches. The mean scores of the sub-dimension of the mental basic skills were found to be higher in the participants who do individual sports while the scores of the interpersonal skills sub-dimension were higher in the athletes engaged in team sports. Unlike these findings, it was observed that there was no statistically significant difference in the comparison of the sub-dimensions of mental performance skills, intrapersonal skills and mental visualization skills of athletes. Zengin and Kırkibir (2020) have established higher average scores of athletes interested in team sports in sub-dimensions of basic mental skills, mental performance skills, interpersonal skills and mental visualization skills. Additionally, Çelik and Güngör (2020) have stated that mental performance skills differ statistically according to the sports branch. They have pointed out that the level of using mental performance skills of athletes who are interested in individual sports is higher than those who practice any team sport. It is also seen that there are studies with different findings when the current literature is examined. Erdoğan and Gülşen (2020) determined that there was no significant difference between the mental training sub-dimensions according to the branch variable of the athletes studying at the faculty of sports sciences. Turgut and Yaşar (2020) have stated that there is no statistically significant difference in mental training levels between players interested in different team sports. In accordance with the researches, it can be said that there are different findings in terms of the sports branches variable.

A significant difference has been found in the mean scores of the visualization sub-dimension in the variable of being a national athlete which is another finding of the study. Erdoğan and Gülşen (2020) have stated that there is a significant difference in the visualization sub-dimension in terms of the nationality variable of athletes and that the average of national athletes is higher than non-national athletes. Findings obtained in the light of these results are parallel. In another similar study, they reported that there was a significant difference in the mental training levels of amateur and professional athletes and that the average scores of mental training were higher in favor of professional athletes (Zengin & Kırkibir, 2020). Turgut and Yaşar (2019) have found that professional athletes' level of using their mental training skills is above average. In line with these results, it is thought that factors such as the number of national and professional athletes participating in national and international competitions, training frequency and competition experience may be effective on the mental training levels of the athletes.

In addition, a significant relationship was found between the sports age of the participants and the sub-dimensions of mental basic skills, mental performance skills, and mental visualization skills. In accordance with these findings, it can be said that as athletes' competition experiences and years of doing sports increase, their mental training skills will increase. Çelik and Güngör (2020) have reported that there is a positive and significant relationship between sports age and mental basic skills, mental performance skills, interpersonal skills and mental training total scores in sports. Nevertheless, there are studies conducted on the correlation of sports age and mental training within the scope of

the current literature (Cankurtaran, 2020; Erdoğan & Gülşen, 2020; Kara & Hoşver, 2019; Öner & Cankurtaran, 2020; Turgut & Yasar, 2019).

Before the final conclusions were drawn, the analysis of the athletes participating in this study for a certain age group and the evaluation of the mental training skills of the athletes with only a scale was determined as a limitation of the study considering the universe of the athletes. However, the importance of this research is thought to contribute positively to the performance development of athletes by increasing their mental training skill levels.

Conclusion

As a result, the mental training skills of the athletes in sports and gender, sports branch, status of being a national athlete and sports age variables were examined. It was determined that the average scores of mental training skills in sports of the participants in this study group were high. As a result of the statistical data obtained, it was found that female athletes had higher mental training skills in sports than male athletes. In addition, istatistical difference has been determined in the sub-dimensions of basic mental skills and interpersonal skills of athletes who are interested in individual and team sports; in the mental visualization skills in the sub-dimension in the comparison of national athletes and non-national athletes. In line with these results, it is thought that mental training skills are the factor that affecting the physical and physiological performance of the athletes. For this reason, it is recommended to apply studies on the use of mental training skills of athletes along with experimental studies in future studies.

Conflict of Interest

There is no conflict of interest between the authors regarding the publication of this article.

Author Contributions

Research Idea: ELİ, KGE; Research Design: KGE, YA, RE; Analysis of Data: YA, RE; Writing: RE, KGE, YA; Critical Review: ELİ

Yazışma Adresi (CorrespondingAddress):

Arş. Gör. Dr. Yasemin ARI

Tekirdağ Namık Kemal University, School of Physical Education and Sports, TEKİRDAĞ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1241-1347>

E-posta: yaseminari88@gmail.com


References

1. **Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y.** (2018). *Zihinsel Antrenman ve Spor [Mental Training and Sports]*. Ankara: Türkiye Barolar Birliği.
2. **Altıntaş, A., & Akalan, C.** (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans [Mental training and high performance]. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
3. **Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J.** (2017). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504-516.
4. **Bompa, T., & Haff, G.** (2017). *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi [Periodization: Training Theory and Method]*. Ankara: Spor.
5. **Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F.** (2019). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri [Scientific Research Methods in Education]*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
6. **Cankurtaran, Z.** (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi [The effect of the mental training skills used by the archers in the competition environment on the ranking shot scores]. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-29.
7. **Cocks, M., Moulton, C. A., Luu, S., & Cil, T.** (2014). What surgeons can learn from athletes: Mental practice in sports and surgery. *Journal of Surgical Education*, 71(2), 262-269.
8. **Çelik, O. B., & Güngör, N. B.** (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9(9), 888-929.
9. **Çiftçi, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B.** (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki [The interaction between mental skills training and trait sports confidence level of athletes]. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.
10. **Erdoğan, B. S., & Gülşen, D. B. A.** (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi [Determination of mental training levels of athletes studying in the faculty of sport sciences]. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
11. **Erdoğan, N., Zekioglu A., & Dorak, F.** (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma [According to handball coaches, what are the psychological factors that affect the performance of athletes? A qualitative study]. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 194-207.
12. **Habacha, H., Molinaro, C., & Dosseville, F.** (2014). Effects of gender, imagery ability, and sports practice on the performance of a mental rotation task. *The American Journal of Psychology*, 127(3), 313-323.
13. **Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J.** (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), 3.
14. **Kalaycı, Ş.** (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri [SPSS Applied Multivariate Statistics Techniques]*. Ankara: Asil Yayınları.

15. **Kara, Ö., & Hoşver, P. U.** (2019). Play-Off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Investigation of the mental training level of women volleyball player who take place in play-off competition in terms of some variables]. *International Sport Science Student Studies*, 1(1), 35-42.
16. **Konter, E.** (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman [Mental Training in Applied Sports Psychology]*. Ankara: Nobel Yayınları.
17. **Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H.** (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
18. **Öner, Ç., & Cankurtaran, Z.** (2020). Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü [The determinative role of the mental skills and techniques of elite archers in their shooting performance]. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.
19. **Tuna, N.** (2018). *Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman programının sporcuların performansına etkisi* (Yüksek lisans tezi). [The effect of mental training program with biological feedback on the performance of athletes]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
20. **Turgut, M., & Yasar, O. M.** (2020). Mental training of college student elite athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51-59.
21. **Weinberg, R. S., & Gould, D.** (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
22. **Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L.** (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması [The sport mental training questionnaire (SMTQ) adaptation study]. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
23. **Zengin, S., & Kirkbir, F.** (2020). Investigation of mental training in sports branches. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 65-72.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Uçurtma Sörfü (Kitesurfing) ile İlgilenen Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri, Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi

Recep AYHAN ¹ , Mehmet ÖÇALAN ² 

¹ Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, KIRIKKALE

² Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KIRIKKALE

Araştırma Makalesi

DOI:10.53434/gbesbd.971451

Öz

Bu çalışmanın amacı, ekstrem bir spor olan uçurtma sörfü (Kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeylerini, serbest zaman engellerini ve motivasyonlarını bazı demografik değişkenlere göre belirlemek ve incelemektir. Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örneklem modeli ile seçilmiş uçurtma sörfü sporunu ülkemiz kıyılarında yapmayı tercih eden veya bu spora ilgi duyan Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan toplam 213 gönüllü birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik bilgilerinin toplanabilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, ayrıca Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği ve Serbest Zaman Engelleri Ölçeğinin oluşturduğu anket kullanılmıştır. Katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkek, çoğunluğu 30 yaş altında, sosyo-ekonomik durumu ve serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyi iyi düzeyde olan bireylerdir. Serbest zaman motivasyon ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında, bilmek-başarmak boyutunda en yüksek değer elde edilmiştir. Motivasyonsuzluk boyutunda ise en düşük değer elde edilmiştir. Serbest zaman engelleri ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında ise tesis alt boyutunda en yüksek ortalama değer elde edilmiştir. Birey psikolojisi alt boyutunda ise en düşük değer elde edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların bazı demografik özellikleri ile serbest zaman motivasyonları ve engelleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur..

Anahtar sözcükler: Serbest zaman motivasyon, Serbest zaman engelleri, Serbest zaman egzersiz, Uçurtma sörfü

Investigation of Leisure Time Exercise Levels, Leisure Time Constrains and Motivations of Individuals Interested in Kitesurfing

Abstract

The aim of this study is to determine and examine the leisure exercise levels, leisure barriers and motivations of individuals who are interested in kitesurfing, an extreme sport, according to some demographic variables. The sample of the study consists of 213 volunteer individuals living in various regions of Turkey who prefer to do kitesurfing on the shores of our country or are interested in this sport, selected with an easily accessible sampling model. In the research, a personal information form created by the researcher to collect demographic information such as age, gender, socio-economic level, as well as the Leisure Time Exercise Questionnaire, Leisure Motivation Scale and Leisure Time Constrains Scale were used as data collection tools. 47.4% of the participants are women, 52.6% are men, most of them are under the age of 30, their socio-economic status and participation in leisure activities are at a good level. Considering the sub-dimensions of the leisure motivation scale, the highest value was obtained in the dimension of knowing-achievement. The lowest value was obtained in the dimension of amotivation. Looking at the sub-dimensions of the leisure time constrains scale, the highest average value was obtained in the sub-dimension of the facility. The lowest value was obtained in the sub-dimension of individual psychology. In addition, significant differences were found between some demographic characteristics of the participants and their leisure motivations and constrains.

Keywords: Leisure time motivation, Leisure time constrains, Leisure time exercise, Kitesurfing

Giriş

Elias'ın (2000) insanların kendi hareketlerini tayin etmeye çalışmalarının bir ifadesi olarak tanımladığı zaman, eşi benzeri olmayan, yenilenmesi mümkün olmayan, yerine başka bir şeyin konulamayacağı, geri dönüş olmayan bir membadır (Eilon, 1993). Azlığında fazlasıyla elem duyulan iki şey zaman ve paradır (Akataş, 2003). Günümüzde insani ihtiyaçların ve yaşam kalitesinin göstergesi olan paranın kaybedildiği zaman geri kazanılması veya yerinin doldurulması mümkün olabileceken, zaman kavramının geri getirilmesi veya kazanılması mümkün olmamaktadır. Zamanın kullanım bölümleri bazı teorisyenler tarafından benzer şekilde sınıflandırılmıştır. Günümüzde en çok kullanılan sınıflandırma Meyer ve diğerleri tarafından; serbest veya boş zaman (leisure time), mesai (çalışma) zamanı, iş dışı zaman (Free time), existence time kelimesinden çevrilen var olma zaman olarak yapılan sınıflandırmadır (aktaran Karaküçük ve Gürbüz 2007).

Serbest zaman, bir bireyin ilgi alanına giren faaliyetlerin peşinden gidebileceği uygun zamanları temsil eder. Birçoğumuza göre serbest zaman eğlencelidir ve merakla beklediğimiz bir zaman dilimidir. Serbest zamanlarımızı kendimize meydan okumak, rahatlamak, kendimizin yaratıcı yönlerini keşfetmek, eğlenmek ve sosyalleşmek gibi etkinliklerle geçirebiliriz (Coyne, Neyeberg ve Vanderburg, 2011). Serbest zaman, İnsan Hakları Evrensel Beyanamesi ile korunan temel insan haklarından biridir. Bu hak beyannamenin 24. Maddesinde; “her bireyin çalışma saatleri ve ücretli periyodik tatiller makul sınırlaması da dahil olmak üzere dinlenme ve serbest zaman hakları vardır” şeklinde

belirtmiştir. 27. Madde de ise; “her ferdin, toplumun kültürel yaşamına özgürce katılma, sanattan zevk alma ve bilimsel ilerlemeden ve faydalarından faydalanma hakkı vardır” ifadeleri yer alır (Cushman, Veal ve Zuzanek, 2005).

Kişilerin eğlence ve dinlence gereksinimleri, serbest zamanın verimli kullanımıyla karşılık bulursa bu onların hayata olan bağlarının daha sıkı olmasını sağlayarak, neşeli, başarılı, tutarlı ve dengeli kişilik, fiziksel ve mental olarak daha sağlıklı bir gelişim gerçekleşir. Diğer taraftan serbest zaman etkinlikleri, insanların daha üretken, sosyal ve bütünlüklü olmalarında büyük bir etken olarak dikkat çeker. Bireyden bireye, toplumdan topluma değişim gösteren bir özelliği olan serbest zamanı nasıl geçireceğine karar vermek her bireyin kendisine kalmıştır. Ancak gerçek şu ki öğrenme ortamı alınan tüm kararlarda etkindir. Bireylerin serbest zamanlarını geçirme şekillerinin ailelerinden ve çevreden öğrendikleriyle şekillendiğini söyleyebiliriz. Serbest zaman değerlendirme gerekliliği bugün de var olan bir durumdadır. Fakat asıl önemli olan serbest zamanları değerlendirmekten ziyade serbest zamanı verimli bir şekilde kullanmanın yollarını biliyor olmasıdır. Serbest zamanı değerlendirme etkinliklerine katılım ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Donald ve Havighurst (1958) serbest zamanları değerlendirme etkinliklerine katılmada; zaman geçirmek, işten farklı bir şeyler yapmak, serbest zamanı zevk alarak yaşamak, yeni deneyimler yaşamak, bir şeyler başarma duygusu yaşamak, yaratıcılık duygusunu tatmak, toplumsal yarar elde etmek, arkadaşlarla etkileşim kurmak gibi etmenlerin motive edici olduğunu düşünmüştür.

Kelime kökeni Latince “movere” (hareket etmek) ve “stimulate” (uyarmak) İngilizce ve Fransızcadan “motive” kelimesinden türemiştir ve uyarıcı, teşvik edici gibi anlamlarda kullanılır (Erol, 2004). Mitchell’e (1997) göre motivasyon bir şeyler yapmak ister ve benzer bir şey yapmayı planlar. Uyarıların ürünü, çalışan bir kişinin uzun ömürlülüğü ve enerjisi gibi genellikle gözlemlenebilir davranışlardır. Motivasyon çeşitleri; içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk alt başlıklarında incelenmiştir. Ryan ve Deci (2000) içsel motivasyonu, öğrenme gereksinimi ve muvaffakiyet hissini tabii ortamlar içerisinde geliştirdiği motivasyon tipi olarak tanımlar. Bu tür bir motivasyonda, öğrenme veya inşa etme davranışları, beğenme, tatma ve zevk alma gibi iç hareketlerden herhangi bir zorlama olmadan gerçekleştirilebilir (Middleton and Spanish 1999). Dışsal motivasyon, iç motivasyondan farklı olarak, ceza ve ödül yoluyla ortaya çıkar. Dış motive edici faktörler, bir derece kazanmak, şikayetlerden kaçınmak, iyi bir pozisyon elde etmek veya nitelik kazanmak gibi davranışımıza ve davranışımıza yön veren faktörlerdir. Bir kişi dış motivasyonla motive edilirse, motive edildiği faaliyetin neyi başaracağıyla ilgilenir. Yani eylemin kendisiyle yeterince ilgilenmez. Eylemi ceza veya ödülle sonuçlanan bir eylem olarak gördüğünden, dış motivasyonun ele alınmasını bekler. Dışsal motivasyon insanların ödüllere veya cezalara göre hareket etmesine neden olur (Hoy ve Miskel, 2010). Motivasyonsuzluk, diğer bir deyişle motivasyon eksikliği okullarda yaygın olup hem öğretmenler hem de öğrenciler için önemli bir sorun teşkil eder. Motivasyon eksikliği güven, tatminsizlik ve çaresizlik duygularına yol açabilir. Bu aynı zamanda üretkenliği ve duygusal refahı da engelleyebilir. Araştırmacılara göre motivasyon eksikliği, bir aktiviteden zevk almama, onu yapacak kadar hissetmeme ve/veya bunun size istediğiniz

sonucu vereceğine inanmama endişesinden kaynaklanmaktadır. Genel olarak kendi kendine yetenezsizlikten (yani beceri eksikliği veya fikir güvenilirliği, yetersiz akademik değerler) veya okul sorumluluklarının özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Okullarda, özellikle ortaokullarda yaygın olmasına rağmen, öğretmenler ve öğrenciler için büyük bir sorundur. Aslında, öğrenci başarısı bir öğretmenin motivasyonel yargısı üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir (İlter, 2019).

Serbest zaman motivasyonu, bizi serbest zaman faaliyetlerine katılmaya götüren etkidir. Serbest zaman motivasyonunu anlamak, çoğu kişide olumlu etkiyi artırarak bireyler arasında özellikle gençler arasında anti sosyal davranışları azaltarak hem psikolojik hem de toplumsal alanda önemli faydalar elde etmemizi sağlar. Serbest zaman motivasyonu, bizi serbest zaman aktivitesine katılmaya iten psikolojik veya fizyolojik faktörlerdir (Chen ve Pang, 2012). Alexandris ve Carroll (1997), rekreasyonel sporlara katılım ile içsel ve dışsal motivasyon ve motivasyon eksikliği arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için bir araştırma yaptı. Engellerin aşılmasında motivasyonun büyük önem taşıdığına altını çizen bu çalışmada, bireysel engel algısı yerine motivasyon düzeyinin artırılabilceğini ve böylece motivasyonun giderilebileceğini ve böylece sıklığının artırılacağını vurguladılar.

Serbest zaman etkinliklerine katılma motivasyonu yüksek olan kişilerin etkinlik bitiminde yüksek düzeyde tatmin olacağı söylenebilir. Birey, egzersize hem iç hem de dış tetikleyicilerle katılıp katılmayacağına karar verir. Bu iki temel motivasyon kaynağı, bireyin zaman içinde yarattığı durum ve düşünceler ile sosyal çevrelerindeki tutumları ile ilgilidir. Bireyin egzersize katılabilmesi için iç ve dış motivasyon kaynakları yüksek olmalıdır. Bireylerin motivasyon kaynakları daha fazla paylaşıldığında ve bu mesajlar daha geniş kitlelere iletildiğinde, daha sağlıklı ve daha kaliteli bireyler büyümeye başlayacaktır (Alexandris ve Carroll, 1997).

Serbest zaman literatüründe, engel kavramı, bir bireyin serbest zamanlarında serbest zaman faaliyetlerine katılımını engelleyen veya sınırlayan nedenlere işaret eder. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımının önündeki engellerin algılanmasının, faaliyetleri tamamlayıp azaltmayacağına karar vermede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Alexandres, Kouthoris ve Giggolas, 2007). Serbest zaman literatüründe bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımına yönelik olumsuz bir tutum olarak kullanılmaktadır. Bu kavram, bir bireyin rekreasyonel faaliyetlere katılımını, memnuniyetini veya eğlenmesini ve rekreasyon hizmetlerinin faydalarını etkileyen faktörler dizisi olarak tanımlanmaktadır (Jenkins ve Piagram, 2003). Buna göre rekreasyonel faaliyetlere katılım engelinde en büyük etken bireyin kendisidir. Bununla birlikte, yapısal faktörler, katılımın önündeki engel üzerinde en az etkiye sahiptir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Modern çağda hayat şartları bireyleri hareketsiz bir yaşam tarzına itmiştir. Çoğu insan günün büyük bir kısmında sabit olarak çalışmakta, zamanlarını saatlerce televizyon ve bilgisayar önünde hızlı hazırlanan gıdalar yiyerek geçirmektedir. Bu durum bireylerde sedanter yaşama bağlı, şişmanlığa sebebiyet vermektedir. Ayrıca fiziksel aktivite ve

egzersiz ile ilgili toplumların yeterli bilgiye sahip olmamasının fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişkinin iyi anlaşılmasına yol açmaktadır (Sarıkol, Öçalan ve Öztürk, 2017).

Fiziksel aktivitenin, korunma ve tedavi açısından birçok sağlık dalıyla (fiziksel ve zihinsel) ilişkili olduğu ve yaşam kalitesine olumlu etkisi olduğu biliniyor. Ayrıca aktiviteye düzenli katılımın kalp hastalığı, kas zindeliği, kemik sağlığı, yüksek benlik saygısı, düşük kaygı, stres, obezite ve kalp hastalığı için diğer risk faktörleri olan kişiler için faydalı olduğu gösterilmiştir (Jansen, Katzmarzyk ve Ross, 2004).

Egzersiz yapan bir kişiyi gözlemlediğimizde, vücutlarında kasların kasıldığını ve harekete geçeceğini fark edeceğiz. Bu da kasın ne kadar dayanıklı olduğunu bir göstergesidir. Kassal dayanıklılık sağlığımız için önemlidir. İyi bir kassal dayanıklılığı elde etmek için antrenman, mesafe koşusu gibi tekrarlayan kas kullanımını içeren spor ve fiziksel aktiviteler serbest zamanlarda sıkça tercih edilmelidir (Gibson, Ferguson ve Walton, 2002).

Egzersiz sırasında kalp ve dolaşım sisteminin görevi çalışan dokulara ihtiyacı olan kanı sağlamaktır. Böylelikle doku ve kaslar ihtiyaç duydukları oksijeni ve diğer besinleri alırlar ve metabolik aktivitelerden kaynaklanan artık maddeleri organizmadan uzaklaştırırlar. Dolaşım sisteminin uzun süren egzersizlerde ikincil görevi olan vücut ısısını normal vücut faaliyetlerinin devam edebileceği ölçüde tutmaktır (Hedelin, Kentta, Wiklund, Bjerie ve Henriksson, 2000). Yürüme, koşma, yüzme, bisiklete binme, bahçe işleri ve dans gibi aktivitelerin bunalım ve kaygıyı azaltmada çok önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. Bu aktivitelerden en fazla fayda sağlamak için haftada en az üç defa 15 ila 30 dakika aralığında uygulanması ve uzun bir süre egzersizlere devam edilmesi gereklidir. Araştırmalar neticesinde bu egzersizleri yapan bireylerin psikolojik tedavi gören hastaların anksiyete ve depresyon şikayetlerinde önemli ölçüde azalma olduğu dikkat çekmektedir (Bay ve Yılmaz, 2021).

Paraşüt ve yelken özelliklerini ihtiva eden uçurtma (kite), kendine özgü sörf tahtası(board), sağlam özellikli bir ip ve kontrol çubuğu temel teçhizatlarıdır. Paraşütü akla getiren uçurtmanın kontrolü, çubuk(bar) olarak isimlendirilen bir kontrol çubuğu ile sağlanabilmektedir. Board ise uçurtmayı yönlendirmeyi ve su üzerinde kaymayı sağlamaktadır (Bil ve Yılmaz, 2017).

Türkiye’de uçurtma sörfü Türkiye Yelken Federasyonu bünyesinde faaliyet gösterir ve temsil edilir. Federasyon bünyesinde 2021 yılı verilerine göre yalnızca 78 sporcu lisanslı olarak bu sporu icra etmektedir (TYF,2021). Uçurtma sörfü harika bir ekstrem spordur. Ama güvenli bir sürüş ve öğrenmede mesafe kat etmek için bu sporu iyi bilen bir sporcu veya ehil bir eğiticiden öğrenmek şiddetle tavsiye edilir (Ian, 2002). Rüzgârın ve kıyıların bol olduğu üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde, uçurtma sörfü için tercih edilen destinasyonlar sırasıyla İstanbul Kilyos ve Kuruçeşme kıyıları, Çanakkale İli Gökçeada Kefalos Koyu kıyıları, İzmir İli Çeşme (Alaçatı) kıyıları, Muğla İli Bodrum (Yalıkavak), Marmaris ve Gökova Körfezi (Akyaka) kıyıları olarak dikkat çekmektedir. Türkiye’de Coğrafi ve iklimsel olarak daha çok uçurtma sörfü yapılabilecek bölge olmasına rağmen henüz cazibe merkezi olmayı başaramamışlardır (Yaşar, 2016).

Bu bilgiler ışığında uçurtma sörfü gibi en yüksek risk ve heyecan faktörlerine sahip branşlara katılan kişilerin motivasyon düzeyinin yüksek olması beklenmektedir. Serbest zaman engelleri ile baş etmede serbest zaman motivasyon düzeylerinin etkisini incelemenin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Serbest zaman literatüründe önemli yere sahip olan serbest zaman motivasyonu, engelleri ve egzersiz düzeyleri ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde yeterli çalışmanın bulunmaması, özellikle serbest zaman egzersiz düzeyinin genellikle dezavantajlı gruplarla çalışılması ve uçurtma sörfü gibi ekstrem sporlara ilgi duyan bireylerle ilgili çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır.

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle, bu çalışmanın amacı, ekstrem bir spor olan uçurtma sörfü (Kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeylerini, serbest zaman engellerini ve motivasyonlarını bazı demografik değişkenlere göre belirlemek ve incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örneklem modeli ile seçilmiş uçurtma sörfü sporunu ülkemiz kıyılarında yapmayı tercih eden veya bu spora ilgi duyan Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan 101 kadın (%47,4), 112 erkek (%52,6) olmak üzere toplam 213 gönüllü birey oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik bilgilerinin toplanabilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, örneklem grubunun serbest zaman içerisinde aktif olup olmadığını ölçmek amacıyla ile Godin ve Shephard (1985) tarafından hazırlanan ve geliştirilen Türkçe uyumu Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından gerçekleştirilen "Serbest Zaman Egzersiz Anketi- SZEA (Leisure Time Exercise Questionnaire-LTEQ)" anketin ikinci bölümünü oluşturur. Gönüllü katılımcıların bir hafta süre zarfında en az 15 dakika olmak koşuluyla serbest zamanda yaptığı fiziksel aktivite şiddeti ile ilgili "haftada kaç kez a) Zorlayıcı şiddette fiziksel aktivitelere, b) Orta şiddette fiziksel aktivitelere, c) Hafif şiddette fiziksel aktivitelere" katıldığını tespit etmeyi hedeflemektedir. Egzersiz düzeyi şu formülle hesaplanmaktadır; 7 günlük serbest zaman aktivitesi puanı = (3 x Hafif şiddetli fiziksel aktivite) +(5 x Orta şiddetli fiziksel aktivite) + (9 x Zorlayıcı/Yorucu Fiziksel Aktivite). Üç aktivite düzeyinin toplam skoru bireylerin serbest zaman içerisinde aktifliğini değerlendirir. Toplam skorların düzey sıralaması ise; 13 ve altı: yeteri kadar aktif değil, 14 ile 23 arası: Orta düzeyde aktif, 24 ve üzeri: Aktif, şeklinde kategorize edilmiştir.

Anketin Üçüncü kısımda Pelletier ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiş, sırasıyla Mutlu (2008) ve Güngörmüş (2012) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapıp Türkçe'ye uyumu sağlanan, "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" (Leisure Motivation Scale, LMS) 5'li Likert Tipi Ölçek formuyla uygulanmıştır. "Tamamen Katılmıyorum (1)", Katılmıyorum (2), Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (3), Katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5) puan aralığında değerlendirme yapılmaktadır. Anketin Türkçe'ye uyarlanan formunu beş alt boyutla birlikte toplam 22 madde oluşturmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; Bilmek ve Başarmak (6., 9., 13., 16., 20. ve 27. maddeler), Uyarlanma; (11.,

18. ve 25. maddeler), İçe atım/Özdeşim (10., 14., 17., 21., 24. ve 28. maddeler), Motivasyonsuzluk (5., 12. ve 19. maddeler), Dışsal düzenleme (1., 8., 15. ve 22. maddeler) şeklindedir. Bu çalışmada ise; Motivasyonsuzluk alt boyutunda 0,73, bilmek ve başarmak alt boyutunda 0,89, uyarıcı yaşama alt boyutunda 0,65, özdeşim/içe atım 0,64, dışsal düzenleme 0,65 ve toplam iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Cronbach (1951) iç tutarlılık katsayısı "1" değerine ne kadar yakın olursa iç tutarlılığın(güvenirlik) o derecede yüksek olacağı sonucuna varmıştır. Bu bağlamda elde edilen güvenilirlik değerlerinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

Anketin son bölümünde "Serbest Zaman Engelleri Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek Alexandris ve Carroll tarafından (1997) geliştirilmiştir. Karaküçük ve Gürbüz tarafından (2006) Türkçe uyarlaması yapılmış ve Gürbüz, Öncü ve Emir tarafından (2020) ise yapı geçerliliği tekrar test edilmiştir. 6 alt boyuttan oluşur. Birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği ve zaman ve ilgi eksikliği sırasıyla üçer maddedir ve toplamda 18 maddeden oluşmaktadır. 4'lü Likert tipinde "(1) Kesinlikle Önemsiz", (2) "Önemsiz", (3) "Önemli", (4) "Çok Önemli" biçiminde derecelendirilmiştir. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı çalışmamızda ölçeğin bütünü için 0,85 olarak hesaplanmıştır.

Toplanan verilerin analizlerinin parametrik veya nonparametrik testler olarak mı uygulanacağını belirlemek amacıyla ilk olarak basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri ve ayrıca normal dağılım grafikleri de detaylı olarak incelenmiş ve çalışmamızda uygulanan bütün ölçekler için çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ve +2 limit değerlerinde ölçülmüştür. Normallik varsayımı için Tabachnick ve Fidell'e göre (2007) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3.29 ve George ve Mallery'e (2010) göre ise ± 2 aralığında yer alması kabul edilebilir bir durumdur. Bu bilgiler doğrultusunda dağılım normal kabul edilmiş ve parametrik testler uygulanmıştır.

Betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine bakılmış ve ayrıca verilerinin analizinde ikili karşılaştırmalar için parametrik testler olan bağımsız örneklem T-testi ve çoklu karşılaştırmalar için Tek Yönlü Anova testi uygulanmış, Anova testi sonucu belirlenen anlamlı farkların gruplar arası detaylarını tespit etmek için post hoc Tukey HSD testi kullanılmıştır. Bütün bu verilerin istatistiksel analizinde IBM tarafından geliştirilen SPSS programının 22.0. sürümünden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir ilişkinin (farklılığın) olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir ilişkinin (farklılığın) olmadığı belirtilmiştir.

Bu araştırma, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 18.05.2021 tarih ve 2021 SBB/005 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ölçeğe ilişkin katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu doğrultuda Tablo 1'de katılımcıların demografik özelliklerine yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Demografik Özellikler Tablosu		N	%
Yaş	30 yaş altı	118	55,4
	30-39 arası	63	29,6
	40 yaş ve üstü	32	15,0
Cinsiyet	Kadın	101	47,4
	Erkek	112	52,6
Kaç yıldır uçurtma sörfü ile ilgileniyor	0-5 yıl	163	76,5
	6 yıl ve üstü	50	23,5
Uçurtma sörfü branşında milli sporculuk	Evet	14	6,6
	Hayır	199	93,4
Uçurtma sörfünü bir kulüple mi ferdi olarak mı yapıyor	Ferdi olarak	161	75,6
	Kulüple birlikte	52	24,4
Ekonomik gelir düzeyi	Çok kötü	7	3,3
	Kötü	17	8,0
	Orta	101	47,4
	İyi	64	30,0
	Çok iyi	24	11,3
Fiziksel aktiviteye katılma durumu	Hiç katılmıyorum	8	3,8
	Düzensiz katılıyorum	98	46,0
	Düzenli katılıyorum	107	50,2
Haftada ne sıklıkla fiziksel aktiviteye Katılıyor	Hiç	6	2,8
	Çok nadir	30	14,1
	Bazen	88	41,3
	Sık sık	89	41,8
Uçurtma Sörfünü Hangi Şehirde Yaparsınız	İzmir	36	16,9
	Muğla	36	16,9
	İstanbul	29	13,6
	Antalya	24	11,3
	Diğer	88	41,3

Örneklem grubunun demografik bilgilerinin verildiği Tablo 1'e göre araştırmaya katılan bireylerin %55,4'ü 30 yaş altı, %29,6'sı 30-40 yaş arası, %15,0'i 40 yaş üstüdür. Katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkektir. Katılımcıların %76,5'i 5 yıl ve daha az süredir uçurtma sörfü ile ilgilenmektedir. Uçurtma sörfü yapan kişilerin sadece %6,6'sı milli sporcu olarak bu sporu yapmaktadır. Uçurtma sörfünü ferdi olarak yapanların oranı %75,6 ve kulüp ile yapanların oranı %24,4'tür. Gelir düzeylerine bakıldığında %47,7'si orta, %30,0'u iyi düzeyde gelire sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılan uçurtma sörfçülerinin %50,2'si düzenli olarak, %46,0'sı düzensiz olarak fiziksel aktiviteye katılmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığına bakıldığında %41,8'i sık sık, %41,3'ü bazen katılmaktadır. Uçurtma sörfü yapan kişilerin bu sporu hangi şehirlerde yaptıklarına bakıldığında en fazla İzmir, Muğla, İstanbul ve Antalya illeri öne çıkmaktadır.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman egzersiz ölçüğüne verdikleri cevaplara göre fiziksel aktivite seviyeleri hesaplanmış ve elde edilen verilerin frekans dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Serbest zaman fiziksel aktivite düzeyi frekans dağılımı

Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyi	N	Yüzde
Aktif değil	7	3,3
Orta düzeyde aktif	19	8,9
Aktif	187	87,8
Toplam	213	100,0

Buna göre katılımcıların 87,8'i aktif, %8,9'u orta düzeyde aktiftir. Aktif olmayanların oranı ise sadece %3,3 olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon ölçeğine verdikleri cevaplara göre elde edilen verilerin frekans dağılımları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Serbest zaman motivasyon düzeyi frekans dağılımı

	N	X	Ss
Motivasyonsuzluk	213	2,33	1,04
Bilmek-Başarmak	213	3,74	0,82
Uyaran Yaşama	213	3,66	0,88
Özdeşim	213	3,52	0,70
Dışsal Düzen	213	2,61	0,88
Motivasyon Ortalama	213	3,28	0,58

Buna göre araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman motivasyon düzeylerinin $x=3,28\pm 0,58$ ortalama ile orta düzeyde (ne katılıyorum ne katılmıyorum) olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ise bilmek-başarmak boyutunda $x=3,74\pm 0,82$ ortalama ile en yüksek değer elde edilmiştir. Motivasyonsuzluk boyutunda ise $x=2,33\pm 1,04$ ortalama ile en düşük değer elde edilmiştir. Alt boyutların ortalamalarına bakıldığında bilmek-başarmak, uyaran yaşama ve özdeşim boyutlarında ölçek aralıklarından katılıyorum düzeyinde bir sonuç elde edilmiştir. Motivasyonsuzluk boyutunda ise katılmıyorum düzeyinde bir sonuç elde edilmiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engelleri ölçeğine verdikleri cevaplara göre elde edilen verilerin frekans dağılımları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Serbest zaman engelleri frekans dağılımı

	N	X	Ss
Birey Psikolojisi	213	2,43	0,76
Bilgi Eksikliği	213	2,72	0,77
Tesis	213	3,38	0,74
Arkadaş Eksikliği	213	2,51	0,85
Zaman	213	2,82	0,68
İlgi Eksikliği	213	2,57	0,72
Serbest Zaman Engel Ortalama	213	2,52	0,50

Buna göre araştırmaya katılan kişilerin serbest zaman engelleri $x=2,52\pm 0,50$ ortalama ile önemli düzeyinde bir ortalamaya sahiptir. Diğer bir ifade ile uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin serbest zamanlarında sportif aktivitelere katılma konusundaki engelleri önemli bir düzeydedir diyebiliriz. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında tesis alt boyutunda $x=3,38\pm 0,74$ ortalama ile en yüksek değer elde edilmiş olup, bu sonuca göre tesis konusundaki engellerin çok önemli seviyede olduğunu görmekteyiz. Diğer alt boyutların ortalamalarına bakıldığında ise bilgi eksikliği boyutu, arkadaş eksikliği boyutu, zaman boyutu ve ilgi eksikliği boyutunda önemli düzeyinde engeller bulunduğu görülmektedir. Bunun dışında birey psikolojisi alt boyutunda $x=2,43\pm 0,76$ ortalama ile en düşük değer elde edilmiş olup, bu sonuca göre birey psikolojisi ile ilgili engellerin önemsiz seviyede olduğunu görmekteyiz.

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman motivasyon düzeylerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T-testi analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Motivasyon düzeylerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştıran T-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyon Ortalama	Kadın	101	3,39	0,53	2,616	0,01*
	Erkek	112	3,18	0,60		

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Motivasyon ölçeğinin genel ortalamalarına bakıldığında kadınların düzeylerinin ($x=3,39\pm 0,53$) erkeklerin düzeylerine göre ($x=3,18\pm 0,60$) anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Katılımcıların serbest zaman engellerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T-testi analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Serbest zaman engellerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştıran T-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Serbest Zaman Engel Ortalama	Kadın	101	2,62	0,46	2,743	0,007*
	Erkek	112	2,43	0,52		

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Serbest zaman engelleri genel ortalamalarda da yine kadınların düzeylerinin ($x=2,62\pm 0,46$) erkeklere göre ($x=2,43\pm 0,52$) daha yüksek olduğu, ortaya çıkan bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Serbest zaman engelleri ölçeğinden elde edilen sonuçları yaş değişkenine göre değerlendirdiğimiz tek yönlü ANOVA testi analiz sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Serbest zaman engellerini yaş değişkenine göre karşılaştıran tek yönlü ANOVA Testi

	Yaş	N	\bar{X}	Ss	f	p	Fark
Serbest Zaman Engel Ortalama	30 yaş altı	118	2,61	0,51	4,204	0,016*	1 > 2
	30-39 arası	63	2,41	0,52			
	40 yaş ve üstü	32	2,43	0,38			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Serbest zaman engelleri genel ortalamalarına bakıldığında 30 yaş altı (1. grup) uçurtma sörfü ile ilgilenen kişilerin ($x=2,61\pm 0,51$), 30-39 yaş (2. grup) grubundaki kişilere göre ($x=2,41\pm 0,52$) anlamlı bir düzeyde farklı oldukları görülmektedir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite toplam skorları ile serbest zaman motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Fiziksel aktivite seviyesi ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi sonuçları

		Motivasyon suzluk	Bilmek- Başarmak	Uyaran Yaşama	Özdeşim	Dışsal Düzen	Motivasyon Ortalama
Fiziksel Aktivite	Pearson Korelasyon	-,036	,252**	,190**	,197**	,072	,217**
Toplam Skoru	p	,599	,000	,005	,004	,293	,001
	N	213	213	213	213	213	213

* Korelasyon çift yönlü 0,05 düzeyinde anlamlıdır

** Korelasyon çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlıdır

Buna göre araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite puanları ile bilmek başarmak boyutundaki motivasyonları arasında ($r=0,252$; $p=0,000$) ve genel motivasyon düzeyleri arasında ($r=0,217$; $p=0,001$) pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Yine araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile uyaran yaşama boyutundaki motivasyonları arasında ($r=0,190$; $p=0,005$) ve özdeşim boyutundaki motivasyonları arasında ($r=0,197$; $p=0,004$) pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite toplam skorları ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Fiziksel aktivite seviyesi ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi sonuçları

		Birey Psikoloji	Bilgi Eksikliği	Tesis	Arkadaş Eksikliği	Zaman	İlgi Eksikliği	Serbest Zaman Engel Ortalama
Fiziksel Aktivite	Pearson Korelasyon	-,067	-,079	,174*	-,170*	-,155*	-,043	-,118
Toplam Skoru	p	,331	,249	,011	,013	,024	,537	,087
	N	213	213	213	213	213	213	213

* Korelasyon çift yönlü 0,05 düzeyinde anlamlıdır

** Korelasyon çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlıdır

Buna göre araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile tesis boyutundaki engelleri arasında ($r=0,174$; $p=0,011$) pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yine araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile arkadaş eksikliği boyutu arasında ($r=-0,170$; $p=0,013$) ve zaman boyutundaki engelleri arasında ($r=-0,155$; $p=0,024$) negatif yönde çok zayıf bir ilişki belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin motivasyon düzeyleri ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısına bakılmış ve sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Motivasyon düzeyleri ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi sonuçları

		Birey Psikolojisi	Bilgi Eksikliği	Tesis	Arkadaş Eksikliği	Zaman	İlgi Eksikliği	Serbest Zaman Engel Ortalama
Motivasyon suzluk	Pearson K.	,267**	,082	,224**	,323**	,206**	,195**	,236**
	p	,000	,232	,001	,000	,003	,004	,001
	N	213	213	213	213	213	213	213
Bilmek- Başarmak	Pearson K.	-,051	,030	,680**	-,102	,046	,023	,019
	p	,461	,661	,000	,140	,506	,740	,780
	N	213	213	213	213	213	213	213
Uyaran Yaşama	Pearson K.	-,037	,085	,534**	-,028	,069	,026	,072
	p	,594	,218	,000	,689	,319	,710	,298
	N	213	213	213	213	213	213	213
Özdeşim	Pearson K.	-,051	,015	,609**	-,066	,061	-,001	,010
	p	,459	,832	,000	,335	,375	,990	,888
	N	213	213	213	213	213	213	213
Dışsal Düzen	Pearson K.	,165*	,109	,473**	,198**	,109	,138*	,162*
	p	,016	,114	,000	,004	,112	,044	,018
	N	213	213	213	213	213	213	213
Motivasyon Ortalama	Pearson K..	,068	,089	,763**	,070	,142*	,107	,136*
	p	,322	,196	,000	,310	,039	,120	,047
	N	213	213	213	213	213	213	213

* Korelasyon çift yönlü 0,05 düzeyinde anlamlıdır

** Korelasyon çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlıdır

Buna göre araştırmaya katılan kişilerin motivasyonsuzluk boyutundaki düzeyleri ile birey psikolojisi, tesis, arkadaş eksikliği, zaman boyutları ve serbest zaman engelleri genel ortalama arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunduğu, motivasyonsuzluk düzeyi ile ilgi eksikliği boyutu arasında ise pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Serbest zaman motivasyon ölçeğinin bilmek başarmak boyutu ($r=0,680$; $p=0,000$), özdeşim boyutu ($r=0,609$; $p=0,000$) ve motivasyon genel ortalama ($r=0,763$; $p=0,000$) ile tesis konusundaki engeller arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki bulunduğu, uyaran yaşama boyutu ($r=0,534$; $p=0,000$) ve dışsal düzen boyutu ($r=0,473$; $p=0,000$) ile tesis konusundaki engeller arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Serbest zaman motivasyon ölçeğinin dışsal düzen boyutundaki motivasyon düzeyi ile birey psikolojisi ($r=0,165$; $p=0,016$), arkadaş eksikliği ($r=0,198$; $p=0,004$), ilgi eksikliği ($r=0,138$; $p=0,044$) ve serbest zaman engelleri genel ortalama ($r=0,162$; $p=0,018$) arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Serbest zaman motivasyon ölçeğinin genel ortalaması ile zaman boyutundaki engeller ($r=0,142$; $p=0,039$) ve serbest zaman engelleri genel ortalama ($r=0,136$; $p=0,047$) arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Tartışma

Araştırmaya katılan kişilerin %55,4'ü 30 yaşın altında, %29,6'sı 30-40 yaş arası, %15,0'i 40 yaş üstüdür. Katılımcıların %85'i 40 yaşının altındadır. Şimşek'in (2012) on yedi farklı ekstrem sporunu yapan 1574 katılımcı ile yaptığı bir araştırmasında, sporcuların neredeyse %95'i 35 yaşının altındadır. Bu bağlamda Uçurtma sörfü ve diğer ekstrem sporlar belirli bir fiziksel uygunluk ve performans gerektirdiğinden genç bireylerin bu spora daha çok ilgi duyduğu söylenebilir. Çalışmamızda gönüllü katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkektir. Yani cinsiyet değişkeni dağılımın homojene yakın olduğu söylenebilir. Ceylan'ın (2009) uçurtma sörfü ve rüzgâr sörfçüleri ile ilgili yaptığı bir çalışmaya uçurtma sörfçü %66,5 oranında gönüllü erkek katılımcı iştirak etmiştir. Buna göre özellikle kadınların uçurtma sörfüne olan ilgisinin son yıllarda daha çok arttığı söylenebilir. Çalışmamızda gönüllü katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkektir. Yani cinsiyet değişkeni dağılımın homojene yakın olduğu söylenebilir. Çalışmamıza benzer şekilde Ayhan, Eskiler ve Ekinci'nin (2018) ekstrem sporcularla yaptığı çalışmalarında katılımcıların cinsiyet açısından homojen (Erkek %50,8, Kadın %49,2) diyebileceğimiz bir dağılım gösterdiğinden uçurtma sörfü ve benzeri ekstrem sporlara kadın sporcuların da erkekler kadar ilgi gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin %75'inden fazlası 5 yıl ve daha az süredir uçurtma sörfü ile ilgilenmektedir. Yani uçurtma sörfüne olan ilginin son beş yıl içinde kayda değer bir artış gösterdiği söylenebilir. Bunun sebepleri arasında 2016 yılında uçurtma sörfünün Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından Olimpik bir spor olarak değerlendirilmesi olabilir. Uçurtma sörfü sporu sporcularının yalnızca %6,6'sı uluslararası düzeyde ülkemizi temsil etmişlerdir ve yalnızca 78 sporcu lisanslı olarak uçurtma sörfü sporunda ulusal ve uluslararası faaliyetlere katılmaktadırlar (TYF, 2021). Gençlerin bu spora olan ilgisi ve kulüple faaliyet gösteren ve lisanslı sporcu sayısının artışı, ilerleyen yıllarda milli sporcu sayısının ve uluslararası düzeyde başarılı sporcu sayısının artmasına neden olabilir. Uçurtma sörfünü ferdi olarak yapanların oranı kulüp ile yapanların oranının üç katından daha fazladır. Bu nedenle sörfçülerin bu sporu yarışma motivasyonundan çok bir rekreasyonel etkinlik olarak değerlendirdikleri söylenebilir. Gelir düzeylerine bakıldığında araştırmaya katılan uçurtma sörfçülerin yalnızca %11,3'ünün gelirini kötü ve çok kötü olarak değerlendirdiği ve %90'a yakın katılımcının gelirini orta ve iyi düzeyde değerlendiği görülmektedir. Uçurtma sörfü ekipmanlarının çok ucuz olmadığı ve toplumun her kesiminin rahatlıkla temin edemeyeceğini düşündüğümüzde bu sporu yapmak için belli bir gelir düzeyine sahip olunması gerektiği görülmektedir. Araştırmamızı destekleyen Bayansaldüz'un (2021) uçurtma sörfçüler ile gerçekleştirdiği bir çalışmada katılımcıların gelir düzeylerinin %92'sinin orta ve iyi düzeyde olduğu, uçurtma sörfü sporunu icra etmek için büyük çoğunluğunun yıllık 5000 TL üzerinde harcama yaptıkları, hatta %21,59'luk bir kısım 20000 TL üzerinde yıllık harcama yaptıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcılara hangi şehirde yaşadıkları sorulduğunda sırasıyla en çok İzmir, Muğla, İstanbul ve Antalya gibi denize kıyısı olan illerde yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca %1,88'lik bir orandaki katılımcı yurt dışında ikamet edip uçurtma sörfü sporu için ülkemiz kıyılarını tercih ettikleri görülmektedir.

Muğla, Antalya, İstanbul, İzmir gibi illerimizin deniz kenarında olması ve rüzgâr elverişliliği açısından çok iyi bir destinasyonda olmalarından bu sporun mevzubahis illerimizde daha fazla tercih edildikleri görülmektedir. Yine rekreasyonel turizm potansiyeli açısından uçurtma sörfçüleri ile ilgili yapılan bir çalışmada katılımcıların neredeyse %90'ının Ege, Marmara, Akdeniz bölgesinde, %3'lük bir kısım ise yurtdışında ikamet ettiklerini belirtmişlerdir (Bayansalduz, 2021).

Bireylerin serbest zaman egzersiz anketine verdikleri cevaplara göre fiziksel aktivite seviyeleri hesaplanmış ve aktif olmayan kişilerin oranının sadece %3,3 olduğu görülmektedir. Ünal'ın (2019) masa başı çalışanlarla yaptığı çalışmasında katılımcıların ortalama aktif olmadığı görülmektedir. Gaziantep ilinde Kapalı ceza infaz kurumlarında kalan hükümlülerin katıldığı bir çalışmada ise otuz yaş altında olan mahkumların aktif, 31-40 yaş arasında olanların ise orta derecede aktif oldukları bulunmuştur (Aksoy, 2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise 27,94'lük ortalama puan ile öğrencilerin aktif oldukları tespit edilmiştir (Aktaş ve Çelebi, 2018).

Serbest zaman motivasyon ölçeğinin genel ortalamalarına bakıldığında kadınların düzeylerinin erkeklerin düzeylerine göre literatürdeki birçok çalışmanın aksine anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızdan farklı olarak Meriç'in (2019) geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi yönetici ve sporcuları ile yaptığı bir çalışma sonucunda cinsiyet değişkenine göre erkeklerin serbest zaman motivasyonlarının kadın katılımcılara kıyasla daha olumlu düzeyde olduğu görülmektedir. Yine fiziksel aktivite merkezlerini kullanan bireylerle yapılan bir çalışmada erkeklerin motivasyonlarının kadınlardan yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Orak, 2017). Bu bağlamda uçurtma sörfü sporu ile ilgilenen kadın sporcuların diğer spor branşları ile ilgilenen kadın sporculara göre serbest zaman motivasyonlarının daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Çalışmamızda katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen en önemli faktörün "Tesis" olduğu belirlenmiştir. Gürbüz ve Henderson'un (2014) serbest zaman engel düzeylerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, katılımcıların en büyük engeli tesis/ulaşım/hizmet gibi yapısal etmenlerde yaşadığı sonucu araştırmamızı desteklemektedir.

Serbest zaman engellerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T-testi sonuçlarına göre serbest zaman engelleri ortalamasının cinsiyete göre kadınların erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fazla oranda engel yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre uçurtma sörfü ile ilgilenen kadınların erkeklerden daha çok yorgunluk yaşadığı ve sakatlık korkusuna kapıldıkları, tesislerin kalabalık ve yetersiz olduğunda daha çok engel yaşadıkları, daha az serbest zamanlarının olduğunu ve daha az serbest zaman etkinliklerine ilgi gösterdikleri söylenebilir. Serdar'ın (2021) fitness merkezi katılımcıları üzerine yaptığı bir araştırmada çalışmamızın aksine serbest zaman engelleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Kamu personeli ile yapılan bir araştırmada ise birey psikolojisi ve ilgi eksikliği alt boyutlarında erkeklerin kadınlardan anlamlı düzeyde fazla engel yaşadığı görülmektedir (Çakır, Şahin, Serdar ve Parlaklıç, 2016).

Serbest zaman engelleri genel ortalamalarına bakıldığında 30 yaş altı uçurtma sörfçülerin 30-39 yaş grubundaki kişilere göre anlamlı bir fark ile daha fazla engeller yaşadıkları görülmüştür. Ankara ilinde fitness klübü ve sağlık klübü üyeleri ile yapılan bir araştırmada serbest zaman engelleri arkadaş eksikliği alt boyutunda 36-45 yaş grubu katılımcıların daha genç gruplardan anlamlı düzeyde daha az engel yaşadığı görülmüştür (Koçak, 2017). Çalışmamızın aksine birçok çalışma yaş ve serbest zaman engellerinin de doğru orantılı olarak arttığını yani yaşın arttıkça engellerinde artacağını söyler (Alexandris ve Carroll, 1997).

Uçurtma sörfçülerin fiziksel aktivite toplam puanları ile serbest zaman motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizine göre, bilmek başarmak boyutundaki motivasyonları arasında ve genel motivasyon düzeyleri ile aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Yine katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile uyarıcı yaşama boyutundaki motivasyonları arasında ve özdeşim boyutundaki motivasyonları arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Gümüş ve Işık'ın (2018) aday öğretmenler ile yaptığı bir çalışmada çalışmamıza benzer şekilde katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile serbest zaman motivasyon ölçeği alt boyutlarında düşük ve orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça az da olsa serbest zaman motivasyon düzeylerinin de artacağı düşünülebilir.

Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite toplam skorları ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizine göre araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile tesis boyutundaki engelleri arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yine araştırmaya katılan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile arkadaş eksikliği boyutu arasında ve zaman boyutundaki engelleri arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Bu bağlamda bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça aktiviteye katılımı daha az oranda arkadaşlara ihtiyaç duyduklarından söz edebiliriz.

Araştırmaya katılan kişilerin motivasyon düzeyleri ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde araştırmaya katılan kişilerin motivasyonsuzluk boyutundaki düzeyleri ile birey psikolojisi, tesis, arkadaş eksikliği, zaman boyutları ve serbest zaman engelleri genel ortalama arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunduğu, motivasyonsuzluk düzeyi ile ilgi eksikliği boyutu arasında ise pozitif yönde çok zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Bu nedenle sörfçülerin karşılaştıkları serbest zaman engelleri düzeylerinin artmasıyla çok az da olsa motivasyonsuzluk düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Uçurtma sörfü sporu ve sporcuları ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalar incelendiğinde, Serbest zaman algısında bu sporla ilgili çalışmaların yapılmadığı ve diğer alanlarda yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu bağlamda uçurtma sörfü ve

ekstrem sporcu grupları ile serbest zaman ve diğer alanlarda daha fazla araştırmanın yapılması faydalı olacaktır.

Gelecekte bu alanda yapılacak araştırmalarda, tüm ülke genelinde uçurtma sörfü spor kulüplerinde ve ferdi olarak bu sporu yapan katılımcıların olduğu daha büyük örneklem üzerine yapılacak araştırmalar sonuçlara daha olumlu katkılar sağlayabilir.

Serbest zaman literatüründe önemli bir yer teşkil eden serbest zaman engelleri, serbest zaman motivasyonun ve serbest zaman egzersiz düzeyleri konusunda uçurtma sörfçülerinin yanı sıra diğer sporcu grupların veya herhangi bir spor branşı ile ilgilenmeyen bireylerin serbest zaman motivasyon, egzersiz ve engel düzeyleri saptanarak kıyaslamalar yapılabilir.

Yerleşim yerlerinde ve hatta kırsal bölgelerinde serbest zaman ile ilgili tesislerin sayıları ve tesislerde yürütülen rekreatif faaliyetlerin çeşitliliği artırılıp bireylere götürülen hizmetler çoğaltılmalıdır. Gençlik ve Spor Bakanlığı, yerel yönetimler ve üniversitelerin de desteği ile yurttaşların serbest zamanlarında ne tür faaliyetler yapmayı tercih ettiklerine dair, bizzat yurttaşların kendileri ile görüşüp tespitler yaparak, yapılacak yatırımlar ve yönetsel faaliyetler bu doğrultuda yapılmalıdır.

Uçurtma sörfü sporunun icra edebilmek için gerekli teçhizatlar her bireyin kolaylıkla alabileceği kadar ucuz değildir ve yurtdışından ithal edilmektedir. Bu teçhizatları ithal edilen ürünlerin standartlarında ve kalitesinde yerli üretim ile maliyetlerin düşürülerek her gelir düzeyinden bireyin edinebileceği hale getirmek uçurtma sörfünün daha fazla yaygınlaşmasını sağlayacaktır.

Bu çalışmamızda ve diğer benzer çalışmalarla herhangi bir spor branşına ilgi duyan veya bu branşı icra eden bireylerin fiziksel olarak aktif bireyler oldukları ve serbest zamanlarında da sportif faaliyetlere katılmayı tercih ettikleri görülmüştür. Bu bağlamda bireylere yaşam kalitesi konusunda bilinçli olmaları, sağlıklı ve hareketli yaşamın bir görüntü veya statü unsuru değil, temel bir gereksinim olduğu düşüncesi, herhangi bir fiziksel aktivite veya spor branşına yönelmeleri yurttaşlara ilgili kurumlar denetiminde basın yayın ve sosyal medya aracılığı ile aşılmalıdır.

Makul düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olan toplumlarda sağlık harcamalarının azalacağı ve ülke ekonomisine katkısının olacağı toplumun her kesimi tarafından bilinmelidir. Bu bağlamda yurt genelinde merkezi yönetim ve yerel yönetimler sorumluluğunda serbest zaman değerlendirme, rekreasyon ve fiziksel aktivite birimlerinin tesis edilerek, spor bilimleri mezunları personellerin bu birimlerde istihdam edilmeleri sağlanmalıdır. Toplumun her yaş grubuna mensup bireylerinin serbest zaman aktivitelerine fiziksel olarak aktif katılımı sağlanarak daha sağlıklı ve özgüven sahibi bireyler olmaları yönünde ciddi adımlar atılmalıdır. Özellikle uçurtma sörfü sporuna elverişli deniz kıyısına yakın üniversitelerde uçurtma sörfü sporu seçmeli ders olarak öğretilbilir.

Yazar notu

Bu çalışma, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD yüksek lisans öğrencisi Recep Ayhan'ın hazırladığı "Uçurtma Sörfü (Kitesurfing) ile İlgilenen Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi" isimli yayımlanmamış yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: RA, MÖ; Araştırma Tasarımı: MÖ; Verilerin Analizi: RA; Makale Yazımı: RA, MÖ; Eleştirel İnceleme: MÖ

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Recep AYHAN

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, KIRIKKALE

ORCID: 0000-0002-6577-1266

E-posta: bahadir7121@gmail.com

Kaynaklar

1. Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 281-300.
2. Aksoy, F. (2018). *Kapalı ceza infaz kurumlarında kalan tutuklu/hükümlülerin fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite düzeyleri Gaziantep ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
3. Aktağ, I. ve Çelebi, M. (2018). The relationship between leisure time exercise and social appearance anxiety of students from school of physical education and sports. *The Journal of International Education Science*, 14, 117-125.
4. Alexandris, K., Kouthoris, C. ve Giggolas, G. (2007). Investigating the relationships among motivation, negotiation, and alpine skiing participation. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 648-667.
5. Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125.
6. Ayhan, C., Eskiler, E. ve Ekinci N., E. (2018, September). *Extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. 2. International Academic Sport Research Congress, Batumi.
7. Bay, Ü. S. ve Yılmaz, E. (2021). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437-447.
8. Bayansalduz, A. (2021). *Türkiye' de uçurtma sörfü (kiteboard) branşı ve rekreasyonel turizm potansiyeli* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
9. Bil, E. ve Yılmaz, F. (2017). Sakin ada Gökçeeda örneğinde eko turizm. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 157-172.
10. Ceylan, M. (2009). *Rekreasyonel uçurtma sörfü ve rüzgâr sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Muğla.
11. Chen, M. ve Pang, X. (2012). Leisure motivation: An integrative review. Social behavior and personality. *An International Journal*, 40(7), 1075-1081.
12. Coyne, P., Neyeberg, C. ve Vanderburg, M. L. (2011). *Developing leisure time skills for persons with autism*. Texas: Future Horizons Inc.
13. Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
14. Cushman, G., Veal, A. J. ve Zuzanek, J. (2005). *Free time and leisure participation international perspectives*. Ontario: Cabi Publishing.
15. Çakır, V.O., Şahin, S., Serdar, E. ve Parlaklıç, Ş. (2016). An examination of public employees the level of constraint of leisure and life satisfaction. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 136-142.
16. Donald, M. N. ve Havighurst, R. J. (1958). The meanings of leisure. *Chapel Hill*, 37(1), 355-362.
17. Eilon, S. (1993). Time management. *Omega International Journal of Management Science*, 11-21.
18. Elias, N. (2000). *Zaman üzerine* (Çev. V. Ataman). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
19. Erol, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
20. George, D. ve Mallery, P. (2003) *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
21. Gibson, J., Ferguson, M. ve Walton, M. (2002). *Leisure and recreation options vacational a-level*. Harlow: Pearson Education Limited.

22. **Godin, G. ve Shephard, R.** (1985). Godin leisure time exercise questionnaire. *Official Journal of The American College of Sport Medicine*, 141-146.
23. **Gümüş, H. ve Işık, O.** (2018). The relationship of physical activity level, leisure motivation and quality of life in candidate teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32.
24. **Güngörmüş, H. A.** (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of leisure motivation Scale. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational*, 1209-1216.
25. **Gürbüz, B. ve Henderson, H.A.** (2014). Leisure activity preferences and constraints: perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
26. **Gürbüz, B., Öncü, E. ve Emir, E.** (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 120-131.
27. **Hedelin, R. G., Kentta, U., Wiklund, P., Bjerie, K. ve Henriksson, L.** (2000). Short-term overtraining: effects on performance, circulatory responses, and heart rate variability. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(8), 1480-1484.
28. **Hoy, W. K. ve Miskel, C. G.** (2010). *Education Management* (Çev. S. Turan). Eğitim Yönetimi, Ankara, Nobel Yayıncılık.
29. **Ian, C.** (2002). *Kitesurfing the complete guide*. Cumbria: Lakes Paragliding Publishing.
30. **İlter, İ.** (2019). Akademik motivasyonsuzluk ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 52(1), 191-224.
31. **Jansen, I., Katzmarzyk, P. T. ve Ross, R.** (2004). Waist circumference and not body mass index explains obesity related health risks. *American Journal of Clinic Nutrition*, 79(3), 379-384.
32. **Jenkins, J., & Pigram, J. (Eds.)** (2003). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. Routledge.
33. **Karaküçük, S. ve Gürbüz, B.** (2006, November). *The Reliability and validity of the Turkish version of "Leisure Constraints Questionnaire"*. 9th International Sport Sciences Congress, Muğla.
34. **Karaküçük, S. ve Gürbüz, B.** (2007). *Rekreasyon ve kent(l)leşme*. Ankara: Gazi Kitapevi.
35. **Koçak, F.** (2017). Leisure constraints and facilitators: perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 32-47.
36. **Meriç, O.** (2019). *Geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi sporcu ve yöneticilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı*, Edirne.
37. **Middleton, J. ve Spanish, P.** (1999). Motivation for achievement in mathematics: findings, generalizations and criticism of the research. *IRME January*, 30(1), 65-88.
38. **Mitchell, T. R.** (1997). Matching motivational strategies with organizational context. *Research in Organizational Behavior*, 19, 57-150.
39. **Mutlu, İ.** (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma (Kayseri ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
40. **Orak, M. E.** (2017). *Fiziksel aktivite merkezlerine gelen bireylerin hizmet kalite beklentisi ve motivasyonlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
41. **Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Birere, N. M. ve Blais.** (1991, October). *Construction et validation de l'Échelle de motivation vis-à-vis les Loisirs (EML)*. Communication Présentée au Congrès Annuel de la SQRP, Ottawa.
42. **Ryan, R. ve Deci, E.** (2000). Intrinsic and extrinsic motivations classic definitions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
43. **Sarikol, E., Öcalan, M. ve Öztürk, M. A.** (2017). Türk silahlı kuvvetleri bünyesinde yer alan subay, astsubay ve uzman erbaşların fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının belirlenmesi (Çankırı İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 14-30.

44. **Serdar, E.** (2021). Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 49-61.
45. **Şimşek, K. Y.** (2012). Türk ekstrem sporcularının spor tüketim faktörleri. *Ege Akademik Bakış*, 12, 71-84.
46. **Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S.** (2007). *Using multivariate statistics (5th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
47. **TYF (2021 Temmuz)**. Uçurtma sörfü. Erişim Adresi: <https://www.tyf.org.tr/sayfalar/ucurtma-sorfu/ozlemlale@tyf.org.tr>.
48. **Ünal, B.** (2019). *Masa başı çalışanların serbest zaman egzersiz katılımı, depresyon ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
49. **Yaşar, O.** (2016). Çanakkale boğazı doğu kıyılarında su sporlarından rüzgâr ve uçurtma sörfünün gelişimi ve yaşanan sorunlar. *Kesit Akademisi Dergisi*, 4, 9-30.
50. **Yerlisu Lapa, T. ve Yağar, G.** (2015, Mayıs). *Serbest zaman egzersiz anketinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması*. 2. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Afyon.

Decreasing Vulnerabilities Being Revealed During Stressors and Increasing Resilient Characteristics: The Role of Goal Commitment in Team Sports

Ender Şenel¹ , Mehmet Ulaş² 

¹Muğla Sıtkı Kocman University, Faculty of Sport Sciences

²Burdur Mehmet Akif Ersoy University, Faculty of Sport Sciences

Research Article

DOI:10.53434/gbesbd.1006847

Abstract

Recent studies in sport psychology have focused on resilience and performance in sport. As an important psychological performance determinant in elite performance, resilience studies included team and individual athletes. This study provides a different perspective to resilience studies with goal commitment approach. Goal commitment is one of the recent factors being examined in sports. The aim of this study to examine the role of goal commitment in team and individual resilience in sport. Two hundred eighty-nine team athletes ($M_{age}=20.18\pm4.69$) completed commitment and resilience measures. Different mediation models indicating the role of goal commitment was hypothesized. The mediation model analysis revealed that goal commitment was a critical component of resilience in sport since it had a necessary role to increase resilience and decrease vulnerabilities when encountered setbacks.

Keywords: Resilience, Commitment, Team sports, Athletic performance

Stres Tetikleyiciler Esnasında Gösterilen Zayıflıkları Azaltma ve Direnç Özelliklerini Artırma: Takım Sporlarında Hedef Bağlılığının Rolü

Araştırma Makalesi

Öz

Spor psikolojisindeki son çalışmalar, sporda direnç ve performansa odaklanmıştır. Elit performansta önemli bir psikolojik performans belirleyicisi olarak, direnç çalışmaları takım ve bireysel sporcuları içermektedir. Bu çalışma, hedef bağlılığı yaklaşımı ile direnç çalışmalarına farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Hedef bağlılığı, sporda son zamanlarda incelenen faktörlerden biridir. Bu çalışmanın amacı, sporda takım ve bireysel dayanıklılıkta hedefe bağlılığın rolünü incelemektir. Araştırmaya, takım sporcuları dahil edilmiştir ve bağlılık ve direnç ölçeklerini yanıtlamıştır. Hedef bağlılığının rolünü gösteren farklı aracılık modelleri varsayılmıştır. Aracılık modeli analizi, hedeflere bağlılığın sporda direncin kritik bir bileşeni olduğunu ortaya koymuştur, çünkü aksiliklerle karşılaşıldığında direnci artırmak ve zayıflıkları azaltmak için gerekli bir role sahiptir.

Anahtar sözcükler: Direnç, Bağlılık, Takım sporları, Sportif performans

Introduction

Limited studies into goal commitment perspective in sports field focused on goal and performance relationships (Barnett, 1977; Barnett & Stanicek, 1979; Hollingsworth, 1975; Theodorakis, 1996). The concept of goal commitment has an important place in performance. The degree of commitment of individuals to their goals plays an important role in determining how easily a person is able to give up when faced with difficulties, how likely they are to be lazy in the absence of external pressure, the likelihood of abandoning difficult goals, and how likely they are to “leave the field” when faced with stress (Locke, 1968). Goal commitment refers to the determination to strive for a goal. Commitment refers to the prolongation of the effort spent over time towards achieving an original goal and emphasizes the reluctance to abandon the original goal or to lower the target (Campion & Lord, 1982). In the goal commitment perspective, being committed to a goal belonging to a group or an individual means to withstand the difficulties to reach what is set for a goal. Resilience in sport has similar meaning focuses with goal commitment. Without commitment, displaying resilient characteristics does not seem possible.

Studies into resilience in sports team have drawn attention to find out the coping strategies to prevent effects of harmful stressors with the term team resilience (Morgan, Fletcher & Sarkar, 2013; 2019). When facing adversity, athletes can react in different ways or display different pattern of behaviors. They may have different strategies to deal with the adversity when they encounter in the field. Athletes can rely on their abilities while some can use the support they perceive from significant others. Studies have showed that athletes competing in team sport enhance performance by perceiving social support and beliefs in their team. Athletes can identify the opportunities to be used against stressors

(Galli & Gonzalez, 2015; Meneghel, Salanova & Martinez, 2016; Sarkar, 2017). Because the protective nature from potentially harmful effects of stressors (Morgan, Fletcher & Sarkar, 2017), team resilience is considered as one of the psychological performance predictors in team sports. Individual resilience in sport also helps athletes to withstand the pressures (Sarkar & Page, 2020). Individual level of resilience characteristics can have impact on decreasing the harmful effects of stressors. Athletes make efforts to deal with the stressors they encounter in their teams individually. Therefore, individual resilience abilities become important as well as team abilities. However, there is limited studies examining the structure of measuring individual resilience in sports field. So, team resilience measurement was adapted to individual-level measurement by analyzing the structure in team athletes. Fletcher and Sarkar (2016) explained the importance of having resilient individuals in a team, however this is not an indicator that the team will have the ability to stay resilient under pressure. In the same study, it is well stated that the team should have group goal commitment to have this ability.

Commitment is an important factor to build individual and team resilience (Sarkar & Page, 2020). Because teams and their members try to reach the same goals they work together, and they withstand the obstacles collectively, being committed to these goals can play an important role to enhance the resilient characteristics. Goal commitment refers to the determination to strive for a goal (or to continue to strive for a goal) (Locke, Shaw, Saari, & Latham 1981). Goal commitment has a critical role in determining performance (Hollenbeck & Klein, 1987). Goal commitment is high when the individual is highly motivated and determined to achieve the goal. Goal commitment increases actual and anticipated performance (Riedel, Nebeker & Cooper, 1988).

Group goals in sports field may become individual goals in time when a team is focused on reaching collective goals. Individual and team goals become prominent to foster a motivation to be resilient via commitment. Correspondingly, two important questions arise: a) what the role of athletes' commitment to team and individual goals is to decrease the vulnerabilities when encountered stressors, and b) what the role of athletes' commitment to team and individual goals is to increase resilient characteristics. Although the relationships between resilience and commitment have been examined in some area including education (Day & Gu, 2009; Martin & Marsh, 2003), management (Mangundjaya & Amir, 2021), there is no study examining the direct and indirect roles of commitment to decrease vulnerabilities when faced with stressors and increase the individual and team abilities to display resilient characteristics in sports field.

This study provides two important findings; one is an adapted version of team resilience inventory to assess individual resilience in sports field, second is the role of goal commitment to increase individual and team resilient characteristic and decrease vulnerabilities when faced with stressors. This study presented in this paper aims to examine the role of goal commitment at individual and team level in team functioning when face with stressors.

Model Hypotheses are as follows:

Mediation model 1: Displaying resilient characteristics (Individual) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (team) via commitment to team goals (H₁).

Mediation model 2: Displaying resilient characteristics (team) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (individual) via commitment to team goals (H₂).

Mediation model 3: Displaying resilient characteristics (team) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (individual) via commitment to individual goals (H₃).

Mediation model 4: Displaying resilient characteristics (team) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (team and individual) via commitment to team goals (H₄).

Mediation model 5: Displaying resilient characteristics (team) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (team and individual) via commitment to individual goals (H₅).

Mediation model 6: Commitment to team goals predicts vulnerabilities being revealed during stressors (team and individual) via displaying resilient characteristics (team) (H₆).

Mediation model 7: Commitment to team goals predicts displaying resilient characteristics (Individual) via commitment to individual goals (H₇).

Mediation model 8: Commitment to individual goals predicts displaying resilient characteristics (Individual) via commitment to team goals (H₈).

Mediation model 9: Resilient characteristics (team) predicts resilient characteristics (individual) via commitment to team goals (H₉).

Mediation model 10: Resilient characteristics (team) predicts resilient characteristics (individual) via commitment to individual goals (H₁₀).

Mediation model 11: Resilient characteristics (team) predicts resilient characteristics (individual) via commitment to team and individual goals (H₁₁).

Method

Participants

Inclusion Criteria

Athletes were recruited based on following criteria:

- a) They should have three years of experience in sports.
- b) They should be competing for a team sport for at least a year.
- c) They should be over 18-year-old.
- d) They should be working with the same coach for at least a year.

A generally accepted minimum level of power is 0.80. A commonly used interpretation is to refer to effect sizes as small ($d = 0.2$), medium ($d = 0.5$), and large ($d = 0.8$) based on benchmarks suggested by (Cohen, 1988). The G*Power (Ver. 3.1, University of Duesseldorf, Germany) package program was used to determine the sample size of the study. G*Power analysis was performed using Linear Multiple Regression: Fixed Model, R2 deviation from zero test. No study has been found in the literature that has similar characteristics with the research. For this reason, it was assumed that the mediator

variables discussed could have a moderate effect on goal commitment in team sports, and the f^2 value was defined as 0.095 according to the reference values created by Cohen (Cohen, 1988, pp. 413-414). Since the research was conducted with a 95% confidence interval, the alpha error was accepted as $\alpha=0.05$, and the power of the research was determined as $\beta= 0.95$ to avoid beta error. Power analysis was carried out with 11 predictors of the research and their determined values, and as a result of the analysis, it was determined that the minimum sample number of the research was 275. In this context, 289 team athletes were included in the study based on inclusion criteria. Athletes were asked to state if they were professional (refers to both the category of the league and athletes doing the sport as a profession) and, semi-professional (refers to competing in an amateur league category but earning some money), and amateur (refers that league is in an amateur category and the athletes earning no money). International level describes that the athletes competed for the national team at least in one international match (friendly or tournament).

Table 1. Overall descriptive statistics for participants

Variables		n	%	$\bar{X} \pm \sigma$
Gender	Female	103	35.6	
	Male	186	64.4	
Category	Amateur	181	62.6	
	Semi-Professional	42	14.5	
	Professional	66	22.8	
Branch	Football	84	29.1	
	Basketball	63	21.8	
	Volleyball	42	14.5	
	Handball	43	14.9	
	Hockey	34	11.8	
	American Football	23	8.0	
International Level	Yes	54	18.7	
	No	235	81.3	
Age				20.18±4.69
Experience				8.11±6.14
Training day per week				3.82±1.40
Training Duration per day				2.16±0.73
Playing for Current Team				2.71±2.45

Design and Procedure

Institutional ethical approval was granted prior to the study (2020/4, GO2020/102). We designed the structure of the form included the measurements. Before the study, we designed the measurements, asked field experts to share their opinions about the measurements in Turkish and used these opinions to analyze the construct of the measurement. After finishing the construct validity analyses, we sent the form to the coaches for sharing it to the athletes. After collecting 415 data, we excluded 126 data that did not meet the inclusion criteria, then, started to analyze the data.

Measures

Team Resilience: The Characteristics of Resilience in Sports Teams Inventory (CREST) consists of 20 items with two sub-dimensions including “team ability to demonstrate resilience characteristics” and “vulnerabilities being revealed under stressors” Decroos et

al. (2017) developed the original inventory and Gorgulu, Senel, Adilogullari, and Yildiz (2018) translated it into Turkish. The measurement is a self-report questionnaire that is designed to measure resilience characteristics and vulnerabilities shown under pressure of athletes competing in team sports. The athletes rated each item 1 (strongly disagree) and 7 (strongly agree). In the demonstrating resilience characteristics dimension, each item presents a resilient characteristic shown under pressure in the past month while each item in vulnerabilities shown under pressure displays a weakness of the team that the athletes perceive. The internal consistency of team ability to demonstrate resilient characteristics was 0,92 and the one of vulnerabilities being revealed during stressors was 0,91. "The team was able to focus on what was important" is an example for team ability to demonstrate resilience characteristics and "teammates started to communicate negatively with each other" is an example for vulnerabilities being revealed under stressors.

Individual Resilience: The CREST items were revised to assess athletes' resilient perception about themselves. The revised version of the items was sent to field expert to be rated between 1-4 if the items were proper to assess individual perception of resilient characteristics in sport. "I was able to focus on what was important" is an example for individual ability to demonstrate resilience characteristics and "I started to communicate negatively with my teammates" is an example for vulnerabilities being revealed under stressors. The content and construct validity for the revised version of CREST was conducted by following expert opinions and confirmatory factor analysis process.

Commitment to Team and Individual Goals: Unidimensional Target-Free (KUT) commitment scale was used to assess athletes' commitment to individual and team goals by designing the items to measure commitment to individual and team goals in sports environment. KUT is a scale consisting of four items, one-dimensional and used with 5 or 7 ratings. The scale consists of four items developed by Klein, Molloy and Brinsfield (2012) according to commitment definition. While the first item expresses the general structural characteristic, the second refers to the dedication to the goal. The third one refers to the will or volition for commitment and the last item is related to the responsibility associated with the goal. Klein, Cooper, Molloy and Swanson (2014) tested the structure of the scale in five different sample groups, collecting data from 2487 participants from various environments, professions, organizations, and industries. The Cronbach's alpha coefficient of the scale ranged from 0.86 to 0.97. Senel, Yildiz and Klein (2020) translated the scale into Turkish and tested the validity and reliability. The alpha coefficient of Turkish version was 0,92. "How committed are you to your team's goals?" is an example for commitment assessment to team goals, and "How committed are you to your individual goals?" is an example for individual goals.

Analyses

Preliminary Analyses: We examined the data to determine the pattern of missing scores and assessed the normality of data by examining the skewness and kurtosis scores. We also examined the construct validity of revised version of resilience measurement by conducting CFA and the content validity by calculating the content validity index, and also

investigated the Cronbach's alpha coefficients of all scales, run CFA for commitment measurement which had limited validity evidence in sport context. With universal agreement calculation method, item-level and scale-level content validity indexes were calculated by using expert ratings (Lynn, 1986; Waltz & Bausell, 1981). Pearson correlation coefficients between study variables were also reported. CFA procedures to test fit of the measurements to the data by choosing maximum likelihood method. We utilized cutoff criteria suggested by Hu and Bentler (1999) to evaluate model fit indexes for CFA ($\chi^2/df \leq 3$, CFI and TLI $\geq .95$, RMSEA $\leq .06$, SRMR $\leq .08$). Since we tested some hypotheses in this paper, we consider two issues to avoid Type I and Type II errors. It is recommended that Type I and Type II error can be avoided by increasing sample size and significance level. We consider the selecting proper study group to test the hypotheses. The inclusion criteria can somehow provide a proper study group. To avoid Type II error, increasing significance level inappropriately may increase the probability of Type I error. In this manner, we decided to accept 0.05 as the significance level to test the hypotheses.

Testing Mediation Models: We tested mediation models between resilience characteristics, commitment to the goals and displayed vulnerabilities, and proposed one and two mediator models, two outcome models to decrease vulnerabilities revealed during stressors and to increase resilient characteristics with the role of goal commitment. We applied a two-index presentation method proposed by Hu and Bentler (1999) to assess the fit of the data to the models, by reporting Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) with Comparative Fit Index (CFI) and Incremental Fit Index (IFI). Values of close to .95 or above shows perfect fit of the model to the data for CFI and IFI while values close to 0.08 indicate a well-specified model (Hu & Bentler, 1999). We included confidence Intervals for parameter estimates at 95%. We used bias-corrected percentile method with two-tailed significance.

Results

There were no missing data. We tested the normality with Skewness and Kurtosis scores for individual variables. Some of the Kurtosis scores for individual variables were higher than 3, indicating non-normality (Westfall & Henning, 2013) while some under 1. As Mardia's coefficient was 43,85 with the critical ratio of 38,04, data depart from multivariate normality. Therefore, we operate bootstrapping method procedure with 5000 bootstrap replication samples to calculate more accurate parameter estimates (Byrne, 2001).

In this study, the Cronbach's alpha coefficient of team ability to demonstrate resilient characteristics was 0,93 and of team vulnerabilities being revealed during stressors was 0,91. The data fit to the model in CFA of team resilient measurement [χ^2 (df = 169) = 413,900 (p < .01), RMSEA = .07 (90% CI = .06-.08), TLI = .92, CFI = .93, IFI=0,93 SRMR = .04.]. Table 2 shows the expert ratings for revised version of CREST. The Cronbach's alpha of individual ability to demonstrate resilient characteristics was 0,88 and of individual vulnerabilities being revealed during stressors was 0,88. The data fit to the model in CFA of individual resilient measurement [χ^2 (df = 169) = 406,561 (p < .01), RMSEA = .07 (90%

CI = .06–.07), TLI = .91, CFI = .92, IFI = .92, SRMR = .05]. CFA of the resilient measurements data supported the factorial validity of 20-item inventories.

Table 2. Content validity of revised version of CREST

Item	Rater 1	Rater 2	Rater 3	Rater 4	Rater 5	Rater 6	Number of agreements	I-CVI
1	4	4	4	3	4	3	6	1
2	4	3	4	3	3	3	6	1
3	2	4	3	4	4	4	5	0,83
4	4	3	3	4	4	4	6	1
5	3	4	4	4	4	4	6	1
6	3	3	3	3	3	3	6	1
7	3	3	4	3	4	2	5	0,83
8	4	4	3	3	4	2	5	0,83
9	4	3	3	2	4	3	5	0,83
10	4	4	4	4	4	4	6	1
11	3	3	4	2	4	3	5	0,83
12	4	3	4	4	4	4	6	1
13	3	4	4	4	4	4	6	1
14	4	3	4	4	3	4	6	1
15	3	4	3	4	4	4	6	1
16	4	4	4	4	4	3	6	1
17	4	3	4	3	4	2	5	0,83
18	3	4	4	3	4	2	5	0,83
19	4	4	3	4	4	3	6	1
20	3	4	3	4	4	3	6	1
							S-CVI	0,94
							Total Agreement	13
							S-CVI/UA	0,65

Item level content validity index (I-CVI) ranged between 0,83 and 1,0 while scale level content validity index was 0,94. According to universal agreement calculation method, S-CVI/UA was 0,65.

For commitment measures, in this study, the alpha internal consistency coefficient of the scale is 0.90. The scale has a one-dimensional structure consisting of 4 items. The Cronbach's alpha coefficient of commitment measurement to team goals was 0,95 while the coefficient of measurement for individual goals was 0,94. The data was fit to the models for both commitment to team [χ^2 (df = 1) = 0,444 (p < .01), RMSEA = .00 (90% CI = .00–.13), TLI = 1.0, CFI = 1.0, IFI = 1.00, SRMR = .00] and individual goals [χ^2 (df = 1) = 2,296 (p < .01), RMSEA = .06 (90% CI = .00–.18), TLI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, SRMR = .00].

Testing the mediation models

Table 3. Mean, standard deviation and correlations between study variables

	$\bar{X} \pm \sigma$	1	2	3	4	5
1. Team resilient characteristics	5.63±1.20	1				
2. Individual resilient characteristics	5.83±1.00	.649**	1			
3. Team vulnerabilities being revealed during stressors	2.54±1.46	-.723**	-.552**	1		
4. Individual vulnerabilities being revealed during stressors	2.57±1.46	-.483**	-.471**	.664**	1	
5. Commitment to team goals	6.46±1.00	.493**	.670**	-.539**	-.371**	1
6. Commitment to individual goals	6.34±1.09	.386**	.621**	-.388**	-.295**	.715**

In table 3, the correlations show that the study variables meet the criteria to be included in mediation analysis since the variables are associated with each other significantly. These results also indicate that individual-level and team-level are not the same measurement because the correlations between them are lower than 0,90.

Decreasing Mediation Models (One Mediator Analyses)

Mediation model 1: Displaying resilient characteristics (Individual) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (team) via commitment to team goals

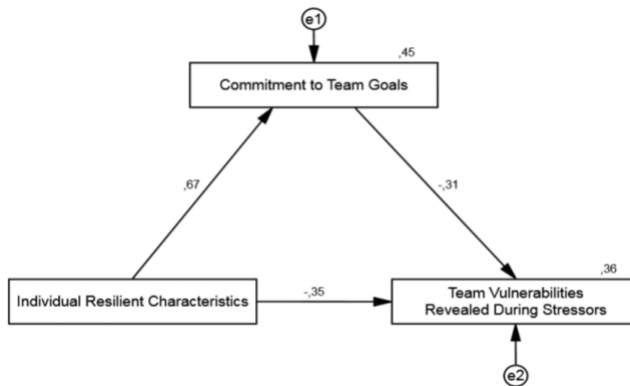


Figure 1. Displaying resilient characteristics (Individual) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (team) via commitment to team goals (Model 1)

Figure 1 shows the role of commitment to team goals between individual ability to demonstrate resilient characteristics and team vulnerabilities being revealed during stressors. According to the model, it is hypothesized that the relationship between individual ability to demonstrate resilient characteristics and team vulnerabilities being revealed during stressors is mediated by commitment to team goals (H₁). Table displays the parameter estimates of model 1.

Table 4. The parameter estimates of model 1

Independent	Dependent	Med/Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	p
I-RC	CTG	-	0,67 (0,54 - 0,76)	0,67 (0,46 - 0,85)	0,04	0,67	0,000
I-RC	T-VRS	-	-0,55 (-0,64 - -0,43)	-0,50 (-0,69 - -0,28)	0,09	-0,34	0,000
CTG	T-VRS	-	-0,30 (-0,45 - -0,17)	-0,44 (-0,65 - -0,25)	0,09	-0,30	0,000
I-RC	T-VRS	CTG	-0,20 (-0,33 - -0,11)	-0,30 (-0,48 - -0,16)	0,08	-0,20	0,000

CI (%95) – Bias-corrected percentile method. p is lower than 0,001 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

I-RC predicted CTG positively ($R_1=0,67, p<0,001$) and T-VRS negatively ($R_2=-0,34$). CTG negatively predicted T-VRS ($R_3=-0,30$). I-RC had negative indirect effect on T-VRS through CTG ($R_1 \cdot R_2 = -0,20, p<0,001$). The standardized total effect of I-RC on T-VRS was $-0,55$. The standardized regression coefficient between I-RC and T-VRS was $-0,55$. CTG has a mediation role between I-RC and T-VRS, indicating that the hypothesis was accepted.

Mediation model 2: Displaying resilient characteristics (team) predicts *vulnerabilities being revealed during stressors (individual)* via commitment to team goals

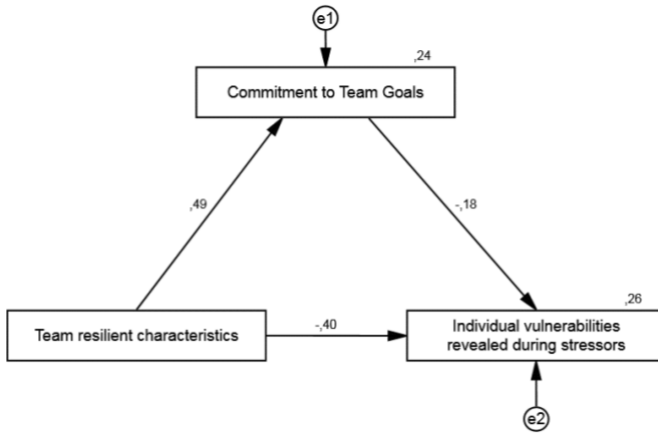


Figure 2. Displaying resilient characteristics (team) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (individual) via commitment to team goals (Model 2)

Figure 2 shows the role of commitment to team goals between team ability to demonstrate resilient characteristics and individual vulnerabilities being revealed during stressors. According to the model, it is hypothesized that the relationship between team ability to demonstrate resilient characteristics and individual vulnerabilities being revealed during stressors is mediated by commitment to team goals (H_2). Table displays the parameter estimates of model 2.

Table 5. The parameter estimates of model 2

Independent	Dependent	Med/Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	p
T-RC	CTG	-	0,49 (0,31 - 0,62)	0,41 (0,25 - 0,59)	0,04	0,49	0,000
T-RC	I-VRS	-	-0,48 (-0,58 - -0,37)	-0,48 (-0,64 - 0,32)	0,08	-0,39	0,000
CTG	I-VRS	-	-0,17 (-0,29 - -0,04)	-0,25 (-0,43 - -0,06)	0,07	-0,17	0,003
T-RC	I-VRS	CTG	-0,08 (-0,17 - -0,02)	-0,10 (-0,20 - -0,03)	0,04	-0,08	0,005

CI (%95) - Bias-corrected percentile method. p is lower than 0,01 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

T-RC predicted CTG positively ($R_1=0,49$, $p<0,001$) and I-VRS negatively ($R_2=-0,39$, $p<0,001$). CTG negatively predicted I-VRS ($R_3=-0,17$, $p<0,001$). T-RC had a negative indirect impact on I-VRS via CTG ($R_1 * R_3 = -0,08$, $p<0,01$). The standardized total effect of T-RC on I-VRS was $-0,48$. The standardized regression coefficient between T-RC and I-VRS was $-0,48$. H_3 was accepted since CTG played a mediation role.

Mediation model 3: Displaying resilient characteristics (team) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (individual) via commitment to individual goals.

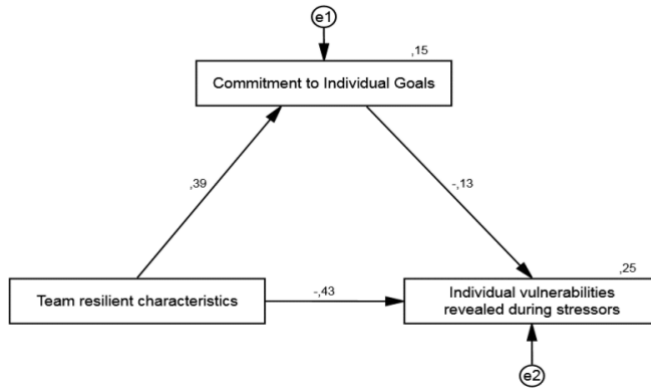


Figure 3. Displaying resilient characteristics (team) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (individual) via commitment to individual goals.

Figure 3 presents the role of commitment to individual goals between team ability to demonstrate resilient characteristics and individual vulnerabilities being revealed during stressors. In this model, it was hypothesized that the relationship between team ability to demonstrate resilient characteristics and individual vulnerabilities being revealed during stressors is mediated by commitment to individual goals (H_3). Table shows the parameter estimates of model 3.

Table 6. The parameter estimates of model 3

Independent	Dependent	Med/Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	p
T-RC	CIG	-	0,38 (0,21-0,53)	0,35 (0,18 - 0,53)	0,05	0,38	0,000
T-RC	I-VRS	-	-0,48 (-0,58-0,37)	-0,52 (-0,66 - -0,39)	0,06	-0,43	0,000
CIG	I-VRS	-	-0,12 (-0,22 - -0,02)	-0,17 (-0,30 - -0,03)	0,07	-0,12	0,022
T-RC	I-VRS	CIG	-0,04 (-0,10 - -0,01)	-0,060 (-0,12 - -0,01)	0,02	-0,04	0,008

CI (%95) - Bias-corrected percentile method. p is lower than 0,01 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

T-RC predicted CIG positively ($R_1=0,38$, $p<0,001$) and I-VRS negatively ($R_2=-0,43$, $p<0,001$). CIG negatively predicted I-VRS ($R_3=-0,12$, $p<0,05$). T-RC had a negative indirect

effect on I-VRS via CIG ($R1 \cdot R3 = -0,04$, $p < 0,01$). The standardized total effect of T-RC on I-VRS was $-0,48$. The standardized regression coefficient between T-RC and I-VRS was $-0,48$. H_4 was accepted because CIG played a mediation role.

Decreasing Mediation Models (Two Outcome Analyses)

Mediation model 4: Displaying resilient characteristics (team) predicts *vulnerabilities being revealed during stressors (team and individual)* via commitment to team goals.

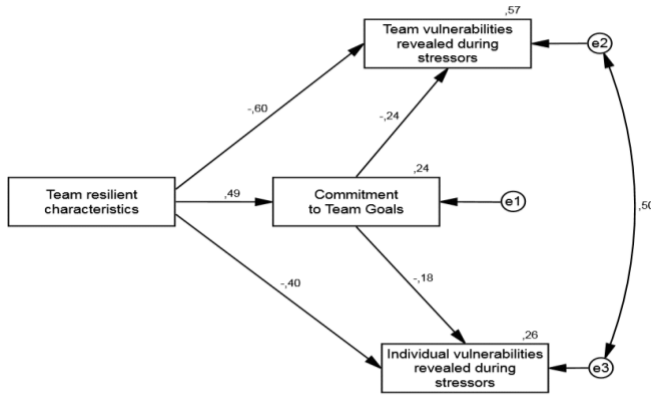


Figure 5. Displaying resilient characteristics (team) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (team and individual) via commitment to team goals

Figure 5 shows the role of commitment to team goals between team ability to demonstrate resilient characteristics, team and individual vulnerabilities being revealed during stressors. The model proposes that the relationship between team ability to demonstrate resilient characteristics, team and individual vulnerabilities being revealed during stressors is mediated by commitment to team goals (H_4). Table shows the parameter estimates.

Table 7. The parameter estimates of model 4

Independent	Dependent	Med/Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	p
T-RC	CTG	-	0,49 (0,31 - 0,62)	0,41 (0,25 - 0,59)	0,04	0,49	0,000
CTG	T-VRS	-	-0,24 (-0,41 - -0,08)	-0,35 (-0,59 - -0,13)	0,06	-0,24	0,000
CTG	I-VRS	-	-0,17 (-0,29 - -0,04)	-0,25 (-0,43 - -0,06)	0,08	-0,17	0,003
T-RC	T-VRS	-	-0,72 (-0,79 - -0,62)	-0,73 (-0,86 - -0,59)	0,05	-0,60	0,000
T-RC	I-VRS	-	-0,48 (-0,58 - -0,37)	-0,48 (-0,64 - -0,32)	0,07	-0,39	0,000
T-RC	T-VRS	CTG	-0,08 (-0,17 - -0,05)	-0,10 (-0,20 - -0,06)	0,03	-0,08	0,000
T-RC	I-VRS	CTG	-0,11 (-0,20 - -0,02)	-0,14 (-0,25 - -0,03)	0,03	-0,11	0,005

CI (%95) – Bias-corrected percentile method. p is lower than 0,01 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

T-RC predicted CTG positively ($R1=0,49, p<0,001$), T-VRS ($R2=-0,60, p<0,001$) and I-VRS negatively ($R3=-0,39, p<0,001$). CTG negatively predicted T-VRS ($R4=-0,24, p<0,001$) and I-VRS ($R5=-0,17, p<0,01$). T-RC had negative indirect effects on T-VRS ($R1*R4=-0,08, p<0,001$) and I-VRS ($R1*R5=-0,011$). The standardized total effects of T-RC on T-VRS were $-0,72$ while the one on I-VRS was $-0,48$. The standardized regression coefficient between T-RC and T-VRS was $-0,72$. The standardized regression coefficient between T-RC and I-VRS was $-0,48$. According to these results, H_4 was accepted.

Mediation model 5: Displaying resilient characteristics (team) predicts *vulnerabilities being revealed during stressors (team and individual)* via commitment to individual goals.

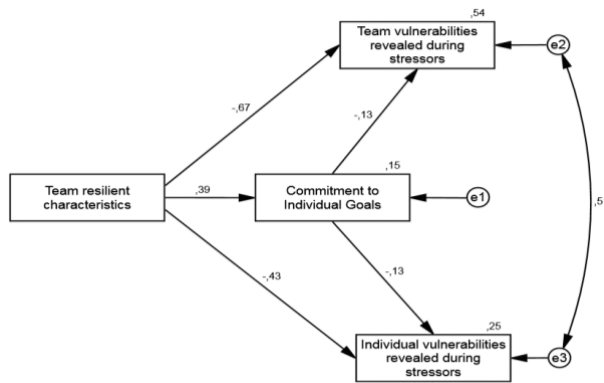


Figure 6. Displaying resilient characteristics (team) predicts vulnerabilities being revealed during stressors (team and individual) via commitment to individual goals

Figure 6 presents the role of commitment to individual goals between team ability to demonstrate resilient characteristics, team and individual vulnerabilities being revealed during stressors. The model proposes that the relationship between team ability to demonstrate resilient characteristics, team and individual vulnerabilities being revealed during stressors is mediated by commitment to individual goals (H_5). Table shows the parameter estimates.

Table 8. The parameter estimates of model 5

Independent	Dependent	Med/Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	P
T-RC	CIG	-	0,38 (0,21 - 0,53)	0,35 (0,18 - 0,53)	0,05	0,38	0,000
CIG	T-VRS	-	-0,12 (-0,25 - -0,02)	-0,17 (-0,35 - -0,03)	0,05	-0,12	0,003
CIG	I-VRS	-	-0,12 (-0,22 - -0,02)	-0,17 (-0,30 - -0,03)	0,07	-0,12	0,022
T-RC	T-VRS	-	-0,72 (-0,79 - -0,62)	-0,82 (-0,92 - -0,63)	0,05	-0,67	0,000
T-RC	I-VRS	-	-0,48 (-0,58 - -0,37)	-0,52 (-0,52 - -0,66)	0,06	-0,43	0,000
T-RC	T-VRS	CIG	-0,04 (-0,11 - -0,01)	-0,06 (-0,14 - -0,1)	0,03	-0,04	0,007
T-RC	I-VRS	CIG	-0,04 (-0,10 - -0,01)	-0,06 (-0,12 - -0,01)	0,02	-0,04	0,008

CI (%95) – Bias-corrected percentile method. p is lower than 0,01 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

T-RC predicted CIG positively ($R1=0,38, p<0,001$), T-VRS ($R2=-0,67, p<0,001$) and I-VRS negatively ($R3=-0,43, p<0,001$). CIG negatively predicted T-VRS ($R4=-0,12, p<0,01$) and I-VRS ($R5=-0,12, p<0,05$). T-RC had negative indirect effects on T-VRS ($R1*R4=-0,04, p<0,001$) and I-VRS ($R1*R5=-0,04$). The standardized total effects of T-RC on T-VRS were $-0,72$ while the one on I-VRS was $-0,48$. The standardized regression coefficient between T-RC and T-VRS was $-0,72$. The standardized regression coefficient between T-RC and I-VRS was $-0,48$. According to these results, H_5 was accepted.

Mediation model 6: Commitment to team goals predicts vulnerabilities being revealed during stressors (team and individual) via displaying resilient characteristics (team).

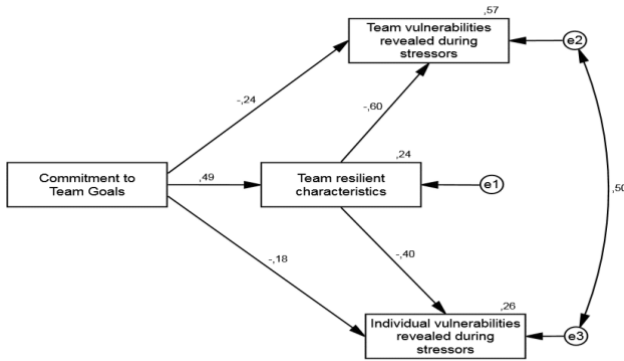


Figure 7. Commitment to team goals predicts vulnerabilities being revealed during stressors (team and individual) via displaying resilient characteristics (team)

Figure 7 shows the role of team ability to demonstrate resilient characteristics between commitment to team goals, team and individual vulnerabilities being revealed during stressors. The model proposes that team ability to demonstrate team resilient characteristics mediates the relationship between commitment to team goals, team and individual vulnerabilities being revealed during stressors (H_6). Table displays the parameter estimates of model 6.

Table 9. The parameter estimates of model 6

Independent	Dependent	Med/Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	p
CTG	T-RC		0,49 (0,31 - 0,62)	0,53 (0,35 - 0,74)	0,06	0,49	0,000
T-RC	T-VRS		-0,60 (-0,72 - -0,46)	-0,73 (-0,86 - -0,59)	0,05	-0,60	0,000
T-RC	I-VRS		-0,39 (-0,52 - -0,27)	-0,48 (-0,64 - -0,32)	0,07	-0,39	0,000
CTG	T-VRS		-0,53 (-0,63 - -0,41)	-0,35 (-0,59 - -0,13)	0,06	-0,24	0,000
CTG	I-VRS		-0,37 (-0,48 - -0,25)	-0,25 (-0,43 - -0,06)	0,08	-0,17	0,003
CTG	T-VRS	T-RC	-0,29 (-0,42 - -0,16)	-0,43 (-0,62 - -0,23)	0,06	-0,29	0,001
CTG	I-VRS	T-RC	-0,19 (-0,29 - -0,12)	-0,28 (-0,43 - -0,17)	0,04	-0,19	0,000

CI (%95) - Bias-corrected percentile method. p is lower than 0,01 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

CTG predicted T-RC positively ($R1=0,49, p<0,001$) and negatively T-VRS ($R2=-0,24, p<0,001$) and I-VRS ($R3=-0,17, p<0,01$). T-RC negatively predicted T-VRS ($R4=-0,60, p<0,001$) and I-VRS ($R5=-0,39, p<0,001$). CTG had negative indirect effects on T-VRS ($R1*R4=-0,29, p<0,01$) and I-VRS ($R1*R5=-0,19, p<0,001$). The standardized total effects of CTG on T-VRS was $-0,53$. The standardized total effects of CTG on I-VRS was $-0,37$. The standardized regression coefficient between CTG and T-VRS was $-0,53$. The standardized regression coefficient between CTG and T-IRS was $-0,37$. According to these results, H_6 was accepted.

Increasing Mediation Models (One Mediator Analyses)

Mediation model 7: Commitment to team goals predicts displaying resilient characteristics (Individual) via commitment to individual goals.

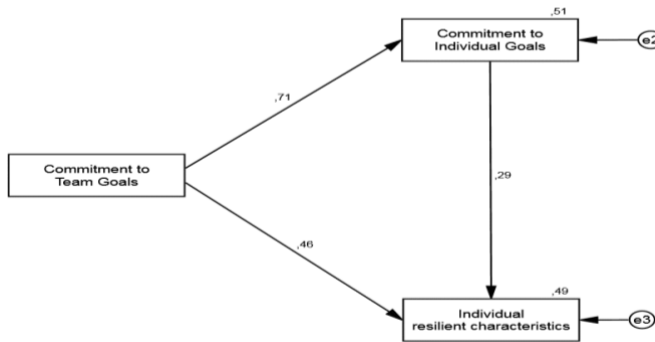


Figure 8. Commitment to team goals predicts displaying resilient characteristics (Individual) via commitment to individual goals

Figure 8 presents the role of commitment to individual goals between commitment to team goals and individual ability to demonstrate resilient characteristics. The model proposes that commitment to individual goals mediates the relationship between commitment to team goals and individual ability to demonstrate resilient characteristics. Table shows the parameter estimates of model 7.

Table 10. The parameter estimates of model 7

Independent	Dependent	Med/Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	p
CTG	CIG		0,71 (0,56 - 0,81)	0,77 (0,64 - 0,87)	0,04	0,71	0,000
CTG	I-RC		0,67 (0,54 - 0,76)	0,46 (0,30 - 0,58)	0,06	0,46	0,000
CIG	I-RC		0,29 (0,15 - 0,45)	0,26 (0,14 - 0,43)	0,05	0,29	0,000
CTG	I-RC	CIG	0,20 (0,11 - 0,35)	0,20 (0,11 - 0,35)	0,05	0,20	0,000

CI (%95) – Bias-corrected percentile method. p is lower than 0,01 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

CTG positively predicted CIG ($R1=0,71, p<0,001$) and I-RC ($R2=0,46, p<0,001$). CIG also positively predicted I-RC ($R3=0,29, p<0,001$). CTG has a positive indirect effect on I-RC ($R1*R3=0,20, p<0,001$). The standardized total effects of CTG on I-RC was 0,67. The standardized regression coefficient between CTG and I-RC was 0,67. H_7 was accepted.

Mediation model 8: Commitment to individual goals predicts *displaying resilient characteristics (Individual)* via commitment to team goals.

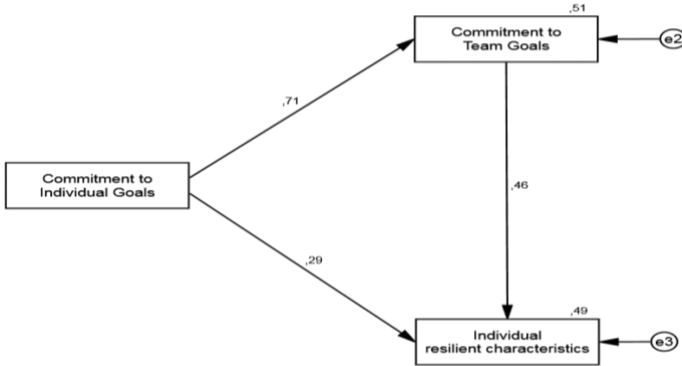


Figure 9. Commitment to individual goals predicts displaying resilient characteristics (Individual) via commitment to team goals

Figure 9 shows the role of commitment to team goals between commitment to individual goals and individual ability to demonstrate resilient characteristics. The model proposes that commitment to team goals mediates the relationship between commitment to individual goals and individual ability to demonstrate resilient characteristics. Table shows the parameter estimates of model 32.

Table 11. The parameter estimates of model 8

Independent	Dependent	Med/Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	p
CIG	CTG		0,71 (0,56 – 0,81)	0,65 (0,45 – 0,80)	0,03	0,71	0,000
CIG	I-RC		0,62 (0,47 – 0,72)	0,26 (0,14 – 0,43)	0,05	0,29	0,000
CTG	I-RC		0,46 (0,29 – 0,60)	0,46 (0,30 – 0,58)	0,06	0,46	0,000
CIG	I-RC	CTG	0,33 (0,20 – 0,47)	0,30 (0,19 – 0,42)	0,07	0,33	0,000

CI (%95) – Bias-corrected percentile method. p is lower than 0,001 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

CIG positively predicted CTG ($R1=0,71, p<0,001$) and I-RC ($R2=0,29, p<0,001$). CTG also positively predicted I-RC ($R3=0,46, p<0,001$). CIG has a positive indirect effect on I-RC ($R1*R3=0,33, p<0,001$). The standardized total effect of CIG on I-RC was 0,62. The standardized regression coefficient between CTG and I-RC was 0,62. H_8 was accepted.

Mediation model 9: Resilient characteristics (team) predicts *resilient characteristics (individual)* via commitment to team goals

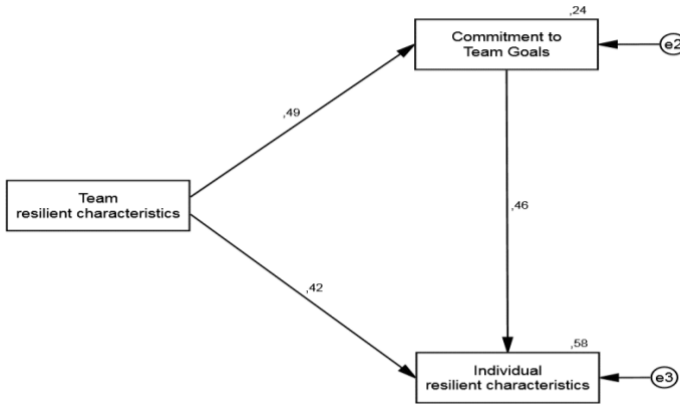


Figure 10. Resilient characteristics (team) predicts resilient characteristics (individual) via commitment to team goals.

Figure 10 displays the role of commitment to team goals between team ability to demonstrate resilient characteristics and individual ability to demonstrate resilient characteristics. The model hypothesizes that commitment to team goals mediates the relationship between team ability to demonstrate resilient characteristics and individual ability to demonstrate resilient characteristics. Table shows the parameter estimates of model 9.

Table 12. The parameter estimates of model 9

Independent	Dependent	Med/Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	P
T-RC	CTG		0,49 (0,31 - 0,62)	0,41 (0,25 - 0,59)	0,04	0,49	0,000
T-RC	I-RC		0,64 (0,53 - 0,74)	0,35 (0,34 - 0,54)	0,03	0,42	0,000
CTG	I-RC		0,46 (0,30 - 0,59)	0,46 (0,25 - 0,47)	0,04	0,46	0,000
T-RC	I-RC	CTG	0,22 (0,13 - 0,34)	0,19 (0,11 - 0,29)	0,04	0,22	0,000

CI (%95) – Bias-corrected percentile method. p is lower than 0,001 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

T-RC positively predicted CTG ($R^2=0,49$, $p<0,001$) and I-RC ($R^2=0,42$, $p<0,001$). CTG positively predicted I-RC ($R^2=0,46$, $p<0,001$). The standardized total effect of T-RC on I-RC was 0,64. T-RC had positive indirect effect on I-RC ($R^2=0,228$, $p<0,001$). The standardized regression coefficient between T-RC and I-RC was 0,64. H_9 was accepted.

Mediation model 10: Resilient characteristics (team) predicts *resilient characteristics (individual)* via commitment to individual goals.

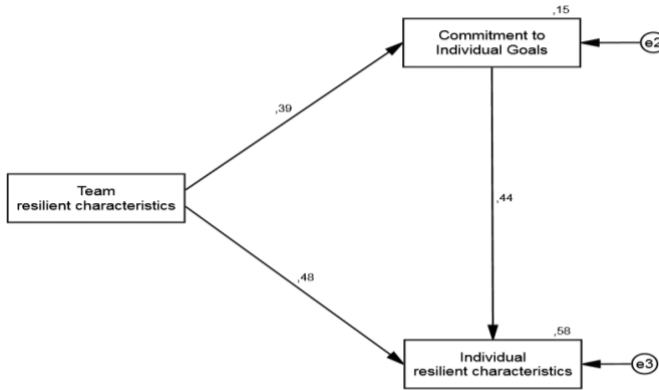


Figure 11. Resilient characteristics (team) predicts resilient characteristics (individual) via commitment to individual goals.

Figure 11 presents the role of commitment to individual goals between team ability to demonstrate resilient characteristics and individual ability to demonstrate resilient characteristics. The model hypothesizes that commitment to individual goals mediates the relationship between team ability to demonstrate resilient characteristics and individual ability to demonstrate resilient characteristics. Table shows the parameter estimates of model 10.

Table 13. The parameter estimates of model 10

Independent	Dependent	Med/Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	P
T-RC	CIG		0,38 (0,21 - 0,53)	0,35 (0,18 - 0,53)	0,05	0,38	0,000
T-RC	I-RC		0,64 (0,53 - 0,74)	0,40 (0,31 - 0,49)	0,03	0,48	0,000
CIG	I-RC		0,43 (0,33 - 0,53)	0,40 (0,30 - 0,49)	0,03	0,43	0,000
T-RC	I-RC	CIG	0,16 (0,08 - 0,26)	0,14 (0,06 - 0,22)	0,04	0,16	0,000

CI (%95) – Bias-corrected percentile method. *p* is lower than 0,001 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

T-RC positively predicted CIG ($R^2=0,38$, $p<0,001$) and I-RC ($R^2=0,48$, $p<0,001$). CIG positively predicted I-RC ($R^2=0,43$, $p<0,001$). The standardized total effect of T-RC on I-RC was 0,64. T-RC had positive indirect effect on I-RC ($R^2=0,16$, $p<0,001$). The standardized regression coefficient between T-RC and I-RC was 0,64. H_{10} was accepted.

Increasing Mediation Models (Two Mediators Analyses)

Mediation model 11: Resilient characteristics (team) predicts *resilient characteristics (individual)* via commitment to team and individual goals.

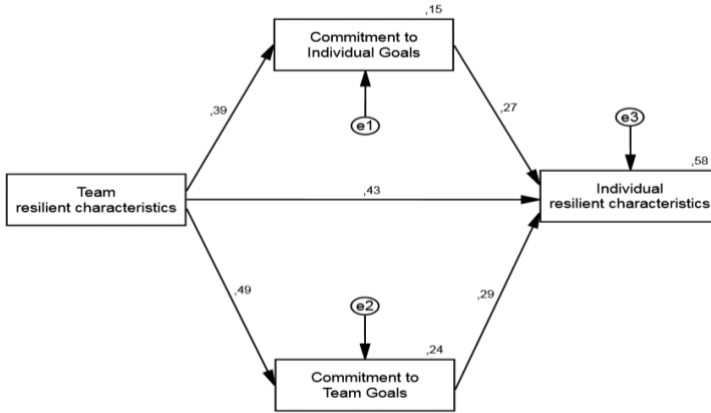


Figure 12. Resilient characteristics (team) predicts resilient characteristics (individual) via commitment to team and individual goals

Figure 12 displays the roles of commitment to team and individual goals between team and individual abilities to demonstrate resilient characteristics. The model hypothesized that commitment to team and individual goals mediate the relationship between team and individual abilities to demonstrate resilient characteristics. Table shows the parameter estimates of model 11.

Table 14. The parameter estimates of model 11

Independent	Dependent	Med/ Mod	Std. Total Effect (CI %95)	Regression Weights (CI %95)	S.E.	Std. Regression	P
T-RC	CIG		0,38 (0,21 - 0,53)	0,35 (0,18 - 0,53)	0,050	0,38	0,000
T-RC	CTG		0,49 (0,31 - 0,62)	0,41 (0,25 - 0,59)	0,043	0,49	0,000
T-RC	I-RC		0,67 (0,55 - 0,76)	0,34 (0,24 - 0,45)	0,035	0,42	0,000
CIG	I-RC		0,27 (0,16 - 0,38)	0,24 (0,14 - 0,35)	0,048	0,27	0,000
CTG	I-RC		0,29 (0,12 - 0,46)	0,27 (0,12 - 0,40)	0,055	0,29	0,000
**T-RC	I-RC	CIG	0,10	0,08 (0,03 - 0,15)	0,029	0,10	0,000
**T-RC	I-RC	CTG	0,14	0,11 (0,05 - 0,20)	0,037	0,14	0,000

* CI (%95) - Bias-corrected percentile method. p is lower than 0,01 for all parameters including std. total effects, regression weights and std. regression weights.

**Indirect effects were calculated by using user-defined estimands to see the individual indirect effects of paths.

T-RC positively predicted CIG ($R1=0,38, p<0,001$), CTG ($R2=0,49$), and I-RC ($R3=0,42, p<0,001$). CIG positively predicted I-RC ($R4=0,27, p<0,001$) and CTG positively predicted I-RC ($R5=0,29, p<0,001$). The standardized total effect of T-RC on I-RC was 0,67. T-RC had positive indirect effect on I-RC via CIG ($R1*R4=0,10, p<0,001$) and via CTG ($R2*R5=0,14, p<0,001$). The standardized regression coefficient between T-RC and I-RC was 0,64. H_{11} was accepted.

Discussion

This paper contributes to the sport psychology literature by examining the role of goal commitment in decreasing vulnerabilities and increasing resilient characteristics in team athletes. To conduct this study, we proposed mediation models including individual and team commitment as mediators and predictors to see the impacts on team resilience. Before the mediation analysis, there was an important problem to assess individual resilience perception in team athletes, which we solved by adapting team resilience inventory by analyzing its content and construct validity. For content validity, the indexes were found to be appropriate (Lynn, 1986; Polit & Beck, 2006; Waltz & Bausell, 1981). The correlation analysis revealed that revised version of team resilience measurement into individual-level measurement was a different measurement even it was an adapted version of team resilience measurement. After meeting the prerequisites to run mediation analysis (Harrington, 2009), we analyzed the direct and indirect effects of goal commitment on team resilience. Researchers reported three stressor categories sport performers may encounter including competitive performance, the sport organization in within which the athletes operate, and personal “nonsporting” life events (Sarkar & Fletcher, 2014).

The results supported our hypothesis that goal commitment can be considered as one of the antecedents of resilience at both individual and team levels. Studies showed that commitment is an important indicator of resilience in sports context (Fasey, Sarkar, Wagstaff & Johnston, 2021; Kegelaers, Wylleman, Blijlevens, Boonstoppel & Hendriks, 2020; Morgan, Fletcher & Sarkar, 2019), however, these studies focused on the different aspects of commitment (Sarkar & Fletcher, 2014). This study provides critical results to understand the process of developing team resilience in sport through goal commitment.

When faced with obstacles, being committed to collective goals enables group member to reach the goal by keeping them to withstand these setbacks. Goal acceptance becomes prominent when the difficulty of goals increases (Erez & Zidon; 1984; Hollenbeck & Klein, 1987), in this condition, athletes will start to look for dynamics from the members of the team to accept or reach to these difficult goals. At this point, a collective goal awareness is formed, and the common goals of the team can turn into individual goals of the members. Adherence to these goals increases the capacity to cope with adversity and thus resilience.

Goal commitment has a critical role in determining performance (Hollenbeck & Klein, 1987). Goal commitment is high when the individual is highly motivated and determined to achieve the goal. Goal commitment increases actual and predicted performance (Riedel,

Nebeker & Cooper, 1988). Locke, Frederick, Buckner and Bobko (1984) found that commitment was not related with the performance of those with assigned goals. Therefore, the fact that both team goals and individual goals are externally assigned or determined by the athlete, in other words, the way the goal is set has little relation with performance. It is commitment to these goals linked to performance. The results of this research also showed that goal commitment, which expresses the determination in striving for a goal, encourages the tendency to show resilience, which is explained as not giving up in the face of the difficulties encountered in this process. This research, as a theoretical study that provides an explanation for resilience research in sports from the perspective of goal commitment, revealed the role of goals and commitment to these goals in gaining resilience.

Conclusion

This study answered two important questions. The first question was what the role of athletes' commitment to team and individual goals is to decrease the vulnerabilities when encountered stressors. It is clearly revealed that goal commitment plays a vital role to decrease vulnerabilities when faced with stressors. It has predictive and mediator impact on the vulnerabilities. The second question was what the role of athletes' commitment to team and individual goals is to increase resilient characteristics. Goal commitment is an important mediator and predictor to enhance resilience characteristics. This study revealed that goal commitment could improve the protective effect of team resilience when faced these stressors. Being committed to collective goals support sport performers to decide spending effort to reach these goals. In team sports team goals sometimes perceive as individual goals like winning the cup in the league. We can conclude that athletes' level of commitment to team and individual goals within the group become important to build the team and individual resilience. More extended studies examining the contribution of goals and commitment in goal setting process to develop resilient sports team and athletes.

Conflict of Interest

We assert that there is not any conflict of interest among authors and other parties regarding the present research.

Author Contributions

Research Idea: EŞ; Research Design: EŞ, MU; Analysis of Data: EŞ, MU; Writing: MU; Critical Review: EŞ

Corresponding Address:

Doç. Dr. Ender ŞENEL

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

*Kötekli mah. Sıtkı Koçman Cad. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
Menteş/Muğla 48000*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6276-6704>

E-posta: endersenel@mu.edu.tr

References

1. **Barnett, M. L.** (1977). Effects of two methods of goal setting on learning a gross motor task. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 48(1), 19-23.
2. **Barnett, M. L., & Stanicek, J. A.** (1979). Effects of goal setting on achievement in archery. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 50(3), 328-332.
3. **Byrne, B. M.** (2001). *Structural equation modeling with Amos: basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
4. **Campion, M. A., & Lord, R. G.** (1982). A control systems conceptualization of the goal-setting and changing process. *Organizational Behavior and Human Performance*, 30(2), 265-287.
5. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York, NY: Routledge Academic.
6. **Day, C., & Gu, Q.** (2009). Veteran teachers: commitment, resilience and quality retention. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 15(4), 441-457.
7. **Decroos, S., Lines, R. L., Morgan, P. B., Fletcher, D., Sarkar, M., Fransen, K., ... & Vande Broek, G.** (2017). Development and validation of the characteristics of resilience in sports teams inventory. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(2), 158-178. <https://doi.org/10.1037/spy0000089>
8. **Erez, M., & Zidon, I.** (1984). Effect of goal acceptance on the relationship of goal difficulty to performance. *Journal of Applied Psychology*, 69(1), 69-78. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.69.1.69>
9. **Fasey, K. J., Sarkar, M., Wagstaff, C. R., & Johnston, J.** (2021). Defining and characterizing organizational resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101834>
10. **Fletcher, D., & Sarkar, M.** (2016). Mental fortitude training: an evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>
11. **Galli, N., & Gonzalez, S. P.** (2015). Psychological resilience in sport: a review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
12. **Gorgulu, R., Senel, E., Adilogullari, İ., & Yildiz, M.** (2018). An adaptation study of measurement properties for the characteristics of resilience in sports team inventory. *Education Sciences*, 8(3), 1-15. <https://doi.org/10.3390/educsci8030139>
13. **Harrington, D.** (2009). *Confirmatory factor analysis*. Oxford: Oxford university press.
14. **Hollenbeck, J. R., & Klein, H. J.** (1987). Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 212-220. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.72.2.212>
15. **Hollingsworth, B.** (1975). Effects of performance goals and anxiety on learning a gross motor task. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 46(2), 162-168. <https://doi.org/10.1080/10671315.1975.10615319>

16. **Hu, L. T., & Bentler, P. M.** (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
17. **Kegelaers, J., Wylleman, P., Blijlevens, S., Boonstoppel, A., & Hendriks, M.** (2020). A coaches' perspectives on team resilience during major international competition. *International Journal of Sport Psychology*, 51(3), 221-246.
18. **Klein, H. J., Cooper, J. T., Molloy, J. C., & Swanson, J. A.** (2014). The assessment of commitment: Advantages of a unidimensional, target-free approach. *Journal of Applied Psychology*, 99, 222-238. <https://doi.org/10.1037/a0034751>
19. **Klein, H. J., Molloy, J. C., & Brinsfield, C. T.** (2012). Reconceptualizing workplace commitment to redress a stretched construct: revisiting assumptions and removing confounds. *Academy of Management Review*, 37(1), 130-151. <https://doi.org/10.5465/amr.2010.0018>
20. **Locke, E. A.** (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance*, 3(2), 157-189. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(68\)90004-4](https://doi.org/10.1016/0030-5073(68)90004-4)
21. **Locke, E. A., Frederick, E., Buckner, E., & Bobko, P.** (1984). Effect of previously assigned goals on self-set goals and performance. *Journal of Applied Psychology*, 69(4), 694-699. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.69.4.694>
22. **Locke, E. A., Shaw, K. R., Saari, L. M., & Latham, G. P.** (1981). Goal setting and task performance: 1968-1980. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
23. **Lynn, M. R.** (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35(6), 382-385. <https://doi.org/10.1097/00006199-198611000-00017>
24. **Mangundjaya, W. L., & Amir, M. T.** (2021). Testing resilience and work ethics as mediators between charismatic leadership and affective commitment to change. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(2), 401-410. <https://doi.org/10.13106/JAFEB.2021.VOL8.NO2.0401>
25. **Martin, A. J., & Marsh, H. W.** (2003, November). *Academic resilience and the four cs: confidence, control, composure, and commitment*, Paper Presented at the Joint AARE/NZARE Conference / Auckland, New Zealand.
26. **Meneghel, I., Salanova, M., & Martínez, I. M.** (2016). Feeling good makes us stronger: how team resilience mediates the effect of positive emotions on team performance. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 239-255. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9592-6>
27. **Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M.** (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
28. **Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M.** (2017). Recent developments in team resilience research in elite sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 159-164. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.013>
29. **Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M.** (2019). Developing team resilience: a season-long study of psychosocial enablers and strategies in a high-level sports team. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101543. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101543>

30. **Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M.** (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: a case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 91-100. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.007>.
31. **Polit, D. F., & Beck, C. T.** (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489-497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
32. **Riedel, J. A., Nebeker, D. M., & Cooper, B. L.** (1988). The influence of monetary incentives on goal choice, goal commitment, and task performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 42(2), 155-180. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(88\)90010-6](https://doi.org/10.1016/0749-5978(88)90010-6)
33. **Sarkar, M.** (2017). Psychological resilience: definitional advancement and research developments in elite sport. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing*, 1(3), 1-4.
34. **Sarkar, M., & Fletcher, D.** (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
35. **Sarkar, M., & Page, A. E.** (2020). Developing individual and team resilience in elite sport: Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1861144>
36. **Senel, E., Yildiz, M., & Klein, H. J.** (2019). The Turkish adaptation of the Klein et al's unidimensional target-neutral commitment (KUT) scale. *SPORMETRE The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(1), 176-186. <https://doi.org/10.33689/spormetre.606849>
37. **Theodorakis, Y.** (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(2), 171-182. <https://doi.org/10.1080/10413209608406475>
38. **Waltz, C. F., & Bausell, R. B.** (1981). *Nursing research: design, statistics, and computer analysis*. Philadelphia: F. A. Davis Company.
39. **Westfall, P. H., & Henning, K. S. S.** (2013). *Texts in statistical science: Understanding advanced statistical methods*. Boca Raton, FL: Taylor & Francis.

Vücut Geliştirme Egzersizi Yapan Erkeklerin Ergojenik Yardımcı Kullanma Durumlarına Göre Kaslı Olma Dürtüsü Düzeylerinin İncelenmesi

Haşim KATRA¹ , Bilgetekin Burak GÜNAR² 
Nimet Haşıl KORKMAZ³ , Orhan ÖZÇELİK⁴ 

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ezine MYO, ÇANAKKALE

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ÇANAKKALE

³Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BURSA

⁴Niğantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İSTANBUL

Araştırma Makalesi

DOI:10.53434/gbesbd.1008883

Öz

Bu araştırmanın amacı vücut geliştirme egzersizi yapan erkeklerin besinsel ergojenik yardımcı kullanma durumuna göre kaslı olma dürtüsü düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmaya Çanakkale ilinde ikamet eden ve fitness salonu kullanıcısı olan 18-55 yaş arası (ortalama 26,3±7,70 yıl) 192 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara iki bölümden oluşan anket formu uygulanmıştır. Anketin birinci bölümünde araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ikinci bölümünde ise McCraery ve Sasse (2000) tarafından geliştirilen Selvi ve Bozo (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği" (KODÖ) uygulanmıştır. Araştırmaya dair verilerin analizi SPSS istatistiksel veri analiz programında gerçekleştirilmiştir. Analizlerde gruplar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon, iki grup arasındaki farkı belirlemek için Independent T Testi ve çoklu gruplar arasındaki farkı belirlemek amacıyla Oneway Anova testleri kullanılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların %55,7'sinin besinsel ergojenik yardımcı kullandığı ve bunların içinde en çok tercih edilen takviyelerin ise protein tozu (%80), dalı zincirli amino asit (BCAA) (%55,3) ve kreatin (%52,9) olduğu görülmüştür. Bununla birlikte besinsel ergojenik yardımcı kullanan katılımcıların istatistiksel anlamda daha yüksek kaslı olma dürtüsüne sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca kaslı olmaya yönelik antrenman davranışlarının haftalık egzersiz gün sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$). Buna karşın kaslı olma dürtüsünün medeni hale göre değişmediği görülmüştür ($p>0,05$). Kaslı olmaya yönelik tutumlar ile yaş arasında negatif ($r: -0,194$), kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları ($r: 0,261$) ve kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı ($r: 0,253$) ile antrenman yaşı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bu çalışmada yüksek kaslı olma dürtüsüne sahip bireylerin besinsel ergojenik yardımcı kullanmaya daha fazla eğilimli olduğu ancak bu durumun birtakım riskleri de barındırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Ergojenik yardımcı, Vücut geliştirme, Kaslı olma dürtüsü

Investigation of the Drive for Muscularity among Men Performing Bodybuilding Exercises According to Use of Ergogenic Aids

Abstract

The aim of this research was to investigate the drive for muscularity among men performing bodybuilding exercises according to their use of nutritional ergogenic aids. A total of 192 male volunteers aged from 18-55 years who were gym users residing in Çanakkale province participated in the study. Participants completed a survey form comprising two sections. The first section of the form was a demographic information form created by the researchers, while the second section included the "Drive for Muscularity Scale" developed by McCraery and Sasse (2000) and adapted to Turkish by Selvi and Bozo (2019). Data were analyzed with the SPSS statistical program. Two-way comparisons used the independent groups t test, comparisons between groups used the one-way analysis of variance and mutual correlations used simple linear correlation analysis. As a result of the study, 55.7% of participants used nutritional ergogenic aids and the most commonly chosen supplements were protein powder (80%), branch chain amino acids (BCAA) (55.3%) and creatine (52.9%). Additionally, participants using nutritional ergogenic aids were identified to have higher drive for muscularity in a statistical sense ($p<0.05$). Additionally, significant differences were identified according to the number of exercise days weekly in training behavior about muscularity ($p<0.05$). There were no significant differences for the drive for muscularity subdimensions according to marital status of participants ($p>0.05$). There was a negative significant correlation between attitudes about muscularity and age ($r=-0.194$), and positive significant correlations between training age with training behavior for muscularity ($r=0.261$) and eating and supplement use for muscularity ($r=0.253$). This study concluded that individuals with high drive for muscularity had higher tendency to use nutritional ergogenic aids.

Keywords: *Ergogenic aid, Bodybuilding, Desire to be muscular*

Giriş

Vücut geliştirme bir kişinin kas kontrolü ve kas gelişimini sağlamak amacıyla direnç egzersizleri uygulaması olarak tanımlanabilir (Emery, 2003). Yalnız ve Gündüz (2004) vücut geliştirmenin estetik kazandırma, kan dolaşımını düzenlemesiyle birlikte solunum kapasitesinde artış sağlama, vücut hakimiyeti, denge ve konsantrasyonu artırma ve gelişime katkı sağlama gibi birçok yönünden bahsetmiştir. Kaslı olmaya yönelik davranışlar vücut geliştirme sporcularında özellikle erkek sporcularda yaygındır (Chaba, d'Arripe-Longueville, Lentillon-Kaestner ve Scoffier-Mériaux, 2019). Vücut geliştirme erkeklik kimliğinin inşası açısından önemli bir alan olarak değerlendirilmekle birlikte kaslı bir beden yapısına sahip olmayı sağlar (Çarpar ve Şavran, 2019). Vallet (2018) gerçekleştirdiği bir çalışmada vücut geliştirme sporunun tüketim toplumunun normlarını yansıttığı, hoş ve iri bir vücuda sahip olmanın amaçlandığını rapor etmiştir.

Kaslı olma dürtüsü, bireyin yeterince kaslı olmadığı ve vücut kas kütlelerini arttırmaya yönelik algısı olarak değerlendirilebilir (McCreary, 2007). Kadınların zayıflık dürtüsü ve erkeklerin kaslı olma dürtüsü kültürel olarak, cinsiyete özgü olabilir ve vücut şekil ideallerini yansıtır (Davis, Karvinen ve McCreary, 2005). Erkeklerin bedensel çekicilik

standardı vücut yapısının daha büyük, iri ve kaslı olması yönündedir (McCreary ve Sasse, 2000). Erkekler için yağsız kaslı bir vücut şekli geliştirmek merkezi bir sorun haline gelebilir. Bu vücut yapısını kazanmayı sağlanması için sağlığı tehdit eden sayısız davranışın benimsenmesi endişesini arttırmıştır (Cafri ve diğerleri, 2005).

Çağımızda amatör ya da profesyonel olsun sporcular kaybetmiş oldukları enerjiyi geri almak amacıyla destekleyici besinsel ürünlere yönelmektedir (Argan ve Köse, 2009). Ergojenik yardımcı konusu, sporcuların ilgisini çekmekte, sporcuların beslenmesiyle birlikte antrenmanlarını destek amacıyla kullanılan yöntemlerdendir (Yalnız ve Gündüz, 2004). Birçok ergojenik yardımcı sporcuların sportif performanslarını arttırmak amacıyla kullanılmaktadır (Ahrendt, 2001). Spor bağlamında genel anlamda performans artırılması için kullanılan bir teknik olan ergojenik yardımcıları (Thein, Thein, Landry, 1998), sporculara rekabet avantajı sağlayabilen maddelerdir (Ahrendt, 2001). Bayram ve Öztürkcan (2020) ergojenik yardımcıların iş üretme ve işin yapılmasına yardım eden maddeler ya da yöntemler olarak açıklanabileceğini sportif performansın artırılması, toparlanmanın hızlandırılması ve yorgunluğun azaltılması gibi birçok amaçla kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Şemşek, Yüktaşır ve Şemşek (2010) besin takviyelerinin sporcular arasında yanlış kullanımının hızla arttığını, Perçinci ve Kıpçak (2020) bu durumun besinsel ergojenik kullanımına yönelik bilgi eksikliğinden kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte Çağlayan ve Koz (2020) vücut geliştirme sporuyla ilgilenen bireylerde kas yoksunluğu gibi durumların olabileceğini, bu durumun da ergojenik yardımcı kullanmada bilinçsizlik, aşırı egzersize yönelme gibi durumlarla ilişkili olabileceğini vurgulamışlardır.

Literatürden elde edilen bilgiler ışığında, vücut geliştirme egzersizi yapan bireylerin besin takviyesi alma durumu ile kaslı olmaya yönelik dürtü düzeylerinin belirlenmesi, ergojenik yardımcı kullanma durumlarına göre kaslı olmaya yönelik dürtülerinin karşılaştırılması ve bu iki parametre arasındaki ilişkinin ortaya konması önem arz etmektedir. Bu bilgilerden hareketle bu çalışmada vücut geliştirme egzersizi yapan erkeklerin beslenme takviyesi kullanma durumlarına göre kaslı olma dürtüsü düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 29.04.2021 tarih ve 08/14 sayılı etik kurul izin kararıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışmanın örneklemini kolayda örnekleme ile seçilen 192 gönüllü erkek oluşturmaktadır. Katılımcılar Çanakkale ilinde faaliyet gösteren fitness merkezlerini kullanan ve $26,3 \pm 7,70$ yıl yaş ortalamasına sahiptir. Araştırmanın veri toplama süreci 17-06-2021 ve 18-07-2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik değişkenlere dair bilgi formu ve Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından uzman görüşü alınarak hazırlanan formda katılımcıların yaş, ergojenik yardımcı kullanım kullanmadıkları, kullandıkları ergojenik yardımcı türü, haftalık egzersiz yapılan gün sayısı, ne kadar süredir vücut geliştirme egzersizi yaptıkları (ay olarak), medeni durumları ve aylık gelirlerine dair sorular bulunmaktadır.

Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği (KODÖ): Ölçek 15 madde ve 3 alt boyuttan (Kaslı Olmaya Yönelik Tutumlar, Kaslı Olmaya Yönelik Antrenman Davranışları, Kaslı Olmaya Yönelik Yeme ve Takviye Kullanma Davranışları) oluşan 6'lı likert tipi ölçektir. Ölçek maddeleri 1 "hiçbir zaman" dan 6 "her zaman"a doğru sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek puan 15-90 arasında değişmekte olup yüksek puan yüksek kaslı olma dürtüsü anlamına gelmektedir. Çalışmada iç tutarlık güvenilirliği ise .81 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Çalışmada elde edilen katılımcıların demografik özelliklerine dair ortalama, frekans ve yüzde dağılımları, bağımlı ve bağımsız değişkenlere dair tek yönlü varyans analizi, bağımsız gruplar için t testi, korelasyon analiz sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların yaş, vücut geliştirme süresi ve aylık gelirlerine ilişkin veriler

Değişkenler	En az	En fazla	\bar{X}	Ss
Yaş	18	55	26,3	7,70
Vücut geliştirme süresi (ay)	1	180	23,7	32,14
Aylık gelir (TL)	600	20000	3513,59	2961,64

Katılımcıların yaş, vücut geliştirme süresi ve aylık gelirlerine ilişkin veriler Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamasının $26,35 \pm 7,70$ yıl, vücut geliştirme süresi ortalamasının $23,7 \pm 32,14$ ay ve aylık gelir ortalamasının $3513,59 \pm 2961,64$ TL olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların medeni durum ve ergojenik yardım kullanma durumlarına ilişkin veriler

Değişkenler	Gruplar	f	%
Medeni durum	Evli	42	21,9
	Bekar	150	78,1
Ergojenik yardım kullanma	Evet	85	44,3
	Hayır	107	55,7

Tablo 2'ye göre katılımcıların %78,1 (150)'inin bekar ve %55,7 (107)'sinin ergojenik yardım kullanmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Kullanılan ergojenik yardımcı içeriğine ilişkin veriler (n:85)

Ergojenik yardımcı	f	%	Ergojenik yardımcı	f	%
Protein tozu	68	80,00	Tribulus Terrestris	7	8,24
BCAA	47	55,29	CLA	5	5,88
Kreatin	45	52,94	Termojenik	3	3,53
Multivitamin	24	28,24	Detox	3	3,53
Glutamin	21	24,71	AOL	2	2,35
L-Karnitin	19	22,35	Taurin	2	2,35
Kafein	18	21,18	Beta Alanin	2	2,35
Ganier	17	20,00	Nitrik Oksit	1	1,18
Çinko	15	17,65	Sitrülin Malat	1	1,18
Magnezyum	15	17,65	Amonyak	1	1,18
Arjinin	14	16,47	Omega 3 (Balık yağı)	1	1,18
Kalsiyum	10	11,76			

Tablo 3'e göre katılımcılar tarafından en çok tercih edilen besinsel ergojenik yardımcıların protein tozu (%80), BCAA (%55,3) ve kreatin (%52,9) olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte nitrik oksit, sitrülin malat, amonyak ve omega 3'ün birer katılımcı tarafından kullanıldığı görülmüştür.

Tablo 4. Haftalık antrenman gün sayısına göre KODÖ alt boyutlarının karşılaştırılması

Haftalık egzersiz gün sayısı	Kaslı olmaya yönelik tutumlar		Kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları		Kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
1 (n=2)	23	12,727	10	7,071	8	5,656
2 (n=6)	26	7,874	13,83	2,786	11	6,928
3 (n=24)	25,75	7,808	13,5	4,117	9,54	5,2
4 (n=56)	28,89	7,162	14,8	3,960	11,1	5,245
5 (n=58)	27,15	6,420	16,17	3,632	12,68	5,147
6 (n=43)	28,95	8,126	15,95	4,180	12,46	5,337
7 (n=3)	32	7,31	17,66	3,055	8,33	5,859
F	1,147		2,598		1,644	
p	0,337		0,019*		0,137	
Post-hoc (Bonferroni)			1<5, 1<6, 1<7, 3<5, 3<6			

Katılımcıların haftalık antrenman yaptıkları gün sayısı ile KODÖ alt boyut puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir. Haftalık gün sayısı gruplarında "kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları" alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bu farkın 1 gün ($10 \pm 7,071$) ile 5 gün ($16,17 \pm 3,632$), 6 gün ($15,95 \pm 4,180$) ve 7 gün ($17,66 \pm 3,055$); 3 gün ($13,5 \pm 4,117$) ile 5 gün ($16,17 \pm 3,632$) ve 6 gün ($15,95 \pm 4,180$) gruplarından kaynakladığı görülmüştür. Buna karşın "kası olmaya yönelik tutumlar" alt boyutu ile "kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı" alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 5. Medeni duruma göre KODÖ alt boyutlarının karşılaştırılması

Alt boyutlar	Gruplar	n	\bar{X}	Ss	t	p
Kaslı olmaya yönelik tutumlar	Evli	42	27,78	6,315	0,100	0,921
	Bekar	150	27,91	7,585		
Kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları	Evli	42	16,04	3,975	-1,411	0,160
	Bekar	150	15,06	4,018		
Kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı	Evli	42	12,23	6,115	-0,854	0,394
	Bekar	150	11,44	5,119		

Katılımcıların medeni durumuna göre KODÖ alt boyutlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir. Buna göre üç alt boyutta da medeni duruma göre anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6. Ergojenik yardım kullanma durumuna göre KODÖ alt boyutlarının karşılaştırılması

Alt boyutlar	Gruplar	n	\bar{X}	Ss	t	p
Kaslı olmaya yönelik tutumlar	Evet	85	29,27	6,547	-2,368	0,019*
	Hayır	107	26,78	7,719		
Kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları	Evet	85	16,84	3,717	-5,137	0,000*
	Hayır	107	14,02	3,822		
Kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı	Evet	85	15,43	4,438	-11,439	0,000*
	Hayır	107	8,57	3,858		

Katılımcıların ergojenik yardım kullanma durumuna göre KODÖ alt boyutlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir. Buna göre üç alt boyutta da besinsel ergojenik yardım kullananların (sırasıyla $29,27 \pm 6,547$, $16,84 \pm 3,717$ ve $15,43 \pm 4,438$) puanlarının kullanmayanların (sırasıyla $26,78 \pm 7,719$, $14,02 \pm 3,822$ ve $8,57 \pm 3,858$) puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 7. Yaş, vücut geliştirme süresi ve aylık gelir ile KODÖ alt boyutları arasındaki ilişki

Değişkenler	Kaslı olmaya yönelik tutumlar		Kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları		Kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı	
	r	p	r	p	r	p
Yaş	-0,194*	0,007	-0,047	0,514	-0,051	0,483
Vücut geliştirme süresi	-0,033	0,647	0,261*	0,000	0,253*	0,000
Aylık gelir	-0,108	0,134	0,073	0,314	0,058	0,428

Katılımcıların yaşı, vücut geliştirme süresi ve aylık gelirleri ile KODÖ alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan basit doğrusal korelasyon analizi sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde yaş ile “kaslı olmaya yönelik tutumlar” alt boyutu arasında negatif yönde ($r:-0,194$), vücut geliştirme süresi ile “kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları” ve “kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımı” alt boyutları arasında pozitif yönde ($r:0,261$ ve $r:0,253$) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna karşın üç alt boyutun da aylık gelir ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tartışma

Bu çalışmada vücut geliştirme egzersizi yapan 18-55 yaş arası erkeklerin besinsel ergojenik yardımcı kullanma durumuna göre kaslı olma dürtüsü düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada elde edilen veriler vücut geliştirme egzersizi yapan erkek bireylerin ölçüm araçlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır. Çalışmada incelenen değişkenler demografik özelliklere dair formdan ve Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

Veriler incelendiğinde katılımcıların %55,7’sinin besinsel ergojenik yardımcı kullandığı tespit edilmiştir. Besinsel ergojenik yardımcı kullanan katılımcıların en çok tercih ettikleri ergojenik yardımcı türlerinin sırasıyla protein tozu, BCAA, kreatin ve multivitamin olduğu görülmüştür.

Benzer şekilde Litt ve Dodge (2008) tarafından haltercilerde yapılan bir çalışmada katılımcıların %30’unun son 6 hafta içinde performans artırıcı madde kullandıkları ve en çok tercih edilen besinsel takviyelerin protein ve kreatin olduğu bulunmuştur. Kreatin, iskelet kasının kasılması için bir enerji substratı olarak hizmet eder. İskelet kası hücreleri, yaklaşık 10 saniyelik yüksek yoğunluklu aktivite için yeterli ATP ve fosfokreatin depolar. Kreatinin takviye olarak alınmasının amacı kaslarda depolanan fosfokreatin düzeyini artırmaktır (Butts, Jacobs ve Silvis, 2018). Kısa süreli kreatin takviyesi, fosfokreatin depolarının %10 ila %40 artmasıyla birlikte %10 ila %30’luk bir toplam kreatin artışına yol açar (Kreider, 2003; Momaya Fewal ve Estes, 2015).

Ağırlık çalışmaları sırasında da gerekli enerjinin önemli bir bölümü fosfokreatin depolarından karşılanmaktadır. Kreatin takviyesi, kısa süreli, yüksek yoğunluklu egzersizlerde yağsız vücut kütlelerini, kuvveti, gücü ve etkinliği artırır (Greydanus ve Patel, 2010).

Vitaminler ise fiziksel ve zihinsel işlev için gerekli olan enerji üretimi ve anabolik metabolizma dahil olmak üzere birçok hücrenel süreçte önemli bir rol oynar (Depeint, Bruce, Shangari, Mehta ve O'Brien, 2006; Yuen ve Sander, 2011). Yapılan çalışmalar vitamin takviyesinin, yoğun yüklenmeler sırasında karbonhidrat oksidasyonunu ve enerji tüketimini artırabileceğini göstermektedir (Dodd ve diğerleri, 2020; Spriet, 2014) Bu nedenle kreatin ve vitamin takviyeleri vücut geliştirme egzersizlerinde en çok tercih edilen besinsel ergojenik yardımcıları arasında yer almaktadır.

Çağlayan ve Koz (2020) tarafından vücut geliştirme sporu yapan bireylerde yapılan bir çalışmada katılımcıların %54'ünü ergojenik yardımcıları sık kullandığı %25'inin ise hiç kullanmadığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada en çok tercih edilen ergojenik yardımcı türlerinin %73,4 ile protein tozu, %70,7 ile BCAA, %61,3 ile aminoasit ve aynı oranda glutamin olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Proteinlerin kas yenilenmesi ve kas hacimdeki artışı sağlayan en önemli besin ögesi olması nedeniyle hem amatör hem de profesyonel sporcular tarafından tercih edildiği düşünülmektedir. Protein ve amino asit takviyeleri, sporcular ve sürekli aktif tüketiciler için kas büyümesi ve performans artırıcı ürünler olarak yaygın şekilde pazarlanmaktadır ve yüksek proteinli, düşük karbonhidratlı diyetler geleneksel olarak kilo verme amacıyla uygulanmaktadır (Bianco ve diğerleri, 2011; Gannon, Schnuck ve Vaughan, 2018). Sporcular ya da aktif bireyler, hedefe yönelik, sık, yoğun ve/veya uzun süreli egzersiz rutinlerinin çok stresli koşullarında yeterli protein sentezi ve enerji üretiminin yanı sıra yeterli bağışıklık fonksiyonu ve iyi bağırsak bütünlüğünü sürdürmek için yüksek fizyolojik protein gereksinimlerine sahip olabilirler (Kårlund ve diğerleri, 2019).

Atletik bir performansın artan yoğunluğu ve süresi ile protein ihtiyacı da artar. Ancak bilinçsiz protein tüketiminin yol açacağı olumsuz durumların da göz önünde bulundurulması gerekir. Aşırı protein tüketiminin hem bağırsak mikrobiyotası hem de konak protein ve amino asit metabolizması üzerinde zararlı etkilere neden olabileceğine ve ayrıca bazı risk popülasyonlarının metabolik sağlığını bozabileceğine dair çalışmalar da vardır(Jang ve diğerleri, 2016; Lee ve diğerleri, 2016).

Bulgular incelendiğinde kaslı olmaya yönelik antrenman davranışları ve kaslı olmaya yönelik yeme ve takviye kullanımının ise vücut geliştirme süresi ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu yani vücut geliştirme süresinin artmasıyla bu iki bileşenin de arttığı tespit edilmiştir.

Bununla birlikte KODÖ bileşenlerinden kaslı olmaya yönelik antrenman davranışlarının haftalık egzersiz gün sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği ve haftada daha fazla gün egzersiz yapan katılımcıların daha az egzersiz yapan katılımcılara göre daha yüksek kaslı olma dürtüsü puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. McCreary ve Sasse (2000) tarafından yapılan bir çalışmada ağırlık antrenmanının sıklığı ile KODÖ puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, KODÖ puanları daha yüksek olan katılımcıların düşük olanlara göre daha sık ağırlık antrenmanı yapma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç mevcut çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu

durum kaslı olma dürtüsünün yüksek olduğu durumlarda ağırlık antrenmanlarının daha fazla tercih edilmesiyle açıklanabilir.

Bu çalışmada ergojenik yardımcı kullanan katılımcıların KODÖ puanının kullanmayanlara göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani farklı bir ifadeyle kaslı olma dürtüsü düzeyi yüksek olanların besinsel ergojenik yardımcı kullanmaya daha fazla eğilimli oldukları söylenebilir.

Çağlayan ve Koz (2020) tarafından yapılan bir çalışmada kaslı olma dürtüsüne yakın bir konu olan kas yoksunluğu semptomunun da ergojenik yardımcı kullanan vücut geliştirme sporcularında daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte aynı çalışmada ergojenik yardımcı kullananların kas geliştirme davranışları puanının kullanmayanlara göre istatistiksel anlamda yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar mevcut çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Veriler incelendiğinde kaslı olmaya yönelik tutumlar ile yaş arasında negatif yönde ilişki olduğu yani kaslı olmaya yönelik tutumların yaş arttıkça azaldığı görülmüştür. Nowell ve Ricciardelli (2008) gerçekleştirdikleri bir çalışmada erkek katılımcılar arasında yaşlı bireylerin kaslı olmaya yönelik dürtülerinin zayıf düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Schnelder, Rollitz, Voracek ve Hennig-Fast (2016) çalışmalarında erkeklerin yaş değişkeni ve kaslı olmaya yönelik dürtüleri arasında güçlü bir şekilde negatif yönde ilişki olduğunu rapor etmişlerdir.

Bu sonuçlar mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Bu durumun genç bireylerin vücut kas kütlelerini arttırmaya yönelik tutumlarının daha fazla olmasından ve bireylerin yaşın ilerlemesiyle vücut geliştirme egzersizini sağlık parametrelerini korumak ve sürdürmek amacıyla gerçekleştirme ihtimallerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak çalışmada yüksek düzeyde kaslı olma dürtüsüne sahip vücut geliştirme egzersizi yapan bireylerin yüksek oranda besinsel ergojenik yardımcı kullanma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Bu nedenle başta protein olmak üzere diğer besinsel ergojenik yardımcıların yapılan egzersizin yoğunluğuna bağlı olarak kişisel gereksinimler doğrultusunda tüketilmesinin optimum düzeyde verim sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte kaslı olma dürtüsü düzeyi üzerinde medeni halin ve aylık gelirin sınırlı bir etkiye sahip olduğu ancak yaşın, haftalık egzersiz yapılan gün sayısının ve antrenman yaşının daha fazla etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak fitness salonu kullanıcılarının spor eğitmenleri ve diyetisyenler tarafından oluşturulacak programa göre gereksinimleri doğrultusunda takviye kullanmaları, aksi takdirde karşılaşılabilecekleri sağlık sorunları hakkında bilgilendirilmeleri önerilmektedir.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: HK, BBG, NHK, OÖ; Araştırma Tasarımı: HK; Verilerin Analizi: BBG; Makale Yazımı: HK, BBG; Eleştirel İnceleme: HK, BBG, NHK, OÖ

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Öğr. Gör. Dr. Haşim KATRA

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ezine Meslek Yüksekokulu, Çanakkale

ORCID: 0000-0002-6271-6114

hkatra@comu.edu.tr

Kaynaklar

1. **Ahrendt, D. M.** (2001). Ergogenic aids: counseling the athlete. *American Family Physician*, 63(5), 913.
2. **Argan, M. ve Köse, H.** (2009). Sporcu besin desteklerine (sports supplements) yönelik tutum faktörleri: fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 152-164.
3. **Bayram, H. M. ve Öztürkcan, S. A.** (2020). Sporcularda ergojenik destekler. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 641-652.
4. **Bianco, A., Mammina, C., Paoli, A., Bellafiore, M., Battaglia, G., Caramazza, G., Palma, A. ve Jemni, M.** (2011). Protein supplementation in strength and conditioning adepts: knowledge, dietary behavior and practice in Palermo, Italy. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 8(1), 1-6. doi:10.1186/1550-2783-8-25.
5. **Butts, J., Jacobs, B. ve Silvis, M.** (2018). Creatine use in sports. *Sports Health*, 10(1), 31-34. <https://doi.org/10.1177/1941738117737248>.
6. **Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L. ve Yesalis, C.** (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 215-239. doi:10.1016/J.CPR.2004.09.003.
7. **Çağlayan, D. ve Koz, M.** (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: Samsun ili örneği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 180-192. doi:10.33689/SPORMETRE.734424.
8. **Çarpar, M. C. ve Şavran, T. G.** (2019). Beden, kültür ve erkeklik: vücut geliştirmenin eril bir alan olarak savunulması üzerine sosyolojik bir çalışma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 264-288. doi:10.25307/JSSR.629092.
9. **Chaba, L., d'Arripe-Longueville, F., Lentillon-Kaestner, V. ve Scoffier-Mériaux, S.** (2019). Drive for muscularity behaviors in male bodybuilders: a trans-contextual model of motivation. *Journal of Eating Disorders*, 7(1), 1-11.
10. **Davis, C., Karvinen, K. ve McCreary, D. R.** (2005). Personality correlates of a drive for muscularity in young men. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 349-359. doi:10.1016/J.PAID.2005.01.013.
11. **Depeint, F., Bruce, W. R., Shangari, N., Mehta, R. ve O'Brien, P. J.** (2006). Mitochondrial function and toxicity: role of the B vitamin family on mitochondrial energy metabolism. *Chem Biol Interact*, 163(1-2), 94-112.
12. **Dodd, F. L., Kennedy, D. O., Stevenson, E. J., Veasey, R. C., Walker, K., Reed, S., Jackson, P. A. ve Haskell-Ramsay, C. F.** (2020). Acute and chronic effects of multivitamin/mineral supplementation on objective and subjective energy measures. *Nutr Metab (Lond)*, 17(16), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12986-020-00435-1>
13. **Emery, M.** (2003, Aralık). Men's bodybuilding: A short history. *Erişim Adresi: <http://www.bodybuildingreviews.net/Bodybuilding.html>*
14. **Gannon, N. P., Schnuck, J. K. ve Vaughan, R. A.** (2018). BCAA metabolism and insulin sensitivity - dysregulated by metabolic status? *Molecular Nutrition & Food Research*, 62(6), 1700756. doi:10.1002/MNFR.201700756.
15. **Greydanus, D. ve Patel, D.** (2010). Sports doping in the adolescent: the Faustian conundrum of hors de combat. *Pediatr Clin North Am*, 57(3), 729-750.
16. **Jang, C., Oh, S. F., Wada, S., Rowe, G. C., Liu, L., Chan, M. C., ... Arany, Z.** (2016). A branched-chain amino acid metabolite drives vascular fatty acid transport and causes insulin resistance. *Nature Medicine*, 22(4), 421-426. doi:10.1038/nm.4057.
17. **Karakuş, M.** (2014). Sporcularda ergojenik destek. *Spor Hekimliği Dergisi*, 49(4), 155-167.

18. **Kårlund, A., Gómez-Gallego, C., Turpeinen, A. M., Palo-oja, O. M., El-Nezami, H. ve Kolehmainen, M.** (2019). Protein supplements and their relation with nutrition, microbiota composition and health: is more protein always better for sportspeople? *Nutrients*, 11(4), 829. doi:10.3390/NU11040829.
19. **Kreider, R. B.** (2003). Effects of creatine supplementation on performance and training adaptations. *Mol Cell Biochem*, 244, 89-94.
20. **Lee, C. C., Watkins, S. M., Lorenzo, C., Wagenknecht, L. E., Il'yasova, D., Chen, Y.-D. I., Haffner, S. M. ve Hanley, A. J.** (2016). Branched-chain amino acids and insulin metabolism: the Insulin resistance atherosclerosis study (IRAS). *Diabetes Care*, 39(4), 582-588. doi:10.2337/DC15-2284.
21. **Litt, D. ve Dodge, T.** (2008). A longitudinal investigation of the Drive for Muscularity Scale: Predicting use of performance enhancing substances and weightlifting among males. *Body Image*, 5(4), 346-351. doi:10.1016/J.BODYIM.2008.04.002.
22. **McCreary, D. R. ve Sasse, D. K.** (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of the American College Health Association*, 48(6), 297-304. doi:10.1080/07448480009596271.
23. **McCreary, D. R.** (2007). The Drive for Muscularity Scale: Description, psychometrics, and research findings. In J.K. Thompson & G. Cafri (Eds.), *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives* (pp. 87-106). Washington, DC: American Psychological Association.
24. **Momaya, A., Fewal, M. ve Estes, R.** (2015). Performance-enhancing substances in sports: a review of the literature. *Sports Medicine*, 45, 517-531.
25. **Nowell, C. ve Ricciardelli, L. A.** (2008). Appearance-based comments, body dissatisfaction and drive for muscularity in males. *Body Image*, 5(4), 337-345.
26. **Perçinci, N. B. ve Kibçak, N.** (2020). Vücut geliştirme sporu yapan erkeklerin besin desteği kullanım durumlarının antropometrik ölçümleri ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 196-206.
27. **Schneider, C., Rollitz, L., Voracek, M. ve Hennig-Fast, K.** (2016). Biological, psychological, and sociocultural factors contributing to the drive for muscularity in weight-training men. *Frontiers in Psychology*, 7, 1992.
28. **Selvi, K. ve Bozo, O.** (2019). Turkish adaptation of the drive for muscularity scale: a validity and reliability study. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 7(14), 68-82. doi:10.7816/nesne-07-14-05.
29. **Spriet, L. L.** (2014). New insights into the interaction of carbohydrate and fat metabolism during exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 87-96.
30. **Şemşek, Ö., Yühtaşır, B. ve Şemşek, S.** (2010). Ergojenik yardımcı olarak kullanılan besin suplemleri. Atatürk Üniversitesi BESYO *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 74-81.
31. **Thein, L. A., Thein, J. M. ve Landry, G. L.** (1995). Ergogenic aids. *Physical Therapy*, 75(5), 426-439.
32. **Vallet, G.** (2014). Mass production'in the mass consumption societies: the case of male bodybuilding. *Journal of Literature and Art Studies*, 4(3), 208-218.
33. **Yalnız, İ. ve Gündüz, N.** (2004). Ankara ilinde vücut geliştirme branşında faaliyet gösteren sporcuların ergojenik yardımcıları konusunda bilgi ve uygulama düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 33-42.
34. **Yuen, A. W. ve Sander, J. W.** (2011). Impaired mitochondrial energy production: the basis of pharmacoresistance in epilepsy. *Med Hypotheses*, 77(4), 536-40.

Uzaktan Eğitim Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Ders Verimliliğine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi

Numan Bahadır KAYIŞOĞLU¹ , Mehmet ÇETİN² ,
Seda BOSTANOĞLU³ , Hasibe ÇİL³ 

¹ Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KARABÜK

² Safranbolu Fatih Sultan Mehmet Anadolu Lisesi, MEB, KARABÜK

³ Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, KARABÜK

Araştırma Makalesi

DOI:10.53434/gbesbd.1007546

Öz

COVID-19 salgınıyla dünya genelinde yüz yüze eğitim sisteminin yerini uzaktan eğitim sisteminin aldığı görülmektedir. Bu süreç uzaktan eğitimle yürütülen beden eğitimi ve spor dersinin verimliliği sorgulanır hale getirmiştir. Bu bakımdan araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin uzaktan eğitim sürecinde işledikleri derslerin verimliliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nitel araştırma kapsamında fenomenoloji deseni kullanılarak yürütülen araştırmada amaçlı örneklem yöntemlerinden maksimum ölçüt örnekleme metodu kullanılmıştır. Araştırmaya 14 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle elde edilen verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır. Araştırmada dersin uzaktan eğitim sürecinin verimliliğine, ders verimliliğini arttırmaya yönelik uygulamalara, uzaktan eğitimin tercih edilme durumuna ve son olarak uzaktan eğitime yönelik talep ve önerilerine ilişkin bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda etkileşimsizlik, öğrenci devamsızlığı, uygulamalı konuların işlenmesine elverişsiz olması, öğrencilerin bilgisayar ve internet erişimi bakımından farklılıklarının olması, öğretmenlerin uzaktan eğitime hazırlıksız olmaları ve teknopedagojik eğitim yetersizlikleri gibi nedenlerden dolayı uzaktan eğitimle yürütülen beden eğitimi ve spor derslerinin verimsiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar sözcükler: Uzaktan eğitim, Beden eğitimi ve spor öğretmeni, Beden eğitimi ve spor, Ders verimliliği

Investigation of Physical Education and Sports Teachers' Views on Lesson Efficiency in Distance Education Process

Abstract

With the COVID-19 epidemic, it is seen that the face-to-face education system has been replaced by the distance education system worldwide. This process has made the efficiency of the physical education and sports course carried out with distance education questionable. In this respect, it was aimed to examine the efficiency of the lessons taught by physical education and sports teachers in the distance education process. The maximum criterion sampling method, one of the purposeful sampling methods, was used in the research carried out using the phenomenology design within the scope of qualitative research. 14 physical education and sports teachers participated in the research. Content analysis was used in the analysis of the data obtained by the semi-structured interview technique. In the research, the findings related to the efficiency of the distance education process of the course, the applications to increase the efficiency of the course, the preference of distance education, and finally the demands and suggestions for distance education were obtained. As a result of the research, it has been concluded that physical education and sports lessons conducted with distance education are inefficient due to reasons such as lack of interaction, student absenteeism, inconvenience to the teaching of applied subjects, students' differences in terms of computer and internet access, teachers' unpreparedness for distance education and technopedagogical education inadequacies.

Keywords: *Distance education, Physical education and sport teacher, Physical education and sport, Lesson efficiency*

Giriş

Yeryüzünde yaşamın başlamasıyla birlikte insanlık, çeşitli doğal afetlerle karşı karşıya kalmış ve bu afetlerden kurtulmak için ilgili alanlarda bilgi sahibi olarak ve kapsamlı bir eğitim alarak afetlere karşı direnmeyi amaçlamıştır. Yirmi birinci yüzyılın başında bu felaketlere bir de COVID-19 salgını eklenmiştir. Bu salgın Aralık 2019'da ortaya çıkan ve ilk vakalarını Çin'in Wuhan kentinde gösteren bir solunum yolu hastalığıdır (Wang, Liu, Hao ve Guo 2020). Buna göre tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgını; günümüz eğitim, araştırma, hizmet ve küresel eğitim sistemleri derinden etkilenmiştir. Küresel ölçekte insanların daha fazla COVID-19'dan etkilenmemesi için belirli kısıtlamalara ek olarak, Nisan 2020'de okulların kapatılma uygulaması zirveye ulaşmıştır. Dünyanın yaklaşık %91'ine tekabül eden 1,6 milyar öğrenci bu süreçten etkilenmiştir (Devaney, Shimshon, Rascoff ve Maggioncalda, 2020). Bu süreçte halk sağlığının korunması ve aynı zamanda eğitim ve öğretime de devam edilebilmesi için uzaktan eğitim sistemi yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu duruma bağlı olarak mevcut sürecin doğal sonucu olan değişimlerle ilgili literatürde birçok araştırma ve çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmalara göre uzaktan eğitim ile ilgili öğrenme süresinin uzadığı, derslerde gecikmelerin olduğu, öğretmenlerin uzaktan eğitim sistemini tam anlamıyla benimsemediği tespit edilmiştir. Öte yandan uzaktan eğitim sisteminin geliştirilmesi durumunda daha verimli olabileceği sonuçlar arasında yer almaktadır (Chen, Peng, Yin,

Rong, Yang ve Cong, 2020; Jena, 2020; Moralista ve Oducado, 2020). Öğretmen-öğrenci etkileşimi, derslerin belirli öğretim modelleriyle işlenmesi gibi durumlar pandemi nedeniyle büyük bir değişime maruz kalmıştır. Bu nedenle öğrencilerin alışlagelmiş yüz yüze eğitim sisteminden, uzaktan eğitim sistemine geçmeleri, motivasyon ve başarı düzeylerinde bir değişikliğe neden olmuştur (Konecki, 2020). Öğrencilerin duygu durumlarına bağlı olarak, aynı şekilde öğretmenlerin de motivasyon kaybına uğramaları ihtimaller arasında sayılabilmektedir (Kurnaz, Kaynar, Barışık ve Doğrukök 2020).

Beaudoin'e (1990) göre; uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlere büyük görev düşmektedir. Bu görevlerden bir tanesi, mesafeye ve teknoloji kullanımı sırasında ortaya çıkan problemlere rağmen, öğrencilerin öğrenme potansiyellerini artırmak ve iyi bir şekilde öğrenme sürecine dâhil olmalarını sağlayabilmektir. Buna benzer olarak uzaktan eğitim sisteminde öğretmenler; sınıf becerilerini geliştirmenin yanı sıra, teknik uzmanlık, sorun gidericilik ve motivatörlük gibi özelliklere sahip olmalıdırlar (Mood, 1995). Eğitimin COVID-19 şartlarında da sürdürülebilmesi için yüz yüze eğitim sistemini etkileyen değişiklikler meydana gelmiştir. Salgının daha fazla yayılmasını engellemek amacıyla "Öğrenmeyi Durdurmadan Sınıfları Askıya Alma" durumu ortaya çıkmıştır (Zhang, Wang, Yang ve Wang 2020). Böylece öğrenmenin asıl gerçekleştiği sınıf ortamı, uzaktan eğitim vasıtasıyla online sınıflara taşınmıştır. Ancak bu değişim, beden eğitimi ve spor dersi özelinde öğretmen-öğrenci etkileşimini tam olarak sağlayamadığı gerekçesiyle verimsiz olarak görülmektedir (Adnan ve Anwar, 2020). Benzer şekilde Pierre'nin (1998) araştırmasında da uzaktan eğitim sisteminin daha çok geliştirilmesi durumunda beden eğitimi ve spor ders verimliliğinin artacağı ifade edilmektedir. Bu doğrultuda "uzaktan eğitim sürecinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ders verimliliğine ilişkin görüşlerinin incelenmesi" adlı çalışmada; öğretmenlerin işlenen ders verimliliklerine ilişkin görüşlerinin alınması ve problemlere karşı olası çözüm önerilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın model ve deseni, katılımcılar, verilerin toplanması, veri toplama süreci, verilerin analizi, geçerlik ve güvenilirlik ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Creswell'e (2013) göre nitel araştırma; bireyler ile direkt olarak iletişime geçerek, bireylerin kendi ortamlarında davranış ve hareketlerinin daha iyi gözlemlenebilmesi sayesinde bilgileri toplamaktır. Bu durum elde edilen verilerin güvenilirliğini artırmaktadır. Bu nedenle araştırma, nitel araştırma kapsamında fenomenoloji (olgu bilim) deseni kullanılarak yürütülmüştür. Fenomenolojik araştırmalar, birkaç kişinin bir fenomen veya kavramla ilgili deneyimlerin ortak anlamını keşfeder (Creswell, 2013).

Gordon'a (1975) göre bir araştırmacıyla yüz yüze iletişim kurmak, katılımcıların yanıtlarını daha fazla motive edebilir (Louise ve While, 1994). Bu nedenle daha doğru ve detaylı verilerin elde edilebilmesi amacıyla nitel araştırma tekniklerinden "yarı-yapılandırılmış görüşme" tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, nitel

araştırmalarda en sık kullanılan yöntemlerden biridir (Dicicco- Bloom ve Crabtree, 2006). Bu sayede yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin çok yönlü ve esnek olması, popüler bir veri toplama yöntemi olmasını sağlamaktadır (Kallio, Pietila, Johnson ve Kangasniemi, 2016).

Katılımcılar

Amaçlı örnekleme yöntemi, araştırmacılara kendi bilgi, deneyim ve gözlemlerinden yola çıkarak örneklemlerini seçme fırsatı sunmaktadır (Ural ve Kılıç, 2005). Araştırmanın katılımcıları amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum ölçüt örnekleme metodu kullanılarak belirlenmiştir. Ölçüt örneklemede araştırmada belirli niteliklere sahip kişiler gözlem birimini oluşturabilir ve ölçütü karşılayan birimler örnekleme dâhil edilir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018). Katılımcıların belirlenmesinde; eğitim durumu (lisans ve lisansüstü eğitim), çalışılan kurum (ortaokul-lise), hizmet yılı (0-10, 11-20, 21 ve üzeri) gibi ölçütler göz önünde bulundurulmuştur. Bu sayede farklı kurum, eğitim durumu ve hizmet deneyimi ölçütlerine sahip beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin uzaktan eğitim sürecinde ders verimliliğine ilişkin görüşlerini tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırmaya yukarıda bahsedilen ölçütler doğrultusunda gönüllü 14 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların ait demografik özellikler

Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Eğitim Düzeyi	Hizmet Yılı	Çalışılan Kurum	Çalışılan Kurum Türü
O1	E	Lisans	11	Ortaokul	Devlet Okulu
O2	E	Lisans	9	Ortaokul	Devlet Okulu
O3	K	Lisans	25	Ortaokul	Devlet Okulu
L4	E	Lisans	23	Lise	Devlet Okulu
O5	E	Lisans	23	Ortaokul	Devlet Okulu
L6	E	Lisans	25	Lise	Devlet Okulu
O7	E	Lisans	24	Ortaokul	Devlet Okulu
L8	E	Lisansüstü	21	Lise	Devlet Okulu
L9	E	Lisansüstü	16	Lise	Devlet Okulu
L10	E	Lisansüstü	16	Lise	Devlet Okulu
O11	E	Lisansüstü	13	Ortaokul	Devlet Okulu
O12	E	Lisans	6	Ortaokul	Özel Okul
O13	E	Lisans	10	Ortaokul	Devlet Okulu
L14	E	Lisans	30	Lise	Devlet Okulu

Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplaması amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin araştırmada derinlemesine bilgi edinme, görüşülenin kendini ifade etmesi, analiz kolaylığının olması gibi olumlu yönleri bulunmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018). Bu kapsamda görüşme formu araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bununla birlikte beden eğitimi ve spor alanında 12 yıllık akademik tecrübeye sahip olan bir uzman tarafından görüşme formu

değerlendirilmiştir. Değerlendirmenin sonucunda görüşme maddelerinde düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme formunda iki bölüm yer almakta olup birinci bölümde katılımcılara ait demografik bilgilerin yer aldığı sorular; ikinci bölümde ise uzaktan eğitim sürecinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ders verimliliğine ilişkin görüşlerini belirlemesini sağlayacak sorular yer almaktadır. Araştırmada yer alan görüşme soruları şu şekilde sıralanmıştır;

- Ders verimliliği konusundaki düşünceleriniz nelerdir? Uzaktan eğitimde kendi dersinizin verimli geçtiğini düşünüyor musunuz? Neden? Uzaktan eğitimde ders verimliliğinizi etkileyen en önemli unsurlar nelerdir?
- Uzaktan eğitimde ders verimliliğini arttırmaya yönelik gerçekleştirdiğiniz uygulamalarınız nelerdir?
- Yüz yüze eğitim sistemi ile uzaktan eğitim sistemini karşılaştırdığınızda hangisini tercih edersiniz? Neden?
- Mevcut uzaktan eğitim sistemi için beden eğitimi ve spor dersi açısından bir öneri getirmeniz istense ne önerirdiniz? Talep ve önerileri görüşleriniz nelerdir?

Veri Toplama Süreci

Çalışma kapsamında öncelikle Bartın Üniversitesi'nin Etik Kurulu'na başvuru yapılarak, Etik Kurul Onay Belgesi (2021-SBB-0041 protokol no 16.02.2021 tarih ve 2 nolu sayılı) alınmıştır.

Araştırmacılar tanıdıkları arasında yer alan ve farklı illerde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ile iletişime geçmiştir. Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yer aldığı çeşitli platform ve sosyal medya grupları üzerinden araştırma hakkında duyuru ve bilgilendirme yapılmıştır. Ölçüt ve gönüllülük kriterleri doğrultusunda araştırmaya gönüllü olarak katılmayı beyan eden 14 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılımcı olarak belirlenmiştir. Görüşmeler Zoom programı üzerinden yapılmış ve her görüşme kayıt altına alınmıştır. Araştırmada, katılımcılara uzaktan eğitim sürecinde derslerin verimliliği ile ilgili toplam altı soru sorulmuş ve soruların yanıtlanması istenmiştir. En uzun görüşme 33 dakika, en kısa görüşme 8 dakika sürmüştür. Tüm katılımcılarla toplam görüşme süresinin ortalaması 15 dakika sürmüştür.

Görüşmelerden önce katılımcılarla iletişime geçilmiş ve çalışmanın konusu hakkında bilgi verilmiştir. Görüşme sırasında katılımcılardan hazır olduklarına ilişkin yanıt alındıktan sonra yaş, cinsiyet ve ders verme süresi gibi demografik bilgiler not edilmiş ve görüşme sorularına geçilmiştir. Aynı zamanda video ve ses kayıtlarının yalnızca akademik bir çalışmada kullanılması için tüm katılımcılardan gerekli izinler alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizinde nitel araştırma kapsamında içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi; metinlerde yer alan kelime, kavramların anlam ve ilişkileri tespit ve analizi sayesinde çıkarımlarda bulunmayı sağlar (Büyüköztürk ve diğerleri,

2018). Veriler analiz edilmeden önce görüşme videoları yazına aktarılmıştır. Katılımcılar çalıştıkları lise ve ortaokul değişkenlerine göre O ve L (O: ortaokul, L: lise) harfleriyle kodlanmıştır. Bunun yanı sıra görüşme sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde sıra numarasıyla belirtilmiştir. Katılımcı verilerine ait yazına aktarılan bütün formlar 3 araştırmacı tarafından birer birer okunmuştur. Katılımcı görüşlerine ait farklı ve benzer kavramlar üzerinden tema, alt tema ve kodlar belirlenmiştir. Kodlara ilişkin frekanslar sayıları belirlenerek bulgular bölümündeki tablolarda sunulmuştur.

Geçerlilik ve Güvenilirlik

Araştırmada geçerlik (inandırıcılık ve aktarılabirlik) ve güvenilirlik (tutarlılık) kapsamında bazı yöntemler uygulanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu kapsamda iç geçerlik, bilimsel bir araştırmada yapılan gözlem ve ölçümlerin gerçeklikle ilişkisini ifade etmektedir. İç geçerliliğin sağlanması adına araştırmacılar tarafından yapılan iki farklı kavramsallaştırma sonuçları karşılaştırılmış buna göre; benzerlikler ve farklılıklar tespit edilerek daha net kavramlara ulaşılmıştır. Dış geçerliliğin sağlanmasında örnekleme belirlemede amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İnanırıcılık için katılımcıların teyidi alınmıştır.

Buna göre araştırma verileri raporlaştırıldıktan sonra gönüllü öğretmenlerle “teyit toplantısı” yapılmıştır. Bununla birlikte bulgular bölümünde betimlemelere yani katılımcılara ait doğrudan alıntılara yer verilerek aktarılabirlik sağlanmıştır. Katılımcılardan 38 sayfalık veri elde edilirken, toplamda 37 koda ulaşılmıştır.

Miles ve Huberman’a göre (1994), veri setleri iki farklı araştırmacı tarafından kullanılarak kodlama yapıldığı zaman tanımların daha keskin olması öngörülmektedir. Dolayısıyla kodların hangi anlama geldiği ve kullanılan veri parçalarının hangi koda ait olduklarıyla ilgili ortak görüşün olması önem arz etmektedir. Herhangi bir uzlaşmazlık durumunda ise tanımların düzeltilmesi gerektiği yönünde sonuca ulaşılmaktadır. Üzerinde uzlaşılan kod sayısının toplam uzlaşılan ve uzlaşılamayan kod sayısına bölünmesiyle kodlayıcılar arası güvenilirlik oranı hesaplanabilir (Miles ve Huberman, 1994). Bu oranın %80’e yakın olması, hatta verilerin büyüklüğüne göre %90’dan fazla olması önerilmektedir. Bu bilgiler ışığında, çalışmanın güvenilirlik hesaplaması yapılmış ve bu oran %92 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın “Beden eğitimi ve spor dersinin verimliliği açısından uzaktan eğitim sürecine ilişkin öğretmen görüşlerinin belirlenmesi” amacına yönelik yapılan görüşmeler sonucundaki bulgular yer almaktadır. Elde edilen veriler tablo ve doğrudan alıntılar şeklinde sunulmuştur.

Tablo 2. Uzaktan eğitimde beden eğitimi ve spor dersinin verimliliğine ilişkin öğretmen görüşleri

Tema	Alt Tema	Kod	Katılımcı	f	
Beden eğitimi ve spor dersinin uzaktan eğitim sürecinin verimliliği	Öğrenciye ilişkin	Etkileşimsizlik	03, 05, L6, 07, L8, 011, 012, 013, L14	9	
		Devamsızlık	01, L4, L6, L8, L10, 012, 013, L14	8	
		Kamera açılmaması	05, L6, 07, L8, L9, 012	6	
	Toplam				23
	Ders verimliliğine ilişkin	Uygulamalı konularda verimsizlik	01, 02, 03, L4, 05, 07, L8, 011, 013, L14	10	
		Teorik konularda verimlilik	03, L6, L8, L9, L10, 011, 013	7	
		Toplam			
	Fırsat eşitsizliğine ilişkin	İnternetsizlik	01, 02, 03, L4, L8, L9, 012	7	
		Tablet, PC eksikliği	02, 05, L8	3	
		Toplam			
	Öğretmen teknopedagojik eğitim yeterliğine ilişkin	Hazırlıksız olunması	04, 03, 07, 011, 012	5	
		Programların bilinmemesi	05, L6, 011, 012	4	
		Toplam			
	Genel toplam				59

Tablo 2'de görüldüğü gibi "beden eğitimi ve spor dersinin uzaktan eğitim sürecinin verimliliği" teması yer almaktadır. Bu tema altında "öğrenciye ilişkin", "ders verimliliğine ilişkin", "fırsat eşitsizliğine ilişkin" ve "öğretmen teknopedagojik eğitim yeterliğine ilişkin" dört alt temaya ulaşılmıştır. Öğretmen görüşleri neticesinde beden eğitimi ve spor derslerinin uzaktan eğitim sürecinin verimsizliğini vurgulayan kodlara ulaşılmıştır. Büyük çoğunluğu öğrenciye ilişkin alt temada, etkileşimsizlik; ders verimliliğine ilişkin alt temada, uygulamalı konularda verimsizlik; fırsat eşitsizliğine ilişkin alt temada, internetsizlik; son olarak öğretmenlerin teknopedagojik eğitim yeterliğine ilişkin alt temada, hazırlıksız olunması kodlarından oluşmaktadır. Uzaktan eğitim sürecinde beden eğitimi ve spor dersinin teorik konularının işlenmesinde ders verimliliğine ilişkin bazı öğretmenlerin olumlu görüşlerine de ulaşılmıştır.

Aşağıda bazı dikkat çeken görüşlere yer verilmiştir.

"... Bir öğrenci girmiş derse, sesleniyorum Mustafa orada mısın? Öğrencide ses yok. Derse girmiş ama etkileşim yok. Bunlar olumsuz etkiliyor verimliliği. Öğrenciler şöyle düşünüyor; aman beden eğitimi dersi, ne konuşacağım ben, beden eğitimi dersi hareketli bir ders diye derse girmiyorlar." (L14)

"... İnternet tabanlı sorunlar verimliliği düşürdü. Bunu çözdükten sonra öğrencinin de etkin katılımı çok önemli uzaktan eğitimin verimli geçmesi açısından. Öğrenciler etkileşime geçmediğinde ders verimliliği bizim açımızdan çok düşüyor. Sanki boş bir ortama kendi kendime ders işliyor gibi hissediyorum." (O12)

"... Dersin en verimsiz geçmesini sağlayan unsur çocukların derse düzensiz katılması oldu. Çünkü her hafta birbirinin üstüne koyabileceğimiz teorik bilgiler verdiğimiz için çocuk bir önceki hafta katılmayınca ertesi hafta eksik kaldı. O yüzden en büyük sıkıntı öğrenci devamsızlığı problemiydi." (L10)

"... Daha sonra çocukların kameralarını açmaması da bir problem çocuklarla karşılıklı göz teması kuramıyoruz biz ekrana bakarak ders anlatmak zorunda kalıyoruz. Karşımızda insan var mı yok mu bunun psikolojisi bizi olumsuz anlamda etkiliyor." (L8)

"... Kameralar açık olmadığından çocuk karşımızda değil karanlıkta bir yerlere ders anlatıyormuşuz gibi sıkıntılar var fakat kamerası olup açmayanlar için hiç hoş değil." (O5)

"... Bizim dersiniz uygulamaya dönük yaparak yaşayarak öğrenmeye dayalı bir ders ve uzaktan eğitimle biz uygulamayı çok fazla yerine getiremiyoruz; bu bakımdan verimsiz. Getirmeye kalktığımızda ise öğrencinin fiziki şartının ne olduğunu bilemediğimiz için ya da hareketi uygulatacağımız etkinliği doğru yapıp yapmadıklarını bilmediğimiz için çok fazla yapamıyoruz. Hatta ısınma hareketlerini yaptırırken bile endişe edebiliyoruz çünkü çocuklar yanlış bir şey yapıp kendisine zarar verir mi diye düşünüyoruz." (O2)

"... Yine de bu süreçte takibini yapmak zor ayrıca bazılarının interneti olmuyor derse giremeyen ya da internet kotası olmayan öğrenciler gibi bir sürü olumsuz yanı var." (L4)

"... Başka bir problem olarak evde üç dört kardeş olan çocuklar kardeşi derse girdiğinde bir diğeri giremiyor. Anne babası öğretmen olan çocuklarda aynı şekilde derse girdiğinde yine çocuk için sıkıntı oluyor. Bir ailenin beş tane bilgisayar alması maddi anlamda zor olacağı için süreç sorunlu ve verimsiz devam ediyor." (L8)

"... Uzaktan eğitim sistemine geçileceği zaman hiçbir şeyden haberimiz olmadığı için çok hazırlıksız yakalandık. Teknolojik olarak uzaktan eğitime yönelik ders içeriği hazırlama konusunda da yetersizdik. Birçok arkadaşımız Zoom kullanmayı bilmiyordu bu konularla ilgili bilgi sahibi olsaydık daha iyi olurdu." (O11)

"... Öncelikle öğretmen arkadaşlarımıza Zoom (görüntülü iletişim uygulaması) ve Eğitim Bilişim Ağı [EBA] gibi programlar hakkında geniş bir bilgi verilmemişti. Bizler deneme yanılma yoluyla bu programları öğrenmeye başladık." (O5)

"... Genel anlamda uzaktan eğitim kısmen verimli oldu diyebiliriz. Mesela biz beden eğitimi dersini okullarda uygulamalı olarak işliyoruz, dolayısıyla öğrenciler için teorik kısmından uzak kalıyorlar. Ama uzaktan eğitimle çeşitli spor branşları ile az bilinen spor branşlarını tanıtırma fırsatı ve kurallarını öğretme fırsatı bulduk. Yani uzaktan eğitim teorik konuların aktarımında verimli olduğunu söyleyebilirim. Tabi bizim dersimiz uygulamalı bir ders bir yere kadar bunu yapabiliyorsunuz. Bir yerden sonra kısır bir döngüye giriyor." (L9)

Tablo 3. Uzaktan eğitimde beden eğitimi ve spor dersinin verimliliğini arttırmaya yönelik gerçekleştirilen uygulamalara ilişkin öğretmen görüşleri

Tema	Alt Tema	Kod	Katılımcı	f	
Uzaktan eğitimde ders verimliliğini arttırmaya yönelik uygulamalar	Ders içeriklerine ilişkin	Video destekli	01, 02, L4, L6, 07, 011, L14	7	
		Görselleştirme	01, 02, 03, L6	4	
		Egzersize dayalı	L4, 07, 011, 012	4	
		Teorik tabanlı	03, L4, L6, 013	4	
	Toplam			19	
	Öğrenci katılımına ilişkin	Etkin katılım	01, 03, L6, 07, L8, 012	6	
		Devamsızlık takibi	L4, L9	2	
		Toplam			8
		Öğretmene ilişkin	Zümre işbirliği	03, L4, L6, 07	4
	Kursa katılım		L9	1	
	Toplam			5	
	Genel toplam			32	

Tablo 3'de görüldüğü gibi "uzaktan eğitimde ders verimliliğini arttırmaya yönelik uygulamalar" teması yer almaktadır. Bu tema altında "ders içeriklerine ilişkin", "öğrenci katılımına ilişkin" ve "öğretmene ilişkin" üç alt temaya ulaşılmıştır. Öğretmen görüşleri neticesinde uzaktan eğitimde beden eğitimi ve spor derslerinin verimliliğini arttırmaya yönelik gerçekleştirilen uygulamaların çoğunun "ders içeriklerine ilişkin" alt temada yer alan "video destekli" (derslerin youtube vb. kanallar yardımıyla işlenmesi), görselleştirme (slayt ve sunu hazırlanması ve izletilmesi), "egzersize dayalı" (dersin uygulamalı bölümlerinde daha çok egzersiz yaptırılması) ve "teorik tabanlı" (dersin genelinin teorik yani oyun kurallarının, yeni spor branşlarının ve milli sporcuların anlatımı şeklinde işlenmesi) kodlarından oluştuğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrenci katılımına ilişkin alt temada "etkin katılım" ve "devamsızlık takibi" ile öğretmene ilişkin alt temada "zümre işbirliği" ve "kursa katılım" (uzaktan eğitim, dijital içerik üretme vb.) kodlarına ulaşılmıştır. Aşağıda bazı dikkat çeken görüşlere yer verilmiştir.

"Dersi biraz daha interaktif değerlendirip derste daha verimli hale getirdiğimi düşünüyorum. YouTube'da çok güzel içerikler var. Bu kaynaklardan faydalanıyorum." (07)

"... Videolar ve sunumlar hazırlayarak dersi verimli hale getirmeye çalıştım. Benim normalde beden eğitimi dersinde her zaman hayal ettiğim bir şey vardı bunun bir tarafı okulda bir tarafı ise internet ortamındaydı. Fakat tam olarak yapamıyorduk. Çocuklara uygulamalı aktardığımız konuların teorik bölümlerini bilgisayar ortamı içerisinde bilişim sınıfında sunu ve videolarla görselleştirmeye yönelik çeşitli fikirlerim vardı. İşte tam da uzaktan eğitim sürecinde bunu yapmaya çalıştım. Kendi açımdan verimliliği artırmak için teorik konuları görsel sunumlar ile pekiştirerek derslerde sunmaya çalıştım." (L6)

"... Uzaktan eğitim dersinden sonra bütün sınıflara egzersiz yaptırдыm. İlk önce 1 saattir derslerimiz sonra ders 2 saate çıkarıldı. 2 saatin 1 saatini egzersiz yaparak geçirdim." (011)

"... Daha çok teorik konuları işlemek zorunda kaldığım için ne yapabilirim diye düşündüm. Türkiye'den ve dünyadan önemli sporcuların hayatları ile ilgili mesela fair play ödülü almış sporcularla ilgili slaytlar hazırladım beraberinde farklı spor dalları mesela hiç duymadıkları körling, motor sporları, buz pateni ve daha çok ekstrem spor dalları var onlarla

ilgili çeşitli sunumlar ve videolar hazırladım olimpiyatlarla ilgili çok sunum hazırladım yani en azından çocukların sıkılmasını önlemeye çalıştım." (O3)

"... Öğrenciyi birebir işin için katarak, örnek vermek gerekirse; Çocuklara bir spor branşında sunum hazırlama ödevi verdim. Her ders üç dört kişi, yedi sekiz dakikalık sunum yapıyorlar. Bu şekilde öğrenciyi derse daha çok katarak verimli hale getirmeye çalışıyoruz çünkü anlatım boyutu öğrenciyi sıkan bir boyut. Zaten çok tavsiye edilen bir yöntem de değil. Bu yüzden çocukları biraz daha derse katarak uzaktan eğitim sürecini verimli hale getirmeye çalışıyorum." (O1)

"... Öğrenciler beden eğitimi dersi saatlerini dinlenme saatleri olarak kullanmaya çalışıyorlar. Biz elimizden geldiğince yoklama falan alıyoruz bu şekilde derse devamlarını ve ders verimliliğini sağlıyoruz. Bunu yapmazsak çocukların büyük kısmı derse girmiyor. Ben bir şekilde çocukları derse dâhil etmeye verimi sağlamaya çalıştım." (L9)

"... Beden eğitimi öğretmenleri arkadaşlarla konuşuyorum. Kimisi ben slâytt yapıyorum öğrencilere veriyorum, kimisi ben video izletiyorum, diğeri kuralları, saha bilgilerini işliyorum diyor. Yani dersin verimliliği için sürekli işbirliği halinde paylaşımda bulunuyoruz." (L4)

"... Bütün dünya çok hazırlıksız yakalandı. Açıkçası ben ben Milli Eğitim Bakanlığı'nın [MEB] bu noktada iyi bir sınav verdiğini düşünüyorum. Tabii ki bunun hazırlığı önceden yapılsaydı daha iyi olurdu. EBA sistemi üzerinden öğretmenlere uzaktan eğitim yeterliklerini arttırmaya yönelik eğitimler verildi. Ben bu kurslara katılarak uzaktan eğitim derslerinde yeterliklerimi arttırarak verimliliği arttırmaya çalıştım." (L9)

Tablo 4. Yüz yüze ve uzaktan eğitimin tercih edilme durumlarına ilişkin öğretmen görüşleri

Tema	Alt Tema	Kod	Katılımcı	f	
Yüz yüze ve uzaktan eğitiminin tercih edilme durumları	Yüz yüze eğitimi tercih nedenleri	Uygulama yapılabilirlik	01, 02, 03, L4, 05, L6, 07, L8, 012, 013	10	
		Gözlem yapılabilirlik	L4, 07, L8, 011	4	
		Geri dönüt verilebilirlik	02, 03, L6, 011	4	
		Öğrenci isteği	01, L4, 05	3	
		Motivasyon sağlama	L14	1	
	Toplam				22
	Uzaktan eğitimi tercih nedenleri	Pandemi sürecine uygunluk	02, L8, L9	3	
		Hibrit modele uyum	L10	1	
		Toplam			4
	Genel toplam				26

Tablo 4'te görüldüğü gibi "yüz yüze ve uzaktan eğitimin tercih edilme durumları" teması yer almaktadır. Bu tema altında "yüz yüze eğitimi tercih nedenleri" ve "uzaktan eğitimi tercih nedenleri" olmak üzere iki alt temaya rastlanmıştır. Öğretmen görüşleri neticesinde büyük çoğunluğu yüz yüze eğitimin tercih nedenleri alt temasında yer alan "uygulama yapılabilirlik", "gözlem yapılabilirlik", "geri dönüt verilebilirlik", "öğrenci isteği" ve "motivasyon sağlama" kodlarından oluşmaktadır. Bazı öğretmen görüşleri neticesinde uzaktan eğitimi tercih nedeni alt temasında yer alan "pandemi sürecine uygunluk" ve

"hibrit modele uyum" kodlarına da rastlanmıştır. Pandemi sürecinde bulaş olasılığını azaltması ve de yüz yüze eğitimin kesintiye uğradığı süreçte uzaktan eğitimin gereklilik olduğu yönünde öğretmen görüşleri yer almaktadır. Bununla birlikte uzaktan eğitimin, hibrit eğitim modeline uyum sağlama bakımından önem ifade ettiği şeklindeki bir öğretmen görüşü de tespit edilmiştir. Aşağıda bazı dikkat çeken görüşlere yer verilmiştir.

"... Tabii ki yüz yüze eğitimi tercih ederim. Özellikle kendi dersimiz açısından, diğer dersler biraz daha anlatıma dayalı ama bizimki tamamen yaparak yaşayarak öğrenmeye dayalı bir derstir. Ve öğrenciler tarafından uygulama kısmının sevilmesi sağlık ve psikolojik bakımdan öğrenciler için faydalıdır. Bu dönemde uygulamalı derslerden yoksun olduğumuz için, yüz yüze eğitim tercih ettiğimiz eğitimdir". (O1)

"... Tabii ki yüz yüze eğitimi tercih ederim. Çünkü hem çocukları birebir görüp daha iyi iletişim kurabiliyoruz. Ayrıca yüz yüze eğitimde nerede hata yaptıklarını ya da nerede eksikleri olduğunu fark edip gözlemleyebiliyor sonrasında çocuklara geri dönütler sağlayabiliyoruz. Ama uzaktan eğitimde maalesef bunların hiçbirini yapamadık". (O11)

"... Yüz yüze eğitimi tercih ediyorum. Yapararak, yaşayarak, hissederek, dokunarak yani yerinde öğrenerek işte hatalara yapılan yanlış hareketlere yerinde müdahale ederek sorunu temelden halletmeye özetle geri dönüt verebilme bakımında tercih ediyorum. Zaten biliyorsunuz beden eğitimi ve resim gibi uygulamaya dönük derslerde öğrenci yanlış bir şey öğrendiği zaman onu düzeltmek çok zor oluyor o yüzden yanlışlara anında müdahale edebilmek bizim için çok büyük bir avantaj oluyor." (O2)

"... Uzaktan beden eğitimi dersinde öğrenciler de pes etti. Bunun bu şekilde verimli olabilme şansı mümkün değil. Hatta çocuklara yüz yüze eğitime geçmek mi istersiniz yoksa böyle mi devam edelim dedik 25 kişilik sınıftan beş kişi böyle devam edelim dedi 20 tanesi hemen okula dönmek istedi. Öğrencilerimiz acil yüz yüze eğitimi istiyor." (O5)

"... Beden eğitimi konusunda kesinlikle yüz yüze eğitimi seçerim. Yüz yüze de motivasyon var. Tabii öğrenci bunu ekrandan da görebilir ama hocasının yaptığını görünce çocuk daha motive oluyor. Bunları görüp, hissetmek çok özel bir durumdur. Uzaktan eğitimle bilgisayar karşısında beden eğitimi dersi işlemek dersin doğasına uygun değil. Öğrencileri bilgisayardan motive edemiyoruz, sadece yüz yüze de bu mümkün." (L14)

"... Çok verimli olduğunu düşünmüyorum. Fakat ülkemizin yaşadığı bu pandemi şartlarında bu süreç gerekli aynı zamanda uzaktan eğitim bir nimet ve öğrenciye ulaşma bakımından gerekli." (O2)

"... Ben şunu gördüm yüz yüze eğitimin yanında mutlaka bizler uzaktan eğitimle de teorik olarak dersleri desteklemeliyiz. Yani okulda sadece uygulamalı olarak gösterdiğimiz zaman teorik bilgi gerçekten eksik kalıyor ama bu ikisini beraber birlikte yürütebilmek iyi olabilir diye düşünüyorum. Gelecekte eğitimde hibrit modele geçilmesi düşünülürse bu bakımdan uzaktan eğitim, hibrit modele uyum sağlamamızda önemlidir." (L10)

Tablo 5. Uzaktan eğitimle yurütölen beden eğitimi ve spor dersine yönelik talep ve önerilere ilişkin öğretmen görüşleri

Tema	Alt Tema	Kod	Katılımcı	f
Uzaktan eğitime yönelik talep ve öneriler	Öğretmene ilişkin	BİT eğitimi	01, 03, L4, 05, L6, 07, L8, L9, L10, 011, 012, 014	12
		Oryantasyon	02, L4, 05, L6, 07, L8, L9, L10, 012, L14	10
		Ortak bilgi havuzu	02, L4, 05, L6, 07, L8, L10	7
		Sınıf yönetimi	012	1
		Toplam		30
	Derse ilişkin	Müfredatın uyarlanması	03, L4, 05, L8, L9, L10, 011, L14	8
		Ders ortamlarının iyileştirilmesi	02, 011, 013	3
		Doküman eksikliği	02, 012	2
		Sınav notu verilmeli	02, L6	2
		Sınav notu verilmemeli	01, 03	2
	Toplam		17	
	Öğrenciye ilişkin	Aktif katılımları sağlanmalı	01, L6, L9, L10, 013, L14	6
		Bilinçlendirilmesi	01, L14	2
		Toplam		7
	Veliye ilişkin	Velilerin bilinçlendirilmesi	02, 013, L14	3
		Velilerin dahil edilmesi	013	1
	Toplam		4	
Genel toplam		59		

BİT: Bilgi iletişim teknolojileri

Tablo 5'te göröldüğü gibi "uzaktan eğitime yönelik talep ve öneriler" teması yer almaktadır. Bu tema altında "öğretmene ilişkin", "derse ilişkin", "öğrenciye ilişkin" ve son olarak "veliye ilişkin" olmak üzere dört alt temaya rastlanmıştır. Öğretmen görüşlerinin büyük çoğunluğunu öğretmene ilişkin alt temada yer alan "Bilgi iletişim teknolojileri eğitimi", "oryantasyon", "ortak bilgi havuzu" ve "sınıf yönetimi" kodlarından oluştuğu görölmektedir. Bununla birlikte derse ilişkin alt temada "müfredatın uyarlanması"; öğrenciye ilişkin alt temada, "aktif katılım"; veliye ilişkin alt temada ise "velilerin bilinçlendirilmesi" kodlarına sıklıkla rastlanmıştır. Derse ilişkin alt temada uzaktan eğitimle yurütölen derslerde not ile değerlendirmenin yapılıp yapılmaması konusunda bazı öğretmen görüşlerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Aşağıda bazı dikkat çeken görüşlere yer verilmiştir.

"... Teknolojik altyapı nasıl kullanılır bu noktada öğretmenlerimizin bilgi iletişim teknolojilerini nasıl daha aktif bir şekilde kullanabilecekleri ile ilgili bir çalışmanın olmasını isterdim. Bunun dışında kendi branşım için hangi eğitimler ne gibi çalışmalar beden eğitimi dersinde daha verimli olur ve bununun örnekleriyle beraber verilmesini isterdim." (L9)

"... Bilgi iletişim teknolojileri kapsamında bazı platformları kullandık Zoom ve Google meeting gibi. İsimlerini duymadığımız birçok platformdan ders anlatmaya çalıştık. Bunların tanıtımına yönelik eğitimler olmalı." (L10)

"... Eğer ki bir oryantasyon eğitimi verilmiş olsaydı biz de hazırlıklarımızı ona göre yapardık. Yani en başında bu sürece ilişkin yapılması gerekenlerle ilgili bir ön hazırlık edinseydik bocalamazdık. Sadece beden eğitimi değil diğer branşlar için de faydalı diye düşünüyorum." (O12)

"... Karşımızda öğrenciyi göremediğimiz için öğrencinin tepkisini bilemiyorsunuz. Ben dersi anlattıktan sonra anladınız mı çocuklar diye soruyorum öğrenciden bir tepki gelmediği zaman bu sefer diyorsunuz ki ben havanda su mu dövüyorum ben ne iş yapıyorum. İşte bu yüzden bütün bu süreçleri yönetmeye yönelik öncesinde bir oryantasyon eğitimi verilseydi çok etkili olurdu." (L6)

"... Uzaktan eğitim sürecinde zümremiz açısından bir birliktelik ne yazık ki Türkiye genelinde asla yok. Herkes kendi başına bir şeyler yapmaya, kurcalamaya çalışıyor. Ortak bir platform veya bilgi merkezi oluşturulabilirdi." (O7)

"... Öncelikle bu programı hazırlayanlar öğrenciyi derse katmayı tasarlamalı. Bunun sonrasında bir bilgi havuzu oluşturulabilir hepimiz oraya oluşturduğumuz kaynakları slâytları atıp bütün öğretmenlerin faydalanmasını sağlayabiliriz." (L10)

"... Bir de müfredata bağlı kaldığınız zaman bu süreçte biraz sıkıntı oluyor. Müfredatta futbol varsa evde nasıl futbol işleyeceksiniz ya da basketbol nasıl işleyip nasıl göstereceksiniz. Bundan ziyade daha çok evde çocukların yapabilecekleri hareketlerle ilgili bir planlama yapılması iyi müfredatın ve içeriğin uyarlanması, planlanması iyi olurdu." (L4)

"... Dersin uzaktan eğitimle işlenebilmesi için çeşitli yöntemler tasarımlar var bunlar hakkında beden eğitimi öğretmenleri yetiştirilmelidir. Biz de ders içeriklerimizi o yönde çeşitlendirebiliriz, uyarlayabiliriz. Şuan kendimiz bir şeyler yaparak, deneyerek ve yanılarak bir şeyler bulmaya çalışıyoruz. Fakat bakanlığımızın bu konuya el atması önemli olacaktır." (L8)

"... Çocukların odalarının çok dar olduğunu gördüm. Ben o ortamda çocuklara egzersiz yaptırmaya çalıştım. Çocukların evdeki ortam sınırlılığından dolayı dersimize uygun değildi uzaktan eğitim." (O11)

"... Değerlendirme noktasında ben değerlendirme olmasını tercih ederim. Ders içi katılım notunun olmasını kabul ederim şu andaki gibi. Aksi halde dersimize olan bakış açısı değer kaybedecek. Velilerin bu derse çok fazla önem verdiğini düşünmüyorum. Biz öğrenciyi sadece fiziki olarak değil duygusal olarak da etkiliyoruz. Bu sebeple not sisteminin olmasını tercih ederim. Aksi halde katılım olmayacak." (O2)

"... Benim şahsi fikrim bu süreçte beden eğitimi, resim ve müzik derslerinden not olayının olmaması gerekiyordu. Çocukların ders performanslarına göre değerlendirmek bilgisayar ekranından çocuğun derse katılması demek. Ders içi performans notu vereceğim ama çocuğun derse girme zorunluluğu da yok. Yani bunların sıkı kurallar ve iyi alınmış kararlar ile net bir şekilde belirlenmesi gerekiyor." (O3)

"... Uzaktan eğitimde derslerime katılım %10-20 civarında üç beş kişiyle ders yaptığım oluyor. Otuz kişilik sınıfta en fazla oniki onüç kişiyle ders işledim onlarda aktif değiller."

Çocuklar menfaat uğruna, not uğruna derse giriyor öğrenmek için değil. Öğrencilerin aktif katılımlarını sağlayacak çözümler bulunmalı.” (L6)

“... Beden eğitimi dersinin ve bunun yanında resim, müzik ve teknoloji tasarım gibi derslerin önemsiz görülmemesi ile ilgili öğrencilere bir eğitim verilmesi, onların bilinçlendirilmeleri güzel olurdu. Uzaktan eğitim sürecinden de aynı durum var. Sadece lise sınavında soru çıkan dersler önemseniyor. Öğrenciler bilinçlendirilmeli. Ülke olarak ne kadar önemli bir ders olduğunu anlamış değiliz.” (O1)

“... Ayrıca veliler de dersleri önemsemiyor, çocuklarının üstüne düşüyorlar ders konusunda. Aaa beden eğitimi dersi mi var boş ver girme düşüncesindedir. Bunlar öğrencilerin derse karşı olan tutumu, verimliliği olumsuz anlamda etkiliyor. Bundan dolayı velilerin bilinçlendirilmesi çok önemli bir şekilde velilere bu durum aktarılmalıdır.” (L14)

“... Ailelerin uzaktan eğitim sürecine dâhil edilmeleri gerekiyor. Ben kendi çocuğumdan örnek vereyim ne yapıyoruz bilgisayarını veriyoruz evet çocuğum ID numarası bu, şifre bu diyerek çocuğu sadece öğretmenle baş başa bırakıyoruz. Beden eğitimi dersi için ben açıkçası velilerle beraber işlenen bir dersin daha yararlı olacağını düşünüyorum.” (O13)

Tartışma

Araştırmada beden eğitimi ve spor dersinin verimliliği açısından uzaktan eğitim sürecine ilişkin öğretmen görüşlerinin belirlenmesi” amacına ilişkin yapılan görüşmeler sonucunda 4 ana temaya ulaşılmıştır. Bunlar; beden eğitimi ve spor dersinin uzaktan eğitim sürecinin verimliliği, uzaktan eğitimde ders verimliliğini arttırmaya yönelik uygulamalar, yüz yüze ve uzaktan eğitimin tercih edilme durumları ve son olarak uzaktan eğitime yönelik talep ve öneriler şeklindedir.

Araştırmanın ilk teması *uzaktan eğitim süreci ile ilgili olarak öğretmen görüşleri* incelendiğinde çoğunlukla öğrenci ile ilişkili olarak öğrencilerin derse devam etmedikleri, derse gelenlerin ise etkileşime geçmedikleri ve kameralarını açmadıkları yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Ders verimliliğine ilişkin olarak beden eğitimi ve spor derslerinin uygulama gerektiren konularında uzaktan eğitim süreci verimsiz, teorik bilgilerin aktarıldığı konularda ise bazı öğretmen görüşleri doğrultusunda verimli bulunmuştur. Fırsat eşitsizliği bakımından öğrencilerin internet, tablet, bilgisayar vb. donatılara sahip olmadıkları bulgularına rastlanmıştır. Bu temada son olarak öğretmenlerin teknopedagogik eğitim yeterlikleri bakımından uzaktan eğitim sürecine hazır olmadıkları ve bu süreçte kullanılan programları (Zoom, EBA vb.) bilmedikleri yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Bulgular neticesinde katılımcıların büyük bir kısmı uzaktan eğitim sürecinin verimsiz geçtiğini vurgulamış ve karşılaştıkları olumsuzlukları belirtmişlerdir. Bu bağlamda uzaktan eğitimin, öğretmenlerin görüşleri doğrultusunda tam olarak benimsenmeyen bir sistem olarak görüldüğü söylenebilir. Bu durumu destekleyen Kurnaz ve Serçemeli'nin (2020) araştırmasına göre; öğretmenlerin COVID-19 salgını sürecinde eğitim ve öğretim hayatının devamı niteliğinde olan uzaktan eğitim sisteminin akademisyenler tarafından çok fazla benimsenmediği saptanmıştır. Öte yandan

katılımcıların önemli bir kısmının ifadelerine dayanarak pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor dersinin sadece teorik bölümleri için verimli geçtiğini söylemek mümkündür.

Araştırmanın ikinci teması *uzaktan eğitimde ders verimliliğini arttırmaya yönelik uygulamalara ilişkin öğretmen görüşleri* incelendiğinde; yoğunlukla ders içeriklerine ilişkin uygulamalar yapıldığı devamında öğrencilerin derslere katılımını arttırmaya yönelik ve beden eğitimi öğretmenlerinin işbirliği, bilgi paylaşımlarına yönelik uygulamalar yapıldığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Öğretmenlerin video ve görsel sunulardan faydalanarak ders içeriklerini uzaktan eğitime uygun olarak zenginleştirme yoluna gittikleri, derslerde farklı geleneksel spor dalları ile yeni spor branşlarının tanıtılması gibi güncel ve teorik konulara ağırlık verdikleri tespit edilmiştir. Benzer bir çalışmanın sonuçlarında ders verimliliğinin artırılması için; öğretmen-veli iletişimin artırılması, internet ve teknolojik materyaller ile desteklenmesi ve öğrencileri motive edecek zengin içeriklerin geliştirilmesi yer almaktadır (Koçoğlu ve Tekdal, 2020). Her iki çalışmanın da bulguları, verimliliğin artırılması için birbiriyle tutarlı sonuçlar vermektedir. Araştırmada bazı katılımcılar ise fiziksel aktivite uygulamalarına ağırlık vermişlerdir. Bunun nedeni olarak, kısıtlamalar nedeniyle öğrenci yaşamlarında fiziksel etkinliklerin yok denecek kadar azalması olduğu düşünülebilir. Alanyazında; kısıtlamalar ile birlikte hareketsizliğin de arttığı pandemi sürecinde bireysel uygunluk ve uzman tavsiyesine uyulması hususlarına dikkat edilerek bireylerin evde, mümkünse açık alanlarda egzersizlere devam etmesinin önemi vurgulanmaktadır (Çelik ve Yenil, 2020). COVID-19 salgını sürecinde öğrencilerin beden eğitimi ve spor etkinlikleri yanı sıra egzersizden ve spordan uzak kalmalarının nedeni olarak, ailenin bulaş riski endişesiyle korumacı yaklaşımlarından kaynaklandığı düşünülebilir. Alan yazında öğrencilerin egzersize katılımlarında engel olarak ebeveynlerin aşırı korumacı yaklaşımlarını vurgulayan araştırma bulguları bunu destekler niteliktedir (Çetin, Demir, Göloğlu ve Levent, 2020).

Araştırmanın üçüncü teması *yüz yüze ve uzaktan eğitiminin tercih edilme durumlarına ilişkin öğretmen görüşleri* incelendiğinde; katılımcıların büyük çoğunluğunun yüz yüze eğitimi tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Çünkü beden eğitimi derslerinin uygulama gerektirmesi ve uzaktan eğitim ile uygulamalı konuların öğretiminin mümkün olamayacağı, yüz yüze eğitimin ders esnasında gözlem yapmaya, öğrenciye geri dönüt vermeye olanak sağlaması ve öğrencilerin de yüz yüze eğitimi tercih etmeleri gibi nedenlerden dolayı öğretmenlerin yüz yüze eğitimi tercih ettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Alan yazında uzaktan veya yüz eğitimin tercih edilmesine ilişkin yapılan diğer çalışmalarda ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; bazı bireylerin uzaktan eğitimi tercih ederken diğerlerinin ise yüz yüze eğitimi tercih etmesinde bazı değişkenler mevcuttur. Bunlar; öğretme tekniği, öğretmenin karakteri ve öğrenen bireylerin karakteri doğrultusunda değişmektedir (Zhao, Lei, Yan, Lai ve Tan, 2005). Ekiz (2020) ise; uzaktan eğitimin esnek ve rahat yapısından dolayı öğrenciler tarafından tercih edilen bir sistem olduğu, ancak derslerin daha etkili olabilmesi için teknik aksaklıkların azaltılması, öğretmen-öğrenci iletişiminin sağlıklı şekilde gerçekleştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Aynı zamanda Karal, Çebi ve Turgut'a göre (2011); öğrencilerin uzaktan eğitimde işlenen derslere karşı bazı olumsuz tutumları bulunmaktadır. Bu tutumlar

arasında; iletişimin sağlanamaması, göz kontağının yetersiz olması, görüntü ve ses ile ilgili problemlerin meydana gelmesi, beraberlik hissini olmaması, öğretmenin zayıf kontrolü ve her zaman ulaşmanın mümkün olmaması gibi unsurlar yer almaktadır. Öğrencilerin uzaktan eğitime karşı olumlu tutumları ise; bilgiye her zaman hızlı erişimlerinin olması, uzmandan yararlanma, daha esnek davranabilme ve kayıtlı dersleri tekrar izleyebilme olanaklarını kapsamaktadır. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencileri kapsayan farklı bir çalışmada ise öğrencilere izolasyon süreci olmasaydı uzaktan eğitimi isteyip istemeyecekleri sorulmuş ve %76,5 çoğunlukta öğrenciler uzaktan eğitim ile ders işlemek istemediklerini belirtmişlerdir (Aktaş, Büyüktaş, Gülle ve Yıldız 2020). Araştırmanın bu temasında bazı öğretmenlerin hastalık süresince bulaşı önlemesi ve de uzaktan eğitimin yapılamaması durumlarında öğrenci ile birlikteliğin sağlanması bakımından uzaktan eğitimi bir gereklilik ve fırsat olarak görmektedirler. Bununla birlikte geleceğin eğitim sisteminin hibrit eğitim modeli ile yürütülme olasılığı göz önüne alınırsa uzaktan eğitimin bu sürece bir hazırlık olması bakımından önemli olduğu yönünde öğretmen görüşüne de ulaşılmıştır. Bu bakımdan alanyazında bu araştırmanın bulguları ile örtüşen şu sonuçlara ulaşılmıştır. Qu'a (2018) göre sporda uzaktan eğitim ile derslerin işlenmesi sadece yüz yüze eğitimi desteklemez aynı zamanda uzun vadede modern beden eğitimi ve spor dersi için yeni bir çıkış yolu sunmaktadır. Bununla birlikte teknolojinin geliştirilmesi ve öğretmenlerin uzaktan eğitime ilişkin bilgilerinin artması; salgın döneminde uzaktan eğitim ile eğitime devam edilebilmesinde ve teması engelleyerek bulaşı engellemesi bakımından bir rol oynamaktadır (Liu, Zhou, Chen, Yang ve Tan, 2020).

Araştırmanın son temasında *uzaktan eğitime yönelik talep ve öneriler, öğretmen görüşleri* incelendiğinde öğretmen, ders, öğrenci ve veliye ilişkin bulgulara rastlanmıştır. Öğretmenler çoğunlukla uzaktan eğitimle ilgili olarak; bilgi iletişim teknolojilerine ilişkin eğitim gereksinimlerinden, uzaktan eğitime geçilmeden önce bununla ilgili olarak oryantasyon yapılması gerekliliğinden, öğretmenler arasındaki uygulamalardaki farklılıkların en aza indirilmesi için zümre işbirliği, ortak bilgi havuzu platformlarının oluşturulması yönündeki talep ve önerilerinden bahsetmektedirler. Bulgular neticesinde öğretmenlerin teknopedagojik yeterliklerin artırılması, Zoom ve EBA gibi programların daha etkili kullanılması için öğretmenlere hizmet içi eğitimlerin verilmesi ve öğretmenlerin sürekli desteklenmeleri önem arz etmektedir. Alan yazında benzer şekilde Milli Eğitim Bakanlığı tarafından uzaktan eğitime ilişkin hizmet içi eğitim verilmesi önerisi (Özdoğan ve Berkant, 2020) ve öğretmenlerin teknolojik materyal hazırlama ve dijital okuryazarlık yeterliklerini arttırmaya yönelik eğitimleri almaları (Akgül ve Oran, 2020) önerilmektedir. Qu'nun (2018) çalışmasına göre öğretmenlerin teknoloji açısından bir eğitim almaları ve kullandıkları programlar hakkında iyi bir bilgiye sahip olmaları gerektiği belirtilmiştir. Uzaktan eğitimin çok hızlı bir şekilde gündeme gelmesi, öğretmenlerin tecrübe eksikliğinden kaynaklı olarak endişelenmelerine neden olmuştur. Başlangıçta derslerin uzaktan eğitim ile işlenmesi çeşitli aksaklıkların meydana gelmesiyle sonuçlanırken derslerin verimliliğini de düşürmüştür. Genel anlamda yoğun olarak kullanılan Zoom ve EBA gibi programlara ilişkin bir eğitim alınması durumunda gerek oluşabilecek zaman kaybının önlenmesine gerekse derslerin daha verimli ve aktif geçmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde yer alan bir araştırmaya göre,

yüz yüze eğitimin daha çok tercih edilmesindeki neden uzaktan eğitim sisteminde öğretmenlerin herhangi bir tecrübelerinin bulunmamasından kaynaklanmaktadır (Hebebcı, Bertiz ve Alan, 2020). Bu çalışma sonuçları doğrultusunda, öğretmen ve öğrencilere uzaktan eğitim sistemine ilişkin gerekli eğitim verilmelidir. Bu sayede öğretmen ve öğrenciler uzaktan eğitim sistemini daha kolay bir şekilde benimseyebilmektedirler. Tüm bunların yanı sıra oryantasyon eğitimi, uzaktan eğitimde öğrencilerin derste tutulması için önemli bir unsur olarak görülmektedir (Arhin ve Wangeri, 2018). Derse ilişkin olarak uzaktan eğitime yönelik beden eğitimi ve spor dersi müfredatının uzaktan eğitime göre uyarlanması, öğrenciler için uygun ders ortamının hazırlanması, uzaktan eğitime ders dokümanlarının yetersizliği ile ilgili talep ve görüşlere ulaşılmıştır. Rasheed'e (2007) göre; uzaktan eğitimde hazırlanan çalışma materyalleri öğrenciler için önem arz etmektedir. Bu nedenle ders için hazırlanan materyallerin öğrenmeyi destekler nitelikte olması halinde, derslerdeki verimin artacağı düşünülmektedir.

Ayrıca uzaktan eğitimle yürütülen derslerde not ile değerlendirmenin yapıp yapılmaması konusunda bazı öğretmen görüşlerinin farklılaştığı görülmektedir. Sınav notu verilmesi yönünde görüş belirten öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinin verimsizliğinden ve öğrenci katılımının düşük olmasından kaynakladığı; sınav notu verilmesi yönündeki görüşlerin ise öğrencilerin uzaktan eğitim derslerine katılımlarının sınav uygulaması ile artırılabilmesi yönündeki düşüncelerinden kaynakladığı tespit edilmiştir. Öte yandan öğrenciye ilişkin elde edilen bulgular doğrultusunda, öğrencilerin derse karşı motivasyonlarının artırılmasının gerekliliği ifade edilmektedir. Son olarak velilere ilişkin ise, beden eğitimi ve spor dersi adına bilinç düzeylerinin geliştirilmesi buna bağlı olarak öğrencilere beden eğitimi ve spor dersinin gereksiz bir ders olmadığı, sağlıklı bir hayat için önem arz eden bir ders olduğu düşüncesi veliler tarafından da çocuklara aşılması önem arz etmektedir. Ayrıca velilerin uzaktan eğitim sürecine dâhil edilmelerinin gerekliliğine ve velilerle işlenen dersin öğrenci için faydalı olacağına yönelik bir öğretmen görüşü bulunmaktadır. Alan yazında çocukların beden eğitimi ve spor dersine katılımlarında velilerin bilinçlendirilmesi önerilmektedir (Atan, İmamoğlu ve İmamoğlu, 2018).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak uzaktan eğitimle yürütülen beden eğitimi ve spor derslerinin etkileşimsizlik, öğrenci devamsızlığı, uygulamalı konuların işlenmesine elverişsiz olması, öğrencilerin bilgisayar tablet ve internet erişimi bakımından farklılıklarının olması, öğretmenlerin uzaktan eğitime hazırlıksız olmaları ve teknopedagojik eğitim yetersizlikleri gibi nedenlerden dolayı verimsiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmeler ders verimliliğini arttırmaya yönelik dersleri video ve görsellerle desteklenmesi, öğrencilerin aktif katılımlarını sağlanması, beden eğitimi öğretmenleri ile fikir alışverişi ve işbirliğinde bulunulması gibi uygulamalara başvurmuşlardır. Salgın ve zorunlu haller dışında öğretmenler uzaktan eğitimi tercih etmemektedirler.

Uzaktan eğitime ilişkin talep ve görüşler doğrultusunda öğretmenlerin teknopedagogik yeterliklerinin arttırılması, müfredatın uzaktan eğitime göre uyarlanması, ders içerik ve materyallerinin bu bakımdan zenginleştirilmesi öğrencilerin aktif katılımını arttırmaya yönelik uygulamaların arttırılması, velilerin beden eğitimi ve spor dersinin önemi ve gerekliliği hakkında bilinçlendirilmesi önerilmektedir.

ıkar atışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar atışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: NBK, M; Araştırma Tasarımı: SB, H; Verilerin Analizi: M, SB, H; Makale Yazımı: H, SB; Eleştirel İnceleme: NBK

Yazar notu:

Bu çalışmanın bir kısmı, 4th International Conference on COVID-19 Studies'de sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Hasibe İL

Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Akşemsettin Mahallesi Kızılırmak Sokak 13/8 Sincan/ANKARA

ORCID: 0000-0002-8024-4392

E-posta: hasibecill@gmail.com

Kaynaklar

1. **Adnan, M. ve Anwar, K.** (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: students' perspectives. *Online Submission*, 2(1), 45-51.
2. **Akgül, G. ve Oran, M.** (2021). Sosyal bilgiler öğretmenlerinin, ortaokul öğrencilerinin ve öğrenci velilerinin pandemi sürecindeki uzaktan eğitime ilişkin görüşleri. *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 3(2), 15-37.
3. **Aktaş, Ö., Büyüktaş, B., Gülle, M. ve Yıldız, M.** (2020). COVID-19 virüsünden kaynaklanan izolasyon günlerinde spor bilimleri öğrencilerinin uzaktan eğitime karşı tutumları. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-9.
4. **Arhin, V. ve Wang'eri, T.** (2018). Orientation programs and student retention in distance learning: The case of university of cape coast. *Journal of Educators Online*, 15(1), 1-12.
5. **Atan, T., İmamoğlu, R. ve İmamoğlu, O.** (2018). Çocukların beden eğitimi ve spor dersine katılımına ebeveynlerin tutumları. *Journal of International Social Research*, 11(60), 699-704.
6. **Barriball, K. L. ve While, A.** (1994). Collecting data using a semi-structured interview: a discussion paper. *Journal of Advanced Nursing-Institutional Subscription*, 19(2), 328-335.
7. **Beaudoin, M.** (1990). The instructor's changing role in distance education. *American Journal of Distance Education*, 4(2), 21-29.
8. **Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F.** (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
9. **Chen, T., Peng, L., Yin, X., Rong, J., Yang, J. ve Cong, G.** (2020). Analysis of user satisfaction with online education platforms in China during the COVID-19 pandemic. In *Healthcare*, 8(3), 200.
10. **Creswell, J. W.** (2013). *Nitel araştırma yöntemleri. Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni (s.40-50)*. M. Bütün, (Ed.), Ankara: Siyasal Kitabevi.
11. **Çelik, F. ve Yenil, T. H.** (2020). COVID-19 ve hareketsiz yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 249-259.
12. **Çetin, M., Demir, C. G. ve İlhan, L.** (2020). Bilim ve sanat merkezi eğitim programına beden eğitimi ve spor etkinliklerinin dâhil edilmesine yönelik ebeveyn görüşleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 365-386.
13. **DeVaney, J., Gideon Shimshon, G., Matthew Rascoff, M. ve Maggioncalda, J.** (2020). How can universities adapt during COVID-19? <https://www.timeshighereducation.com/sites/default/files/how-can-universities-adaptcovid19-whitepaper.pdf>
14. **Dicicco-Bloom ve Crabtree, B.** (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40(4), 314-321.
15. **Ekiz, M. A.** (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karantina dönemindeki uzaktan eğitim ile ilgili görüşleri (Nitel bir araştırma). *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 1-13.
16. **Hebecci, M., Bertiz, Y. ve Alan, S.** (2020). Investigation of views of students and teachers on distance education practices during the coronavirus (COVID-19) pandemic. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(4), 267-282.
17. **Jena, P. K.** (2020). Impact of pandemic COVID-19 on education in India. *International Journal of Current Research (IJCR)*, 12(7), 12582-12586.
18. **Kallio, H., Pietila, A., Johnson, M. ve Kangasniemi, M.** (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954-2965.

19. **Karal, H., Çebi, A. ve Turgut, Y. E.** (2011). Perceptions of students who take synchronous courses through video conferencing about distance education. *Turkish Online Journal of Educational Technology-Tojet*, 10(4), 276-293.
20. **Koçoğlu, E. ve Tekdal, D.** (2020). Analysis of distance education activities conducted during COVID-19 pandemic. *Educational Research and Reviews*, 15(9), 536-543.
21. **Konecki, M.** (2020, Kasım). Impact of distance learning on motivation and success rate of students during the covid-19 pandemic. In *2020 43rd International Convention on Information, Communication and Electronic Technology (MIPRO)* (pp. 813-817), IEEE.
22. **Kurnaz, A., Kaynar, H., Barışık, C. Ş. ve Doğrukök, B.** (2020). Öğretmenlerin uzaktan eğitime ilişkin görüşleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 293-322.
23. **Kurnaz, E. ve Serçemeli, M.** (2020). COVID-19 pandemi döneminde akademisyenlerin uzaktan eğitim ve uzaktan muhasebe eğitimine yönelik bakış açıları üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 3, 262-288.
24. **Liu, X., Zhou, J., Chen, L., Yang, Y. ve Tan, J.** (2020). Impact of COVID-19 epidemic on live online dental continuing education. *European Journal of Dental Education*, 24(4), 786-789.
25. **Miles, M. B. ve Huberman, A. M.** (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. London: Sage Publications.
26. **Mood, T. A.** (1995). *Distance education: an annotated bibliography*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.
27. **Moralista, R. ve Oducado, R. M.** (2020). Faculty perception toward online education in higher education during the coronavirus disease 19 (COVID-19) pandemic. *Universal Journal of Educational Research*, 8(10), 4736-4742.
28. **Özdoğan, A. Ç. ve Berkant, H. G.** (2020). COVID-19 pandemi dönemindeki uzaktan eğitime ilişkin paydaş görüşlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 13-43.
29. **Pierre, P. S.** (1998). Distance learning in physical education teacher education. *Quest*, 50(4), 344-356.
30. **Qu, C.** (2018). Application of network technology in distance education of physical education and sport curriculum-take the football course as an example. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(5), 2354-2362.
31. **Rasheed, F.** (2007). Factors impeding implementation of web-based distance learning. *Aace Journal*, 15(3), 315-338.
32. **Ural, A. ve Kılıç, İ.** (2005). *Bilimsel Araştırma Süreci ve Spss ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
33. **Wang, C., Liu, L., Hao, X. ve Guo, H.** (2020). Evolving epidemiology and impact of non-pharmaceutical interventions on the outbreak of coronavirus disease 2019 in Wuhan, China: *Medrxiv*.
34. **Yıldırım, A. ve Şimşek, H.** (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
35. **Zhang, W., Wang, Y., Yang, L. ve Wang, C.** (2020). Suspending classes without stopping learning: China's education emergency management policy in the COVID-19 outbreak. *Journal of Risk and Financial Management*, 13(3), 55.
36. **Zhao, Y., Lei, J., Yan, B., Lai, C. ve Tan, S.** (2005). What makes the difference? A practical analysis of research on the effectiveness of distance education. *Teachers College Record*, 107(8), 1836-1884.

Tokyo 2020 Paralimpik Oyunlarına Hazırlanan Sporcuların Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Fatma Betül YARDIMCI ¹ , Bahar ANAFOROĞLU KÜLÜNKOĞLU ² 

¹ Mardin Artuklu Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, MARDİN

² Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, ANKARA

Araştırma Makalesi

DOI:10.53434/gbesbd.987452

Öz

Araştırmanın amacı 2020 Tokyo Paralimpik Oyunlarına hazırlanan engelli sporcuların anksiyete, depresyon, stres seviyelerini belirlemektir. Bu çalışma Paralimpik Oyunlarına hazırlanan 33 erkek ve 23 kadın sporcu olmak üzere toplamda 56 sporcu ile yapılmış ve sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve spor dalı gibi sosyodemografik özellikleri hakkında bilgiler toplanmıştır. Anksiyete, depresyon, stres seviyelerine ve cinsiyet etkisine ayrıca bunların birbiri ile ilişkisine bakılmıştır. Anksiyete değerlendirmesi için Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory/STAI), depresyon değerlendirmesi için Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale/CES-D), stres değerlendirmesi için ise Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14) kullanılmıştır. Bu çalışmaya katılmıştır. Sporcuların durumluk anksiyete, sürekli anksiyete, depresyon ve stres belirtileri göstermediği bulunmuştur. Cinsiyete göre ise anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Ayrıca durumluk anksiyete, sürekli anksiyete, depresyon ve stres parametrelerinin birbiri ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Paralimpik Oyunlar'a hazırlanıyor olmanın sporcuların anksiyete, depresyon ve stres seviyeleri üzerinde olumsuz etkileri gözlemlenmemiştir.

Anahtar sözcükler: Engelliler için spor, Anksiyete, Depresyon, Stres

The Effect of Gender on Anxiety, Depression and Stress Levels of Athletes Preparing for the Tokyo 2020 Paralympic Games

Abstract

The aim of the research is to determine the anxiety, depression and stress levels of disabled athletes preparing for the Paralympic Games and the effect of gender on these parameters. This study was conducted with 56 athletes who were preparing for the Paralympic Games and data was collected about the sociodemographic characteristics of the athletes such as gender, age, educational status and sports branch. Anxiety, depression, stress levels and gender effect also their relationship to each other were analyzed. State-Trait Anxiety Inventory (STAI) for anxiety assessment, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) for assessment depression, and Perceived Stress Scale (PSS-14) for stress assessment was used. 33 male and 23 female athletes with an average age of 33.32 ± 1.2 participated in this study. It was found that the athletes did not show symptoms of state anxiety, trait anxiety, depression, and stress. There was no significant difference between the scale results of men and women. In addition, it was observed that the state anxiety, trait anxiety, depression and stress parameters were significantly correlated with each other. Preparing for the Paralympic Games have not been observed to have negative effects on the levels of anxiety, depression and stress for athletes.

Keywords: *Sports for persons with disabilities, Anxiety, Depression, Stress*

Giriş

Engelli sporları, engelliliğin zorlukları ile hayatını devam ettirmek zorunda olan bireylerin rehabilitasyon sporu, hobi olarak yapılan aktiviteler, yarışma sporları gibi her türlü sportif faaliyetlerini kapsamaktadır (Tow, Gober ve Nelson, 2019). Engelli bireylere eşitlik ve temel haklara sahip olma, spor faaliyetlerine katılma imkânı sunan en önemli organizasyonlardan olan Paralimpik Oyunlar, Olimpiyat Oyunları bittikten iki hafta sonra aynı ülke tarafından düzenlenmektedir. Paralimpik Oyunlar ilk kez 1960 Roma Olimpiyatları ardından gerçekleştirilmiştir ve o zamandan beri dört yılda bir yapılmaktadır. Türkiye'nin Paralimpik Oyunlar'a ilk defa katılımı ise 1992 senesinde Barcelona'da olmuştur (Türkiye Milli Paralimpik Komitesi, 2021). 2020'de yapılması planlanan Tokyo Paralimpik Oyunları COVID-19 pandemisi nedeniyle 24 Ağustos-5 Eylül 2021 tarihlerine ertelenmiştir.

Engellilerin spora katılımı ve bu konuda desteklenmeleri sosyal yaşama uyum sağlamalarını olumlu yönde etkilemektedir. Spor, engellilik kavramı içerisinde sorun teşkil eden fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik zorlukların aşılmasında, topluma kazanım ve rehabilitasyonda en yararlı yöntemlerden biridir (Tow ve diğerleri, 2019).

Son yüzyılda dünya genelinde psikolojik sağlık sorunların yaygınlaşması ile birlikte bu konularda yapılan çalışmaların sayısı artmış ve spora katılımın anksiyete, depresyon, stres üzerindeki olumlu etkileri saptanmıştır (Eime, Young, Harvey, Charity ve Payne, 2013; Nixdorf, Frank ve Beckmann, 2016; Sabiston ve diğerleri, 2016; Schaal ve diğerleri, 2011; Vella, Swann, Allen, Schweickle ve Magee, 2017). Benzer etkiler engellilere yönelik yapılan çalışmalarda da tespit edilmiştir (Groff, Lundberg ve Zabriskie, 2009; Wipfli, Rethorst ve Landers, 2008).

Birçok kişi için spora katılım, stresle başa çıkmada etkili bir yöntem olmasının yanı sıra eğlence ve sosyal katılımı temsil etmektedir. Depresyon veya anksiyete bozuklukları gibi psikolojik sorunların başlamasını önlediği de bilinmektedir (Bantjes ve Swartz, 2018; Groff ve diğerleri, 2009; Swartz, Hunt, Bantjes, Hainline ve Reardon, 2019; Wipfli ve diğerleri, 2008). Engelli sporu bütünsel rehabilitasyon ve sosyal entegrasyon için çok değerli bir araçtır. Bantjes ve Swartz (2018) bu koşullarda spora katılımın psikolojik sağlığı geliştirebileceğini öne sürmüşlerdir. Bu açıdan bakıldığında paralimpik sporcu olma deneyimi, bu bireylere engellerinden dolayı karşılaşılabilecekleri psikolojik sağlık sorunlarına ve sosyal zorluklara karşı koruyucu bir faktör olarak rol üstlenebilir (Swartz ve diğerleri, 2019).

Bu çalışmada rekabetin hemen öncesinde yapılan değerlendirmelere göre Paralimpik Oyunlar'a 9 ay gibi uzun bir sürenin olmasından dolayı sporcuların depresyon, anksiyete ve stres seviyelerin düşük olması ve bu parametrelerin birbiri ile ilişkili bulunması beklenilmektedir. Fakat pandemiye bağlı kısıtlamalar ve antrenman süreçlerinin etkilemesi nedeniyle bu olgular olumsuz etkilenebilir. Engelli sporculara ve Paralimpik Oyunlar gibi büyük spor organizasyonlarına hazırlanan sporculara yönelik yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Bu çalışmanın amacı 2020 Tokyo Paralimpik Oyunlarına hazırlanan engelli sporcuların anksiyete, depresyon, stres seviyelerini incelemektir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırma, 2020 Tokyo Paralimpik Oyunlarına katılmaya hak kazanmış veya kota almak için hazırlanan 11 farklı spor dalındaki [para okçuluk, para atıcılık, para atletizm, para masa tenisi, para halter, tekerlekli sandalye (TS) tenis, para yüzme, paratriatlon, para badminton, TS basketbol, para tekvando] 56 bedensel engelli sporcunun gönüllü katılımı ile yapılmıştır. Türkiye'den 2020 Tokyo Paralimpik Oyunlar'a 87 sporcu katılmıştır. Bu çalışmaya ise 2020 Tokyo Paralimpik Oyunlar'a katılan sporcuların yaklaşık %41'i (36 sporcu) dâhil edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırma Aralık 2020 tarihinde çevrim içi bir form aracılığıyla web tabanlı bir çalışma olarak uygulanmıştır. Çalışma, Helsinki Deklerasyonu 2008 prensiplerine uygun olarak yapılmıştır ve ilgili üniversitenin Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Onay tarihi: 08.12.2020, onay karar no: 13).

Veri Toplama Araçları

Sporcuların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, medeni hali, spor yaşı, spor dalı gibi sosyodemografik özelliklerine yönelik bilgiler toplanmıştır. Anksiyete değerlendirmesi için Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory/STAI), depresyon değerlendirmesi için Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale/CES-D), stres değerlendirmesi için ise Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14) kullanılmıştır.

Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory/STAI): Sporcuların anksiyete düzeylerini tespit edebilmek için STAI kullanılmıştır. Spielberger ve Gorsuch (1970) tarafından geliştirilen envanter, Öner ve Le Compte (1998) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu envanter hem durumluk hem de sürekli anksiyeteyi ayrı ayrı belirleyebilme avantajı sağlayan 20'şer soruluk 2 alt ölçekten oluşur. Durumluk anksiyete belirli zaman ve koşulları göz önünde bulundurarak anksiyeteyi ölçmeyi amaçlarken sürekli anksiyete zaman ve koşullardan bağımsız olarak anksiyeteyi ölçmeyi amaçlar. 20-80 arasında puanlar alınabilen bu envanterde yüksek puan yüksek anksiyeteye, düşük puan düşük anksiyeteye işaret eder. STAI'de 36 ve altı puan anksiyetenin olmadığını, 37-42 hafif anksiyeteyi, 43 ve üstü puan ise yüksek anksiyeteyi ifade eder (Sel, 2018).

Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale/CES-D): Sporcuların depresyon düzeylerini tespit edebilmek için CES-D kullanılmıştır. CES-D, genel popülasyonda depresif belirtilerin tespit edilebilmesi amacıyla geliştirilmiş bir kısa öz bildirim ölçeğidir. Bilimsel çalışmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır. 20 maddelik 4'lü likert tip bir ölçektir. 0-60 arasında puanlar alınabilen bu ölçekte yüksek puan yüksek depresyona, düşük puan düşük depresyona işaret etmektedir. Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından geliştirilen bu ölçeği Tatar ve Saltukoglu (2010) Türkçe'ye uyarlamıştır. CES-D ölçeğinde 16 ve üstü puanlar klinik anlamlı depresif belirtilerin göstergesi olarak kabul görmektedir (Tatar ve Saltukoglu, 2010).

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14): Sporcuların stres düzeylerini tespit edebilmek için ASÖ-14 kullanılmıştır. Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ASÖ-14 Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 14 sorudan oluşan ASÖ-14 bazı durumların ne kadar stresli algılandığını ölçmektedir. 5'li Likert tip bir ölçektir. 0-56 arasında puanlar alınabilen bu ölçekte yüksek puan yüksek strese, düşük puan düşük strese işaret etmektedir (Eskin ve diğerleri, 2013). Algılanan stres düzeyinin kesme değeri ise ortalama puan olan 28 olarak kabul edilmektedir (Öztürk, 2020).

Verilerin Analizi

Sporculardan elde edilen parametrelerin istatistiksel analizi SPSS 21 programında yapılmış ve verilerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemler (Kolmogorov-Smirnov testi) ile incelenmiştir. Normal dağılıma uyduğu belirlenen değişkenler ortalama \pm standart sapma ($\bar{X} \pm SS$), sayımla belirlenen değişkenler ise kişi sayısı (n) ve yüzde (%) değeri ile ifade edilmiştir.

Kadın ve erkeklerin ölçek sonuçlarını karşılaştırmak için bağımsız-t testi; anksiyete, depresyon ve stres arasındaki ilişkinin hesaplanabilmesi için ise Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri için 0,05 kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizler sonunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik ve tanımlayıcı özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	23	41,1
	Erkek	33	58,9
Medeni Hal	Evli	20	35,7
	Bekâr	36	64,3
Eğitim Durumu	İlköğretim	10	17,9
	Lise	21	37,5
	Lisans	20	35,7
	Lisansüstü	5	8,9

$\bar{X} \pm SS$ = Ortalama \pm Standart Sapma, CAA = Çeyrekler Arası Aralık, $n(\%)$ =kişi sayısı(yüzde)

Çalışmaya 11 spor dalından farklı engellilik nedenlerine sahip yaş ortalamaları 33,32 olan 33 (%58,9) erkek ve 23 (%41,1) kadın olmak üzere toplamda 56 sporcu katılmıştır. Katılımcıların demografik ve tanımlayıcı özellikleri Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların anksiyete, depresyon ve stres ölçekleri sonuçları

Ölçekler	$\bar{X} \pm SS$
STAI_D	32,77 \pm 8,770
STAI_S	36,38 \pm 7,569
CES_D	10,82 \pm 7,043
ASÖ-14	18,52 \pm 8,135

$\bar{X} \pm SS$ = Ortalama \pm Standart Sapma, STAI_D: Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri-Durumluk kısmı, STAI_S: Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri Sürekli kısmı, CES-D= Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği, ASÖ-14= Algılanan Stres Ölçeği

Tablo 2’de katılımcıların anksiyete, depresyon ve stres değerleri gösterilmektedir. Yöntem kısmında belirtilen kesme değerleri dikkate alındığında bu çalışmada Paralimpik Oyunlar’a hazırlanan antrenman sürecindeki sporcuların depresyon, stres, durumluk ve sürekli anksiyetelerinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Kadın ve erkeklerin ölçek sonuçlarının karşılaştırılması

Ölçekler	Kadın ($\bar{X} \pm SS$)	Erkek ($\bar{X} \pm SS$)	t	p
STAI_D	34,70 \pm 9,063	31,42 \pm 8,437	1,385	0,172
STAI_S	38,22 \pm 6,230	35,09 \pm 8,225	1,589	0,130
CES_D	12,30 \pm 6,898	9,79 \pm 7,061	1,324	0,191
ASÖ-14	19,04 \pm 7,648	18,15 \pm 8,555	0,401	0,690

$\bar{X} \pm SS$ = Ortalama \pm Standart Sapma, STAI_D: Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri-Durumluk kısmı, STAI_S: Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri Sürekli kısmı, CES-D= Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği, ASÖ-14= Algılanan Stres Ölçeği, $p < 0,05$

Tablo 3 incelendiğinde anksiyete, depresyon ve stres seviyeleri açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4. Anksiyete, depresyon ve stresin birbiri ile ilişkisi

	STAI_S	STAI_D	CES_D
STAI_D	r=0,529 p<0,01		
CES_D	r=0,581 p<0,01	r=0,605 p<0,01	
ASÖ-14	r=0,721 p<0,01	r=0,503 p<0,01	r=0,605 p<0,01

r: korelasyon katsayısı, STAI_D: Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri-Durumluk kısmı, STAI_S: Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri Sürekli kısmı, CES-D= Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği, ASÖ-14= Algılanan Stres Ölçeği, p<0,05

Tablo 4’de anksiyete, depresyon ve stresin birbiri ile ilişkisi verilmiştir. Durumluk anksiyete ile sürekli anksiyete, sürekli anksiyete ile depresyon ve durumluk anksiyete ile stres arasında doğrusal yönde orta şiddetli (p<0,01); sürekli anksiyete ile stres, durumluk anksiyete ile depresyon ve depresyon ile stres arasında doğrusal yönde kuvvetli bir ilişki (p<0,01) saptanmıştır.

Tartışma

Bu çalışma Paralimpik Oyunlar’a hazırlanan engelli sporcuların anksiyete, depresyon, stres seviyelerini belirlemek ve bu parametrelere cinsiyetin etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre Paralimpik Oyunlar’a hazırlanan sporcuların durumluk anksiyete, sürekli anksiyete, depresyon ve stres belirtileri göstermediği bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin ölçek sonuçları arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca durumluk anksiyete, sürekli anksiyete, depresyon ve stres parametrelerinin birbiri ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür.

Tek başına egzersiz ve fiziksel aktiviteden ziyade organize spor katılımının; anksiyete, depresyon, stres, umutsuzluk duyguları, intihar düşüncesi, intihara teşebbüs, yeme bozuklukları, yasadışı uyuşturucu kullanımı ve tütün ürünleri içme riskinde azalma, benlik saygısının artması, sosyal yeteneklerde iyileşme ve daha iyi bildirilen genel ruh sağlığı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Eime ve diğerleri, 2013; Nixdorf ve diğerleri, 2016; Schaal ve diğerleri, 2011). Ayrıca spor yapanlara göre yapmayanlarda psikolojik sağlık sorunları görülme ihtimali %10-20 daha fazladır (Vella ve diğerleri, 2017).

Junge ve Feddermann-Demont (2016) İsviçre’de üst düzey kadın ve erkek futbolcularda yaptıkları çalışmalarında depresyon oranlarını genel popülasyonla benzer, anksiyete oranlarını ise önemli ölçüde daha düşük bulmuşlardır. Anksiyete ve depresyon arasında da pozitif yönde korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada da 10 yıllık süre boyunca doping kontrolünden toplanan idrar örneklerinin analiz edilmesi ile genel popülasyona göre sporcularda daha düşük antidepresan alımı olduğu saptanmıştır (Machnik, Sigmund, Koch, Thevis ve Schänzer, 2009). Schaal ve diğerleri (2011) elit sporcuların yaptıkları sporun doğasına uygun olarak maruz kaldıkları fazla baskıya rağmen sporcularda ruh sağlığı sorunları prevalansının genel popülasyondakinden daha düşük olduğunu bildirmişlerdir. Bahsedilen çalışmalarla benzer olarak bu çalışmada da elit sporcuların anksiyete, depresyon ve stres seviyelerinin düşük düzeyde olduğu

görülmektedir. Bu durum, elit sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklanabilir.

Elit sporcuların psikolojik dayanıklılığı her zaman psikopatolojiden tam bir bağımsızlık sağlandığı anlamına gelmemektedir. Bu bireylerde yüksek seviyeye özgü ek baskıların psikolojik sorunların gelişimini kolaylaştırabileceği düşünülebilir. Literatür; sporcuların sosyal, kişisel ve sportif ortamındaki sorunların, psikopatoloji ile ilişkili çok özel stres kaynağı olduğundan da bahseder (Schaal ve diğerleri, 2011). Performans başarısızlığı, spor yaralanmaları, antrenman yoğunluğu, hastalık, mükemmeliyetçilik hatta spor türü gibi birçok faktör sporcuların psikolojik durumlarını etkileyebilir (Lastella, Lovell ve Sargent, 2014; Nixdorf ve diğerleri, 2016; Pluhar ve diğerleri, 2019; Rice ve diğerleri, 2016; Rice ve diğerleri, 2019). Rekabete yaklaştıkça antrenman yükü, yorgunluğun arttığı ve sporcuların anksiyete, depresyon ve stres seviyelerinde artış olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Capranica ve diğerleri, 2017; Hamlin, Wilkes, Elliot, Lizamore ve Kathiravel, 2019; Lastella ve diğerleri, 2014; Souza ve diğerleri, 2019). Souza ve diğerleri (2019) yaptıkları bir çalışmada spor dalına bağlı olmaksızın antrenman öncesine göre yarışma öncesinde anksiyete ve stresin önemli ölçüde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca elit kadın voleybolcularda hemen antrenman öncesi yapılan değerlendirmelerle psikolojik iyilik hali, depresyon, anksiyete ve stres gibi bulguları araştıran bir çalışma anksiyete ve stresin yüksek olduğunu fakat depresyon olmadığını göstermiştir (Mielgo-Ayuso, Zourdos, Clemente-Suárez, Calleja-González ve Shipherd, 2017). Bu çalışmada değerlendirilen elit sporcularda anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri düşük bulunmuştur. Literatürde sıklıkla görüldüğü üzere rekabete kalan süre sporcuların psikolojik sağlığını etkilemektedir. Bu araştırmaya katılan sporcular 5 yıllık bir hazırlık sürecinin son 9 ayında değerlendirilmiştir. Bununla birlikte yukarıdaki çalışmalardan farklı olarak bu çalışmanın rekabetin hemen öncesinde yapılmamış olması sporcuları ek bir baskıya maruz bırakmamış ve olumsuz yönde etkilememiş olabilir.

Swartz ve diğerleri (2019) paralimpik sporcuları üst düzey spor performansının zorluklarına ek olarak engellilikleri ile ilgili sosyal sorunların da ruh sağlığı bozuklukları açısından risk altında bırakabileceğini iddia etmişler fakat böyle bir sonuca ulaşamamışlardır. Belinchón-deMiguel, Ruisoto-Palomera ve Clemente-Suárez (2019) omurilik yaralanması olan bir paralimpik kadın sporcuda yaptıkları vaka çalışmasında rekabetçi aktiviteler sırasında sporcunun anksiyete durumu, algılanan psikolojik stres, algılanan efor oranı, algılanan kas ağrısı, vücut sıcaklığı gibi parametrelere bakmış ve elde edilen sonuçların engelli olmayan sporcularda yapılan çalışmalarla benzer olduğunu görmüşlerdir. Vita ve diğerleri (2016) Charcot-Marie-Tooth hastası paralimpik bir yüzücünün 5 yıllık rekabetçi spor aktivite öncesi ve sonrası değerlendirme sonucunda anksiyetenin azalması, depresyon ve yaşam kalitesinde büyük oranda iyileşme, gelişmiş benlik saygısı gibi olumlu bulgularla karşılaşmışlardır. 12 engelli elit kadın sporcuda yapılan diğer bir çalışmada da depresyon ve anksiyete seviyelerinin düşük değerlere sahip olduğu görülmüştür (Martin, Malone ve Hilyer, 2011).

2019 yılında ortaya çıkan ve 2021'de hala devam etmekte olan COVID-19 salgını dünyayı etkisi altına almış ve herkesin hayatını farklı ölçülerde etkilemiştir. Küresel bir sağlık tehdidi haline gelen COVID-19 salgını kontrol altına alabilmek için uygulanan karantina, sosyal izolasyon gibi günlük yaşam alışkanlıklarının değişmesi nedeniyle bazı istenmeyen etkiler ortaya çıkmıştır. Özellikle uzun süreli sosyal izolasyon psikolojik durum üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Stres semptomları, kafa karışıklığı ve anksiyete düzeyini artırdığı bildirilmiştir (Brooks ve diğerleri, 2020). Ayrıca insanların hayatındaki bu değişim fiziksel aktivite seviyesinin düşmesine neden olabilir. Maugeri ve diğerleri (2020) COVID-19 pandemisi sırasında fiziksel aktivite düzeylerinin öncesine göre değişimlerini ve pandemi sürecinde fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmanın sonucunda ise katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerinin pandemi öncesine göre COVID-19 pandemisi sırasında büyük ölçüde azaldığı tespit edilmiş ve fiziksel aktivite ile psikolojik sağlık arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, pandemi sürecinde fiziksel aktivitenin azalmasının daha kötü psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca COVID-19 salgını kaynaklı normal şartlarda Tokyo'da 25 Ağustos- 6 Eylül tarihlerinde gerçekleştirilmesi planlanan 2020 Paralimpik Oyunlar'ın 24 Ağustos- 5 Eylül 2021 tarihlerinde yapılmasına karar verilmiştir. Clemente-Suárez, Fuentes-García, de la Vega Marcos ve Martínez Patiño (2020) 2020 Tokyo Olimpiyatları'na 6 ay kala yaptıkları araştırmalarında COVID-19 pandemisinin ve Olimpiyatlar'ın ertelenmesinin olimpiik ve paralimpik sporcular tarafından kişisel ve profesyonel tehdit olarak algılanmadığını göstermişlerdir. Benzer şekilde bu çalışmaya katılan sporcular da COVID-19 pandemisini ve Paralimpik Oyunlar'ın ertelenmesini tehdit olarak algılamamış böylelikle de anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri olumsuz etkilenmemiş olabilir.

Genel popülasyonda ve sporcularda psikolojik bir soruna sahip olma ihtimalinin kadınlarda erkeklere göre daha yaygın olduğu birçok çalışma tarafından desteklenmektedir (Machnik ve diğ., 2009; Pluhar ve diğerleri, 2019; Rice ve diğ., 2016; Rice ve diğ., 2019; Schaal ve diğ., 2011; Wolanin, Hong, Marks, Panchoo ve Gross, 2016). Junge ve Feddermann-Demont (2016) elit sporcularda yaptıkları çalışmalarında kadınların depresyon ve anksiyete düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulmuştur. Bu araştırmada kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun sebebi yaş, spor yaşı, eğitim durumu, spor dalı, engellilik nedeni gibi bireysel veya toplumsal birçok farklılıktan kaynaklanabilir.

Birçok çalışmada spor ve psikolojik sağlık ilişkisi ile ilgili yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır (Eime ve diğerleri, 2013; Mielgo-Ayuso ve diğerleri, 2017; Nixdorf ve diğerleri, 2016; Rice ve diğerleri, 2016; Wolanin ve diğ., 2016). Ayrıca Swartz ve diğerleri (2019) yaptıkları derlemede paralimpik sporcuların ruh sağlığı semptomları ve bozukluklarını araştıran çok az çalışma olmasını dikkat çekici bulmuşlardır. Elit sporcuların genel psikolojik sağlığına ilişkin verilerin elde edilmesinin zor olduğu bildirilmiştir. Bu yüzden araştırmalarda değerlendirilenler genellikle lise veya kolej sporcularıdır (Schaal ve diğerleri, 2011). Bu araştırmanın diğerlerinin aksine elit engelli sporcular ile tasarlanması bakımından literatüre önemli katkı sağladığı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Organize spor katılımı engelli bireylerin anksiyete, depresyon ve stres seviyelerini olumlu yönde etkileyebilir. Bu çalışmada Paralimpik Oyunlar'a hazırlanan sporcuların durumluk anksiyete, sürekli anksiyete, depresyon ve stres belirtileri göstermediği ve cinsiyetin bu parametrelere etkisinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca durumluk anksiyete, sürekli anksiyete, depresyon ve stres parametrelerinin birbiri ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Paralimpik Oyunlar'a hazırlanıyor olma durumunun ve COVID-19 pandemisinin sporcuların anksiyete, depresyon ve stres seviyeleri üzerinde olumsuz etkileri gözlemlenmemiştir.

Çalışmada ölçekler sporculara Paralimpik Oyunlar'a yaklaşık 9 ay kala ve bir kez uygulanmıştır. Zaman içerisinde belli aralıklarla ölçeklerin tekrarlanması rekabete yaklaştıkça sporcuların psikolojik durumlarının değişimini inceleme imkânı sunabilir. Gelecek çalışmalarda bu hususa dikkat edilmelidir.

Elit düzeydeki spor engelli bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini artırabilir. Engelli bireylerin spora katılımı teşvik edilmeli ve bu konudaki farkındalığın artırılmasına özen gösterilmelidir. Ayrıca engelli sporcuların düzenli psikolojik takiplerinin yapılması ve ihtiyaç halinde gerekli desteğin verilmesi hem kişisel tedavi gereksiniminin karşılanmasına hem de başarı ve motivasyonunun artmasına katkı sağlayacaktır.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: FBY, BAK; Araştırma Tasarımı: FBY, BAK; Verilerin Analizi: FBY, BAK; Makale Yazımı: FBY, BAK; Eleştirel İnceleme: FBY, BAK

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

*Arş. Gör. Fatma Betül YARDIMCI
Mardin Artuklu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, MARDİN
ORCID: 0000-0003-4656-6176
E-posta: fatmabetulyardimci@gmail.com*

Kaynaklar

1. **Bantjes, J. ve Swartz, L.** (2018). Social inclusion through para sport: A critical reflection on the current state of play. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 29(2), 409–16.
2. **Belinchón-deMiguel, P., Ruisoto-Palomera, P. ve Clemente-Suárez, V. J.** (2019). Psychophysiological stress response of a paralympic athlete during an ultra-endurance event. A case study. *Journal of Medical Systems*, 43(3), 70.
3. **Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. ve Rubin, G. J.** (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–20.
4. **Capranica, L., Condello, G., Tornello, F., Iona, T., Chiodo, S., Valenzano, A., De Rosas, M., Messina, G., Tessitore, A. ve Cibelli, G.** (2017). Salivary alpha-amylase, salivary cortisol, and anxiety during a youth taekwondo championship: An observational study. *Medicine*, 96(28), e7272.
5. **Clemente-Suárez, V. J., Fuentes-García, J. P., de la Vega Marcos, R. ve Martínez Patiño, M. J.** (2020). Modulators of the personal and professional threat perception of olympic athletes in the actual COVID-19 Crisis. *Frontiers in Psychology*, 5(11), 1985.
6. **Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R.** (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
7. **Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. ve Payne, W. R.** (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1–21.
8. **Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç.** (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132–40.
9. **Groff, D. G., Lundberg, N. R. ve Zabriskie, R. B.** (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 31(4), 318–26.
10. **Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A. ve Kathiravel, Y.** (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, 34.
11. **Junge, A. ve Feddermann-Demont, N.** (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000087.
12. **Lastella, M., Lovell, G. P. ve Sargent, C.** (2014). Athletes' precompetitive sleep behaviour and its relationship with subsequent precompetitive mood and performance. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), 123–30.
13. **Machnik, M., Sigmund, G., Koch, A., Thevis, M. ve Schänzer, W.** (2009). Prevalence of antidepressants and biosimilars in elite sport. *Drug Testing and Analysis*, 1(6), 286–91.
14. **Martin, J. J., Malone, L. A. ve Hilyer, J. C.** (2011). Personality and mood in women's paralympic basketball champions. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 197–210.
15. **Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M. ve Musumeci, G.** (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.
16. **Mielgo-Ayuso, J., Zourdos, M. C., Clemente-Suárez, V. J., Calleja-González, J. ve Shipherd, A. M.** (2017). Can psychological well-being scales and hormone levels be used to predict acute performance of anaerobic training tasks in elite female volleyball players? *Physiology & Behavior*, 180, 31–38.

17. **Nixdorf, I., Frank, R. ve Beckmann, J.** (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 893.
18. **Öner, N. ve Le Compte, A.** (1998). *Sürekli durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı* (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
19. **Öztürk, A.** (2020). Hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres ile üniversiteye uyum düzeyleri ve akademik genel not ortalamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 155-62.
20. **Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D. ve Meehan III, W. P.** (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490-96.
21. **Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Goutteborge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B. ve Purcell, R.** (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722-730.
22. **Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D. ve Parker, A. G.** (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353.
23. **Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E. ve O'Loughlin, J.** (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 105-10.
24. **Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., El Helou, N., Berthelot, G. ve Simon, S.** (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS One*, 6(5), e19007.
25. **Sel, S. A.** (2018). *Serebral palsili çocukların ebeveynlerinin fizyoterapi ve rehabilitasyon ev programına uyumlarını değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi* (Yüksek Lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
26. **Souza, R. A., Beltran, O. A. B., Zapata, D. M., Silva, E., Freitas, W. Z., Junior, R. V., da Silva, F. F. ve Higino, W. P.** (2019). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport*, 36(1), 39-46.
27. **Spielberger, C. D. ve Gorsuch, R. L.** (1970). *STAI manuel of the State-Trait Anxiety Inventory ("self evaluation questionnaire")*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
28. **Swartz, L., Hunt, X., Bantjes, J., Hainline, B. ve Reardon, C. L.** (2019). Mental health symptoms and disorders in paralympic athletes: A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 53(12), 737-40.
29. **Tatar, A. ve Saltukoglu, G.** (2010). The adaptation of the CES-Depression Scale into Turkish through the use of confirmatory factor analysis and item response theory and the examination of psychometric characteristics. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 20(3), 213-27.
30. **Tow, S., Gober, J. ve Nelson, M. R.** (2019) Adaptive sports, arts, recreation, and community engagement. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 31(1), 143-58.
31. **Türkiye Milli Paralimpik Komitesi** (2021, 2 Haziran). Sık sorulan sorular. Erişim adresi: <http://www.tmpk.org.tr/sik-sorulan-sorular/>.
32. **Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J. ve Magee, C. A.** (2017). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(4), 687-94.

33. **Vita, G., La Foresta, S., Russo, M., Vita, G. L., Messina, S., Lunetta, C. ve Mazzeo, A.** (2016). Sport activity in Charcot-Marie-Tooth disease: A case study of a paralympic swimmer. *Neuromuscular Disorders*, 26(9), 614–618.
34. **Wipfli, B. M., Rethorst, C. D. ve Landers, D. M.** (2008). The anxiolytic effects of exercise: A meta-analysis of randomized trials and dose–response analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 392–410.
35. **Wolanin, A., Hong, E., Marks, D., Panchoo, K. ve Gross, M.** (2016). Prevalence of clinically elevated depressive symptoms in college athletes and differences by gender and sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 167–71.