



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ**

CİLT:20

SAYI: 3

YIL:2022





SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport
Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Adına Sahibi – Owner
Dr. Semiyha TUNCEL

Baş Editör – Editor in Chief
Dr. Velittin BALCI, E-posta: vbalci@ankara.edu.tr

Baş Editör Yardımcıları – Assistant Editors
Dr. Yalçın UYAR
Halil Erdem AKOĞLU

Alan Editörleri – Field Editors
Beden Eğitimi ve Spor- Physical Education and Sports Sciences
Dr. Nevin GÜNDÜZ

Hareket ve Antrenman Bilimleri- Movement & Training Sciences
Dr. R. Sürhat MÜÑOĞLU

Spor Sağlık Bilimleri- Sciences of Sports Health
Dr. Burcu ERTAŞ DÖLEK

Spor Yönetim Bilimleri- Science of Sport Management
Dr. Hakan SUNAY

Yayın Kurulu-Publishing Board

Dr. Cengiz AKALAN, E-posta: cengizakalan@hotmail.com
Dr. Fırat AKÇA, E-posta: fakca@ankara.edu.tr
Dr. Dicle ARAS, E-posta: daras@ankara.edu.tr
Dr. Seçkin DOĞANER, E-posta: doganer@ankara.edu.tr
Dr. Burcu ERTAŞ DÖLEK, E-posta: bdolek@ankara.edu.tr
Dr. Övünç ERDEVECİLER, E-posta: erdevciler@ankara.edu.tr
Dr. Özkan GÜLER, E-posta: oguler@ankara.edu.tr
Dr. Nevin GÜNDÜZ, E-posta: ngunduz@ankara.edu.tr
Dr. Ferda GÜRSEL, E-posta: fgursel@ankara.edu.tr
Dr. Hakan KARABIYIK, E-posta: karabiyik@ankara.edu.tr
Dr. Raci KARAYİĞİT, E-posta: rkarayigit@ankara.edu.tr
Dr. R. Sürhat MÜÑOĞLU, E-posta: smuniroglu@ankara.edu.tr
Dr. Hakan SUNAY, E-posta: hsunay@ankara.edu.tr
Dr. F. Neşe ŞAHİN, E-posta: nesesahin@ankara.edu.tr
Dr. H. Süha YÜKSEL, E-posta: hsyuksel@ankara.edu.tr

İngilizce Dil Editörü

Dr. Dicle ARAS
Tugay DURMUŞ

Editörler Kurulu – Editorial Board

Dr. Cengiz AKALAN, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Fırat AKÇA, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Kostas ALEXANDRIS, Aristotle University of Thessaloniki
Dr. Dicle ARAS, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Antonino BIANCO, Palermo University, Sport and Exercise Sciences
Dr. Seçkin DOĞANER, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Burcu ERTAŞ DÖLEK, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Alan W. EWERT, Indiana University, School of Public Health
Dr. Özkan GÜLER, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Nevin GÜNDÜZ, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Ferda GÜRSEL, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Ian JONES, Bournemouth University
Dr. David M. KOCEJA, Indiana University, School of Public Health
Dr. Ferman KONUKMAN, Qatar University, Department of Physical Education
Dr. R. Sürhat MÜÑOĞLU, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Antoni PAOLİ, Padova University, Department of Biomedical Sciences
Dr. Robert SCALES, Arizona State University, College of Health Solutions
Dr. Atara SIVAN, Hong Kong Baptist University, Hong Kong
Dr. Hakan SUNAY, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Neşe ŞAHİN, Ankara University, Faculty of Sport Sciences
Dr. Hidayet Süha YÜKSEL, Ankara University, Faculty of Sport Sciences

Yönetim Yeri – Administration Office

Yazışma Adresi – Correspondence Address
Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Gölbaşı Yerleşkesi
06830 Gölbaşı - ANKARA / TURKEY
Tel: +90(312) 221 16 01 - Fax: +90(312) 212 29 86
E-mail: spormetre@ankara.edu.tr

187 Sayılı Basın Yasasına Uygundur
It is proper to press law No: 5187 in Turkey

Dizinlenme Bilgileri

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi TÜBİTAK-ULAKBİM, EBSCO SPORTDiscuss Fulltext, Asos Index, Cab Abstracts, Crossref, Sobiad tarafından dizinlenmektedir.

Abstracting and Indexing Information

Ankara University Faculty of Sport Sciences SPORMETRE Journal of Physical Education and Sports Science has been indexed in TÜBİTAK-ULAKBİM, EBSCO SPORTDiscuss Fulltext, Asos Index, Cab Abstracts, Crossref, Sobiad.

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi
yılda dört kez yayımlanır ve hakemli bir dergidir. Yaygın sürelidir.
Ankara University Faculty of Sport Sciences SPORMETRE Journal of Physical Education and Sports
Sciences in published four times a year.

All the articles appeared in this journal are published on the opinion of advertiser.

ISSN: 1304-284X
e-ISSN 2717-6347

Araştırma Makalesi

ANTRENÖRÜN KİŞİLER ARASI DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

MEASURING COACHES' INTERPERSONAL BEHAVIOURS: VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

İhsan Sarı^{ID}, F. Hülya Aşçı^{ID} 1-17

SALGIN DÖNEMİNDE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN UZAKTAN EĞİTİM DENEYİMLERİ

DISTANCE EDUCATION EXPERIENCES OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS IN THE PERIOD OF THE EPIDEMIC

Mehmet Ulaş^{ID}, Aynur Yılmaz^{ID}18-37

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİ İÇİN ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLERLE İLGİLİ MESLEKİ YETERLİK ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

DEVELOPMENT OF THE PROFESSIONAL COMPETENCY SCALE ABOUT STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHERS

Emine Busra Yılmaz^{ID}, Sevim Akşit^{ID}, Yunus Arslan^{ID}38-54

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN BAZI FİZİKSEL PARAMETRELERE VE AKADEMİK BAŞARIYA GÖRE İNCELENMESİ

EXAMINATION OF THE DIGITAL GAME ADDICTION LEVEL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO SOME PHYSICAL PARAMETERS AND ACADEMIC SUCCESS

Ayhan Delebe^{ID}, Zekihan Hazar^{ID}55-68

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA İLİŞKİN TUTUM DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONUNUN YORDAYICISI MIDIR?

IS ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS A PREDICTOR OF MOTIVATION TO PLAY DIGITAL GAMES?

Gönül Tekkurşun Demir^{ID}56-79

KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN SPORA BAĞLILIK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS COMMITMENT AND LIFE SATISFACTION AMONG ATHLETES INTERESTED IN WINTER SPORTS

Muhammet Talha Han^{ID}, Ercan Polat^{ID}80-91

DÜZENLİ YAPILAN SPOR TIRMANIŞIN ÜST EKSTREMİTE KUVVETİNE ETKİSİ

THE EFFECT OF REGULAR SPORTS CLIMBING ON UPPER EXTREMITY STRENGTH

Burak Gürer^{ID}, Ahmet Duman^{ID}92-104

SINIF ÖĞRETMENLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİ VE OYUN KAVRAMI İLE İLGİLİ ALGILAMALARININ İNCELENMESİ

EXAMINATION OF LESSONS OF CLASS TEACHERS ON PHYSICAL EDUCATION AND THE CONCEPT OF PLAY

Bekir Çar^{ID}105-117

ASSOCIATION OF BODY COMPOSITION WITH LEG STRENGTH, BALANCE CAPACITY AND DROP JUMP ABILITY IN CAPOEIRA ATHLETES: A PILOT STUDY

CAPOEIRA SPORCULARINDA VÜCUT KOMPOZİSYONUNUN BACAĞI KUVVETİ, SIÇRAMA VE DENGE YETENEĞİ İLE İLİŞKİSİ: PİLOT ÇALIŞMA

Muhammed M. Atakan^{ID}, Evrim Ünver^{ID}, Yasemin Güzel^{ID}, Selin Aktitiz^{ID}, H. Hüsrev Turnagöl^{ID}118-127

**GENÇ FUTBOLCULARDA DİRENÇ BANDI EGZERSİZLERİNİN BAZI PERFORMANS
PARAMETRELERİNE ETKİSİ**

*THE EFFECTS OF RESISTANCE BAND EXERCISES ON SOME PERFORMANCE PARAMETERS IN YOUNG
FOOTBALL PLAYERS*

Ahmet Mor^{ID}, Fatih Karakaş^{ID}, Hakkı Mor^{ID}, Rifat Yurtseven^{ID}, Ali Kerim Yılmaz^{ID}, Kürşat Acar^{ID}

.....128-142

**YETİŞKİN KADINLARIN OBEZ OLMA DURUMLARINA GÖRE FİZİKSEL AKTİVİTE ÖZ-DEĞER
TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

*INVESTIGATION OF ADULT WOMEN' ATTITUDES TO PHYSICAL ACTIVITY SELF- WORTH ACCORDING
TO THE STATUS OF BEING OBESITY*

Hakan Yapıcı^{ID}, Döndü Uğurlu^{ID}, Mehmet Güllü^{ID}, Ali Ahmet Doğan^{ID}.....143-154

**İÇ ANADOLU BÖLGESİNDEKİ PROFESYONEL FUTBOLCULARIN İŞ DOYUM DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

*THE EVALUATION OF THE JOB SATISFACTION LEVEL OF THE PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS IN
THE CENTRAL ANATOLIA REGION*

Yaşın Uyar^{ID}, Hakan Sunay^{ID}, Ahmet Atlı^{ID}.....155-167

**FARKLI BRANŞ SEYİRCİLERİNİN ZORBALIK VE SİBER ZORBALIK DAVRANIŞLARININ BAZI
DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ (Makale yazarlar tarafından ihtilaf ve çıkar
çatışmasından dolayı geri çekilmiştir.)**

*INVESTIGATION OF BULLYING AND CYBERBULLYING BEHAVIORS OF DIFFERENT BRANCHES IN
TERMS OF SOME VARIABLES*

Caner Cengiz^{ID}, Mehmet Aydoğan^{ID}, Mert Mazhar Erduran^{ID}.....168-181

**INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF BADMINTON BASIC TRAINING PROGRAM APPLIED IN
11-12 YEARS OLD CHILDREN ON MOTOR DEVELOPMENT**

*11-12 YAŞ ÇOCUKLARDA UYGULANAN BADMİNTON TEMEL ANTRENMAN PROGRAMI MOTOR GELİŞİM
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ*

Sadettin Erol^{ID}.....182-192
Derleme

NON-SPECIFIC CHRONIC LOW BACK PAIN: WHICH EXERCISE?

SPESİFİK OLMAYAN KRONİK BEL AĞRISI-HANGİ EGZERSİZ?

Bilal Biçer^{ID}, Talip Şişli^{ID}, Murat Fakoğlu^{ID}, Kansu Cilli^{ID}, Cemil Emre Gökdemir^{ID}.....193-209



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.941203

Geliş Tarihi (Received): 22.05.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 16.07.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

ANTRENÖRÜN KİŞİLER ARASI DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

İhsan Sarı^{1,2*}, F. Hülya Aşçı³

¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, SAKARYA

² Kaliforniya Üniversitesi, Merced, Psikoloji Bilimleri Bölümü, MERCED

³ Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

Öz: Bu araştırmanın amacı Bhavsar ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenilirliğinin test edilmesidir. Bu ölçek, sporcu algısına göre antrenörün temel psikolojik ihtiyaçları destekleyici, engelleyici ve bu ihtiyaçlara ilgisiz davranışlarını ölçmektedir. Araştırmaya, 225 erkek ve 125 kadın olmak üzere toplam 350 (\bar{X} yaş=18.74±4.35) sporcu katılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği ve Antrenör Davranışları Değerlendirme Ölçeği'nin olumlu ve olumsuz antrenör davranışları alt boyutları uygulanmıştır. Veriler AMOS 20 programında doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Yakınsak ve ıraksak geçerlik için değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları ve ortalama açıklanan varyans (AVE) değerleri hesaplanmıştır. Güvenirliğin değerlendirilmesi için Cronbach alfa iç tutarlılık ve bileşik güvenilirlik (CR) değerleri kullanılmıştır. Analizler sonucunda, faktör yükleri çok düşük olan 9 ve 10. maddelerin silinmesi ile model uyum indeksleri kabul edilebilir düzeye ulaşmıştır ($\chi^2/sd= 453.372/165=2.75$; RMSEA=.07, NFI=.90; NNFI=.92, CFI=.93, SRMR=.046). Ölçeğin "ihtiyaç engelleyici davranış" ve "ihtiyaca ilgisiz davranış" boyutları olumlu antrenör davranışları ile negatif yönde ($p<.05$, ıraksak geçerlik); olumsuz antrenör davranışları ile pozitif yönde ilişkilidir ($p<.05$, yakınsak geçerlik). "İhtiyaç destekleyici davranış" boyutu ise olumlu antrenör davranışları ile pozitif olarak ($p<.05$, yakınsak geçerlik); olumsuz antrenör davranışları ile negatif olarak ilişkilidir ($p<.05$, ıraksak geçerlik). AVE değerleri .51 ile .56 arasındadır. Cronbach alfa ve CR değerleri ise .86 ile .91 arasındadır. Sonuç olarak, Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği'nin Türkçe versiyonu sporcuların algısına göre antrenörlerin kişiler arası davranışlarını değerlendirmek amacı ile kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Temel psikolojik ihtiyaçlar, antrenör davranışı, hür irade kuramı, ölçek

MEASURING COACHES' INTERPERSONAL BEHAVIOURS: VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

Abstract: The aim of this study was to test the validity and reliability of Turkish version of Tripartite Measure of Interpersonal Behaviors-Coach (TMIB-C) which was developed by Bhavsar et al. (2019). The scale measures athletes' perception of coaches' need-supportive, need-thwarting and need-indifferent behaviors. Two hundred twenty-five male and 125 females, a total of 350 ($Mage=18.74\pm4.35$) athletes participated in the study. Personal information form, Tripartite Measure of Interpersonal Behaviors-Coach along with positive and negative behavior sub-dimensions of Coaching Behavior Scale for Sport were administered to the participants. Data were analyzed by confirmatory factor analysis in AMOS 20. Pearson correlation coefficients among the variables and average variance extracted (AVE) values were calculated for convergent and discriminant validity. Reliability was tested by Cronbach's alpha and composite reliability coefficients. Model fit indices reached the acceptable level with deletion of the items 9 and 10 which had low factor loadings ($\chi^2/df=453.372/165=2.75$; RMSEA=.07, NFI=.90; NNFI=.92, CFI=.93, AGFI=.85; SRMR=.046). "Need thwarting" and "need indifference" behaviors negatively correlated with positive coaching behaviors ($p<.05$, discriminant validity), whereas these behaviors positively correlated with negative coaching behaviors ($p<.05$, convergent validity). While "need supporting behavior" positively correlated with positive coaching behaviors ($p<.05$, convergent validity), it negatively correlated with negative coaching behaviors ($p<.05$, discriminant validity). AVE values were between .51 and .56. Cronbach's alpha and composite reliability coefficients were between .86 and .91. The findings suggest that, Turkish version of Tripartite Measure of Interpersonal Behaviors-Coach can be used to measure athletes' perception of coaches' interpersonal behaviors.

Key Words: Basic psychological needs, coaching behavior, self-determination theory, scale.

Bu araştırma 13 – 16 Kasım 2019 tarihleri arasında 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

*Sorumlu Yazar: İhsan SARI, Doç.Dr., E-mail: sariihshan@yahoo.com

GİRİŞ

Bireylerin güdülenmesi ve genel iyi oluşlarının sağlanması için temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000). Bireylerin ihtiyaçlarını ele alan ve çeşitli araştırma alanlarında kullanılan en bilindik kuramlardan biri Hür İrade Kuramı'dır. Bu kurama göre üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıdır (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000). Özerklik ihtiyacı, bireylerin özgür iradeleri ile ve kendi istedikleri yönde karar alması; verilen kararlarda karar mekanizmasına dahil olabilmesi ve seçim yapabilme haklarının olmasını ifade eder. Yeterlik ihtiyacı ise; bireyin hayatındaki herhangi bir davranış ile ilgili olarak kendisini yeterli ve yetkin hissetmesi ile ilgilidir (Ryan ve Deci, 2000). Üçüncü ihtiyaç olan ilişkili olma ihtiyacı; bireyin sosyal çevresiyle ilişki kurması, çevresindeki kişilerce sevilmesi ve onlar tarafından ilgi görmesine yönelik ihtiyaç ifade eder (Ryan ve Deci, 2000).

Bireylerin içinde bulunduğu sosyal çevre, temel psikolojik ihtiyaçlarının ne düzeyde doyurulduğunu belirler. Temel psikolojik ihtiyaçların sosyal çevre aracılığı ile tatmin edilmesi, psikolojik iyi oluş (Deci ve ark., 1996; Ryan ve Deci, 2000; Teixeira ve ark., 2012), özerk güdülenme (Ntoumanis ve Standage, 2009), öznel zindelik (Adie ve ark., 2008), eğlence (Quested ve ark., 2013) ve olumlu gelişime yönelik deneyimlerin artmasına neden olur (Taylor ve Bruner, 2012). Temel psikolojik ihtiyaçlarının sosyal çevre tarafından engellenmesi ise, yukarıda bahsedilen olumlu çıktılardan aksine, bireylerde isteksizlik, tükenmişlik, stres ve depresyon gibi olumsuz sonuçlara yol açar (Hodge ve ark., 2008; Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Bu önemi nedeni ile sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının ele alındığı birçok araştırma yapılmıştır (Adie ve ark., 2008; Berntsen ve ark., 2019; Bhavsar ve ark., 2019; Rathwell ve ark., 2018; Sarı, 2015).

Bu konudaki araştırmaların artmasıyla beraber, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ile ilgili algısını ve sosyal çevrenin bu ihtiyaçlara etkisini değerlendirmeye yönelik ölçme araçları geliştirilmiştir (Bartholomew ve ark., 2011; Ng ve ark., 2011). Sporda Temel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği (The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale; Ng ve ark., 2011) ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi Ölçeği (The Psychological Need Thwarting Scale; Bartholomew ve ark., 2011) bu ölçüm araçlarından bazılarıdır. Bu iki ölçek de, sporcuların algısına göre temel psikolojik ihtiyaçlarının spor alanında ne düzeyde tatmin edildiğini ve engellendiğini değerlendirmektedir. Yani sporcunun çevresindeki bireylerin davranışlarını değil, sporcunun kendi algısına göre ihtiyaç tatminini veya engellenmesini ölçmektedir.

Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesini veya engellenmesini sağlayan birçok sosyal unsur bulunmaktadır. Bu sosyal unsurlardan bazıları; ebeveynler (Kaye ve ark., 2019), akran davranışları (Jöesaar ve ark., 2011) ve takımdaki örgütsel stresörlerdir (Bartholomew ve ark., 2017). Bunlara ek olarak, son yıllarda gerçekleştirilen birçok araştırma ise, antrenör ve sporcu arasındaki etkileşimi konu edinerek antrenör davranışlarının sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarına etki eden önemli bir unsur olduğunu vurgulamıştır (Camiré ve ark., 2019; Shannon ve ark., 2021). Antrenör ve sporcu arasındaki iletişimin temel psikolojik ihtiyaçlar çerçevesinde ele alınması ile birlikte bu konuda yapılan çalışmalar artmıştır (Bhavsar ve ark., 2019; Pulido ve ark., 2018; Rocchi ve ark., 2017). Antrenör davranışları sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edebilir veya engelleyebilir, bu nedenle ihtiyaç destekleyici ve ihtiyaç engelleyici antrenör davranışlarını ele alan ölçme araçları geliştirilmiştir (Pulido ve ark., 2018; Rocchi ve ark., 2017). Bu ölçme araçları, Rocchi ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği (Interpersonal Behaviors Questionnaire) ve

Pulido ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Antrenör Kişiler Arası Davranış Tarzı Ölçeği'dir (Coaches' Interpersonal Style Questionnaire). Her iki ölçek de özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının tatmin edilmesi ve engellenmesine yönelik altı alt boyutu değerlendirmektedir. Bu iki ölçekten ilki, Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği, Yıldız ve Şenel (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Son yıllarda, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve engellenmesine ek olarak "ihtiyaçlara ilgisizlik" (need unfulfillment) kavramı da vurgulanmıştır (Cheon ve ark., 2019). Bu yaklaşıma göre, bireylerin sosyal ilişkileri onların temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edebilir, engelleyebilir veya ihtiyaçlara ilgisiz olabilir. Bireylerin ihtiyaçlarına yönelik "ilgisiz davranışlar" sergilendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçlar engellenmez. İhtiyaçlara ilgisizlik, o ihtiyaçların göz ardı edilmesi, tatmin edilmemesi veya ihtiyaçlara kayıtsız kalınması anlamına gelmektedir (Cheon ve ark., 2019). Eğer antrenör, sporcunun fikrine önem verip vermediği hakkında sporcuya bilgi sağlamıyorsa; sporcunun yaptığı davranışların gerekçelerini net olarak ifade etmiyorsa (özerklik ihtiyacına ilgisiz davranışlar); antrenmanları gereken düzeyden daha az bir zorlukta planlıyorsa (yeterlik ihtiyacına ilgisiz davranış) veya sporcunun nasıl hissettiğine karşı kayıtsız kalıyor ise (ilişkili olma ihtiyacına ilgisiz davranış) ihtiyaca ilgisiz davranışlar söz konusudur (Bhavsar ve ark., 2019). Shannon ve arkadaşları (2021) antrenörün ilgisiz davranışlarını incelemenin önemli olduğunu belirtmiştir. Bu açıklamalara paralel olarak, Rodrigues ve Macedo (2021) ihtiyaçlara "ilgisiz" davranışların, egzersiz alanında da önemli olduğunu vurgulamıştır. İlgili araştırmaya göre, egzersiz uzmanlarının egzersiz yapan bireylerin ihtiyaçlarına ilgisiz davranması olumsuz sonuçlara yol açabilir (Rodrigues ve Macedo, 2021) Son olarak, ihtiyaca ilgisiz davranışların önemli olması nedeniyle egzersiz yapan bireylerin ihtiyaçlarına yönelik egzersiz uzmanlarının davranışlarını değerlendirmek için İhtiyaca Yönelik Eğitimci Davranışları Ölçeği (Need-Relevant Instructor Behaviors Scale) geliştirilmiştir. Ölçek, egzersiz uzmanlarının ihtiyaç destekleyici, engelleyici ve ihtiyaca ilgisiz davranışlarını ölçmektedir. Örneğin, egzersiz uzmanının motive edici bir amaç taşımayan "*devam et*" ya da "*hadi, hadi, hadi*" şeklinde geri bildirim vermesi, ihtiyaçları tatmin etmeyen veya engellemeyen, motivasyonel olarak etkisiz geri bildirimlerdir. Bu geri bildirimler egzersiz katılımcısının temel psikolojik ihtiyaçlarını desteklemez veya engellemez. Bu nedenle bu tür davranışlar ihtiyaca ilgisiz davranışlardır (Quested ve ark., 2018).

Spor alanında halihazırda kullanılmakta olan kişiler arası antrenör davranışlarını değerlendiren ölçme araçları ile ilgili bazı sorunların olduğu ifade edilmiştir (Bhavsar ve ark., 2019). Örneğin, Rocchi ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği'ndeki ihtiyaç engelleyici davranış ölçen maddenin aslında ihtiyaca ilgisiz davranışla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği'nin faktörleri arasında yüksek korelasyon sorunu olduğu da vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Pulido ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Antrenör Kişiler Arası Davranış Tarzı Ölçeği'nin sadece erkek futbolcularda geliştirildiği, ölçeğin yapısının farklı bir örnekleme test edilmediği, ölçek alt boyutları arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu ve ölçekte bulunan ihtiyaç engelleyici davranış ölçen maddenin aslında ihtiyaca ilgisiz davranış ölçtüğü belirtilmiştir (Bhavsar ve arkadaşları, 2019). Tüm bu gerekçelerden yola çıkarak, Bhavsar ve arkadaşları (2019) tarafından Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği (Tripartite Measure of Interpersonal Behaviors-Coach/TMIB-C) geliştirilmiştir.

Yukarıdaki çalışmalar değerlendirildiğinde; benzer yapıları ölçen ölçeklerdeki sorunlar (Bhavsar ve ark., 2019) ve antrenörün sporcu ile iletişimde ilgisizlik boyutunu değerlendirmeye yönelik Türkçe bir ölçeğin olmaması bu araştırmanın gerekçesini oluşturmaktadır. Bu nedenle, bu araştırmanın amacı Bhavsar ve arkadaşları (2019) tarafından

geliştirilen Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğini test etmektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 225 erkek (\bar{X} yaş=19.11±4.54) ve 125 kadın (\bar{X} yaş=18.04±3.91) olmak üzere toplam 350 (\bar{X} yaş=18.74±4.35) sporcudan oluşmaktadır. Sporcular kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Kolayda örnekleme yönteminde, ihtiyaç duyulan büyüklükteki örneklem grubuna ulaşıncaya kadar en kolay ve ulaşılabilir birimlerden veri elde edilir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Araştırma grubunun spor deneyimi 7.58±7.65 yıl ve haftalık antrenman sayısı 4.82±2.68 kezdir. Haftalık antrenman saati ise 9.17±7.88 saat olarak belirlenmiştir. Geçerlik güvenilirlik çalışmalarında önerilen örneklem sayısının, toplam madde sayısının 5 katından düşük olmaması önerilmektedir (Aksu ve ark., 2017). Bu doğrultuda örneklem sayısının yeterli olduğu söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmaya katılan sporcuların özelliklerinin belirlenmesi için araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, yakınsak ve iraksak geçerlik için Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçları aşağıda kısaca açıklanmıştır.

Kişisel bilgi formu: Formda yaş, cinsiyet, spor branşı, spor yapma yılı, haftalık antrenman sayısı ve haftalık antrenman saati gibi sorular bulunmaktadır.

Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği: Bu ölçek, Bhavsar ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçek toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, “antrenörüm...” ifadesini tamamlayan maddeler bulunmaktadır. Sporcular, antrenör davranışları ile ilgili kendi görüşlerine en uygun seçeneği işaretlemektedirler. Cevap seçenekleri *hiç katılmıyorum* (1) ile *tamamen katılıyorum* (7) arasında değişmektedir. İhtiyaç destekleyici davranış, ihtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranış olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Aşağıda, alt boyutlar ve madde örnekleri verilmiştir:

İhtiyaç destekleyici davranış: Sekiz maddeden oluşmaktadır (*Antrenörüm bakış açımı anladığımı gösterir*).

İhtiyaç engelleyici davranış: Sekiz maddeden oluşmaktadır (*Antrenörüm beni kasıtlı olarak görmezden gelir*).

İhtiyaca ilgisiz davranış: Altı maddeden oluşmaktadır (*Antrenörüm nasıl hissettiğime karşı ilgisizdir*).

Bu ölçek Avustralyalı sporcularda geliştirilmiştir (Bhavsar ve ark., 2019). Yapılan açımlayıcı yapısal eşitlik modeli analizinden elde edilen uyum indeksleri iyi düzeydedir [χ^2 (168)=281.747, $p<.001$, CFI=.95, TLI=.93, RMSEA=.04 (90% CI .03-.05), SRMR=.03]. Faktör yüklerinin hepsi .40 ve .94 arasında olmakla birlikte anlamlıdır. İçsel tutarlılık değerleri ise .77 ile .88 arasındadır (Bhavsar ve ark., 2019).

Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği: Bu ölçek Cote ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün adı “Coaching Behavior Scale for Sport” olarak belirtilmiştir. Türkçe’ye uyarlama çalışmasında ise ölçeğin adı “Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği” (SADDÖ) olarak kullanılmıştır (Yapar ve İnce 2014). Ölçek 7’li Likert ölçeği üzerinde değerlendirilmektedir. Toplam 47 madde ve 7 alt boyuttan

oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; 1) antrenman ve kondisyon, 2) teknik beceri öğretimi, 3) zihinsel hazırlık, 4) hedef belirleme, 5) yarışma stratejileri, 6) olumlu antrenör davranışları ve 7) olumsuz antrenör davranışlarıdır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları kabul edilebilir uyum indeksleri elde edilmiştir ($\chi^2/sd=3.630$, NFI=.90, RMSEA=.071, CFI=.98 ve IFI=.92, GFI=.91). Ölçeğin boyutlarına ait Cronbach alfa değerleri ise .79 ile .87 arasındadır (Yapar ve İnce 2014). Bu çalışmada yakınsak ve iraksak geçerliliği belirlemek amacı ile “olumlu antrenör davranışları” ve “olumuz antrenör davranışları” alt boyutları kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya başlamadan önce Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 25.09.2019 tarihli ve E7979 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Ayrıca, Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeğini geliştiren gruptaki iletişimden sorumlu yazardan ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması konusunda yazılı izin alınmıştır. Araştırma verileri 2019 yılı Ekim ayı içinde toplanmıştır. Verilerin toplanması Google formlar aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacına dair bilgilendirme, gönüllü katılıma dair onam formu, kişisel bilgi formu ve yukarıda açıklanan veri toplama araçları Google formlara aktarılmıştır. Bu formlara erişimi sağlayan kısaltılmış bir URL adresi oluşturularak sporcular ile paylaşılmıştır. Sporcular ise kendileriyle paylaşılan linke tıklayarak soruları cevaplamışlardır. Sporculara ulaşmak için bu araştırma yazarlarının birbir iletişiminde olduğu antrenör ve sporculardan faydalanılmıştır. Ayrıca, sosyal medyada araştırma ile ilgili duyuru yapılarak sporcular araştırmaya katılmaya davet edilmiştir.

Çeviri Aşaması

Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlanmasında, Brislin (1986) ile Beaton ve arkadaşları (2000) tarafından önerilen çeviri aşamaları takip edilerek standart çeviri-geri çeviri prosedürü izlenmiştir. İlk aşamada, anadili Türkçe olan, iyi derece İngilizce bilen ve spor psikolojisi alanında uzman iki kişi ile anadili Türkçe olan ve İngilizce dil bilimi alanından iki kişi olmak üzere toplam dört kişi, kaynak dil olan İngilizce’den hedef dil olan Türkçe’ye ölçeğin çevirisini yapmıştır. İkinci aşamada, elde edilen dört farklı çeviriden benzer ve farklı çevirilerin yer aldığı bir form oluşturulmuştur. Benzer ve farklı çevirilerin olduğu bu form, spor psikolojisi alanında uzman ve iyi derecede İngilizce bilen üç öğretim üyesine gönderilerek İngilizce orijinalini en iyi şekilde temsil eden Türkçe çevirinin seçilmesi istenmiştir. Üçüncü aşamada, uzmanların önerisi doğrultusunda ortak veya farklı olarak belirlenen maddeler, Türkçe’den İngilizce’ye geri çevirisinin yapılması için iki farklı yabancı dil uzmanına gönderilmiştir. Çeviri sürecinin son aşamasında ise; anadili Türkçe olan, iyi derecede İngilizce bilen, spor psikolojisinde ölçme araçları uyarlama konusunda deneyimli bir uzman, ilk üç aşamadaki tüm çeviriler, uzman görüşleri ve geri-çevirileri ayrıntılı olarak incelemiştir. Gerçekleştirilen bu son aşamada, orijinal dildeki maddeleri en iyi ifade eden Türkçe çeviriler belirlenerek ölçek maddelerine son hali verilmiştir. Türkçe ölçek ekte görülebilir (Ek 1).

Ön Uygulama

Çeviri aşamasının tamamlanmasının ardından, elde edilen Türkçe ölçeğin anlaşılabilirliğinin değerlendirilmesi amacıyla ön uygulama yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri için veri toplamadan önce yapılan ön uygulamanın amacı hedef kitleye benzer özelliklerdeki az sayıda katılımcı ile maddelerin anlaşılabilirliğinin değerlendirilmesidir (Beaton ve ark. 2000; Çapık, Gözüm ve Aksayan, 2018). Ön uygulamaya katılması gereken kişi sayısı ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Araştırmacıların ulaşabildiği kadar fazla sayıda katılımcı (Converse ve Presser, 1986), 5-8 (Wild ve ark., 2005), 10-30 (Fayers ve Machin, 2000) veya 30-40 (Beaton

ve ark. 2000) katılımcının bu aşamada yeterli olabileceği ifade edilmektedir. Bu çalışmanın ön uygulamasına hedef kitle ile benzer özelliklerde olan 20 sporcu katılmıştır. Bu sporculara yüz yüze olarak araştırmanın amacı açıklanmış ve araştırmaya gönüllü olarak katılmaları istenmiştir. Kabul eden sporculara Türkçe ölçek ve kalem verilerek soruları cevaplamaları sağlanmıştır. Birinci araştırmacı, ölçek sorularını cevaplayan her sporcu ile maddeler hakkında tek tek görüşmüştür. Birebir yapılan bu görüşmelerde maddelerin anlaşılabilirliği hakkında sporculardan bilgi alınmıştır. Bu aşamada maddelerin anlaşılabilirliği ile ilgili bir sorun tespit edilmemiş ve ölçekte herhangi bir değişiklik yapılmamıştır. Ön uygulamadan elde edilen veriler üzerinde herhangi bir istatistiksel analiz gerçekleştirilmemiştir. Ayrıca, bu veriler sonraki aşamaya da dahil edilmemiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler IBM SPSS 17.0 ve IBM AMOS 20 programlarında analiz edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliği, en çok olabirlik (maximum likelihood) yöntemi ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile değerlendirilmiştir. Model uygunluğunun değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan uyum iyiliği indeksleri bulunmaktadır (Garrido ve ark., 2016). Bu araştırmada DFA’da modelin uygunluğu için ki-karenin serbestlik derecesine bölümü (χ^2/sd), RMSEA, NFI, NNFI, CFI ve SRMR değerleri kullanılmıştır. χ^2/sd 3’ten küçük ise model uyumunun kabul edilebilir olduğunu belirtir. RMSEA ve SRMR değerlerinin .05’ten küçük olması iyi uyumu, .05 ile .10 arasında olması ise kabul edilebilir uyumu göstermektedir. NFI, NNFI ve CFI değerlerinin ise .90’ın üzerinde olması kabul edilebilir uyumu gösterirken; .95-1.00 arasında olması modelin mükemmel uyumu olarak yorumlanır (Hooper ve ark., 2008; Schermelleh-Engel ve ark., 2003; Sümer, 2000).

Yakınsak ve ıraksak geçerliğin incelenmesi için Pearson Çarpımlar Moment korelasyon analizi, AVE (Average Variance Extracted, ortalama açıklanan varyans) ve CR (bileşik güvenilirlik) değerleri ile ölçeğin faktörleri arasındaki korelasyon katsayılarının karesi kullanılmıştır.

Yakınsak geçerliğin değerlendirilmesi için ihtiyaç destekleyici davranışın olumlu antrenör davranışları ile; ihtiyaç engelleyici ve ihtiyaca ilgisiz davranışın ise olumsuz antrenör davranışları ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olması beklenmiştir. Yakınsak geçerlik için ayrıca, ortalama açıklanan varyans ve bileşik güvenilirlik katsayıları karşılaştırılmıştır. Yakınsak geçerliğin sağlanabilmesi için bileşik güvenilirlik değerleri ortalama açıklanan varyans değerlerinden; ortalama açıklanan varyans değerlerinin de .5’ten büyük olması gerekmektedir (Hair ve ark., 2010).

İraksak geçerliğin değerlendirilmesi için ihtiyaç destekleyici davranışın olumsuz antrenör davranışları ile; ihtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranışın ise olumlu antrenör davranışları ile negatif yönde ve anlamlı olarak ilişkili olması beklenmiştir. Ayrıca, bir ölçme modelinde faktörler arasındaki korelasyonun .80’den büyük olması çok yüksek oranda örtüşme olduğuna işaret eder ve ıraksak geçerlik için istenmeyen bir durumdur (John ve Benet-Martinez, 2000). Bu nedenle, ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları da ıraksak geçerlik kapsamında değerlendirilmiştir. Bu değerlerin .80’den büyük olmaması beklenmiştir. İraksak geçerlik için gerçekleştirilen son analiz, bir faktörün ortalama açıklanan varyans değerinin, o faktör ile ölçekteki diğer faktörler arasındaki korelasyon katsayısının karesi ile karşılaştırılmasıdır. Bir faktöre ait ortalama açıklanan varyans değerlerinin, o faktörün diğer faktörler ile korelasyonunun karesinden daha yüksek olması ıraksak geçerliğe kanıt olarak değerlendirilmektedir (Hair ve ark., 2010).

Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa içsel tutarlık ve bileşik güvenilirlik katsayıları ile değerlendirilmiştir. Cronbach alfa katsayısının .70'in üzerinde olması içsel tutarlılığın iyi düzeyde olduğunu göstermektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Aynı şekilde bileşik güvenilirlik katsayısının da .70'in üzerinde olması güvenilirliğin iyi düzeyde olduğunu göstermektedir (Hair ve ark., 2010).

BULGULAR

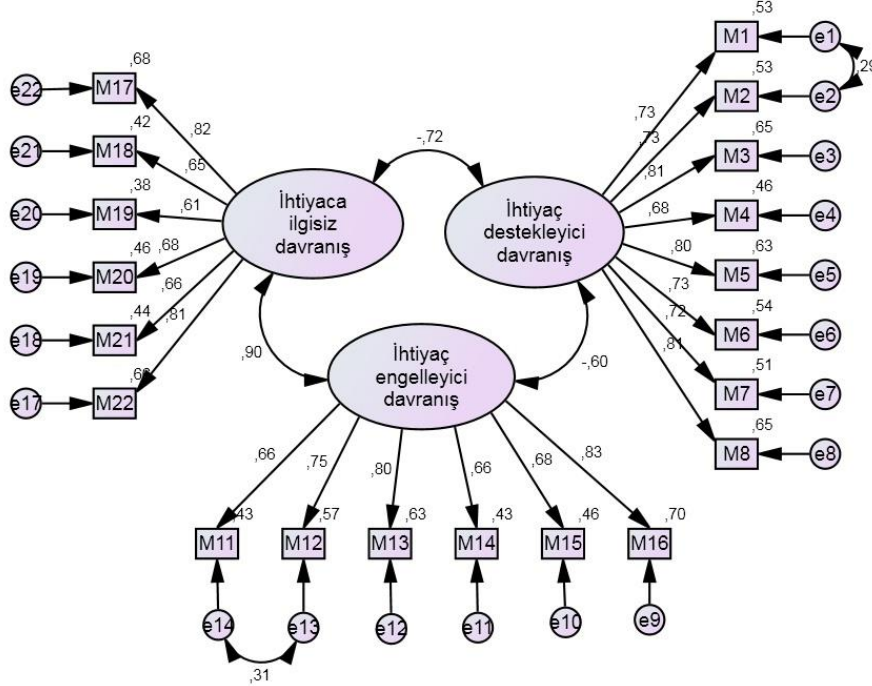
Yapı geçerliği

Ölçekteki 22 madde ile yapılan birinci doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre modelin uyum iyiliği indeksleri kabul edilebilir düzeyde değildir (Tablo 1). Maddelere ait standartlaştırılmış faktör yükleri incelendiğinde de iki maddeye ait değerlerin düşük olduğu belirlenmiştir (9. Madde=-.232; 10. Madde=-.173). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, düşük faktör yüküne sahip ifadeler analizden çıkartılırken ilk olarak en düşük faktör yüküne sahip maddeden başlanmalı ve her seferinde bir madde çıkartılmalıdır (Afthanorhan, 2013). Bu doğrultuda, faktör yükü daha düşük olan 10. madde analizden çıkartılarak DFA tekrarlandığında 9. maddenin faktör yükünün hala düşük olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, 9. madde de analizden çıkartılmıştır. Böylece, standartlaştırılmış faktör yükleri düşük olması nedeniyle 9. ve 10. madde analiz dışında kalmıştır. Son olarak, geriye kalan 20 madde ile tüm veri üzerinde doğrulayıcı faktör analizi tekrarlanmıştır.

Tablo 1. Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği model uyum iyiliği indeks değerleri

Madde sayısı	X ²	SD	χ^2/SD	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	SRMR
22 Madde	659.534	206	3.20	.08	.85	.88	.89	.073
20 Madde	453.372	165	2.75	.07	.90	.92	.93	.046

20 madde ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, bazı model uyum iyiliği değerlerin kabul edilebilir düzeyin biraz altında olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd=505.440/167=3.027$; RMSEA=.08, NFI=.88; NNFI=.91, CFI=.92, SRMR=.048). Bu nedenle modifikasyon önerileri incelenmiştir. AMOS programı, model uyum iyiliği indekslerini yükseltecek tüm modifikasyonları önermektedir. Bu öneriler incelenirken ölçeğin kuramsal yapısı, maddelerin anlamları ve ilgili modifikasyonun modele ne kadar katkı sağladığı dikkate alınmıştır. Öneriler doğrultusunda, aynı faktör içinde bulunan 1 ve 2. maddeler ile 11 ve 12. maddelerin hata kovaryansları ilişkilendirilmiştir. Uygulanan iki adet modifikasyon sonucunda, 20 maddeli ölçüm modeline ait tüm uyum iyiliği indeksleri uygun seviyeye gelmiştir (Tablo 1).



Şekil 1. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Ölçeğin alt boyutlarına ait faktör yükleri incelendiğinde, ihtiyaç destekleyici davranış alt boyutu için madde faktör yüklerinin .68-.81 arasında olduğu; ihtiyaç engelleyici davranış alt boyutu için madde faktör yüklerinin .66-.83 arasında; ihtiyaca ilgisiz davranış alt boyutu için madde faktör yüklerinin ise .65-.82 arasında olduğu belirlenmiştir (Tablo 2 ve Şekil 1).

Tablo 2. Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği'nin maddelerine ait değerler

	Madde No	<i>M</i>	<i>SD</i>	Standartlaştırılmış regresyon katsayısı	<i>t</i> değeri	<i>R</i> ²
İhtiyaç destekleyici davranış	1	5.95	1.21	.73	11.76*	.53
	2	5.94	1.19	.73	11.76*	.53
	3	6.03	1.32	.81	10.99*	.65
	4	6.00	1.28	.68	12.18*	.46
	5	6.26	1.04	.80	11.13*	.63
	6	6.22	1.08	.73	11.83*	.54
	7	6.16	1.16	.72	11.95*	.51
	8	6.27	1.17	.81	10.95*	.65
İhtiyaç engelleyici davranış	11	1.73	1.31	.66	12.05**	.44
	12	1.75	1.28	.75	11.33*	.57
	13	1.62	1.24	.80	10.79*	.64
	14	1.59	1.27	.66	12.17*	.43
	15	1.83	1.50	.68	12.04*	.46
	16	1.43	1.00	.83	10.02*	.70
İhtiyaca ilgisiz davranış	17	1.58	1.12	.82	10.52*	.68
	18	1.77	1.26	.65	12.30*	.42
	19	2.41	1.67	.62	12.46*	.38
	20	1.92	1.46	.68	12.15*	.46
	21	2.11	1.46	.66	12.25*	.44
	22	1.86	1.42	.81	10.72*	.66

*Anlamlılık düzeyi $p < .05$

Yakınsak geçerlik

Yakınsak geçerlik için yapılan analizlere göre; ihtiyaç destekleyici davranış olumlu antrenör davranışları ile ($r=.74$, $p<.01$), ihtiyaç engelleyici davranış ($r=.69$, $p<.01$) ve ihtiyaca ilgisiz davranış ($r=.67$, $p<.01$) ise olumsuz antrenör davranışları ile orta ve yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur (Tablo 3).

Yakınsak geçerlik için ortalama açıklanan varyans ve bileşik güvenirlik değerleri de analiz edilmiştir. İhtiyaç destekleyici davranış (ortalama açıklanan varyans=.56, bileşik güvenirlik=.91), ihtiyaç engelleyici davranış (ortalama açıklanan varyans=.53, bileşik güvenirlik=.87), ve ihtiyaca ilgisiz davranış (ortalama açıklanan varyans=.51, bileşik güvenirlik=.86) değerleri Tablo 3'te görülmektedir.

Tablo 3. Kişiler arası antrenör davranışları ve olumlu olumsuz antrenör davranışları arasındaki ilişki

	Değişkenler	M	SS	1	2	3	4	AVE	Bileşik güvenirlik
1	İhtiyaç destekleyici davranış	6.11	.93	-				.56	.91
2	İhtiyaç engelleyici davranış	1.66	.99	-.52** (.27)	-			.54	.87
3	İhtiyaca ilgisiz davranış	1.94	1.08	-.61** (.37)	.73** (.53)	-		.51	.86
4	Olumlu antrenör davranışı	6.08	1.14	.74** (.55)	-.46** (.21)	-.55** (.30)	-		
5	Olumsuz antrenör davranış	2.36	1.14	-.49** (.24)	.69** (.48)	.67** (.45)	-.42** (.17)		

** $p<.01$; AVE=Ortalama açıklanan varyans; Parantez içindeki değerler korelasyon değerinin karesidir.

İraksak Geçerlik

İraksak geçerliğin değerlendirilmesi için yapılan analizlere göre; ihtiyaç destekleyici davranış olumsuz antrenör davranışları ile ($r=-.49$, $p<.01$); ihtiyaç engelleyici davranış ($r=-.46$, $p<.01$) ve ihtiyaca ilgisiz davranış ($r=-.55$, $p<.01$) ise olumlu antrenör davranışları ile orta ve yüksek düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir (Tablo 3).

İraksak geçerlik için ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. İhtiyaç destekleyici davranışın, ihtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranış ile arasındaki korelasyon sırası ile -.52 ve -.61 olarak belirlenmiştir. İhtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranış arasındaki korelasyon ise .73 olarak bulunmuştur.

İraksak geçerliği değerlendirmek için ayrıca, ölçeğin üç faktörü arasındaki korelasyon katsayılarının kareleri ile ilgili ortalama açıklanan varyans katsayıları karşılaştırılmıştır. Korelasyon katsayılarının kareleri Tablo 3'te parantez içinde gösterilmiştir. İhtiyaç destekleyici davranışın ortalama açıklanan varyans değeri (.56), bu faktörün ihtiyaca ilgisiz davranış ve ihtiyaç engelleyici davranış ile arasındaki korelasyon katsayılarının karesinden büyüktür ($.56 > .27$ ve $.37$). İhtiyaç engelleyici davranışa ait ortalama açıklanan varyans değeri (.54), bu faktörün ihtiyaç destekleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranış ile arasındaki korelasyon katsayılarının karesinden büyüktür ($.54 > .27$ ve $.53$). İhtiyaca ilgisiz davranışın ortalama açıklanan varyans değeri (.51), bu faktör ile ihtiyaç destekleyici davranış arasındaki korelasyon katsayısının karesinden büyüktür ($.51 > .37$). İhtiyaca ilgisiz davranışın ortalama açıklanan varyans değeri, bu faktörün ihtiyaç engelleyici davranış ile arasındaki korelasyon katsayısının karesinden küçüktür ($.51 < .53$).

Güvenirlilik

Güvenirliğin sağlanması için Cronbach alfa içsel tutarlık katsayıları ihtiyaç destekleyici davranış için .91; ihtiyaç engelleyici davranış için .87 ve ihtiyaca ilgisiz davranış için .86 olarak bulunmuştur. Bileşik güvenirlik değerleri ise ihtiyaç destekleyici davranış için .91; ihtiyaç engelleyici davranış için .87 ve ihtiyaca ilgisiz davranış için .86 olarak bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı antrenörün kişiler arası davranışlarını değerlendirmeye yönelik, Bhavsar ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmasıdır. Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda, Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği'nin orijinal İngilizce versiyonundaki 22 maddelik yapı, Türkçe ölçekte desteklenmemiştir. Türkçe ölçek için 20 maddelik yapı desteklenmiştir. Bir ölçeğin yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenirken, faktör yüklerini değerlendirmek gereklidir. Faktör yükü, bir maddenin ait olduğu faktörle olan ilişkisini açıklayan bir değerdir. Bu değer yüksek olması beklenir. Bir faktöre ait maddelerin faktör yüklerinin yüksek olması, o maddelerin ilgili yapıyı birlikte ölçtüğünü ifade eder (Büyüköztürk, 2002). Doğrulayıcı faktör analizinde, faktör yüklerinin minimum .40 olması gerektiği ifade edilmiştir (Stevens, 2009). Yapılan doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda 9. ve 10. maddelerin faktör yüklerinin olması gereken .40 değerinden çok düşük olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle faktör yükleri .40 değerinin altında kalan madde 9 ve 10 sırası ile analizlerden çıkartılmıştır. Ayrıca model uyum iyiliği indekslerinin uygun düzeye gelmesi için iki adet modifikasyon gerçekleştirilmiştir. Böylece, iki modifikasyonlu ve 20 maddeli ölçüm modeli oluşmuştur. Şekil 1 incelendiğinde, tüm maddelerin faktör yüklerinin .65 ile .83 arasında değiştiği ve uygun aralıkta olduğu görülmektedir (Stevens, 2009). Ölçeğin Türkçe formuna dahil edilmeyen 9. ve 10. maddeler, ihtiyaç engelleyici davranış alt boyutundadır. Ölçeğin İngilizce olarak geliştirildiği çalışma incelendiğinde her iki maddeye ait DFA faktör yüklerinin sırası ile .50 ve .49 olduğu görülmektedir. Orijinal ölçekteki bu iki maddenin faktör yükleri gerekli kesme noktasının biraz üzerinde olsa da dahil olduğu alt boyuttaki en düşük değerlerdir (Bhavsar ve ark., 2019). Ölçeğin İngilizce orijinalinin yapısı, iki farklı sporcu örnekleme test edilmiştir. Birinci örnekleme ölçek maddelerinin faktör yükleri .48 ile .88 arasındayken ikinci örnekleme bu değerler .40 ile .94 arasındadır (Bhavsar ve ark., 2019). Bu çalışmadaki Türkçe ölçek ile karşılaştırıldığında, İngilizce ölçekteki bazı maddelere ait faktör yüklerinin alt kesme noktası olan .40'a çok daha yakın olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, İngilizce ölçekteki bazı maddelerin faktör yüklerinin Türkçe maddelerden daha yüksek olduğu da belirlenmiştir.

Elde edilen en son modelde, 1. ve 2. maddeler ile 11. ve 12. maddelerin hata kovaryansları birbirleri ile ilişkilendirilmiştir. 1. madde "*antrenörüm bakış açımı anladığını gösterir*" 2. madde ise "*antrenörüm beceri düzeyime uygun aktiviteler/görevler düzenler*" ifadesini içermektedir. Bu iki madde de ihtiyaç destekleyici antrenör davranışı faktöründe yer almaktadır. 11. madde "*beni kasıtlı olarak görmezden gelir*" 12. madde ise "*antrenörüm fikirlerimi reddeder*" ifadesini içermektedir. 11. ve 12. maddeler ihtiyaç engelleyici antrenör davranışları boyutunda yer almaktadır. Yani hata kovaryansları birbirleri ile ilişkilendirilen maddeler aynı faktör içindedir. Modifikasyonlar ölçeğin kuramsal yapısına dikkat edilerek yapılmış ve aynı faktördeki maddeler arasında gerçekleştirilmiştir. Bu ifadeler arka arkaya geldiği için ve/veya anlamları birbirlerine yakın olarak algılandığı için sonuçlar bu şekilde elde edilmiş olabilir.

Şekil 1'de görülen modele ait uyum indeksleri Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun 20 madde ve üç alt boyuttan oluşan yapısını desteklemektedir.

χ^2/sd değerinin 3'ten küçük olması model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunu gösterir (Schermelleh-Engel ve ark., 2003). Bu çalışmada elde edilen χ^2/sd kabul edilebilir düzeydedir. SRMR değerinin .05'ten küçük olması iyi uyum olarak yorumlanır (Schermelleh-Engel ve ark., 2003). Bu çalışmada SRMR değeri iyi uyum düzeyinde bulunmuştur. NFI, NNFI ve CFI değerlerinin .90 üzerinde olması modelin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Schermelleh-Engel ve ark., 2003). Bu çalışmada elde edilen NFI, NNFI ve CFI değerleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. RMSEA değerinin .05'ten küçük olması iyi uyumu gösterirken bu değer .05 ile .10 arasında olması kabul edilebilir uyum olarak yorumlanır (Schermelleh-Engel ve ark., 2003). Bu çalışmada, ölçeğe ait RMSEA değeri kabul edilebilir düzeydedir. Ölçeğin İngilizce orijinalinin yapısı iki ayrı örneklem grubunda test edilmiştir. İki örneklem grubu da takım ve bireysel sporlardan seçilen kadın ve erkek sporculardan oluşmaktadır. Ölçeğe ait uyum iyiliği indeksleri iki ayrı örnekleme de bu çalışmadan elde edilen şekilde kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur (Bhavsar ve ark., 2019).

Yakınsak geçerlik, bir ölçme aracının benzer yapıları ölçen başka ölçme araçlarıyla örtüşmesini ve yüksek derecede ilişkili olmasını ifade eder (Gliner ve ark., 2015; Gefen ve Straub, 2005). Bu çalışmada, ölçeğin yakınsak geçerliği için ihtiyaç destekleyici davranış alt boyutunun olumlu antrenör davranışları ile; ihtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranış alt boyutlarının ise olumsuz antrenör davranışları ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki göstereceği ön görülmüştür. İfade edilen ilişkilerin bu şekilde ele alınmasının nedeni, ilgili alan yazındaki bulgulardır. Alan yazında yer alan bulgulara göre; ihtiyaç destekleyici davranış olumlu unsurlarla ilişkilirken ihtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranış olumsuz unsurlarla ilişkilidir (Bhavsar ve ark., 2019). Bu çalışmada yakınsak geçerliğe yönelik elde edilen korelasyon sonuçları incelendiğinde tüm alt boyutlara ilişkin değerlerin orta ve yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ortalama açıklanan varyans ve bileşik güvenirlik değerleri de yakınsak geçerliğin incelenmesi amacıyla kullanılmaktadır. Elde edilen bileşik güvenirlik değerlerinin ortalama açıklanan varyans değerlerinden büyük olması; ortalama açıklanan varyans değerlerinin de .5'ten büyük olması yakınsak geçerliğin sağlandığını göstermektedir (Hair ve ark., 2010). Bu çalışmada elde edilen tüm bileşik güvenirlik değerleri .80 üzerindedir ve AVE değerlerinden yüksektir. Ayrıca, tüm ortalama açıklanan varyans değerleri .50'nin üzerindedir. Bu sonuçlar ölçeğin tüm alt boyutları için yakınsak geçerliğin sağlandığını göstermektedir.

İraksak geçerlik, bir ölçme aracının kuramsal olarak farklı yapıları ölçen diğer ölçme araçlarıyla ilişkili olmamasını, düşük korelasyon göstermesini veya negatif yönde ilişkili olmasını ifade etmektedir (Gliner ve ark., 2015). Bu çalışmada iraksak geçerliğin değerlendirilmesi için ilk olarak, ihtiyaç destekleyici davranışın olumsuz antrenör davranışları ile; ihtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranışın ise olumlu antrenör davranışları ile negatif yönde ve anlamlı olarak ilişkili olması beklenmiştir. Negatif ilişki olacağı yönünde hipotez kurulmasının nedeni, alan yazında bulunan bu yöndeki bulgulardır. Alan yazındaki bulgulara göre; ihtiyaç destekleyici davranış olumsuz unsurlarla; ihtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranış ise olumlu unsurlarla negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir (Bhavsar ve ark., 2019). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; ihtiyaç destekleyici davranış olumsuz antrenör davranışları ile; ihtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranış ise olumlu antrenör davranışları ile orta ve yüksek düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Bu bulgular, tüm boyutlar için iraksak geçerliğin sağlandığını göstermektedir. İraksak geçerlik için yapılan diğer bir analiz ise, ortalama açıklanan varyans değerleri ile faktörler arasındaki korelasyon katsayılarının karesinin karşılaştırılmasıdır. Ortalama açıklanan varyans değeri, ait olduğu faktörün diğer faktörlerle olan korelasyonunun karesinden daha büyük olmalıdır. Buradaki mantık, gizil değişkenin toplam açıkladığı varyansın, o değişkenin diğer faktörlerle

olan ilişkisinden daha yüksek olması gerekliliğidir. Bu durum iraksak geçerliğe iyi bir kanıt olarak değerlendirilmektedir (Hair ve ark., 2010). İhtiyaç destekleyici davranış ile ihtiyaç engelleyici davranışın ortalama açıklanan varyans değeri, ilgili korelasyon katsayılarından büyüktür. İhtiyaca ilgisiz davranışın ortalama açıklanan varyans değeri, bu faktör ile ihtiyaç destekleyici davranış arasındaki korelasyon katsayısının karesinden büyüktür. Fakat, ihtiyaca ilgisiz davranışın ortalama açıklanan varyans değeri, bu faktörün ihtiyaç engelleyici davranış ile arasındaki korelasyon katsayısının karesinden küçüktür ($.51 < .53$). Sadece ihtiyaca ilgisiz davranışın ortalama açıklanan varyans değeri, ihtiyaca ilgisiz davranış ile ihtiyaç engelleyici davranış arasındaki korelasyon katsayısının karesinden biraz düşük bulunmuştur. Diğer iki boyutun ilgili değerleri iraksak geçerliğin sağlandığını göstermektedir. Iraksak geçerlik için gerçekleştirilen son analiz ise ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bir ölçeğin alt boyutları arasında $.80$ 'den daha yüksek düzeyde bir korelasyon olması ilgili alt boyutların birbirlerinden farklı yapılar olmayabileceğinin ve çok fazla seviyede örtüşüklerinin göstergesidir. Bu nedenle, iraksak geçerlik sağlanması için bir ölçeğin alt boyutları arasında $.80$ 'den daha düşük düzeyde korelasyon olması beklenmektedir (John ve Benet-Martinez, 2000). Tablo 3'te görüldüğü üzere, ihtiyaç destekleyici davranış ile ihtiyaç engelleyici davranış; ihtiyaç destekleyici davranış ile ihtiyaca ilgisiz davranış; ihtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranış arasındaki korelasyon katsayıları $.80$ 'den daha düşüktür ve bu iraksak geçerliğin sağlandığını göstermektedir. Bizim bulgularımızla benzer şekilde, ölçeğin geliştirildiği orijinal araştırmada da (Bhavsar ve ark., 2019) ölçek alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları $.80$ 'den daha düşüktür. Tüm bulgular değerlendirildiğinde ölçeğin Türkçe formunun iraksak geçerliliğinin sağlandığı ifade edilebilir.

Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacı ile Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve bileşik güvenilirlik katsayısı incelenmiştir. Cronbach alfa katsayısının $.70$ üzerinde olması ölçeğin güvenilirliğini göstermektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Cronbach alfa çok sık kullanılan bir güvenilirlik göstergesi olmasına karşın, homojenlik ya da tek boyutluluk hakkında bilgi vermemesi konusunda eleştirilmektedir (Schmitt, 1996; Gliner ve ark., 2015). Bu nedenle güvenilirlik hesaplaması yapılırken Cronbach alfa ile birlikte başka bir güvenilirlik katsayısı da rapor edilmelidir (Gliner ve ark., 2015). Cronbach alfa ile ilgili ifade edilen bir diğer sorun da madde sayısı arttıkça artan bir katsayı olmasıdır. Bu nedenle, bu araştırmada Cronbach alfa katsayısına ek olarak bileşik güvenilirlik katsayısı da hesaplanmıştır. Bileşik güvenilirliğin $.70$ üzerinde olması beklenmektedir (Hair ve ark., 2010). Bu araştırmada Cronbach alfa ve bileşik güvenilirlik katsayıları $.86$ ile $.91$ arasında bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilirliğini desteklemektedir.

Bu araştırmada bazı sınırlılıklar da bulunmaktadır. İlk olarak bu araştırmada güvenilirlik için Cronbach alfa ve bileşik güvenilirlik katsayıları kullanılmıştır. Test tekrar test güvenilirliği gibi birden farklı zamanda ölçüm gerektiren bir güvenilirlik değerlendirmesi yapılarak ölçek bu açıdan farklı bir yöntem ile test edilebilir. Yakınsak ve iraksak geçerlik için ise sadece Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği'nin olumlu ve olumsuz antrenör davranışları alt boyutları kullanılmıştır. İleride yapılacak olan araştırmalarda, ölçeğin antrenör davranışlarına yönelik diğer ölçme araçlarıyla ilişkisi incelenerek yakınsak ve iraksak geçerliği tekrar değerlendirilebilir. Ayrıca, yordama geçerliği gibi bu araştırmada analiz edilmemiş geçerlik yöntemleri kullanılabilir. Bu araştırmanın analizleri Klasik Test Kuramı'na dayanmaktadır. Madde Tepki Kuramı ve Rasch analizi gibi ölçme sonuçlarını analiz etmede kullanılan farklı yaklaşımlar ile ölçek tekrar incelenebilir. Son olarak, orijinal ölçekteki 9. ve 10. maddelerin bu araştırmadaki sporcular için çalışmadığı belirlenmiştir. İleride yapılacak araştırmalarda, bu iki maddenin çevirileri gözden geçirilerek ölçeğin yapı geçerliliği tekrar incelenebilir.

SONUÇ

Sonuç olarak, Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği'nin Türkçe versiyonu antrenörlerin ihtiyaç destekleyici, ihtiyaç engelleyici ve ihtiyaca ilgisiz davranışlarını değerlendirmek amacı ile sporcu örneklemede kullanılabilir. Bu ölçeğin içerdiği yapı sporcularla yapılan güncel araştırmalarda kullanılmaktadır (Shannon, Prentice ve Breslin, 2021). Uyarladığımız bu ölçek, yukarıda belirtilen üç farklı antrenör davranışını değerlendiren tek ölçme aracıdır. Ayrıca, alan yazında çok yeni bir kavram olan “antrenörün ihtiyaca ilgisiz davranışı” bu ölçeğin bir boyutudur ve bu değişkenin ele alınmasının ileride yapılacak araştırmaları güçlendireceği ifade edilmiştir (Reeve ve ark., 2020). Bu açıklamalar doğrultusunda, ölçeğin antrenörün kişiler arası davranışlarını değerlendiren çok güncel ve önemli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Sporcu algısına göre antrenörün kişilerarası davranışları bu ölçek kullanılarak ülkemizde yapılacak olan bilimsel araştırmalarda geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçülebilir. Ayrıca, antrenörlerin hangi kişilerarası davranışa yönelik eğitim ihtiyacı olduğu da bu ölçek ile belirlenebilir. Son olarak, antrenör davranışlarını olumlu olarak değiştirmeye yönelik eğitimler uygulandıktan sonra, sporcu algısına göre antrenör davranışlarında değişim olup olmadığı da bu ölçek ile analiz edilebilir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun, bu gibi konulara odaklanan araştırmacılar ile uygulamada çalışan spor psikologlarına katkı sağlayacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

Adie, J.W., Duda, J.L., Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.

Afthanorhan, W. M. A. B. W. (2013). A comparison of partial least square structural equation modeling (PLS-SEM) and covariance based structural equation modeling (CB-SEM) for confirmatory factor analysis. *International Journal of Engineering Science and Innovative Technology*, 2(5), 198-205.

Aksu, G., Eser, M.T. Güzeller, C.O. (2017). *Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapısal eşitlik modeli uygulamaları*. İstanbul: Detay Yayıncılık.

Bartholomew, K.J., Arnold, R., Hampson, R.J., Fletcher, D. (2017). Organizational stressors and basic psychological needs: The mediating role of athletes' appraisal mechanisms. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2127-2139.

Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 75-102.

Beaton, D.E., Bombardier, C., Guillemin, F., Ferraz, M. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.

Berntsen, H., Ivarsson, A. Kristiansen, E. (2019). Need-supportiveness and athlete well-being: Coaches' competence-support at risk in the elite sport context throughout the season. *Current Issues in Sport Science*, 4:010. doi: 10.15203/CISS_2019.010.

Bhavsar, N., Ntoumanis, N., Quedsted, E., Gucciardi, D.F., Thøgersen-Ntoumani, C., Ryan, R.M., ... Bartholomew, K. J. (2019). Conceptualizing and testing a new tripartite measure of coach interpersonal behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 107-120.

Brislin, R.W. (1986). The wording and translation of research instruments. In W. J. Lonner, J. W. Berry (Eds.). *Field Methods in Educational Research* (p.137-164). Newbury Park, CA: Sage.

- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 470-483.
- Camiré, M., Rathwell, S., Turgeon, S., Kendellen, K. (2019). Coach–athlete relationships, basic psychological needs satisfaction and thwarting, and the teaching of life skills in Canadian high school sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(5), 591-606.
- Cheon, S.H., Reeve, J., Lee, Y., Ntoumanis, N., Gillet, N., Kim, B.R., Song, Y.G. (2019). Expanding autonomy psychological need states from two (satisfaction, frustration) to three (dissatisfaction): A classroom-based intervention study. *Journal of Educational Psychology*, 11, 685–702.
- Converse, J. M., Presser, S. (1986). Survey questions. Handcrafting the standardized questionnaire. Newbury Park: Sage Publications Inc.
- Cote, J., Yardley, J., Hay, J., Sedgwick, W., Baker, J. (1999). An exploratory examination of the coaching behavior scale for sport. *Avante*, 5(2), 82–92.
- Çapık, C., Gözüm, S., Aksayan, S. (2018). Kültürlerarası ölçek uyarlama aşamaları, dil ve kültür uyarlaması: Güncellenmiş rehber. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 26(3), 199-210.
- Deci, E. L., Ryan, R.M. (1985). Cognitive evaluation theory. In *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (pp. 43-85). Springer, Boston, MA.
- Deci, E. L., Ryan, R.M., Williams, G.C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8(3), 165-183.
- Fayers, P. M., Machin, D. (2000). Quality of life. Assessment, analysis and interpretation. New York: Wiley
- Garrido, L. E., Abad, F. J., Ponsoda, V. (2016). Are fit indices really fit to estimate the number of factors with categorical variables? Some cautionary findings via Monte Carlo simulation. *Psychological methods*, 21(1), 93.
- Gefen, D., Straub, D. (2005). A practical guide to factorial validity using PLS-Graph: Tutorial and annotated example. *Communications of the Association for Information systems*, 16(1), 5.
- Gliner, J.A., Morgan, G.A., Leech, N.L. (2015). *Research methods in applied settings: An integrated approach to design and analysis*. 3rd edition Routledge, New York.
- Gürbüz, S., Şahin, F. (2014). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J. Anderson. RE. (2010). *Multivariate Data Analysis*. New Jersey, Pearson Prentice Hall.
- Hodge, K., Lonsdale, C., Ng, J.Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 835-844.
- Hooper, D., Coughlan, J., Mullen, M.R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6,53–60.
- John, O. P., V. Benet-Martinez (2000). Measurement: Reliability, construct validation, and scale construction. In C. M. Judd (ed.), *The Handbook of Research Methods in Personality and Social Psychology*: 339–369. New York: Cambridge University Press.
- Jöesaar, H., Hein, V., Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 500-508.
- Kaye, M.P., Lowe, K., Dorsch, T.E. (2019). Dyadic examination of parental support, basic needs satisfaction, and student–athlete development during emerging adulthood. *Journal of Family Issues*, 40(2), 240-263.
- Ng, J.Y.Y., Lonsdale, C., Hodge, K. (2011). The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 257-264.

- Ntoumanis, N., Standage, M. (2009). Morality in sport: A self-determination theory perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 365-380.
- Nunnally, J.C., Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Pulido, J.J., Sánchez-Oliva, D., Leo, F.M., Sánchez-Cano, J., García-Calvo, T. (2018). Development and validation of coaches' interpersonal style questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 22(1), 25-37.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Stenling, A., Thøgersen-Ntoumani, C., Hancox, J.E. (2018). The need-relevant instructor behaviors scale: development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(5), 259-268.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., ... Duda, J.L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395-407.
- Rathwell, S., Camiré, M., Kendellen, K., Turgeon, S. (2018). Coach-athlete relationship, basic psychological needs satisfaction, and life skills development in Canadian high school sport. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository)*, 50(1), 177-177.
- Reeve, J., Cheon, S. H., Yu, T. H. (2020). An autonomy-supportive intervention to develop students' resilience by boosting agentic engagement. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 325-338.
- Rocchi, M., Pelletier, L., Desmarais, P. (2017). The validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in sport. *Measurement in physical education and exercise science*, 21(1), 15-25.
- Rodrigues, F., Macedo, R. (2021). Exercise Promotion: Reviewing the Importance of Health Professionals' Interpersonal Behaviors on Exercisers' Basic Psychological Needs. *Perceptual and Motor Skills*, 128(2), 800-812.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Sarı, I. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, 47(2.), 159-168
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schmitt, N. (1996). Uses and abuses of coefficient alpha. *Psychological Assessment*, 8(4), 350- 353.
- Shannon, S., Prentice, G., Breslin, G. (2021). Athletes' Psychological Needs and Coaches' Interpersonal Behaviors: A Within-Person Latent Profile Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(1), 71-82.
- Stevens, J. P. (2009). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. 5th edition, Routledge, London.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar [Structural equation modeling: Basic concepts and applications]. *Turkish Psychological Review*, 3(6), 49-74.
- Taylor, I. M., Bruner, M.W. (2012). The social environment and developmental experiences in elite youth soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 390-396.
- Teixeira, P.J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N., Ryan, R.M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-30.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R.M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.

Wild, D., Grove, A., Martin, M., Eremenco, S., McElroy, S., Verjee-Lorenz, A., Erikson, P. (2005). Principles of good practice for the translation and cultural adaptation process for patient-reported outcomes (PRO) measures: report of the ISPOR task force for translation and cultural adaptation. *Value in Health*, 8(2), 94-104.

Yapar, A., İnce, M.L. (2014). Sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin Türkçe uyarlaması (SADDÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 203-212.

Yıldız, M., Şenel, E. (2018). Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği (SKD) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 219-231.

EK 1.**Üç Boyutlu Kişiler Arası Antrenör Davranışları Ölçeği**

Bu ölçek, antrenörlerin sporcularla iletişimlerinde ne derece destekleyici, engelleyici ve ilgisiz davranış gösterdiklerini değerlendirmektedir.

Lütfen her ifadeye ne derece katılıp katılmadığınızı işaretleyiniz

ANTRENÖRÜM...	Hiç katılmıyorum			Kararsızım			Tamamen katılıyorum
1. Bakış açımı anladığını gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Beceri düzeyime uygun aktiviteler/görevler düzenler.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sağlıklı ve mutlu olmamla ilgilenir.	1	2	3	4	5	6	7
4. İnisiyatif almam konusunda beni teşvik eder.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çabalarımın ve başarılarımın farkına varır.	1	2	3	4	5	6	7
6. Beni kabullenir.	1	2	3	4	5	6	7
7. Benden bir şey yapmamı istediğinde nedenlerini açıklar.	1	2	3	4	5	6	7
8. İlgi ve yakınlık gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yaptığım her şeyi kontrol etmeye çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
10. Çok az katkı sağladığımda bunu açıkça ortaya koyar.	1	2	3	4	5	6	7
11. Beni kasıtlı olarak görmezden gelir.	1	2	3	4	5	6	7
12. Fikirlerimi reddeder.	1	2	3	4	5	6	7
13. İşler iyi gitmediğinde beni suçlar.	1	2	3	4	5	6	7
14. Benden hoşlanmadığımı açıkça belli eder.	1	2	3	4	5	6	7
15. Ne yaptığımı kontrol etmek için suçlu hissetmeme neden olan stratejiler kullanır.	1	2	3	4	5	6	7
16. Yeteneklerimi küçümser.	1	2	3	4	5	6	7
17. Görüşlerime tepkisiz kalır.	1	2	3	4	5	6	7
18. Yeterince zorlayıcı/mücadeleci olmayan aktiviteler düzenler.	1	2	3	4	5	6	7
19. Mesafelidir.	1	2	3	4	5	6	7
20. Çeşitlilik içermeyen aktiviteler düzenler.	1	2	3	4	5	6	7
21. Bazen düzensiz olabilir.	1	2	3	4	5	6	7
22. Nasıl hissettiğime karşı ilgisizdir.	1	2	3	4	5	6	7



SPORMETRE
The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.994345

Geliş Tarihi (Received): 12.09.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 02.09.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

**SALGIN DÖNEMİNDE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
UZAKTAN EĞİTİM DENEYİMLERİ**

Mehmet Ulaş¹, Aynur Yılmaz^{2*}

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BURDUR

²Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON

Öz: Bu çalışmada, salgın döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uzaktan eğitim deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımlarından biri olan durum çalışması deseni kapsamında yürütülmüştür. Katılımcılar belirlenirken amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu kapsamda uzaktan eğitim sürecini deneyimleyen 19 spor bilimleri fakültesi öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Veriler yarı-yapılandırılmış görüşmeler ile elde edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular; sürecin avantajları ve dezavantajları temaları altında incelenmiştir. Sürecin avantaj olarak deneyimlenmesinde uzaktan eğitimin hem zaman hem de ekonomik boyutta tasarruf sağlaması, derslere kolay ulaşım ve salgın sırasında derslerin devam ettirilmesi gibi faktörlerin rol oynadığı, dezavantaj olarak deneyimlenmesinde ise, uygulamalı bir alanda öğrenim gören katılımcıların uygulama derslerinin uzaktan yapılması ve karşılıklı etkileşim ortamının olmaması gibi faktörlerin rol oynadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, alana özgü bir uzaktan eğitim uygulama kılavuzunun ve ileride salgın ve benzeri durumların tekrar yaşanma ihtimali düşünülerek uygulama derslerinin olumsuz etkilenmemesi için gerekli uzaktan eğitim modellerinin oluşturulması, bu dönemde yapılamayan uygulama dersleri için telafi programlarının fakülteler tarafından planlanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, uzaktan eğitim, uzaktan eğitim deneyimi, durum çalışması deseni

**DISTANCE EDUCATION EXPERIENCES OF SPORTS SCIENCES FACULTY
STUDENTS IN THE PERIOD OF THE EPIDEMIC**

Abstract: In this study, it was aimed to examine the distance education experiences of the students of the faculty of sports sciences during the epidemic process. The research was carried out within the scope of case study design, which is one of the qualitative research approaches. While determining the participants, the criterion sampling technique, one of the purposeful sampling methods, was used. In this context, 19 students from the faculty of sports sciences who experienced the distance education process were included in the research. Data were obtained through semi-structured interviews. Content analysis technique was used to analyse the data. The findings are discussed under the themes of advantages, disadvantages of the process and perspectives on distance education. It has been determined that there are factors such as distance education saving both time and economy, easy access to lessons and continuation of lessons during the epidemic in experiencing the process as an advantage. As a disadvantage, it has been determined that the participants who are studying in an applied field are given the practice courses remotely and there is no mutual interaction environment. According to the results of the research, it is important to carry out the process of creating a field-specific distance education application guide and the necessary distance education models in order not to adversely affect the practice courses, considering the possibility of recurrence of epidemics and similar situations in the future. In addition, make-up programs should be planned by the faculties for the practice courses that cannot be held in this period.

Key Words: Physical education, distance education, distance education experience, case study desing

*Sorumlu Yazar: Aynur YILMAZ, Doç. Dr., E-mail: aynuryilmaz@trabzon.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzde salgından kaynaklı olarak eğitim-öğretim sürecinde, yüz yüze eğitime alternatif olarak uzaktan eğitim sürecine geçilmiştir. Yüz yüze eğitimin destekçisi ya da alternatifi olarak kullanılan uzaktan eğitim denemeleri veya çalışmaları salgın sürecinden önce de kullanılmaktaydı (Cereijo, 2006; Frimming ve Bordelon, 2016). Fakat salgın döneminde yüz yüze eğitimlerin yapılamaması nedeniyle hemen hemen tüm eğitim kademelerinde olduğu gibi üniversite kademesinde de dünyada uzaktan eğitime zorunlu ve ani bir geçiş yapılmıştır. Salgının başlangıcında, 2 Nisan 2020 UNESCO (2020) raporunda da belirtildiği gibi dünya genelinde 173 ülkede tüm eğitim kademelerinde eğitim-öğretim faaliyetlerine ara verilmiştir. Türkiye de ise 16 Mart 2020 tarihinden itibaren üniversitelerdeki eğitim öğretim faaliyetleri geçici olarak durduruldu. Eğitim-öğretim faaliyetlerinin sürdürülebilirliği için dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi Türkiye’de de 23 Mart 2020 tarihinden itibaren bu faaliyetlerin uzaktan eğitim ile yapılması kararına varılmıştır (YÖK, 2020).

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de salgın sürecinde kaçınılmaz olarak eğitimciler, öğrenciler ve ebeveynler uzaktan eğitim kavramına aşına olmak durumunda kalmışlardır. Bu kavram literatürde çeşitli şekillerde ifade edilmektedir. Kavrama ilişkin belirtilen ortak özellikler; öğrencilerin, fiziki bir okul ortamına gereksinim duymadan bireysel olarak, çeşitli teknolojik araçlar yoluyla yerleşik bulunduğu ortamda yani elektronik ortamlarda eğitilmesidir (Gunawarden ve Mclsaac, 2013; Tuncer ve Tanaş, 2011). Tanımdan anlaşılacağı gibi teknolojik bilgi ve becerilerin daha yoğun bir şekilde sürece dahil edildiği bir içeriği gerektirmektedir. Bu bağlamda öğretmenler ve öğrencilerin teknolojik materyallere erişim, ofis programlarına hakimiyet gibi bazı bilgi ve becerilere sahip olmaları derslerin içeriğinin anlaşılması ve eğitim kalitesinin artması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Uzaktan eğitim ile ilgili eğitim alanında yapılan çalışmalar özellikle salgın sürecinde artış göstermiş ve uzaktan eğitim sürecinde üniversite öğrencilerinin akademik deneyimlerine ilişkin bilimsel çalışmalar literatürde yerini almıştır (Appolloni, 2021; Baloch ve ark., 202; Cao ve ark., 2020; El Said, 2021;). Çalışmalar incelendiğinde fizik (Klein ve ark., 2021), matematik (Lee ve Recker, 2021), diş hekimliği (Rad ve ark., 2021), mimarlık (Oktay ve ark., 2020), öğretmenlik (Özkanal, Yüksel ve Başaran Uygsal, 2020), sağlık (Ladha ve ark.,2021; Tuma ve ark., 2021) gibi çok çeşitli alanlarda uzaktan eğitim ile ilgili çalışmalara yer verildiği tespit edilmiştir. Bu alanlarda özellikle uzaktan eğitim sürecinde karşılaşılan zorluklar, uzaktan eğitim sürecinde kullanılacak alternatif yaklaşımlar, ölçme ve değerlendirme süreçleri vb. konular ele alınmıştır. Diğer alanlara paralel olarak spor bilimleri alanında da uzaktan eğitim çalışmaları salgın döneminde artış göstermiştir. Spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde; salgın döneminde üniversitelerin kapanmasının spor bilimleri alanındaki öğrencilerin fiziksel aktivite ve akademik performansları (Osipov ve ark., 2021), yalnızlık ve arkadaşlık deneyimleri (Lippke, Fischer ve Ratz, 2021) öz yeterlik ve tükenmişlik düzeyleri üzerine etkileri incelenmiş (Tüfekçi ve Böke, 2021) ve uzaktan eğitime yönelik görüşleri ve tartışmaları (Aktaş ve Büyüктаş, Güllü ve Yıldız, 2020; Altun Ekiz, 2020; Daum, 2020; Williams ve ark., 2020) ele alan çalışmalara rastlanmıştır.

Uzaktan eğitimde herhangi bir fiziki ortama ihtiyaç duyulmamaktadır. Bu durum teorik temelli bölüm veya dersler için uygun olabileceği düşünülmektedir. Fakat uygulama temelli olan dersler ve bölümler için özellikle de spor bilimleri alanında uzaktan eğitim metodunun verimliliği tartışmaya açıktır (Daum, 2020; Kurnaz ve Serçemeli, 2020; Pierre, 1998; Thornburg ve Kory 2004; Yolcu, 2020). Spor bilimleri alanında yer alan bazı dersler

(özellikle antrenörlük eğitimi ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarında) uygulama temelli ve anında geri dönüt verilmesi gereken içeriklere sahiptir.

Salgının etkisinin azaltılması ve yayılmasının önüne geçilmesi amacıyla tüm dünyada kısmi veya tam zamanlı sokağa çıkma yasağı, bireysel olarak izolasyon ve sosyal mesafeyi koruyucu tedbirler alınmıştır. Alınan bu önlemler sosyal iletişimin olabileceği okul ve üniversite gibi kurumların kapatılmasına da neden olmuştur (Bozkurt ve Sharma, 2020; Gupta & Goplani, 2020). Eğitim-öğretim süreçlerinin devamlılığını sağlamak amacıyla 23.03.2020 tarihinden itibaren de ülkemizde üniversitelerde uzaktan eğitime geçilmiştir (YÖK, 2020). Bu dönemde bazı üniversitelerde yer alan spor bilimleri fakülteleri uygulama derslerini yaz dönemine ertelese de vaka sayısının artış eğiliminde oluşu yaz döneminde de bu derslerin yapılamamasına ya da uzaktan eğitim yöntemiyle yapılmasına neden olmuştur. Aslında salgın dönemi spor bilimleri alanında tartışmalı bir konu olan uzaktan eğitim konusunun denemesi, test edilmesi ve sonuçlarının ortaya çıkartılması açısından bir fırsat yaratmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışma ile spor bilimlerinde ya da beden eğitimi ve spor uygulamalarında uzaktan eğitim uygulamaları tartışmasına, üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim deneyimlerinin incelenmesi ile katkı sağlamaya çalışılmıştır. Bu sayede uzaktan eğitimin spor bilimleri alanında ne kadar verimli olduğu hakkında dönütler elde edilmiş olacaktır. Bu gerekçe ile bu çalışmada, dünyayı ve ülkemizi etkileyen salgın döneminde spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Beden Eğitimi ve Sporda Uzaktan Eğitim

Daum ve Buscher (2014) beden eğitimi, doğası gereği harekete dayandığı için çevrimiçi ya da uzaktan eğitim gibi türevlerinin uygulamasının verimli olmayacağını hatta yüzde yüz bu tür bir eğitim anlayışına geçilmesinin mantıksız olduğunu iddia etmektedir. Ayrıca Daum ve Buscher (2014) teknolojiye ulaşımın kolaylığı ya da çevrimiçi eğitim ve türevlerinin avantajlarının temel motor becerilerin ve sportif becerilerinin kazanılmasını tek başına sağlayamayacağını ifade etmektedirler. Thornburg ve Kory (2004) Beden eğitimi müfredatları öğretiminde kullanılan teknolojik uygulamalar hem müfredat hem de öğrenci kalitesini artırmak için iyi bir fırsat olabileceğini belirtmiştir. Fakat sadece uzaktan yani teknoloji temelli dersler öğrencilerin bu derse motivasyonunu düşüreceğinden etkileşimin olduğu yüz yüze derslere bu uygulamalar entegre edilirse daha verimli olacağını çalışmalarının sonucunda ifade etmişlerdir. Williams ve ark. (2020) Beden eğitiminin doğasının yüz yüze eğitime daha uygun olduğunu, fakat çevrimiçi platformların uygulamalara entegre edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu tartışma kapsamında alanyazın incelendiğinde; beden eğitimi ve sporda uzaktan eğitim ile ilgili, ortaokul öğrencilerinden ve velilerinden başlayarak üniversite öğrencilerine, beden eğitimi öğretmenlerinden üniversite öğretim elemanlarına kadar farklı çalışma gruplarının ele alındığı görülmektedir (Aras ve Karakaya, 2019; Bayram ve Ark., 2019; Işıkgöz ve ark., 2017; Özcan ve Saraç, 2020). Beden eğitimi alanında uzaktan eğitim çalışmaları salgından önce de mevcut olmasına rağmen özellikle salgın sırasında bu konu hakkında yapılan çalışma (Altun Ekiz, 2020; Aktaş, Büyüктаş, Gülle ve Yıldız, 2020; Bulut, 2021) sayısı artmıştır. Bu sebeple bu çalışmalar hakkında kısa bir literature bilgisinin verilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışmaları ele alırken salgın öncesi ve salgın sırası olarak incelenmesi daha sağlıklı olacağı düşünülmüştür.

Salgın öncesi beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmalara bakıldığında daha çok uygulama denemeleri, öneri ve görüşleri ve tutum benzeri çalışmaların olduğu görülmektedir. Aras ve Karakaya (2019) spor eğitimi kurumlarında görev yapan akademik personelin uzaktan eğitime yönelik görüşlerini incelediği çalışmada, çalışmaya katılan akademik personelin uzaktan eğitimin genel anlamda uygulanmasının sorun yaratacağını fakat teorik

derslerde fayda sağlayabileceğini dile getirdiklerini belirtmişlerdir. Benzer sonuçları da Pierre (1998) beden eğitimi öğretmen eğitiminde uzaktan eğitim çalışmasında ifade etmiştir. Bu çalışmada, bazı başarılı uygulamaların var olmasına rağmen beden eğitimi alanında uzaktan eğitim hala tartışılmaktadır. Willett, Brown ve Danzy-Bussell (2019) spor yönetimi alanında hangi derslerin uzaktan eğitime uygun olduğuna yönelik yapmış oldukları çalışmada, spor yönetimi alanında eğitim veren öğretim üyelerinin, uzaktan eğitim ya da çevrimiçi öğrenme konusunda olumsuz görüşlere sahip olduklarını ve yüz yüze eğitim seçeneğinin alan müfredatına daha uygun olduğunun sonucuna ulaşımlardır.

Salgın öncesi yapılan çalışmalara bakıldığında diğer bir çalışma konusu olarak öğrenci tutum ve görüşleri ile ilgili yapılan çalışmaların olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin uzaktan eğitime yönelik görüş ve tutumlarının farklılaştığı (Bayram ve Ark., 2019; Işıkgöz ve ark., 2017), öğrencilerin uzaktan eğitim uygulamasının teorik derslerde verimli olacağını fakat uygulamalı derslerde verimsiz olacağını düşündükleri sonuçlarına ulaşılmıştır (Yaman, 2009). Ayrıca, Atalı ve ark. (2002) yaptıkları çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokullarında web tabanlı ders uygulamalarını incelemişler, BESYO öğrencilerinin temel bilgisayar eğitiminden yoksun olduklarını tespit etmişlerdir. Bu eksikliğin giderilmesinde öğrenci yeterliklerinin sağlanacağı projelerin oluşturulması ve web tabanlı kullanımı içeren ödevlerin verilmesinin gerekliliği belirtilmiştir.

Salgın sırasında beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmalara bakıldığında uzaktan eğitimin kalitesi, farklı çalışma gruplarının uzaktan eğitime yönelik tutum, algı ve önerileri gibi çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerine yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında; öğretmenlerin çevrimiçi uzaktan eğitime yönelik rol ve yeterlik algılarının yüksek olduğu (Özcan ve Saraç, 2020), Beden eğitimi öğretmenlerinin salgın süresince Eğitim Bilişim Ağı'nın (EBA) amaç ve önemini bilmelerine rağmen, EBA kullanım becerilerinin yüksek olmadığını ve bu sebeple öğretmelerin bu konu ile alakalı hizmet içi eğitim almaları gerektiği (Akça, 2021), salgın süresince beden eğitimi öğretmenlerinin motivasyon ve iş doyumlarının düşük olduğunun ve bunun sebebinin de uzaktan yapılan derslerin verimsiz geçmesi, öğrenci katılımın düşük olması gibi sebeplerden kaynaklandığı (Kızılkaya Namlı ve Yücekaya, 2021) gibi sonuçlarının ortaya çıktığı görülmektedir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenleri ve veli değerlendirmesine göre, salgın ve karantina döneminde EBA TV'de yayınlanan beden eğitimi etkinliklerinin bir seviyeye kadar hareketsizliği önlediği fakat, uzaktan verilen beden eğitimi dersinin ders olarak algılanmadığı ve bu sebeple çoğunlukla öğrenciler tarafından içeriklerin uygulanmadığı sonuçları da vurgulanmıştır (Yıldız ve Bektaş, 2020). Uzaktan eğitimin bir katılımcısı olan lise öğrencileri de beden eğitimi dersinin uzaktan eğitime uygun olmadığını, aktif olamadıkları için bu dersten zevk alamadıklarını dile getirmişlerdir (Kızılkaya Namlı ve Samioğlu, 2020).

Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilere yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında; Bozdağ ve Dinç (2020) beden eğitimi öğretmen adaylarının uzaktan eğitime yönelik algılarını metaforlar yoluyla incelediği çalışmada, üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitime yönelik genelde işkence, koşu bandı, hapisane, çöp ve cehennem gibi olumsuz metaforlar ürettiklerini; Can, Özdemir ve Türksoy Işım (2020) e-öğrenmenin beden eğitimi öğretmen adayları için ne ifade ediyor konulu çalışmada, öğretmen adaylarının e- öğrenmenin zaman ve mekan özgürlüğü ile pratiklik konusunda olumlu yönlerinin olduğunu, fiziki sınıf atmosferi, uygulama derslerin yapılamaması ve anlık dönüt alamama durumlarında ise olumsuz yönlerinin olduğunu belirttikleri; Aktaş ve ark. (2020) salgın sırasında spor bilimleri öğrencilerinin uzaktan eğitime yönelik tutumlarını inceledikleri nicel çalışmada; öğrencilerin uzaktan eğitime yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları; Altun Ekiz (2020) beden eğitimi ve

spor yüksekokulu öğrencilerinin salgın döneminde uzaktan eğitim ile ilgili görüşlerinin incelendiği nitel çalışmada ise, öğrencilerin uzaktan eğitime yönelik telefonda takip edebilme, düzenli devam edebilme, zamandan ve mekandan bağımsız olarak tekrar izlenebilir olması sebebiyle olumlu görüş belirttikleri, ödev yapma sorunları, internet ve bilgisayarın olmaması, soru-cevap ortamının bulunmaması ve anlatım yetersizliği gibi sebeplerden dolayı da olumsuz görüşlere sahip oldukları; Çavuşoğlu ve Acar (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uzaktan eğitime yönelik görüşleri ile yaşam boyu öğrenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, öğrencilerin uzaktan eğitime yönelik tutumlarının ve yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre farklılaştığı ve iki değişken arasında alt boyutlar arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nitel araştırma yaklaşımlarından durum çalışması deseni kullanılmıştır. Durum çalışmalarında araştırmacılar genellikle, gerçek yaşamda sınırlandırılmış ya da zaman içerisinde sınırlandırılmış durumlar hakkında görüşme ve gözlem gibi bilgi toplama kaynaklarını kullanarak detaylı ve derinlemesine bilgi toplayarak ilgili durumu betimlemeye ya da açıklamaya çalışır (Creswell, 2015). Araştırmada salgın sürecinde uygulanan uzaktan eğitime katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin deneyimlerine odaklanıldığı için bu desen tercih edilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılar belirlenirken amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde araştırmanın amacına göre, araştırmacı tarafından önceden belirlenen ölçütlere göre katılımcılar araştırmaya dahil edilir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Katılım ölçütü olarak salgın döneminde en az bir yarıyıl, araştırmanın fenomeni olan uzaktan eğitim sürecine dahil olmuş ve en az 8 hafta derslere katılım sağlamış 12 erkek, 7 kadın olmak üzere toplamda 19 gönüllü spor bilimleri fakültesi öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların yaşları 20 ile 25 yaş arasında değişmektedir. Katılımcıların 13'ü beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 4'ü antrenörlük eğitimi ve 2'si spor yöneticiliği bölümü öğrencisidir. Araştırmanın bulgular kısmında katılımcı görüşlerine yer vermek ve verilen görüşün kime ait olduğunu belirtmek için her katılımcı Ö1(Öğrenci 1), Ö2.... Ö19 şeklinde kodlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri katılımcıların algıladığı dünyayı kendi düşünceleriyle anlatmasına olanak sağlayan (Merriam, 2013) yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Görüşmelerde rahat ve güven verici bir ortamın sağlanması önemlidir (Ersoy, 2017). Bu sebeple görüşmeler hem sohbet havasında hem de 2020 bahar yarıyılı sonunda yapılmıştır. Dönem sonunda yapıma amacı görüşmelerde ifade edilecek düşünceleri tehdit olarak algılamamalarını sağlamaktır. Görüşmeler bireysel olarak uzaktan eğitim platformlarında kullanılan ortamlarda yapılmış ve veri kaybını önlemek amacıyla kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler tek oturum şeklinde gerçekleştirilmiş ve görüşmeler ortalama 10 ile 35 dakika arasında sürmüştür. Araştırma kapsamında görüşmelerde katılımcılara 4 soru sorulmuştur. Bu sorular şunlardır;

1. Salgın sırasında uzaktan eğitim sürecini nasıl deneyimlediniz?
 - 1a. Olumluysa ya da olumsuzsa neden?
 - 1b. İyiyse ya da kötüyse neden?

2. Uzaktan eğitim süreci sizi nasıl etkiledi?
3. Uzaktan eğitimin, size sağladığı avantaj ve dezavantajlar nelerdir?
4. Uzaktan eğitim, sürecinde karşılaştığınız sorunlar nelerdir?

Araştırma soruları hazırlanmadan önce konu ile ilgili yapılmış önceki çalışmalar incelenmiştir (Altun Ekiz, 2020; Bozdağ ve Dinç, 2020; Can, Özdemir ve Türksoy Işım, 2020). Konu ile ilgili yapılan çalışmaların veri toplama araçları incelendikten sonra uzaktan eğitim sürecinde ders işleme deneyimine sahip öğretim elemanlarının da görüşü alınarak görüşme soruları oluşturulmuştur. Hazırlanan soruların anlaşılabilirliğini test etmek için 2 öğrenci ile pilot görüşme yapılmış ve sonrasında görüşme formuna son hali verilmiştir. Ayrıca araştırma gerçekleştirilmeden önce Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan araştırma için etik kurul raporu alınmıştır (03.07.2020, Karar No: GO 2020/153).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde tümdengelimci (betimsel) analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz yönteminde “elde edilen veriler daha önceden araştırma sorusu veya alt sorulardan yola çıkarak belirlenmiş temalara göre düzenlenir ve yorumlanır.” (Yıldırım ve Şimşek, 2021, s.244)

Bu çerçevede çalışmada elde edilen veriler öncelikle Word dosyasına aktarılmıştır. Aktarım sonrasında 26 sayfalık veri ortaya çıkmıştır. Aktarılan veriler araştırmacılar tarafından önce baştan sona okunmuş ve daha sonra ayrı ayrı kodlanarak kod listeleri oluşturulmuştur. Oluşturulan kod listeleri karşılaştırılmış, kodlamaların kontrolü yapılarak fikir birliğine varıldıktan sonra kodlar temalar altında birleştirilmiştir. Temaların isimlendirilmesinde görüşmeciyeye sorulan soruların ulaşmak istediği amaç ifadelerinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçları şekil olarak verilmiş ve yorumlanarak sunulmuştur.

Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik konusunda farklı görüşler mevcuttur (Merriam, 2013). Geçerlik ve güvenilirlik kavramları yerine Lincoln ve Guba (1985, akt: Merriam, 2013) inandırıcılık, aktarılabirlik, tutarlık ve teyit edilebilirlik kavramlarını kullanmıştır. Bu kavramlara göre araştırmada; katılımcılardan elde edilen verilerin ve analiz sonuçlarının katılımcılara teyit ettirilmesi, toplanan verilerin ayrıntılı rapor edilmesi, katılımcı görüşlerine doğrudan alıntılarla sık sık yer verilmesi, amaçlı örnekleme yönteminin kullanılması, araştırma aşamalarının detaylı açıklanması, uzman incelemesi gibi şartların sağlanması durumunda araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğinin sağlanacağı belirtilmiştir (Başkale, 2016; Creswell, 2015; Ersoy, 2017; Merriam, 2013). Belirtilen bu şartlar doğrultusunda; veriler ve analiz sonuçları katılımcılara mail yoluyla teyit ettirilmiştir, bulgular kısmında katılımcı görüşlerine sık sık yer verilmiş, çalışma grubu belirlemede amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmış, analiz kısmında kodlama işlemi araştırmacılar tarafından birbirinden bağımsız bir şekilde yapılarak kod listeleri oluşturulmuş ve bu kod listeleri karşılaştırılmış, araştırma aşamaları detaylı bir şekilde açıklanarak geçerlik ve güvenilirlik sağlanmaya çalışılmıştır.

BULGULAR

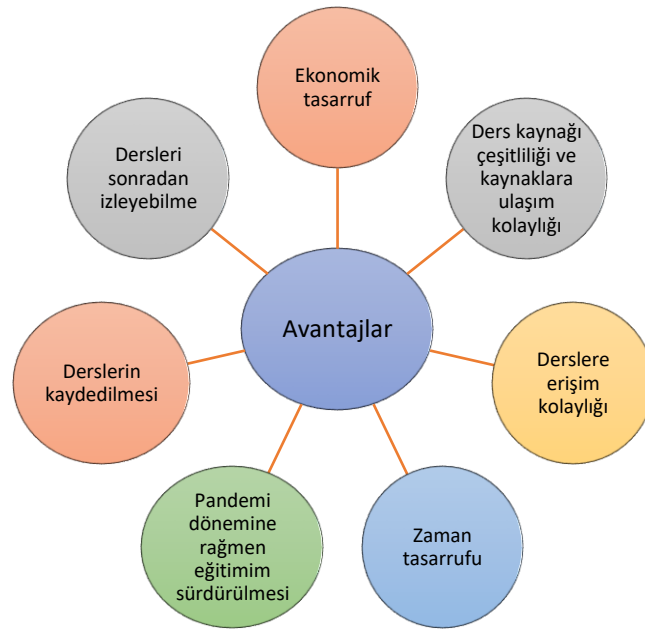
Bu bölümde elde edilen verilerin çözümlenmesi sonrasında ortaya çıkan bulgular sunulmuştur. Bulgular sunulurken veri toplama sürecinde kullanılan sorular çatı olarak kullanılmış ve bulgular bu sorular altında sunulmuştur.

Spor Bilimleri Alanında Uzaktan Eğitime İlişkin Görüşler

Uzaktan eğitim sürecine katılan öğrencilerin görüşlerinden uzaktan eğitime yönelik avantaj ve dezavantaj olmak üzere iki tema elde edilmiştir.

Uzaktan Eğitimin Avantajları Teması

Uzaktan eğitim avantajları teması altında ekonomik tasarruf, ders kaynağı çeşitliliği ve kaynaklara ulaşım kolaylığı, derslere erişim kolaylığı, zaman tasarrufu sağlama, eğitimin sürdürülmesi, derslerin kaydedilmesi, derslerin sonradan izlenmesi alt temaları yer almaktadır (Şekil 1).



Şekil 1. Uzaktan Eğitimin Sağladığı Avantajlar Teması ve Alt Temalar

Katılımcılar uzaktan eğitimin sağladığı en önemli avantaj olarak ekonomik tasarrufu ifade etmişlerdir. Salgın döneminde derslerin uzaktan eğitim yoluyla işlenmesi ve öğrencilerin fiziki olarak okulda bulunma zorunluluğunun olmaması; barınma, gıda ve ulaşım gibi giderlerin bulunmamasından dolayı katılımcılar uzaktan eğitimin ekonomik olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuya ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda sunulmuştur;

“Avantajlarımız, güvenli bir ortamda ders işledik, maddi yönden avantajlı oldu. Yol parası vermedik, kira vermedik ondan sonra okul zamanlarında yemeğe para vermedik ailelerimizin yanındaydık.” (Ö14)

“Diğer bir avantaj ekonomik boyutu. Ben Burdur’un dışından yani şehrin dışından gelen bir öğrenci olarak, ev kirası ulaşım yemek içmek gibi maddi açıdan bir avantaj sağladı uzaktan eğitim çünkü herkes evlerindeydi (Ö3).”

Eğitim süreci kapsamında sağladığı avantajlar olarak katılımcılar, derslerin canlı online (senkron) yapılması yanında, bu derslerin kayıt altına alınması (asenkron), canlı derslere katılım sağlanamadığı durumlarda istenilen yerde ve zamanda bu derslerin tekrar izlenebilmesi olarak ifade edilmiştir. Ayrıca bu imkân sayesinde katılımcılar derslere karşı motivasyonlarının olumlu yönde etkilendiğini ifade etmişlerdir.

“Dersleri birden fazla dinleme şansımız oldu. Sabah dinleyip eğer anlamadığımız kafamıza takıldığı yerlerde geri sarıp tekrar dinleme şansımız oldu ve de istediğimiz saatte girip dersleri dinleye biliyorduk kaydetmeden dolayı (Ö14).”

“Bence avantajları kolaylıkla tekrar dersleri izleyebiliyorduk. Mesela sabah sekizde ders varsa, hani onu kayıttan dinleye biliyorduk. Ben bu avantajımı gördüm (Ö5).”

“...Dersler sabah olduğunda derslere senkron olarak değil de asenkron olarak katıldığımızda kendimizi daha iyi hissettiğimiz zamanlarda yani daha verimli bir şekilde dinleyebileceğimiz zamanlarda derslere katıldığımızda motivasyonumu olumlu yönde etkilendi (Ö1).”

“Sessiz bir ortamda olduğum için motivasyonum hep yüksekti (Ö13).”

“Derslere yönelik motivasyonumuz iyiydi çünkü ev ortamında olduğumuz için daha rahattık (Ö6).”

Uzaktan eğitim imkânının sunmuş olduğu kolay erişim sayesinde öğrencilerin kendilerine ve sosyal yaşamlarına daha fazla zaman ayırdıkları ve yüz yüze eğitim için harcadıkları zamana göre zamandan tasarruf sağladıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca öğretim elemanlarının derslere ilaveten ders kaynaklarını sistem üzerinden öğrenciler ile paylaşması da uzaktan eğitimin bir avantajı olarak görölmektedir. Bu konuya ilişkin katılımcı görüşlerinden bazısı aşağıda verilmiştir.

“Uzaktan eğitimin bana sağladığı en büyük avantaj, dersler uzaktan olduğu için kişisel gelişimime, KPSS ve diğer işlerime zaman ayırabiliyordum. Okula git gel dibi bir dezavantajımız olmuyor, hemen direkt internet üzerinden dersleri halledebiliyorduk. Ayrıca istediğimiz her belgede teknolojik ortamda olduğu için hemen ulaşım sağlayabiliyoruz. Bize yoğun bir vakit kalıyor bu da çok güzel bir avantaj bizim için. Bütün vakti kendimize istediğimiz şekilde hem sosyal hayatımıza hem de farklı planlarımızı gerçekeştirmeye ayırabiliyorduk (Ö6).”

“Uzaktan eğitimin bana sağladığı avantajlar, KPSS sürecinde çok faydası oldu gerçeekten evde olduğum için daha çok ders çalışma imkânım oldu (Ö2).”

“Uzaktan eğitimin bize sağladığı avantajlar, her yerden erişim imkânımız oldu ve istediğimiz saat aralarında esnek bir eğitime kavuşmuş olduk ve paylaşılan kaynakları görüp bilgisayarımızda depolayabildik (Ö7).”

Salgın döneminde tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de eğitimin tüm kademelerinde eğitim-öğretim faaliyetlerine ara verilmiştir. Fakat uzaktan eğitim sayesinde eğitim-öğretim faaliyetleri devam etmiş ve öğrenciler teorik anlamda da olsa eğitim öğretim süreçlerini tamamlayabilmişlerdir. Eğitim öğretim faaliyetlerinin sürekliliğinin sağlanması açısından uzaktan eğitim öğrenciler açısından bir avantaj olarak görülmektedir. Bu konuya ilişkin bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

“Uzaktan eğitimin sağladığı avantajlar, dönemi boş kapatmamamızı sağladı. Böyle bir ortamda uygulanabilecek en iyi yöntemdi (Ö12).”

“Bize sağladığı avantajlar, şu dönemde teorik olarak derslerimizin, en işlenebilir şekilde işlemeye çalışıyoruz ve bu işlediğimiz derslerden vize ve final notlarımızı alabiliyoruz (Ö15).”

“Uzaktan eğitimin bize sağladığı en önemli avantaj, eğitimden kopmamamızı sağladı (Ö17).”

“Eğitimimizin devam etmesi, yani bu süreçte durdurulmayıp devam etmesi açısından bize avantaj sağladı (Ö18).”

Uzaktan Eğitimin Dezavantajları Teması

Uzaktan eğitimin dezavantajları temasında; sistemsel sorunlar, uzaktan eğitim için gerekli teknik alt yapı ve malzeme eksikliği, ders yürütücüsünden anlık dönüt alamama, öğrenci-öğrenci etkileşiminin olmaması, öğretim elemanı-öğrenci etkileşiminin olmaması, uygulama derslerinin çevrimiçi ortamda teorik olarak yapılması, dersler için kullanılan ölçme değerlendirme kriterlerinin yetersizliği ve değerlendirme kriterlerinin yetersiz olması alt temaları yer almaktadır (Şekil 2).



Şekil 2. Uzaktan Eğitimin Dezavantajları Teması ve Alt Temalar

Uzaktan eğitim deneyimi yaşayan öğrencilerin süreç hakkında avantaja sahip olmalarının yanında dezavantajlı durumlarında olduğunu ifade etmişlerdir. Süreç boyunca yaşanan en büyük dezavantaj olarak alana özgü uygulama derslerin uzaktan eğitim yoluyla sadece teorik olarak yapılması olduğu katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Özellikle beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük eğitimi programlarında yer alan uygulama derslerin fazlalığı itibari ile öğrenciler bu derslerin uygulamalarından mahrum kalmış ve sadece teorik anlamda bu dersleri almak zorunda kalmışlardır. Buna yönelik katılımcı görüşleri şu şekildedir;

“Uzaktan eğitimin dezavantajları olarak uygulamalı derslerimizde internet üzerinden online olarak aldığımız için uygulamalı kısımlarını yapamadık. Sadece teorik eğitim aldık (Ö7).”

“Uygulama derslerimizi teorik olarak görmek zorunda kaldık, bu da bizim için çok büyük bir eksiklikti. Bu derslerin teorik kısımlarını çok iyi anlamamıza rağmen uygulamalı olarak görmeyince, uygulama yapmayınca bu da bizim için çok büyük bir eksiklik oldu (Ö14).”

“Ben uzaktan teorik olarak işlenen uygulamalı dersleri çok fazla ciddiye alamıyordum tamam diğer dersler zaten önemli, onlar zaten yazılı olarak anlatıla bilen derslerdi fakat uygulamalı dersler beni pek fazla etkilemiyordu. Çünkü ben voleybol veya tenis dersini uygulamalı görmek yerine uzaktan eğitimde görmek benim için daha kötü bir durumdu. O yüzden ben onlara pek fazla dâhil olmamıştım ama diğer fizyoloji tarzında derslere tabii ki de ekstra motive olup derslere giriyordum çünkü dersi orda izlemek orda dinlemek sana ayrıcalık katacağını biliyordum (Ö19).”

“Uygulamalı derslerimizi teorik olarak işliyoruz ve teorik olarak işlenen derslerin verimliliği yüz yüze eğitim kadar etkili olmamaktadır. Bunun bizim için çok bir dezavantaj olduğunu düşünüyorum (Ö15).”

Eğitim öğretim süreci açısından bakıldığında uzaktan eğitim sürecinde, öğretim elemanı-öğrenci ve öğrenci-öğrenci etkileşiminin olmaması ve ders yürütücüsünden anlık geri dönüt alamama bu sürecin önemli dezavantajları olarak görülmektedir. Salgın döneminde derslerin devam etmesine rağmen süreci tecrübe edenlerin öğrenme ortamında doğal bir sınıf ortamının olmaması, etkileşimsiz bir ortamın var olmasından dolayı bu süreci verimsiz geçirdiklerini ve bu durumun derslere karşı motivasyonlarını düşürdüğünü dile getirmişlerdir. Derslere ulaşım kolaylığının ve ev ortamında derslere katılım sağlanmanın avantaj olarak görülmesi yanında bazı öğrenciler için bu durum, motivasyonu düşüren bir durum olarak tecrübe edinmiştir. Bunun sebebi olarak ise, derslerin yüz yüze bir sınıf ortamı sağlamaması ve bunun vermiş olduğu rahatlık olarak görülmektedir. Öğrenciler yüz yüze sınıflarda karşılıklı etkileşimin olduğu öğrenme ortamlarında öğrenme verimliliklerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

“Sürecin en büyük dezavantajı yüz yüze etkileşim olmadı, yaparak yaşayarak öğrenemedik. Arkadaşlarımızdan uzak soyut bir ortamda dersleri işledik (Ö1).”

“ ...Mesela dersleri kayıttan izledikten sonra sığağı sığağına hocaya bir soru soramıyorsun ya da anlık geri dönüt alamıyorsun. Çeşitli kanallardan hocaya

ulaşıp soruyu sorsak bile anında cevap alamadığımız için yüz yüze kadar ki gibi verimli olmuyor (Ö5).”

“Hocalar ile etkileşime giremiyoruz (Ö9).”

“Dezavantaj olarak şunu söyleyebilirim, hocalarla yüz yüze eğitimde olduğu gibi göz teması kuramadık, göz teması kurmak bence öğrenme ortamının önemli unsurlarından biridir. Uzaktan eğitimde bundan mahrum kaldı (Ö16).”

“Tabi ki sınıf ortamı olmadığı için derse katılırken ki halimiz yüz yüze halimiz gibi olmuyor. Böyle olduğu için derse aktif katılım sağlama konusunda sıkıntı yaşıyoruz (Ö2).”

“Derslere yönelik motivasyonumda bir rahatlık söz konusuydu. Sınıf ortamı gibi ciddi bir ortam yoktu, ev ortamındaydım. Bu sebeple ara ara odaklanma sıkıntısı yaşadım, bazen ev ortamı olduğu için ve yahut ta not tutuma, defter, kalem gibi şeyler yoktu hani sınıf ortamı gibi değildi. Derste bilgi ya da hocanın söylediği şeyleri kaçırma ihtimalim yoktu çünkü dersler kayıt altına alınıyordu. Kaçırduğum yerleri tekrardan izleyebiliyordum. Buda bana olumsuz yönde bir rahatlık veriyordu (Ö3).”

“Evde olmanın verdiği rahatlık sebebiyle herhangi bir sorumluluk hissetmiyor insan ama okulda canlı bir şekilde okula geldiğimde kendimi daha fazla sorumlu hissediyorum, daha fazla sorumluluğumun olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden derslere karşı böyle bir sıkıntım vardı benim (Ö10).”

Eğitim öğretim süreci açısından bakıldığında katılımcılar bir diğer dezavantaj olarak ise, dersler için kullanılan ölçme değerlendirme ölçütlerinin yetersizliğini vurgulamaktadır. Uzaktan eğitime geçiş sürecinin önceden planlanmamasından dolayı dersler için ölçme değerlendirme ölçütü olarak ödev yöntemi benimsenmiştir. Uzaktan eğitim için kullanılan platformlar çeşitli sınav seçeneklerini sunsa da hem dersleri yürüten öğretim elemanlarının hem de öğrencilerin bu sitemlere aşına olmamasından dolayı bu sistemler tercih edilmemiştir. Katılımcılar verilen ödevlerin değerlendirilmesinde öğretim elemanlarının belirli ölçütleri dikkate almamaları ve ödevlerin değerlendirilirken ödev şablonunun oluşturulmamasından dolayı, sınav değerlendirmesi yerine geçen ödevlerin değerlendirme sürecinin geçerlik ve güvenilirlik açısından yetersiz olduğunu ifade etmişlerdir.

“Hocalar ile etkileşime giremiyoruz, üstelik ödev sisteminde hocanın beğenisine kaldığı için ödevler benim için pek bir avantajı olmadığını söyleyebilirim aksine dezavantajı olmuştur (Ö9).”

“Önceki dönemden kalan notlarımı yüksek şekilde devam ettiremedim çünkü yapılan sınavlar ödev şeklindeydi, ödev puana verildi ve değerlendirme kriterleri belli değildi. Ben çoğu ödevden düşük aldım (Ö11).”

“Uzaktan eğitimde karşılaştığım sorun olarak sadece şu var, vize ve final ödevlerinde verilen ödevlerde arkadaşlarımızla bilgi paylaşımında

bulunmamamıza rağmen, bazı arkadaşlarımızla aynı notları bulmuşuz ve bunu ödevlerimize eklemişiz yani araştırmamız sonucunda ama bunu biz hocalara hiç bir şekilde kanıtlayamıyoruz ve bu yüzden bazı derslerden bazı hocaların derslerinden düşük not aldık. Bence, ben bunu doğru bulmuyorum açıkçası, uzaktan eğitimin bence kötü yanı olarak da bu var çünkü kendimizi kanıtlayamıyoruz ama bilgi olarak aynı şeyi paylaşmışız. Hocalarda ona göre bize not değerlendirilmesi yapmış (Ö16).”

Uzaktan eğitim sürecine yönelik dile getirilen en büyük dezavantaj ve en sık karşılaşılan sorunlar, uzaktan eğitim için gerekli teknik alt yapı ve malzeme eksikliği ve bunun yanında yaşanan sistemsal sorunlardır. Uzaktan eğitim, yapısal özelliği gereği bazı teknik alt yapı ve malzeme yeterliliği gerektirmektedir. Bunlar internet alt yapısı, bilgisayar, tablet veya telefon, mikrofon ve kulaklık vb. gerekliliklerdir. Katılımcıların bazılarının internetinin olmaması ya da bunun yetersiz olması gibi nedenlerden dolayı bu süreçte mağdur oldukları ve dersleri verimli bir şekilde takip edemediklerini dile getirmiştir. Bunun yanında derse katılım için internete ilaveten bir bilgisayar ya da derslere erişim sağlayan tablet, telefon gibi araçların eksikliği de öğrencileri bu dönemde olumsuz etkilemiştir. Bu eksikliklerin yanında üniversitenin uzaktan eğitim için kullandığı sistemde meydana gelen erişim sorunu, sistem kopmaları, sistem yavaşlığı gibi sorunlardan dolayı da öğrencilerin ders motivasyonlarının düştüğü görüşleri belirtilmiştir.

“İlk başlarda uzaktan eğitime ilk başladığımızda derslere giremedik. Çok yoğunluk olduğundan sistemde hatalar oldu. Sistemsal hatalar ile karşılaştık (Ö1).”

“Dezavantaj olarak; internet bağlantı problemi yani dersin ortasında aniden internet gidebiliyordu. Tekrar derse bağlanamıyorduk bu da derslere karşı motivasyonumuzu düşüyordu (Ö3).”

“Benim en büyük sorunum internetti. Kendi internetim çok azdı. İnternet paket fiyatlarında çok yüksekti. Daha sonra yükselttim ama yine de yetmiyordu. Bu yüzden derslere çoğu zaman katılamadım ve derslere karşı ilgim hep düşüktü (Ö4).”

“İnternetim olmadığı için bazı derslere giremedim. İnternetim olduğunda derslere girdiğim zamanda bazen görüntü olmuyordu ya da ses net gelmiyordu, bazen de ders kopuyordu derse tekrar girmeye çalışıyorduk yoğunluktan derse giremiyorduk (Ö10).”

“İnternetin kopması sistemin donması, sistemin atması gibi sorunlarım vardı. Aynı zamanda öğretmenlerimizin yükledikleri diğer kaynakları izlemekte zorlandım çünkü sistem çok karışıkta (Ö11).”

“Çoğu arkadaşımızın olduğu gibi ben de dahil bilgisayarımızda mikrofon olmadığı için hoca ile bir konu hakkında hoca ile tartışamadık (Ö14).”

“Karşılaştığımız sorunlar hem benim hem de bazı arkadaşların ellerinde teknolojik aletlerin yani bilgisayar, tablet gibi aletlerin olmamasıydı. Uzaktan eğitim sisteminin bu aletlere bağlı olmasından dolayı bu eksikliği gidermede ve derslere katılma konusunda sorunlar yaşadım (Ö18).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada beden eğitimi ve sporda ya da spor bilimleri eğitiminde uzaktan eğitim uygulaması tartışması, spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencileri açısından ele alınmıştır. Uzaktan eğitim deneyimi incelenirken eğitim alanlar ve verenler olarak birbirinden bağımsız olarak ele alınması gereken bir olgudur. Çünkü her ikisinin de sahip olduğu tutum, algı, ön yargılar ve yaklaşımlar uzaktan eğitim deneyimlerini doğrudan etkilemektedir (Yamamoto ve Altun, 2020). Bu sebeple bu araştırmada sadece spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilere odaklanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında uzaktan eğitim sürecini deneyimleyen öğrencilerin, bu sürece yönelik tecrübe ettikleri avantaj ve dezavantajların oldukları ve bunları farklı şekillerde ifade ettikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca algılanan bu avantaj ve dezavantajların öğrencilerin uzaktan eğitime yönelik bakış açılarını etkilediği görülmektedir.

Uzaktan eğitim sürecini deneyimleyen öğrencilerin bu sürecin en önemli avantajı olarak ekonomik tasarrufu ifade ettikleri görülmektedir. Öğrenciler salgın döneminde derslerin uzaktan eğitim yoluyla işlenmesi ve öğrencilerin fiziki olarak okulda bulunma zorunluluğunun olmaması; barınma, gıda ve ulaşım gibi giderlerin bulunmamasından dolayı katılımcılar uzaktan eğitimin ekonomik olduğunu belirtmişlerdir. Uzaktan eğitimin avantaj ve dezavantajlarının ele alındığı çalışmalara bakıldığında da en sık dile getirilen avantajlardan biri uzaktan eğitimin ekonomik yani yüz yüze eğitime göre daha masrafsız oluşudur. Ekonomiklik boyutunun sadece uzaktan eğitimden yararlanan öğrenci boyutunda sınırlı kalmadığı, bunun uzaktan eğitim veren kurumların, üniversitelerin ve dolayısıyla devletlerin eğitim bütçeleri boyutunun da olduğu ifade edilmektedir (Lenar ve ark., 2014; Mirkholikova, 2020).

Uzaktan eğitim sürecinin, derslerin hem canlı (senkron) hem de kayıttan (asenkron) izlenebilme şansı sunması bunun yanında derslere ulaşımında herhangi bir mekân ve zaman kısıtlamasının olamaması, ders kaynağı çeşitliliği ve kaynaklara ulaşım kolaylığı büyük bir avantaj olarak görülmesi araştırmanın bir diğer bulgusudur. Ayrıca öğrenciler bu imkanların derslere yönelik motivasyonlarını yükselttiklerini dile getirmişlerdir. Uzaktan eğitimin, öğrencilere derse katılımında mekân ve zaman kısıtlamasının olmayışının avantaj olarak görüldüğü literatürdeki bazı çalışmalarının sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Altun Ekiz, 2020; Can, Özdemir ve Türksoy Işım, 2020). Fakat bu imkânın motivasyonu artırdığına yönelik mevcut sonuç ile literatürdeki sonuçlar arasında farklılıklar bulunmaktadır. Şenyuva (2013) çalışmasında; uzaktan eğitimin avantajı olarak uzaktan eğitimin zaman ve yer sınırını ortadan kaldırdığını fakat öğretim elemanları ile öğrenciler arasındaki etkileşimi en aza indirdiği için motivasyonu düşürdüğünü sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca bu sonuç sadece literatürle değil çalışmaya katılan diğer öğrencilerin görüşleri ile de farklılık göstermektedir. Örneğin katılımcı Ö3 “*Derslere yönelik motivasyonumda bir rahatlık söz konusuydu. Sınıf ortamı gibi ciddi bir ortam yoktu, ev ortamındaydım. Bu sebeple ara ara odaklanma sıkıntısı yaşadım, bazen ev ortamı olduğu için ve yahu da not tutuma, defter, kalem gibi şeyler yoktu hani sınıf ortamı gibi değildi. Derste bilgi ya da hocanın söylediği şeyleri kaçırma ihtimalim*

yoktu çünkü dersler kayıt altına alınıyordu. Kaçırdığım yerleri tekrardan izleyebiliyordum. Bu da bana olumsuz yönde bir rahatlık veriyordu.” diyerek bu uygulamanın derslere yönelik motivasyonunu düşürdüğünü dile getirmiştir.

Mirkholikovna (2020) uzaktan eğitimin zamandan tasarruf sağlayarak öğrencilere boş zaman ve kendilerine daha çok zaman ayırma fırsatı verdiğini vurgulamaktadır. Mevcut araştırmada da katılımcılar bu görüşü destekleyen deneyimlerinin olduklarını belirtmişlerdir. Öğrenciler, uzaktan eğitim imkânının sunmuş olduğu kolay erişim sayesinde öğrencilerin kendilerine ve sosyal yaşamlarına daha fazla zaman ayırdıkları ve yüz yüze eğitim için harcadıkları zamana göre zamandan tasarruf ettiklerini ifade etmişlerdir.

Araştırma uzaktan eğitimi deneyimleyen öğrencilerin, sürecin avantajları yanında dezavantajlarının da bulunduğunu dile getirdikleri sonucunu ortaya koymaktadır. Katılımcı öğrencilerin sürecin en büyük ve en önemli dezavantajı olarak, alana özgü uygulama derslerinin de tamamıyla uzaktan eğitim modeliyle yapılması olarak belirtmişlerdir. Alanyazın tartışmasının odak noktasını oluşturan bu bulgu, beden eğitimi veya spor bilimleri alanında tamamen uzaktan eğitimin mümkün olmadığını belirten araştırmaları destekler niteliktedir. Bu çalışmalarda; Beden eğitiminin, doğası gereği harekete dayandığı için online ya da uzaktan eğitim gibi türevlerinin uygulamasının verimli olmayacağını ve teknolojiye ulaşımın kolaylığı ya da online eğitim ve türevlerinin avantajlarının temel motor becerilerin ve sportif becerilerinin kazanılmasını tek başına sağlayamayacağını, uzaktan eğitim uygulamalarının teorik dersler için destekleyici rol üstlenebileceğini ama kesinlikle yüz yüze uygulamalarının yerini alamayacağını belirtilmektedir (Daum ve Buscher, 2014; Thornburg ve Kory, 2004; Williams ve ark., 2020). Özellikle spor bilimleri fakültelerinde uzaktan eğitimin uygulama dersler için uygun ve verimsiz olduğu konusunda hem öğrenciler hem de bu fakültelerde görev yapan akademik personelde aynı fikirdedir. Willett, Brown ve Danzy-Bussell (2019) spor yönetimi alanında hangi derslerin uzaktan eğitime uygun olduğuna yönelik yapmış oldukları çalışmada, spor yönetimi alanında eğitim veren öğretim üyelerinin, uzaktan eğitim ya da çevrimiçi öğrenme konusunda olumsuz görüşlere sahip olduklarını ve yüz yüze eğitim seçeneğinin alan müfredatına daha uygun olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir çalışmada Aras ve Karakaya (2019) Spor eğitimi kurumlarında görev yapan akademik personelin uzaktan eğitime yönelik görüşlerini incelediği çalışmada, çalışmaya katılan akademik personelin uzaktan eğitimin genel anlamda uygulanmasının sorun yaratacağını fakat teorik derslerde fayda sağlayabileceğini dile getirdiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerle yapılan çalışmalara bakıldığında da Can, Özdemir ve Türksoy Işım (2020)'ın E-öğrenmenin beden eğitimi öğretmen adayları için ne ifade ediyor konulu çalışmalarında, uygulama derslerin yapılamaması ve anlık dönüt alamama durumlarında öğrencilerin uzaktan eğitime yönelik olumsuz görüşlerinin olduğunu; Varea ve Gonzalez (2020) ise salgın sırasında uzaktan eğitime geçilmesinin öğretmen yetiştirmeyi olumsuz etkilediğini ve bu süreçte beden eğitimi öğretmen adaylarının uygulama stajlarını öğrenciler ile temas etmeden geçirdiklerini bu sebeple uygulama deneyiminden mahrum kaldıklarını, uzun vadede öğretmen adayları üzerinde ne gibi sonuçların ortaya çıkacağını kaygıyla beklediklerini belirtmişlerdir. Hem mevcut araştırma bulgularına hem de ilgili çalışmalara bakıldığında beden eğitimi ve sporun uygulama aşamasının uzaktan eğitim ve türevleri ile yapılmasının verimsiz olduğu sonucu göze çarpmaktadır.

Araştırmada ortaya çıkan bir diğer bulgu ise; uzaktan eğitim sisteminde, hoca-öğrenci, öğrenci-öğrenci etkileşiminin olmaması ve ders yürütücüsünden anlık geri dönüt alamama

gibi nedenlerinden dolayı bu sürecin dezavantajlı yönleri olarak dile getirilmesidir. Salgın sırasında teması ve dolaşımı kesmek amacıyla mecbur kalınarak tamamen uzaktan eğitime geçilmesi ile öğrenciler etkileşimsiz bir öğrenme ortamına maruz kalmışlardır. Bu durumda öğrencilerin derslere yönelik motivasyonlarının düşmesine sebep olmuştur. Bu tür sınıflarda üniversite öğrencilerinin düşük öğrenme düzeylerine sahip oldukları ve uzaktan eğitimle yapılan derslere motive olamadıkları (Kan, Çaltıkuşu ve Şensoy, 2021), bu durumun sadece öğrencinin değil dersi veren öğretmenlerinde motivasyonlarını düşürdüğü (Rabiee ve ark., 2013), beden eğitimi dersi etkinlerinin uzaktan yapılması ile ilgili eksiklik olarak, sosyalleşme, iş birliği, sürece aktif katılım, özgürce hareket, dönüt ve düzeltme alamama, arkadaş güdülemesi, sosyal öğrenme, yardımlaşma ve duygusal gelişim sağlayamama gibi olumsuz sonuçlarının olduğu (Can, Özdemir ve Türksoy Işım, 2020; Yıldız ve Bektaş, 2020) literatürdeki araştırma sonuçlarında yer almaktadır. Hatta bu dönemde uzaktan eğitim uygulamalarının öğrencilerin yaşam tarzlarını önemli derece değiştirdiği iddia edilmektedir (Ranjbar ve ark., 2021). Ayrıca bu dönemde dersler için kullanılan ölçme değerlendirme yöntemlerinin yetersiz olması da bu sürecin dezavantajlarından biri olarak görülmüştür. Bu süreçte özellikle salgının ilk döneminde çoğu üniversitede olduğu gibi araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitede de ödev yoluyla ölçme ve değerlendirme yapılmaya çalışılmıştır. Öğrenciler bu süreçte verilen ödevlerin değerlendirilmesi ve kaliteleri konusunda eşitliğin sağlanmadığını dile getirmişlerdir. Salgın döneminde bu dezavantajın sadece spor bilimleri alanına özgü olmadığı, diğer alanlarda da uzaktan eğitimde ölçme ve değerlendirme konusunda sorunların olduğu ve geliştirilmesi gerektiği konularına değinilmektedir (Özalkan, 2021; Sarı ve Nayır, 2020).

Uzaktan eğitimin dezavantajları olarak belirtilen diğer bulgular ise; uzaktan eğitim için gerekli teknik alt yapı ve malzeme eksikliği ile sistemsel sorunlardır. Bu süreçte öğrencilerin uzaktan eğitime katılım sağlayabilmesi için bilgisayar, tablet ve benzeri teknolojik aletlere ve internet bağlantısına gereksinim duymaktadırlar. Bu gibi gereksinimlerin eksikliği ve bunun yanında üniversitenin kullanmış olduğu uzaktan eğitim platformunda meydana gelen teknik arızalar öğrencilerin derslere katılım sağlaması açısından bir mağduriyet yaratmıştır. Uzaktan eğitime ani geçişten dolayı, yapılan çalışmalarda da benzer sebeplerden dolayı benzer mağduriyetlerin yaşandığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Altun Ekiz, 2020; Sharma ve Bumb, 2021).

Sonuç olarak, uzaktan eğitim modelinin dezavantajlarının yanında avantajlarının da olmasına rağmen hem araştırmaya katılan spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencileri görüşlerine, hem de alanda yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, beden eğitimi ve spor alanında sadece bu modelin kullanılmasının verimli olmayacağı ortaya çıkmaktadır. Uzaktan eğitim modeli ve türevlerinin beden eğitimi ve spor uygulamalarında yüz yüze eğitim modelinin destekleyicisi olarak kullanılması yerinde olacaktır. Çağın gerektirdiği teknolojik gelişmeler ve bu gelişmelerin eğitime yansımaları açısından bakıldığında beden eğitimi ve spor alanından uzaktan eğitimin tamamen ötekileştirilmesi zaten söz konusu olamaz.

ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına dayanarak spor bilimleri alanında hem uzaktan eğitim uygulamaları hem de bu konu ile ilgili yapılacak gelecek araştırmalar için bazı önerilerde bulunulmuştur. Araştırma sonuçlarında vurgulanan, sürecin dezavantajları dikkate alındığında alana özgü bir uzaktan eğitim uygulama kılavuzunun ya da içeriğinin oluşturulması gerekmektedir. Ayrıca

salgın sırasında yüz yüze yapılamayan uygulama dersleri için ülke genelinde spor bilimleri fakülteleri, bu eksikliğin giderilmesi konusunda gerekli önlemleri alıp gerekirse ilerleyen dönemlerde telafi eğitim programları planlanmalıdır. Eğer salgın seyri olumsuz yönde devam ederse, uygulama derslerinin olumsuz etkilenmemesi için gerekli uzaktan eğitim modellerinin oluşturulması aciliyeti ortaya çıkmaktadır. Hem uygulayan hem de uygulatanın etkileşim halinde olduğu ve anında geri dönüt verilebilecek öğrenme ortamlarının geliştirilip oluşturulması gerekmektedir. Gelecek çalışmalar bu konu üzerine yoğunlaşabilir. Alana özgü uzaktan eğitim model denemeleri yapıp sonuçları analiz edilebilir. Dijital dönüşümün yaşandığı günümüzde spor bilimleri alanının da bu süreçten payına düşeni alacağı düşünüldüğünde, öğretim planlarının bu doğrultuda yenilenmesi gerekliliği ortaya çıkabilir.

KAYNAKLAR

Akça, T. (2021). *Aydın il merkezinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim bilişim ağı kullanım alışkanlıklarının belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Aktaş, Ö., Büyüктаş, B., Gülle, M., 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. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/cussj/issue/55944/728866>

Altun Ekiz, M. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karantina dönemindeki uzaktan eğitim ile ilgili görüşleri (Nitel bir araştırma). *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(ÖS1), 1-13. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/srad/issue/54676/740217>

Appolloni, A., Colasanti, N., Fantauzzi, C., Fiorani, G., Frondizi, R. (2021). Distance learning as a resilience strategy during covid-19: an analysis of the Italian context. *Sustainability*, 13(3), 1388. <http://doi.org/10.3390/su13031388>

Aras, E., Karakaya, Y. (2020). Spor eğitimi kurumlarında görev yapan akademik personelin uzaktan eğitime yönelik görüşleri: Nitel bir çalışma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1-12. <https://doi.org/10.33689/spormetre.52961>

Atalı, L., Sertbaş, K., Gönener, A. (2002). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında web tabanlı ders uygulamaları. *II. International Educational Technology Conference*. 16-18 October 2002

Baloch, G. M., Sundarasan, S., Chinna, K., Nurunnabi, M., Kamaludin, K., Khoshaim, H. B., ... AlSukayt, A. (2021). COVID-19: exploring impacts of the pandemic and lockdown on mental health of Pakistani students. *PeerJ*, 3(9), e10612. <https://doi.org/10.7717/peerj.10612>

Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenilirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deuhfed/issue/46796/586804>

Bayram, M., Peker, A., Aka, S., Vural, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim dersine karşı tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 330-345. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.586113>

Bozdağ, B., Dinç, F. (2020). The perceptions of physical education teacher candidates towards the concept of distance education in the covid-19 process: A metaphor study. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(11), 1954-1980.

Bozkurt, A., & Sharma, R. C. (2020). Emergency remote teaching in a time of global crisis due to CoronaVirus pandemic. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), i-vi. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3778083>

- Bulut, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin salgın dönemi uzaktan eğitim deneyimleri: ordu üniversitesi sosyoloji bölümü ve BESYO örneği. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11 (2) ,533-548. DOI: 10.48146/odusobiad.943135.
- Can, H., Özdemir, H., Türksoy Işım, A. (2020). E-öğrenme beden eğitimi öğretmen adayları için ne ifade ediyor: Karma yöntem araştırması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 1374-1386. <https://doi.org/10.17679/inuefd.811165>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cereijo, M. V. P. (2006). Attitude as predictor of success in online training. *International Journal on E-Learning*, 5(4), 623-639. <https://www.learntechlib.org/primary/p/6102/>.
- Çavuşoğlu, G., Acar, K. (2020). Üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitime yönelik görüşleri ile yaşam boyu öğrenme düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 207-220. <https://doi.org/10.17155/omuspd.819058>
- Creswell, J. (2015). *Nitel araştırma yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev. Ed.) Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Daum, D. N. (2020) Thinking about hybrid or online learning in physical education? Start here!, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 9(1), 42-44, <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1683387>
- Daum, D. N., Buschner, C. (2014). Research on teaching blended and online physical education. In R. Ferdig & K. Kennedy (Eds.), *Handbook of research on K-12 online and blended learning* (pp. 201–221). Pittsburgh, PA: ETC Press.
- El Said, G. R. (2021). How did the covid-19 pandemic affect higher education learning experience? an empirical investigation of learners' academic performance at a university in a developing country. *Advances in Human-Computer Interaction*, Volume 2021, Article ID 6649524, 10 pages. <https://doi.org/10.1155/2021/6649524>
- Ersoy, A. (2017). Fenomenoloji. A. Saban ve A. Ersoy (Ed.) *Eğitimde nitel araştırma desenleri* içinde (ss. 82-138). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Frimming, R., Bordelon, T. (2016). Physical education students' perceptions of the effectiveness of their distance education courses. *The Physical Educator*, 73(2). <https://doi.org/10.18666/TPE-2016-V73-I2-2759>
- Gupta, A., & Goplani, M. (2020). Impact of Covid-19 on Educational Institutions in India. *UGC Care Journal*, 661-671. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32141.36321>
- Gunawardena, C. N., & McIsaac, M. S. (2013). *Distance education. In Handbook of research on educational communications and technology* (pp. 361-401). Routledge.
- Işıkgoz, E., Esentaş, M., Şahin, H. (2017). Perception of the students studying in school of physical education and sports on distance education (Batman University sample). *Knowledge International Journal*, 20(1), 391-400. Retrieved from <https://ikm.mk/ojs/index.php/KIJ/article/view/2941>
- Kan, Ş. G., Çaltıkuşu, Ç., Şensoy, Ş. (2021). The views of university students about the achievements and motivations of the distance education process during the pandemic period. *Propósitos y Representaciones*, 9(SPE3), 1165. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE3.1165>
- Kızılkaya Namlı, A., Samioğlu, Y. (2020). Physical education lesson in distance education according to student views. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3(2), 49-65. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/jogser/issue/59284/874908>
- Kızılkaya Namlı, A., Yücekaya, M. (2021). Motivation and job satisfaction of physical education teachers during pandemic. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Pandemi Özel Sayısı, 11(17), 3148-3172. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/opus/issue/60563/887856>

- Klein, P., Ivanjek, L., Dahlkemper, M. N., Jeličić, K., Geyer, M. A., Küchemann, S., Susac, A. (2021). Studying physics during the COVID-19 pandemic: Student assessments of learning achievement, perceived effectiveness of online recitations, and online laboratories. *Physical Review Physics Education Research*, 17(1), 010117. <https://doi.org/10.1103/PhysRevPhysEducRes.17.010117>
- Kurnaz, E., Serçemeli, M. (2020). Covid-19 pandemi döneminde akademisyenlerin uzaktan eğitim ve muhasebe eğitimine yönelik bakış açıları üzerine bir araştırma. *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 2(3), 262-288. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/usbad/issue/55116/745914>
- Ladha, M. A., Lui, H., Carroll, J., Doiron, P., Kirshen, C., Wong, A., Purdy, K. (2021). Medical student and resident dermatology education in canada during the covid-19 pandemic. *Journal of Cutaneous Medicine and Surgery*. 25(4), 437–442. <https://doi.org/10.1177/1203475421993783>
- Lee, J. E., Recker, M. (2021). The effects of instructors' use of online discussions strategies on student participation and performance in university online introductory mathematics courses. *Computers & Education*, 162, 104084. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104084>
- Lenar, S., Artur, F., Ullubi, S., Nailya, B. (2014). Problems and decision in the field of distance education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 131, 111-117. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.088>
- Lippke, S., Fischer, M. A., Ratz, T. (2021). Physical activity, loneliness, and meaning of friendship in young individuals—a mixed-methods investigation prior to and during the COVID-19 pandemic with three cross-sectional studies. *Frontiers in Psychology*, 12(146). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617267>
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber* (S. Turan, Çev.), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Mirkholikovna, D. K. (2020). Advantages and disadvantages of distance learning. *Наука и образование сегодня*, 7(54). <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43153049>.
- Oktay, H. E., Mutlu Danacı, H., Unvan, M., Kavas K. R., Bakır İ. (2021). Mimarlık eğitiminde sanal eğitim denemeleri ve değerlendirme süreci. *Journal of Qualitative Research in Education*, 25, 311-324. <http://doi.org/10.14689/enad.25.13>
- Osipov, A., Ratmanskaya, T., Zemba, E., Potop, V., Kudryavtsev, M., Nagovitsyn, R. (2021). The impact of the universities closure on physical activity and academic performance in physical education in university students during the COVID-19 pandemic. *Physical Education of Students*, 25(1), 20-27. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0103>
- Özalkan, G . (2021). Uzaktan eğitimde ölçme ve değerlendirme: pandemi sürecinde sosyal bilimler eğitimini yeniden düşünmek. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, Special Issue on Innovative Approaches to Teaching Social Science, 4, 18-26. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijeass/issue/60097/872100>
- Özcan, B., Saraç, L. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmen çevrimiçi uzaktan eğitim rol ve yeterlikleri: Beden eğitimi öğretmenleri örneği. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 459-475. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.787127>
- Özkanal, Ü., Yüksel, İ., Başaran Uysal, B. (2020). The pre-service teachers' reflection-on-action during distance practicum: A critical view on EBA TV English courses. *Journal of Qualitative Research in Education*, 8(4), 1347-1364. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.8c.4s.12m>
- Pierre, P. S. (1998). Distance learning in physical education teacher education. *QUEST*, 50(4), 344-356. <https://doi.org/10.1080/00336297.1998.10484291>
- Rabiee, A., Nazarian, Z., Gharibshaeyan, R. (2013). An explanation for internet use obstacles concerning e-learning in Iran. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 14(3), 361–376. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v14i3.1412>

- Rad F. A., Otaki, F., Baqain, Z., Zary, N., Al-Halabi, M. (2021). Rapid transition to distance learning due to COVID-19: Perceptions of postgraduate dental learners and instructors. *PLoS ONE* 16(2), e0246584. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246584>
- Ranjbar, K., Hosseinpour, H., Shahriarirad, R., Ghaem, H., Jafari, K., Rahimi, T., ... Hosseinpour, P. (2021). Students' attitude and sleep pattern during school closure following COVID-19 pandemic quarantine: a web-based survey in south of Iran. *Environmental health and preventive medicine*, 26(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12199-021-00950-4>
- Sarı, T., Nayır, F. (2020). Pandemi dönemi eğitim: sorunlar ve fırsatlar. *Turkish Studies*, 15(4), 959-975. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44335>
- Sharma, S., Bumb, A. (2021). The challenges faced in technology-driven classes during COVID-19. *International Journal of Distance Education Technologies (IJDET)*, 19(1), 66-88. <https://doi.org/10.4018/IJDET.20210101.oa2>
- Şenyuva, E. (2013). Nursing student's view about distance education. *International Online Journal of Educational Sciences*, 5(2), 409-420.
- Thornburg, R., Hill, K. (2004). Using internet assessment tools for health and physical education instruction. *Techtrends Tech Trends* 48, 53. <https://doi.org/10.1007/BF02763585>
- Tuma, F., Nassar, A. K., Kamel, M. K., Knowlton, L. M., Jawad, N. K. (2021). Students and faculty perception of distance medical education outcomes in resource-constrained system during COVID-19 pandemic. A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 62, 377-382. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2021.01.073>
- Tuncer, M., Tanaş, R., (2011). Akademisyenlerin uzaktan eğitim programlarına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi (Firat ve Tunceli üniversiteleri örneği). *İlköğretim Online*, 10(2), 776-784.
- Tüfekçi, Ş., Böke, H. (2021). Examination of the perceptions of self-sufficiency and burnout levels of students of the sports science faculty during the COVID-19 pandemic. *Physical Education of Students*, 25(1), 28-35. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0104>
- UNESCO (2020). Global Monitoring of School Closures caused by COVID-19. Retrieved from <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Varea, V., González-Calvo, G. (2020) Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*, 1-15 <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791814>
- Willett, J., Brown, C., Danzy-Bussell, L. A. (2019). An exploratory study: Faculty perceptions of online learning in undergraduate sport management programs. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 25, 100206. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2019.100206>
- Williams, L., Martinasek, M., Carone, K., Sanders, S. (2020). High school students' perceptions of traditional and online health and Physical Education courses. *Journal of School Health*, 90(3), 234-244. <https://doi.org/10.1111/josh.12865>
- Yamamoto, G. T., Altun, D. (2020). Coronavirüs ve çevrimiçi (online) eğitimin önlenemeyen yükselişi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 25-34. <https://doi.org/10.32329/uad.711110>
- Yaman, M. (2009). Perceptions of students on the application of distance education in physical education lessons. *Online Submission*, 8(1).
- Yolcu, H. (2020). Koronavirüs (covid-19) pandemi sürecinde sınıf öğretmeni adaylarının uzaktan eğitim deneyimleri. *Açık öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 237-250. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/auad/issue/57638/788890>
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, S., Bektaş, F. (2020). EBA Tv’de yayınlanan beden eğitimi etkinliklerinin veli ve beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleriyle değerlendirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 1, 969-987. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.773737>

YÖK (2020). Üniversitelerde verilecek olan uzaktan eğitime ilişkin açıklama. 20.03.2021 tarihinde <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/universitelerde-uygulanacak-uzaktan-egitime-iliskin-aciklama.aspx> adresinden erişilmiştir.



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.1056931



Geliş Tarihi (Received): 12.01.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 07.09.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİ İÇİN ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLERLE İLGİLİ MESLEKİ YETERLİK ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI*

Emine Busra Yılmaz^{1†}, Sevim Akşit², Yunus Arslan³

¹Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BURDUR

²Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

³Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, DENİZLİ

Öz: Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerin eğitimi ile ilgili yeterliklerini belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmek ve geliştirilen ölçeğin güvenilirlik ile geçerlilik çalışmalarını yapmaktır. İlgili literatürde yer alan mevcut ölçek geliştirme aşamaları dikkate alınarak madde havuzu oluşturulmuş, uzman görüşleri alınmış, kapsam geçerliği sağlanmış, deneme ölçeği oluşturulmuş, birinci örneklem grubundan veriler toplanmış, açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmış, ölçek yeniden düzenlendikten sonra ikinci örneklem grubundan veriler toplanmış ve doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) yapılmıştır. Araştırmaya, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin farklı yerlerinde çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenleri dahil edilmiştir. Araştırma sürecinde iki farklı araştırma grubuyla çalışılmıştır. AFA için 165 (81 kadın, 89 erkek), DFA için 101 (34 kadın, 67 erkek) beden eğitimi ve spor öğretmeninden veriler toplanmıştır. Sonuçlara göre, uyum indeksleri değerlerinin NFI=0.92, NNFI=0.94, GFI=0.94, AGFI=0.87, IFI=0.94, CFI=0.94, RFI=0.91 şeklinde sıralandığı görülmüştür. RMSEA değeri 0.051, SRMR değerinin 0.044, RMR değerinin ise 0.046 olduğu bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısı $\alpha=0.97$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği'nin 29 maddelik, tek faktörlü, geçerli ve güvenilir ölçme aracı olarak kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Özel gereksinimli öğrenciler, mesleki yeterlik, ölçek geliştirme, kapsayıcı beden eğitimi ve spor

DEVELOPMENT OF THE PROFESSIONAL COMPETENCY SCALE ABOUT STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHERS

Abstract: The aim of this study was to develop a scale to determine the competencies of physical education and sports teachers regarding the education of students with special needs and to carry out the reliability and validity studies of the developed scale. In this study, as a method, an item pool was created by taking into account the existing scale development stages in the literature, expert opinions were obtained, content validity was ensured, a trial scale was created, data were collected from the first sample group, exploratory factor analysis (EFA) was performed, and after the scale was rearranged, the second sample group was selected, data were collected and confirmatory factor analyzes (CFA) were performed. Physical education and sports teachers working in different parts of Turkey in the 2020-2021 academic year were included in the research. During the research process, two different study groups were included. Data were collected from 165 (81 women, 89 men) physical education and sports teachers for EFA; and 101 (34 women, 67 men) for CFA. As a result, fit indices were as the following: NFI=0.92, NNFI=0.94, GFI=0.94, AGFI=0.87, IFI=0.94, CFI=0.94, RFI=0.91, RMSEA=0.051, SRMR=0.044, and RMR=0.046. Cronbach's alpha coefficient was 0.97. These results suggest that the one factor and 29-item Professional Competency Scale About Students with Special Needs for Physical Education and Sport Teachers is a valid and reliable instrument.

Key Words: Students with special needs, professional competence, scale development, inclusive physical education

* Bu çalışma 11-14 Kasım 2021 tarihleri arasında Antalya 'da düzenlenen 19. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel sunum olarak sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Emine Busra Yılmaz, Arş. Gör., E-mail: ebyilmaz@mehmetakif.edu.tr

GİRİŞ

Özel gereksinimli öğrencilerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak ve sosyal katılımlarını teşvik etmek, özel gereksinim duymayan yaşlılarına göre zor olabilir (Haegele ve Sutherland 2015). Yapılan çalışmalar özel gereksinimli öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinde birtakım sorunlarla karşılaştıklarını ortaya koymaktadır (Block ve Obrusnikova 2007; Coates ve Vickerman 2008; Haegele ve Sutherland 2015). Yapılan çalışmalarda özel gereksinimli öğrenciler beden eğitimi ve spor derslerine katılmak için istekli olmalarına (Coates ve Vickerman, 2008) rağmen dışlanmış hissettiklerini (Rekaa ve ark., 2019) ve ders ortamına aidiyetleri ile ilgili olumsuz deneyimler yaşadıklarını belirtmişlerdir (Wang, 2019; Haegele ve Sutherland, 2015). Özel gereksinimli öğrencilerin derslere aktif katılımlarının önündeki engellere bakıldığında, akranlarından gelen olumsuz tepkilerin yanında öğretmenlerin bu öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalmaları sayılabilir (Coates ve Vickerman, 2008). Özel gereksinimli öğrencilerin derslere dahil edilmelerinin öğretmenlerinin desteği ile olacağı belirtildiği için (Bredahl, 2013), öğretmenlerin bu öğrencilerle ilgili yeterli bilgi, beceri ve deneyime sahip olmaları önemli görünmektedir (Vickerman ve Coates, 2009). Bu bağlamda beden eğitimi ve spor öğretmenleri, derslerini doğru şekilde yapılandırırorsa özel gereksinimli öğrencilerin derse dahil edilmeleri hem özel gereksinimli öğrencileri hem de diğer öğrencileri olumlu etkileyebilir (Haycock ve Smith, 2011). Buna rağmen beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile yapılan çalışmalarda öğretmenler, özel gereksinimli öğrencilerin derse dahil edilmesinin diğer öğrencilere göre oldukça zor olduğunu belirtmişlerdir (Ammah ve Hodge, 2005; Hodge ve ark., 2018). Ayrıca konu ile ilgili kendilerini geliştirecekleri kaynakların da sınırlı olduğundan bahsetmişlerdir (Lieberman ve ark., 2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerle ilgili yetkinliklerini belirleyerek mevcut eksikliklerine yönelik eğitici içerikler oluşturmak, özel gereksinimli öğrencilerin derslere katılımlarını artırabilir (Lieberman ve ark., 2019).

Kapsayıcı beden eğitimi ve spor ders programı özel gereksinimli öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinde normal öğrencilerle beraber öğrenim görmelerini hedefleyen bir çerçeve sunmaktadır (Dart, 2006). Bu bağlamda Türkiye’de özel gereksinimli öğrencilerin, örgün eğitim programlarına dahil edilmesine ilişkin düzenlemeler 2000’li yıllardan beri “Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği” ile uygulanmaya başlamıştır [Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), 2010]. Bu yönetmelikle birlikte her beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrenciye sahip olma olasılığı da artmıştır. Buna rağmen Türkiye’de özel gereksinimli öğrenciler için ayrı bir bölüm olarak beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirilmesi her üniversitede yapılamamaktadır. Buna rağmen beden eğitimi ve spor öğretmenliği yetiştirme programlarında ise zorunlu ya da seçmeli olarak engellilerde beden eğitimi ve spor dersi alınabilmektedir. Mevcut kaynaştırma programının etkili şekilde uygulanması için öğretmenlerin kapsayıcı beden eğitimi ve spor ile ilgili yeterince bilgi sahibi olmaları gerekmektedir (Maher ve Fitzgerald, 2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerle ilgili deneyimlere en iyi nasıl hazırlanmaları gerektiği konusunda fikir birliği olmamasına rağmen Dart (2006), kapsayıcı öğretmen eğitimi programını mesleki gelişim için yararlı bir rehber olarak sunmuştur. Buna göre (1) öğretmen adayları ve öğretmenlerin özel gereksinimli öğrencilere karşı olumlu tutumlar geliştirmesi; (2) öğretmenlere özel gereksinimli öğrencileri desteklemelerini sağlayacak beceriler kazandırması; ve (3) öğretim uygulaması yoluyla uygun pedagojik içerik bilgisi geliştirmesi önemlidir. Kapsayıcı öğretmen eğitimi programı özel gereksinimli öğrencilerin derslere nasıl dahil edilmesi gerektiği ile ilgili beden eğitimi ve spor öğretmenlerini geleceğe daha iyi hazırlayabilir (Vickerman ve Maher, 2018; Haegele ve ark., 2018).

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile yapılan çalışmalarda öğretmenlerin kendilerini özel gereksinimli öğrencilerin derse katılımını sağlama ve bu öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz hissettiklerini ortaya koymuştur (Hersman ve Hodge, 2010; Hodge ve ark., 2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin engel türlerine ilişkin bilgi eksiklikleri ve bu öğrencilerin katılımını sağlamak için ne tür öğrenme ortamı sağlayacaklarını bilmemeleri büyük bir sorun olarak görülmektedir (Alves ve ark., 2017; Greguol ve ark., 2018). Alves ve arkadaşları (2017), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, eleştirel düşünceler yoluyla özel gereksinimli öğrencilerin yetenekleri konusundaki profesyonel hazırlıklarını tamamlaması gerektiğini söylemesine rağmen Maher ve Fitzgerald (2020) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerle ilgili öğretmen eğitimi programlarında yetersiz bilgi elde ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu sebeple beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yönelik hazırlanacak olan eğitimlerle özel gereksinimli öğrencilerle ilgili bilgi eksikleri giderilebilir (Hodge ve ark., 2018). Öğretmenlerin özel gereksinimli öğrencilere yönelik yeterlik ve tutumları öğrencileri derse dahil etmelerinin önemli bir açıklayıcısı olmasına rağmen (Hutzler, Meier, Reuker ve Zitomer, 2019) öğretmenler özel gereksinimli öğrencilerle ilgili kendilerini yetersiz hissetmektedirler (Hodge ve ark., 2018). Bu sebeple çalışma teorik çerçeve olarak Bandura'nın Öz-Yeterlik Kuramı'na dayanmaktadır.

Öz-Yeterlik Bandura'nın sosyal öğrenme kuramının alt boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır (Güç, 2019). Bandura (1986) tarafından öz-yeterlik, öğrenenlerin herhangi bir başarıyı elde etmek için gerekli yeteneklere sahip olup olmadıklarına ilişkin düşünceleri olarak açıklanmaktadır. Yeterlik, bireylerin sahip olduğu veya sahip olmadığı sabit bir standart yetenek değildir; daha çok sayısız amacı gerçekleştirmek için sosyal, duygusal, davranışsal ve bilişsel alt becerileri organize etmeyi ve yönlendirmeyi gerektiren üretken bir yetenektir (Bandura, 1997, s. 36-37, akt. Güç, 2019). Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü'ne göre (2017) öğretmen yeterliği, mesleğin en ideal şekilde yerine getirebilmesi için öğretmenlerin sahip olması gereken bilgi, beceri ve tutumların tümüdür. Öğretmenler bağlamında öğretmenlerin öğretme etkililiği ile öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varıldığı için önemli bir kavramdır (Klassen ve Tze, 2014). “Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlikleri Belgesi” Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yayımlandıktan sonra öğretmen yeterlikleri ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalar da artış göstermiştir (Kazu ve Çam, 2019). Türkiye’de öğretmenlerin kaynaştırma öğrencileriyle ilgili yeterlikleri incelendiğinde kaynaştırma sınıfları ile ilgili mesleki yeterliklerinin sınırlı olduğu sonucuna varılmıştır (Türk Eğitim Derneği [TED], 2009). Oysa ki mesleki yeterliği yüksek öğretmenlerin dersi yapılandırma ve ders etkililiğini artırmada daha başarılı olduğu bilinmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2017).

Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü'ne göre (2017) eğitim ortamlarının doğru şekilde yapılandırılabilmesi için öğretmenlerin mesleki yeterliklere sahip olması gerekmektedir. Bu çalışmada araştırmacılar tarafından öğretmen yeterlikleri kapsamında altı boyut incelenmiştir. Bu yeterlik alanları belirlenirken Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü (2017)'nün belirlediği Öğretmenlik Mesleki Genel Yeterlikleri'ne ait yönetmelik dikkate alınmıştır. Bu yönetmelikte öğretmenlik yeterlikleri: Kişisel ve mesleki değerler; Öğrenciyi tanıma; Öğrenme-öğretme süreci; Öğrenmeyi, gelişimi izleme ve değerlendirme; Okul, aile ve toplum ilişkileri; Program ve içerik bilgisi olarak altı başlıkta incelenmektedir (MEB, 2017). Türkiye'deki öğretmenlerin (Davran, 2006; Karaca, 2018) ve öğretmen adaylarının (Teke ve Sözbilir, 2021) kaynaştırma öğrencileri ile ilgili yeterliklerini ölçmek için mesleki yeterlik ölçekleri geliştirilmiştir. Ayrıca Bayar (2015), Sharma ve diğ. (2012) tarafından geliştirilen Kaynaştırma Uygulamalarında Öğretmen Yeterliği Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlamasını gerçekleştirmiştir. Sarıçam ve Kırbaş (2018) ise yaptığı çalışmada öğretmen ve

öğretmen adaylarının kaynaştırma uygulamalarındaki yeterlik düzeylerini ölçebilmek için Park ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen Kaynaştırma Uygulamaları Öğretmen Yeterlik Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamıştır. Farklı branşlardaki öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrenciler ile ilgili yeterliklerini ölçebilecek sınırlı sayıda ölçek olduğu görülmektedir (Ünal, 2021; Karaca, 2018). Fakat sadece beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yönelik bir ölçek geliştirilmesi beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeterliklerini ölçebilmek için önemli olabilir. Literatürdeki bu eksiklikten yola çıkarak Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü (2017) tarafından belirlenen Öğretmenlik Mesleki Genel Yeterlikleri'ni kapsamlı şekilde ölçebilecek beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yönelik bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Ayrıca Türkiye'de mevcut beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencileri eğitmek için ne kadar yeterli olduklarını belirlemek bundan sonra özel gereksinimli öğrencilerle ilgili yapılacak olan çalışmalar için de yol gösterici olabilir (Maher ve Fitzgerald, 2020). Bu sayede öğretmenlerin mevcut yeterlik düzeyleri belirlenerek gelecekte özel gereksinimli öğrencilerle ilgili kurgulanacak olan öğretmen eğitimi programlarına nelerin dahil edilebileceği öngörülebilir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerle ilgili konulardaki yeterliğini belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmektir. Çalışmanın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir;

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği geçerlidir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği güvenilirlidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ortaokul ve lise kademelerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerle ilgili mesleki yeterliklerini belirlemek amacıyla yürütülen Likert tipi bir ölçek geliştirme çalışmasıdır. Ölçek geliştirme süresince ölçüm şekli belirleme, madde havuzu oluşturma ve puanlama sürecinde Rensis Likert (1967) tarafından vurgulanan aşamalar takip edilmiştir.

Araştırma Grubu

Yapılan araştırmalarda verilerden geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek için evreni en iyi şekilde temsil edebilecek örneklem büyüklüğü ile ilgili farklı yöntemler ve parametreler önerilmektedir (Çingı, 1994). Ölçek geliştirme çalışmalarında, AFA uygulanırken ölçekte mevcut olan madde sayısının 5-10 katı kadar örneklem sayısına ulaşmak yeterli ve önemlidir (Yurdugül, 2005). DFA'da ise, χ^2/sd (bu çalışmada 3.30 olarak hesaplanmıştır) oranı evren kovaryans matrisi ile örneklem kovaryans matrisinin uyumunu incelemeye önemli bir ölçüttür. Marsh ve ark. (2004)'na göre, 50'nin üzerindeki örneklem sayılarında bu oran değerlendirilmelidir ve sonuç 5'ten küçükse örneklemin modeli test etmede kabul edilebilir olduğu yorumu yapılabilir. Bununla birlikte, Gorsuch (1983) ve Kline (1994) DFA için minimum örneklem büyüklüğünün 100; Catell (1978) ise ölçme aracında yer alan toplam madde sayısının 3-6 katı civarında olmasının yeterli olacağını vurgulamıştır. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda AFA ve DFA için ulaşılan örneklem sayılarının yeterli olduğu yorumu yapılabilir.

Araştırmanın birinci örneklem grubu: Açıklayıcı faktör analizi için deneme uygulaması Türkiye'nin farklı şehirlerinden beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile yapılmıştır. Oluşturulan

çevrimiçi ölçek formu, Google Forms aracılığı ile 2020-2021 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında ortaokul ve liselerde görevli 200 beden eğitimi ve spor öğretmenine ulaştırılmıştır. Geri dönüş sağlanan 165 form ile açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır (81 kadın, 89 erkek). Öğretmenlerin 50 tanesi (%29.4) özel okulda görev yaparken 123 tanesi (%72.4) devlet okullarında görev yapmaktadır. Öğretmenlerin 97 (%57.1) tanesi daha önce özel gereksinimli öğrencilerle ilgili bir eğitim aldıklarını belirtirken 78 (%45.9) tanesi herhangi bir eğitim almadıklarını belirtmişlerdir. Öğretmenlerin yaşları 21 ile 56 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması ise 33.20 olarak bulunmuştur. Çevrimiçi ölçek formunda her maddeyi yanıtlama zorunluluğu tutulmuştur. Dolayısıyla veri setinde yanlış giriş veya kayıp veri ihtimali engellenmiştir.

Araştırmanın ikinci örneklem grubu: Doğrulayıcı faktör analizi için deneme uygulaması, yine 2020-2021 eğitim-öğretim yılı Bahar yarıyılında yapılmıştır. Türkiye'nin farklı şehirlerinde ortaokul ve liselerde görev yapan ve birinci çalışma grubunda yer almayan 150 beden eğitimi ve spor öğretmenine çevrimiçi formu, Google Forms aracılığı ile gönderilmiştir. Geri dönüş sağlanan 101 deneme ölçekle doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır (34 kadın, 67 erkek). Öğretmenlerin 26 (% 25.7) tanesi özel okulda görev yaparken 78 tanesi (% 77.2) devlet okullarında görev yapmaktadır. Öğretmenlerin 46 (% 45.4) tanesi daha önce özel gereksinimli öğrencilerle ilgili bir eğitim aldıklarını belirtirken 56 (% 55.4) tanesi herhangi bir eğitim almadıklarını belirtmişlerdir. Öğretmenlerin yaşları 24 ila 52 arasında değişmekte olup ortalamaları 37.51 olarak bulunmuştur. Çevrimiçi formda her maddeyi yanıtlama zorunluluğu tutulmuştur. Dolayısıyla veri setinde yanlış giriş ve ya kayıp veri ihtimali engellenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği* geliştirilmiştir. Ölçek formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgileri ve özel gereksinimli öğrenciler ile ilgili daha önce eğitim alıp almadıkları, ikinci bölümde ise bu makalede geliştirilen ölçek maddeleri yer almaktadır. Ölçek geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından sonra 29 maddeli tek faktörlü bir yapıya kavuşmuştur. 5'li Likert tipinde tasarlanan ölçek 1 "uygun değil" ile 5 "çok uygun" arasında değişen bir puanlamaya sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 29, en yüksek puan 145'tir. Puanlar yükseldikçe beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerle ilgili olarak kendilerini daha yeterli rapor ettikleri sonucuna ulaşılmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 2020 yılının Kasım ve Aralık ayları içerisinde toplanmıştır. Türkiye'nin farklı bölgelerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma sürecinde iki farklı çalışma grubuyla çalışılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi ve gerekli güvenilirlik analizleri birinci örneklem grubundan, doğrulayıcı faktör analizi ikinci örneklem grubundan elde edilen veri setleri üzerinden sınanmıştır.

Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır (izin no: E.69594, Tarih: 30.06.2021). Ayrıca çalışma Helsinki Bildirgesine uygun olarak ve katılımcılardan imzalı onam formu alınarak gerçekleştirilmiştir.

Madde havuzu oluşturma ve uzman görüşleri: *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği* deneme formunun oluşturulmasında öncelikli olarak, özel gereksinimli öğrencilerle ilgili beden eğitimi ve spor alanında yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalar incelenmiştir (Karaca, 2018; Haegele ve ark., 2018; Lieberman ve ark., 2019; Bayar ve ark., 2015). Aynı zamanda Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP)

incelenerek programda yer alan kazanımlarla ilgili maddeler eklenmiştir. Bu çalışmaların incelenmesinin ardından 25 madde belirlenmiş ve madde havuzuna dahil edilmiştir. Bununla birlikte özel gereksinimli öğrencilerle görev yapmakta olan dört beden eğitimi ve spor öğretmeni ile bireysel görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerin ardından 2 madde daha ölçeğe eklenmiştir. Görüşmelerde veri toplama aracı olarak önceden hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma soruları beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrenciler ile ilgili mesleki yeterliği için geliştirilmiştir. Bunlar: Lisans eğitiminizde özel gereksinimli öğrencilerle ilgili almış olduğunuz dersler var mı? Nelerdir? Yeterli mi? Bu derslerin mesleki alan bilginize olan etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz? Özel gereksinimli öğrencilerle ilgili ne tür bilgiler edindiniz? Bu bilgileri beden eğitimi ve spor ders ortamlarına nasıl/ne tür etkinliklerle aktarıyorsunuz? Bu bilgileri beden eğitimi ve spor ders ortamlarına daha iyi aktarılması için önerileriniz nelerdir? Bunların dışında eklemek isteyeceğiniz bir şey var mı? Görüşmeler yaklaşık 30-40 dakika sürmüş ve görüşmeler katılımcıların da rızası ile ses kaydına alınmıştır. Elde edilen veriler tematik analiz ile değerlendirildikten sonra 27 madde içeren bir soru havuzu oluşturulmuştur.

Maddelerin, ölçülmesi hedeflenen istenen değişkeni kapsamı, anlaşılır ve açık olarak ifade edilmesi ya da örneklem grubu için uygunluğu açısından deneme ölçeği oluşturularak, beden eğitimi ve spor alanında uzman beş araştırmacıya, nicel araştırmalar alanında uzman iki araştırmacıya ve engellilerde beden eğitimi ve spor alanında uzman iki öğretim elemanına e-posta yolu ile gönderilmiştir. Uzmanların görüşlerini almak amacıyla 4'lü derecelendirme formunda her madde için "madde uygun", "madde hafif gözden geçirilmeli", "madde ciddi gözden geçirilmeli", "madde uygun değil", biçimindeki cevaplardan birini seçebilecekleri biçimde form düzenlenmiş ve tavsiyelerini ekleyebilecekleri bir öneri bölümü de eklenmiştir. Gelen dönütler doğrultusunda deneme ölçekteki 2., 3., 5., 6., 7., 8., 13., 14., 16., 18., 19., 22., 24. ve 26 numaralı maddelerinin aynı anda birden fazla yargıyı içerdiği ve bu durumun öğretmenlerin mesleki yeterlikleri ile ilgili algılarını ölçmede problem yaratabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle maddeler tek yargıyı içerecek biçimde tekrar düzenlenmiştir. Bununla birlikte 15. ve 21. maddeler soyut ve genel olduğu ve bu durumun istenilen değişkeni ölçmede problem yaratacağı görüşü sebebiyle ölçekten çıkarılmıştır. 25 madde kalan ölçeğe son olarak, gelen dönütler doğrultusunda 14 madde daha eklenmiştir. Yapılan bu düzenlemelerle orijinal şeklinde 27 maddeye sahip olan deneme ölçeği akademisyenlerin görüşleri doğrultusunda 39 madde olarak düzenlenmiştir.

Verilerin Analizi

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini sınamak amacıyla Açıklayıcı (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizleri (DFA), Cronbach Alfa güvenilirlik analizi ile Fornell ve Larcker (1981)'ın kriterlerinden bileşik güvenilirlik (CR, Composite Reliability) ve ortalama varyans (AVE, Average Variance Extracted) tekniklerinden yararlanılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi uygulanmıştır. AFA'da temel bileşenler analizi ve eğik döndürme tercih edilmiştir. DFA'nın kabul edilebilir değerleri sağlayıp sağlamadığına uyum iyiliği indeksleri yardımıyla bakılmıştır. AFA için SPSS programı kullanılırken, DFA için ise Lisrel programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Ölçek geliştirme çalışması sonrasında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden elde edilen verilere yönelik tanımlayıcı istatistikler SPSS.21 programından yararlanarak çözümlenmiştir.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları: Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında kapsam ve yapı geçerliği incelenmiştir. Bu doğrultuda kapsam geçerliği için uzman görüşleri ve yapı geçerliği

için faktör analizi çalışmaları yürütülmüştür. Faktör analizi; birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenleri bir araya getirerek anlamlı olarak daha az sayıda değişken bulmayı hedefleyen ve yapı geçerliliğinde kullanılan bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2014). Bu amaç doğrultusunda açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi ile faktör bulma işlemleri gerçekleştirilirken, doğrulayıcı faktör analiz ile de elde edilen verilerin uyum sağlayıp sağlamadığı test edilmiştir. İç tutarlılık anlamında güvenilirliği belirlemek için, ölçme araçlarının güvenilirlik çalışmalarında kullanılan Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır.

BULGULAR

Kapsam geçerliği: *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği* maddelerinin kapsam geçerliği uzman görüşünün ardından hesaplanarak kapsam geçerlik indeksi (KGİ) ile belirlenmiştir. Bu hesaplama sonucuna göre her bir maddenin ölçeğe uygunluğu belirlenerek ve bazı maddelerin düzeltilmesi/atılması işlemi yapılmıştır. Kapsam geçerlik indeksi literatürde farklı şekillerde hesaplanmaktadır. Bu araştırmada Davis (1992) tarafından geliştirilen teknik kullanılmıştır. Buna göre 10 uzman her bir madde için “uygun”, “hafif gözden geçirilmeli”, “ciddi gözden geçirilmeli”, “uygun değil”, seçeneklerinden birini işaretlemiştir. Araştırmacılar tarafından “uygun ”ve “madde hafif gözden geçirilmeli ”seçeneklerini işaretleyen uzman sayısının toplam uzman sayısına bölünmesiyle her bir maddeye ait kapsam geçerlik indeksi hesaplanmış; indeksi 0,80’den düşük değere sahip olan 2., 3., 11., 16., 18. ve 25 numaralı maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Böylece ölçek 33 maddeye indirgenmiştir.

Bartlett Küresellik Testi ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Katsayısı: Elde edilen verilere göre örneklemin uygunluğu Bartlett Küresellik Testi ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Katsayısı ile belirlenmiştir. Buna göre KMO değeri 0.94 olarak bulunmuş ve yeterli olduğu görülmüştür (Field, 2005). Örneklem büyüklüğü de Bartlett Küresellik Testi’nin sonucu da elde edilen verilere göre ($\chi^2= 5344,91$; $p=.00$) anlamlı çıkmıştır. Kısaca Bartlett Küresellik Testi ve KMO Katsayısı sonuçlarına göre verilerin AFA yapmak için istatistiki olarak uygun olduğu söylenebilir (Yurdugül, 2005).

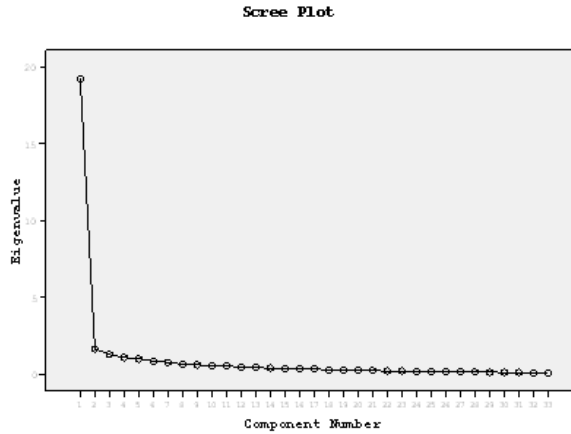
Açımlayıcı faktör analizi (AFA): *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği*’nin faktörlerini belirlemek için AFA yapılmış ve temel bileşenler analizi (principal component analysis) tekniği kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2014). Ölçeğin faktör sayısını belirlemek ve maddelerin faktör yüklerini saptamak için varyans ve özdeğerlerin yanısıra çizgi grafiğinden faydalanılmıştır. Özdeğer, maddelerin faktör yüklerinin kareler toplamıdır (Gürbüz ve Şahin, 2016). Bu çalışmada özdeğer analizinde birinci faktörün 19,22, ikinci faktörün 1,62, üçüncü faktörün 1,27, dördüncü faktörün ise 1,07 değer aldığı tespit edilmiş ve birinci faktörün en yüksek özdeğere sahip olduğu görülmüştür. Özdeğer analizinin ardından faktör yapısını saptamak için dikkat edilmesi gereken önemli kısımlardan birisi de açıklanan varyanstır. Birinci faktörün toplam varyansının yarısından fazlasını (%58,25), ikinci faktörün 4,93’ünü, üçüncü faktörün % 3,85’ini, dördüncü faktörün ise %3,26’sını açıkladığı belirlenmiş olup dört faktörün ölçekteki toplam varyansın %70,31’ini açıkladığı söylenebilir.

Ölçeği oluşturan maddelerin döndürme işleminden önce birinci faktör yüklerinin yüksek olması, b) birinci faktörün varyans değerinin istatistiki olarak kaydadeğer olması, c) birinci faktörlere ait özdeğerlerin ikinci faktöre ait özdeğerlerin 3 katından daha fazla olması durumunda ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılabilceğini belirtmiştir (Büyüköztürk, 2014).

Açımlayıcı faktör analizi sonucu elde edilen veriler doğrultusunda; ölçeği oluşturan maddelerin birinci faktör yük değerlerinin diğer faktörlere göre kaydadeğer şekilde yüksek olması ve birinci faktöre ait özdeğerin, ikinci faktöre ait özdeğerden yaklaşık 12 kat yüksek olması nedeniyle deneme ölçeğinin tek faktörlü olarak ele alınması gerektiğine karar verilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği'nin açımlayıcı faktör analizi sonucu ortaya çıkan faktör yapısı Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Özel gereksinimli öğrencilerle ilgili mesleki yeterlik ölçeğinin özdeğer ve varyans yüzdeleri

Faktör	Başlangıç özdeğerleri			Açıklanan varyans		
	Toplam	Varyans%	Kümülatif %	Toplam	Varyans %	Kümülatif %
1	19,22	58,25	58,255	19,224	58,255	58,255
2	1,62	4,93	63,187	1,627	4,931	63,187
3	1,27	3,85	67,041	1,272	3,854	67,041
4	1,07	3,26	70,310	1,079	3,269	70,310



Grafik 1. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeğine ait özdeğerler grafiği

Ölçeğin faktör sayısını belirlemek için özdeğer, varyans yüzdeleriyle beraber çizgi grafiği de incelenmiştir. Buna göre çizginin eğiminde kırılma noktasının 4 olduğu görülmüştür. Ancak birinci faktörün açıkladığı varyans değerlerinin diğer faktörlere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca birinci faktöre ait özdeğerin ikinci, üçüncü ve dördüncü faktöre ait özdeğerlerden oldukça yüksek olmasının dışında, özdeğerlerin dengeli bir konuma geçerek azalmaya başladıkları görülmektedir. Buna göre varyans, özdeğer ve çizgi grafiği, analizi sonuçlarının uyumlu olduğu ve ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılabilmesi görülmüştür.

Faktör maddelerinin yük değerleri: Ölçekte yüksek ilişkili maddelerin yorumlanması için döndürme işlemine uygulanmıştır. Bu doğrultuda faktör çıkarımında faktörler arasındaki ilişki matrisi (component correlation matrix) incelendiğinde 0,3'ten büyük değerler olması nedeniyle eğik döndürme tekniği (faktörler arasında ilişkinin var olduğuna dayanır) tercih edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Faktör sayısı olarak araştırmacılar tarafından herhangi bir sınırlamaya gidilmemiştir. Değerlendirilebilecek ve adlandırılabilir faktörler elde edebilmek için bu faktörlerde bulunan değişken ve faktör yükleri tespit edilmiştir.

Faktör analizine göre elde edilen faktör yük değeri, bir maddenin herhangi bir alt boyuta girip girmediğini belirlemek için kullanılan kritik değerdir. Bu değer o maddenin söz konusu faktörle

ilişkinini gösterir. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2010) bir maddenin yük değerinin 0,30 üzerinde anlamlı kabul edilebilir düzeyde olduğunu, ancak 0,40 ile 0.60 arası yük değerinin ideal olduğunu belirtmektedirler. Bu araştırmada faktör yükü alt kesme noktası, 0,30 olarak belirlenmiştir. Ancak Faktör analizi sonucunda bir maddenin birden fazla faktör altında yer almasının olası bir durum olması ve birden fazla faktöre girme ile ilgili alınabilecek ölçüt faktör yükleri arasındaki farkın en az 0,10 olması gerektiği önerilmektedir (Tavşancıl, 2010). Bu nedenle iki faktöre ait yük değeri belirtilen değerden az olan maddeler binişik madde olarak kabul edilerek bu maddeler (1., 7., 23. ve 32.) ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek 29 maddeye indirgenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Ölçeğin madde faktör yük değerleri

Madde Numarası	Faktör Yük Değerleri	Madde Numarası	Faktör Yük Değerleri
M2	,613	M18	,668
M3	,561	M19	,731
M4	,576	M20	,650
M5	,720	M21	,666
M6	,644	M22	,628
M8	,731	M24	,665
M9	,627	M25	,773
M10	,633	M26	,562
M11	,613	M27	,771
M12	,705	M28	,709
M13	,563	M29	,589
M14	,590	M30	,643
M15	,670	M31	,602
M16	,710	M33	,650
M17	,654		

KMO = 0,94 (% 94), Barlett Testi = 5344,91 (p<0.05)

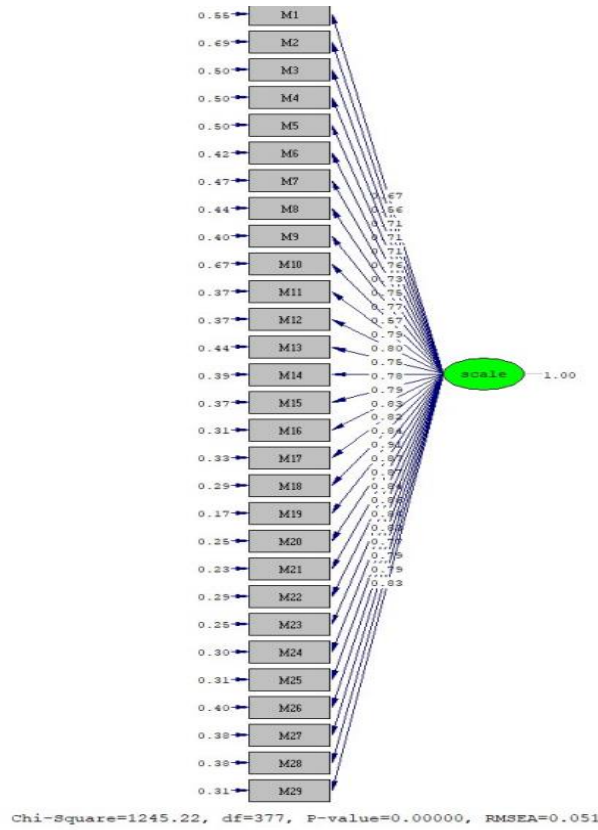
Doğrulayıcı faktör analizi: AFA ile tek faktörlü olarak da kullanılabileceği belirlenen ölçeğe DFA uygulanmıştır. DFA'nın kullanılma nedeni AFA ile belirlenen faktör yapısının anlamlılığını ve doğruluğunu değerlendirmektir (Tezcan, 2008). Ayrıca, ölçeğin kabul edilebilir değerleri sağlayıp sağlamadığını anlamak için uyum iyiliği indekslerine de bakılmalıdır (Uzun ve ark., 2010).

Elde edilen verilere göre DFA (Şekil 1) ki-kare (χ^2) iyilik uyumu değerinin $\chi^2= 1245,22$, $sd=377$, $p=0.00$ şeklinde olduğu görülmektedir. Değerler oranlandığında χ^2/sd ($\chi^2=1245,22/sd=377$) sonuç 3.30 olarak ortaya çıkmaktadır. Şimşek'e (2007) göre bu oranın 5'ten daha az olması yeterlidir. Uyum indeksleri değerlerinin NFI=0.92, NNFI=0.94, GFI=0.94, AGFI=0.87, IFI=0.94, CFI=0.94, RFI=0.91 şeklinde sıralandığı görülmüş ve bu değerlerin uyum indeksleri için kabul edilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çokluk ve ark., 2010). Çünkü Çokluk ve arkadaşlarına (2010) göre bu değerlerin 0.90 ve üzerinde olması kabul edilebilir iken

0.95 ve üzeri ise mükemmel olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca Schermelleh-Engel ve Moosbrugger (2003), 0.85 AGFI değerini kabul edilebilir uyum değeri olarak belirtmişlerdir. Bu sebeple literatürdeki bilgiler doğrultusunda uyum iyiliği indekslerinin hepsi kabul edilebilir değerler göstermiştir.

DFA sonucuna göre RMSEA değeri 0.051 olarak bulunmuştur (Şekil 1) ve bu değerin de kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Çünkü Sümer'e göre (2000) RMSEA değerinin kabul edilebilir olması için 0.08'in altında olması gerekir.

Bu çalışmada SRMR değerinin 0.044, RMR değerinin ise 0.046 olduğu görülmektedir. Bu değerlerin literatüre göre kabul edilebilir değerlerdir. SRMR ve RMR değerlerinin 0.08'den düşük olmasını ölçeğin uyumunun iyiliğiyle açıklamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2001). Sonuç olarak, DFA sonucunda ulaşılan uyum indeksi değerleri *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği* için yeterli olduğunu ve tek faktörlü bir yapıda kullanılabileceğini göstermektedir. Buna ilişkin bilgiler Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi çözümü

Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, Bileşik güvenilirlik (CR, Composite Reliability) ve Ortalama Varyans (AVE, Average Variance Extracted): AFA'dan sonra ölçekteki her faktörün güvenilirliğinin sağlanması gerekir (Durmuş ve ark., 2013). Ölçek geliştirme çalışmalarında bu güvenilirliği sağlama yöntemlerinden en sık kullanılan Cronbach Alfa analizidir (Güvendir ve Özkan, 2015). Cronbach alfa değerinin 0.70 ve üzerinde olması geliştirilmesi planlanan ölçeğin güvenilirliği için yeterlidir (Nunnally, 1978; Gürbüz ve Şahin,

2016). Bununla birlikte CR ve AVE (Fornell ve Larcker, 1981) de bu çalışmada güvenilirliğe kanıt olarak hesaplanmıştır. CR değerinin 0.70'in üzerinde olması (Yi ve Davis, 2003; Hair, Anderson, Tatham ve Black, 1998) ve AVE'nin ise 0.50'nin üzerinde olması önerilmektedir (Fornell ve Larcker, 1981). Bu değerler, yapı ve yapıyı tanımlayan ölçek maddeleri arasında iyi bir uyumun göstergeleridir.

Analizler sonucunda Cronbach alfa katsayısı $\alpha = 0.97$ olarak bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çalışmada hesaplanan CR değeri $\rho_{\eta} = 0.95$, AVE değeri de $\rho_{VC(\eta)} = 0.51$ olarak bulunmuştur. Bu analizler ışığında CR ve AVE analizleri ile ölçeğin tutarlı ve güvenilir sonuçlar üretebileceği sonucuna varılmıştır (Fornell ve Larcker, 1981).

Test-tekrar test 10 gün ara ile 20 öğretmene uygulanmış ve elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Skewness ve Kurtosis normallik testi kullanılmıştır. Buna göre iki ölçümde de ölçeğe ait tek boyutta verilerin -1,5 ile +1,5 arası olduğu için normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür (Tabachnick and Fidell, 2013). İlk ölçümden elde edilen verilere göre Skewness (-0.604 ile + 0.512) ve Kurtosis (-0.189 ile +0.992) değerlerinin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. İkinci ölçümden elde edilen verilere göre de Skewness (-0.549 ile + 0.536) ve Kurtosis (-0.658 ile +1.038) değerleri verilerin normal dağılım gösterdiğini kanıtlamıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği görüldüğü için iki grup arasındaki verilerde anlamlı bir fark olup olmadığını bulabilmek için bağımlı gruplarda t testi yapılmış ve ortalama değerler (İlk Test Ort 1: 4,16 – Son Test Ort 2: 3,95) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$, $p = 0.125$). Ayrıca farklı zamanlarda iki test arasındaki farka bakmak için ICC (Sınıf içi korelasyon analizi) yapılmıştır. Elde edilen verilere göre ICC değerinin 0.89 olduğu görülmüştür. Bu değerler farklı zamanlarda aynı örneklem grubundan toplanan verilerin tutarlı sonuçlar gösterdiğini ve kabul edilebilir değerlerde olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerin eğitimi ile ilgili yeterliklerini belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmek ve geliştirilen ölçeğin güvenilirlik ile geçerlilik çalışmalarını yapmaktır. Bu amaç doğrultusunda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerin eğitimi ile ilgili yeterliklerini belirlemeye yönelik 29 maddeden oluşan tek boyutlu yapıda bir ölçek geliştirilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeterlik alanları belirlenirken Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü (2017)'nün belirlediği Öğretmenlik Mesleki Genel Yeterlikleri'ne ait yönetmelik dikkate alınmıştır. Bu yönetmelikte (MEB, 2017) belirtildiği gibi geliştirilen ölçekte beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeterliklerini; kişisel ve mesleki değerleri, öğrenciyi tanımayı, öğrenme-öğretme sürecini, öğrenmeyi, gelişimi izleme ve değerlendirmeyi, okul, aile ve toplum ilişkilerini, program ve içerik bilgisini kapsamaktadır. Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymuştur. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerin eğitimi ile ilgili yeterliklerini belirleyebilen bir ölçektir. 5'li Likert tipinde tasarlanan ölçek 1 "uygun değil" ile 5 "çok uygun" arasında değişen bir puanlamaya sahiptir. Ölçek 29 maddedir ve ters puanlanan madde yoktur. Ölçekte 145 puan tam puan olarak belirlenmiştir.

Türkçe literatürde beden eğitimi ve spor derslerinde öğretmenlerin zihinsel engeli bulunan öğrencilere yönelik tutumlarını (Süngü, 2012) ya da özel gereksinimli öğrencilerin beden

eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarını ölçen (Karahana ve Emin, 2015) araçlar mevcuttur. Bununla birlikte Türkiye'deki öğretmenlerin (Davran, 2006) ve öğretmen adaylarının (Teke ve Sözbilir, 2021) kaynaştırma öğrencileri ile ilgili mesleki yeterliklerini ölçmek için mesleki yeterlik ölçekleri geliştirilmiştir. Ayrıca Bayar (2015), Sharma ve diğ. (2012) tarafından geliştirilen Kaynaştırma Uygulamalarında Öğretmen Yeterliği Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlamasını gerçekleştirmiştir. Yine Sönmez ve Bıçak (2017) okul öncesi öğretmenlerin kaynaştırma eğitiminde öz-yeterlik algı düzeylerini belirlemek için Walls (2007) tarafından geliştirilmiş olan "Teacher Efficacy for the Inclusion of Young Children with Disabilities- Özel Gereksinimli Çocukların Kaynaştırılmasına Yönelik Öğretmen Yeterliği Ölçeği"nin Türkçe uyarlamasını yapmıştır. Sarıçam ve Kırbas (2018) ise yaptığı çalışmada öğretmen ve öğretmen adaylarının kaynaştırma uygulamaları yeterlik düzeylerini ölçebilmek için Park ve diğ. (2016) tarafından geliştirilen Kaynaştırma Uygulamaları Öğretmen Yeterlik Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamışlardır. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrenciler ile ilgili mesleki yeterliklerini ölçebilecek sınırlı sayıda ölçek olduğu görülmektedir. Ünal (2021) tarafından geliştirilen mevcut ölçeğin de beden eğitimi ve spor öğretmenlerin özel gereksinimli öğrencilerin eğitimine yönelik öz yeterliklerini ölçmek için yeterlik ölçme kapsamının artırılması gerektiği düşünülmektedir.

Ünal (2021) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenlerin özel gereksinimli öğrencilerin eğitimine yönelik öz yeterliklerini ölçmek için geliştirilen ölçek; 12 maddelik ve tek faktörlüdür. Faktör varyansın %72'sini açıklayan bir yapıdadır. DFA sonucuna göre ölçeğe ait yapının uyum indeks değeri kabul edilebilir aralıktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ile bileşik güvenilirlik değeri, 70'ten ve çıkarılan ortalama varyans değeri, 50'den yüksek bir değere sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte Ünal (2021) geliştirdiği ölçeği son olarak farklı branşlardaki öğretmenlere uygulamış ve ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranının yaklaşık %73, iç tutarlılık katsayısının ise %96 olduğunu belirlemiştir.

Bu çalışmada DFA ile elde edilen tüm uyum indeksi değeri, *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği*'nin literatüre göre yeterli uyum iyiliği değeri sağladığı ve 29 maddelik tek boyutlu bir yapıda kullanılabileceğini ortaya koymuştur. AFA ve DFA'ya göre yapı geçerliği sağlanan *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği*'nin güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve tek boyutuna ilişkin güvenilirlik katsayısının 0.97 olduğu tespit edilmiştir. Bu değeri de literatüre göre ölçeğin (0.70 ve üzeri) güvenilirliği için yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2014; Erkuş, 2012; Gürbüz ve Şahin, 2016). Yapılan tüm analizlerle 29 maddeden oluşan tek boyutlu *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği*'nin geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir.

Geçerlik ve güvenilirlik belirlenerek geliştirilen ölçek yardımıyla beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerle ilgili yeterlik algıları saptanabilir, eksiklerin giderilmesi için öğretmenlere yönelik önlemler planlanabilir ya da beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren kurumlardaki lisans ders programları konuya ilişkin daha titiz bir şekilde ele alınabilir.

Elde edilen sonuçlara göre; "*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği*" beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerle ilgili yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından kullanılabilir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerle ilgili hangi alanlarda kendilerini yetersiz hissettikleri ile ilgili bilgi edinmesi amacıyla ölçeği

kullanmaları önerilebilir. Aday öğretmenlerle yapılacak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucu ölçeğin kullanılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Alves, M. L. T., Storch, J. A., Harnisch, G. S., Strapasson, A. M., Furtado, O. L. P. C., Lieberman, L. J., Duarte E. (2017). Physical education classes and inclusion of children with disability: brazilian teachers' perspectives. *Movimento*, 23(4), 1229–1244.

Amirhandeh, E. H. Y., Gürsel, F. T. D. (2011). *Kaynaştırma Sınıfları Beden eğitimi ve spor Derslerinde Zihinsel Yetersizlikleri Olan Öğrencilerle Çalışan Sınıf Öğretmenlerine Yönelik Rehber Kitap Hazırlama*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Ammah, J. O., Hodge, S. R. (2005). Secondary physical education teachers' beliefs and practices in teaching students with severe disabilities: a descriptive analysis. *The High School Journal*, 89(2), 40–54.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company

Bayar, A., Özaşkin, A. G., Bardak, Ş. (2015). Kaynaştırma eğitimi ile ilgili duygular, tutumlar ve kaygılar ölçeği'nin türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(3).

Block, M. E., Obrusnikova, I. (2007). Inclusion in Physical Education: A Review of the Literature from 1995–2005.” *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(2), 103–124.

Bredahl, A. M. (2013). Sitting and watching the others being active: The experienced difficulties in PE when having a disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30, 40–58.

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni spss uygulamaları Ve Yorum*. Ankara: Pegem Akademi

Cattell, R. (1978). *The scientific use of factor analysis*. New York: Plenum.

Çıngı, H. (1994). *Örnekleme Kuramı*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Basımevi.

Coates, J., P. Vickerman. (2008). Let the children have their say: children with special educational needs and their experiences of physical education – a review. *Support for Learning*, 23(4), 168–175.

Çokluk, Ö. Şekercioğlu, G., Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

Comrey, A. L., Lee, H. B. (2013). *A first course in factor analysis*. New Jersey: Psychology Press.

Dart, G. (2006). My eyes went wide open—'an evaluation of the special needs education awareness course at molepolole college of education, Botswana. *British Journal of Special Education*, 33(3), 130–138.

Davis, L. L. (1992). Instrument review: Getting the most from a panel of experts. *Applied Nursing Research*, 5(4), 194-197.

Davran, E., (2006). *İlköğretim kurumlarındaki öğretmenlik uygulamasının öğretmen adaylarının öğretmenlik yeterliklerini kazanmaları üzerindeki etkisi (Van ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Teke, D., Sözbilir, M. (2021). Öğretmen Adaylarının Kaynaştırma Eğitimine Yönelik Öz Yeterliklerini Belirlemek İçin Ölçek Geliştirme. *Eurasian Journal of Teacher Education*, 2(1), 55-68.

Durmuş, B., Yurtkoru, E. S., Çinko, M. (2013). *Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi* (5. Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayım.

Ellins, J., Porter, J. (2005). Departmental differences in attitudes to special educational needs in the secondary school. *British Journal of Special Education*, 32(4), 188–195.

Erkuş, A. (2012). *Psikolojide ölçek ve ölçek geliştirme-I: Temel Kavramlar Ve İşlemler*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: SAGE Publications Pvt Ltd.

Fitzgerald, H., Stride, A. (2012). Stories about physical education from young people with disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 59(3), 283-293.

Fornell, C., Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39–50.

Gorsuch, R. L. (1983). *Factor analysis* (2. Baskı). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Greguol, M., Malagodi, B. M., Carraro, A. (2018). Inclusão de alunos com deficiência nas aulas de educação física: atitudes de professores nas escolas regulares. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 24(1), 33–44.

Güç, F. (2019). *Self-efficacy beliefs of Turkish efl learners and the relationship between self-efficacy and academic achievement*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Gürbüz, S., Şahin, F. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (3. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Güvendir, M. A., Özkan, Y. Ö. (2015). Türkiye'deki eğitim alanında yayımlanan bilimsel dergilerde ölçek geliştirme ve uyarılma konulu makalelerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(52), 23-33.

Haegele, J. A., Sutherland, S. (2015). Perspectives of students with disabilities toward physical education: A qualitative inquiry review. *Quest*, 67(3), 255-273.

Haegele, J., Hodge, S., Barbosa Gutierrez Filho, P., Goncalves De Rezende, A. (2018). Brazilian physical education teachers 'attitudes toward inclusion before and after participation in a professional development workshop. *European Physical Education Review*, 24(1), 21–38.

Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., Black, W. (1998). *Multivariate data analysis* (pp. 577–644). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Haycock, D., Smith, A. (2011). Still 'more of the same for the more-able?' including young disabled people and pupils with special educational needs in extra-curricular physical education. *Sport, Education and Society*, 16(4), 507–526.

Hersman, B. L., Hodge, S. R. (2010). High school physical educators' beliefs about teaching differently abled students in an urban public school district. *Education and Urban Society*, 42(6), 730-757.

Hodge, S. R., Haegele, J., Gutierrez Filho, P., Rizzi Lopes, G. (2018). Brazilian physical education teachers 'beliefs about teaching students with disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 65(4), 408-427.

Huang, S. C., Shanmao, C. F. (1996). Self-efficacy of English as a Second Language Learner: An example of four learners. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=ED396536>.

Hutzler, Y., Meier, S., Reuker, S., Zitomer, M. (2019). Attitudes and self-efficacy of physical education teachers toward inclusion of children with disabilities: a narrative review of international literature. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 249-266.

Karaca, M. A. (2018). *Kaynaştırma Eğitimi Programının Öğretmenlerin Kaynaştırma Uygulamalarındaki Mesleki Yeterliklerine Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Karahan, B. G., Emin, K. (2015). Ortopedik, görme ve işitme engelli öğrenciler için beden eğitimi ve spor dersi tutum ölçeği geliştirme çalışması. *CBÜ Beden eğitimi ve spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 36-46.

Kazu, İ. Y., Çam, H., (2019). Öğretmen yeterliği ve nitelikleri üzerine yapılmış lisansüstü çalışmaların incelenmesi: bir içerik analizi çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1349-1367.

Klassen, R. M., Tze, V. M. (2014). Teachers' self-efficacy, personality, and teaching effectiveness: A meta-analysis. *Educational research review*, 12, 59-76.

Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge.

Lieberman, L. J., Lepore, M., Lepore-Stevens, M., Ball, L. (2019). Physical education for children with visual impairment or blindness. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(1), 30-38.

Likert, R. (1967). The method of constructing an attitude scale, *Readings in Attitude Theory and Measurement* (Ed. Fishbein M.), New York: John Wiley & Sons, Inc.

Maher, A. J., Fitzgerald, H. (2020). Initial teacher education and continuing professional development: the perspectives of special school physical education teachers. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 11(1), 18-33.

Marsh, H.W., Hau, K.T., Wen, Z. (2004), In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings, *Structural Equation Modeling*, 11, 320-341.

McCombs, B.L. (2001). Self-regulated learning and academic achievement: A phenomenological view. In: B.J. Zimmerman and D.H. Schunk (Eds.), *Selfregulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (pp. 67– 123). Lawrence Erlbaum: Mahwah, NJ

Milli Eğitim Bakanlığı, [MEB]. (2010). *İlköğretim okullarında kaynaştırma uygulamalarının değerlendirilmesi*. Ankara, S.: 4.

Milli Eğitim Bakanlığı, [MEB]. (2013). *Okul Öncesi Eğitim Programı*.

Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.

Öğretmen Yetiştirme Genel Müdürlüğü (ÖYGM). (2006). Öğretmenlik mesleği genel yeterlikleri. *Electronic Journal*. [Online]: <http://oygm.meb.gov.tr/yet/index.htm>. adresinden, 15.

Okul Öncesi Eğitimin Güçlendirilmesi Projesi. (2013). 7 Ocak 2019 Tarihinde [Http://www.unicef.org.tr/basinmerkezidetay.aspx?id=2360](http://www.unicef.org.tr/basinmerkezidetay.aspx?id=2360) ve [Http://345erkenegitimisec.blogspot.com/2013/01/merhaba.html](http://345erkenegitimisec.blogspot.com/2013/01/merhaba.html) Sayfasından Erişilmiştir.

Park, M. H., Dimitrov, D. M., Das, A., Gichuru, M. (2016). The teacher efficacy for inclusive practices (TEIP) scale: Dimensionality and factor structure. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 16(1), 2-12.

Petrie, K., Devcich, J., Fitzgerald, H. (2018). Working towards inclusive physical education in a primary school: 'some days I just don't get it right'. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(4), 345-357.

Rekaa, H., Hanisch, H., Ytterhus, B. (2019). Inclusion in physical education: Teacher attitudes and student experiences. A systematic review. *International Journal of Disability, Development and Education*, 66(1), 36-55.

Ruscitti, R., Thomas, S., Bentley, D. (2017). The experiences of students without disabilities in inclusive physical education classrooms: A review of literature. *Asia-Pacific Journal Of Health, Sport And Physical Education*, 8(3), 245–257.

Sarıçam ve Kırbaş (2018), Kaynaştırma uygulamaları öğretmen yeterlik ölçeği türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, 17. Uluslararası Sınıf Öğretmenliği Sempozyumu, 11-14 Nisan 2018-Ankara.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

Sharma, U., Loreman, T., & Forlin, C. (2012). Measuring teacher efficacy to implement inclusive practices. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 12(1), 12-21. <https://doi.org/10.1111/j.1471-3802.2011.01200.x>

Şimşek, Ö.F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş; Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayıncılık.

Sönmez, N., Bıça, B. (2017). An Adaptation of the Turkish Version of the Teacher Efficacy for the Inclusion of Young Children with Disabilities Scale. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(1).

Stubbs, S. (2008). *Inclusive Education: Where There Are Few Resources*. Oslo: The Atlas Alliance.

Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.

Süngü, B. (2012). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının zihinsel engelli çocuklara yönelik tutumlarıyla ilgili bir ölçek geliştirme çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2001). *SAS for windows workbook for Tabachnick and Fidell using multivariate statistics*. Allyn and Bacon.

Tanure Alves, M. L., Grenier, M., Haegele, J. A., Duarte, E. (2020). 'I didn't do anything, I just watched': perspectives of Brazilian students with physical disabilities toward physical education. *International Journal of Inclusive Education*, 24(10), 1129-1142.

Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. Ankara: Nobel.

Tezcan, C. (2008). *Yapısal eşitlik modelleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Türk Eğitim Derneği (TED). (2009). *Öğretmen yeterlikleri*. Ankara: Türk Eğitim Derneği.

Ünal, E. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerin eğitimine yönelik öz yeterliklerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

UNICEF. (2012). The right of children with disabilities to education: A rights-based approach to inclusive education. 10 Mart 2019 Tarihinde https://www.unicef.org/disabilities/files/unicef_right_to_education_children_disabilities_en_web.pdf Sayfasından Erişilmiştir.

Uzun, N. B., Gelbal, S., Öğretmen, T. (2010). TIMSS-R fen başarısı ve duyuşsal özellikler arasındaki ilişkinin modellenmesi ve modelin cinsiyetler bakımından karşılaştırılması. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 531-544.

Vickerman, P., Coates, J. (2009). Trainee and recently qualified physical education teachers 'perspectives on including children with special educational needs. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(2), 137-153.

Vickerman, P., Maher, A. (2018). *Teaching Physical Education to Children with Special Educational Needs and Disabilities* (2nd Ed.). London: Routledge.

Walls, S. D. (2007). *Early childhood preservice training and perceived teacher efficacy beliefs concerning the inclusion of young children with disabilities*. Unpublished doctoral dissertation, Auburn University, Auburn.

Wang, L. (2019). Perspectives of students with special needs on inclusion in general physical education: A social-relational model of disability. Adapted *Physical Activity Quarterly*, 36(2), 242-263.

Yi, M. Y., & Davis, F. D. (2003). Developing and validating an observational learning model of computer software training and skill acquisition. *Information Systems Research*, 14, 146–169.

Yıldız, S. (2019). *Okul öncesi öğretmenlerinin toplumsal cinsiyete yönelik sınıf içi algıları ve bir ölçek geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yurdugül, H. (2005). Davranış Bilimlerinde Ölçek Geliştirme Çalışmaları İçin Bazı Ayrıntılar, Erişim Tarihi: 12.02.2011 [Http://Yunus.Hacettepe.Edu.Tr/~Yurdugul/3/Indir/Fa_Orneklemege_Nislikleri.Pdf](http://Yunus.Hacettepe.Edu.Tr/~Yurdugul/3/Indir/Fa_Orneklemege_Nislikleri.Pdf)



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1061035

Geliş Tarihi (Received): 21.01.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 23.08.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN BAZI FİZİKSEL PARAMETRELERE VE AKADEMİK BAŞARIYA GÖRE İNCELENMESİ*

Ayhan Delebe^{1†}, Zekihan Hazar²

¹Osmaniye Milli Eğitim Müdürlüğü, Samet Aybaba Spor Lisesi, OSMANİYE

²Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AĞRI

Öz: Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin bazı fiziksel parametrelere ve akademik başarıya göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma nicel modele göre tasarlanmış olup, betimsel, ilişkisel ve nedensel-karşılaştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmaya 11-14 yaş aralığında yer alan toplam 505 öğrenci (kadın=280 erkek = 225) katılmıştır. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla, Hazar ve Hazar tarafından geliştirilmiş olan “Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Fiziksel parametrelerde ise; boy kilogram indeksi (BKİ), kardiyovasküler verim, boy ve kilo ölçümleri yapılmış, akademik başarı durumları ise 2019-2020 eğitim-öğretim güz yarıyılı not ortalamaları alınarak değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, bağımsız örneklem için t testi, one-way ANOVA testi, Kruskal Wallis testi ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların %55,6’sı az riskli, %34,5’i riskli, % 8,9’u bağımlı, %1 yüksek düzeye bağımlı grupta olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyinin cinsiyet, yaş, sporcu lisansına sahip olma durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile kardiyovasküler motor refleks verimi ve akademik başarı durumu ile negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak; dijital oyun bağımlılığının çocuklarda akademik başarı durumlarını ve kardiyovasküler verimi düşürdüğü görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul, bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akademik başarı, fiziksel parametreler

EXAMINATION OF THE DIGITAL GAME ADDICTION LEVEL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO SOME PHYSICAL PARAMETERS AND ACADEMIC SUCCESS

Abstract: This research aimed to examine the digital game addiction level of secondary school students according to some physical parameters and academic achievement. The research was designed according to the quantitative model, and descriptive, relational and causal-comparison methods were used. A total of 505 students (female=280 male=225) in the 11-14 age range participated in the research. In order to measure the digital game addiction levels of the participants, the “Digital Game Addiction Scale for Children” developed by Hazar and Hazar was used. In physical parameters; height kilogram index (BMI), cardiovascular efficiency, height and weight measurements were made, and academic achievement was evaluated by taking the 2019-2020 academic fall semester grade point averages. The data obtained in the research were analyzed in the computer environment through the SPSS program. In the analysis of the data, descriptive statistics, t-test for independent samples, one-way ANOVA test, Kruskal Wallis test and correlation analyzes were performed. According to the research findings, 55.6% of the participants were low risk, 34.5% risky, 8%, It was determined that 9 of them were in the dependent group and 1% were in the highly dependent group. It has been determined that the level of digital game addiction of the participants differs according to gender, age and having an athlete license. It was determined that there was a significant negative correlation between the participants level of digital game addiction, cardiovascular motor reflex efficiency and academic achievement. It was observed that there was no statistically significant relationship between the digital game addiction level of the participants and BMI. As a result; It has been observed that digital game addiction reduces academic achievement and cardiovascular efficiency in children.

Key Words: Secondary school, addiction, digital game addiction, academic achievement, physical parameters

* Bu tez yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

† Sorumlu Yazar: Ayhan Delebe, E-mail: ayhandelebe@gmail.com

GİRİŞ

Oyun çocukların gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Oyunla birlikte çocuk keşfeder, öğrenir ve olgunlaşır. Oyun oynayan çocuk hayal gücünü ortaya çıkararak geliştirir ve hayattaki farklı rolleri oyun sayesinde deneyimleme fırsatı yakalar. Öncü ve Özbay'a (2005) göre oyun etkinliği doğum ile başlayan ve insanın yaşamı boyunca devam eden, bazen amaçlı bazen de amaçsız şekilde gerçekleştirilebilen bir kavramdır. Çocuk oyun sayesinde toplum kurallarını öğrenmekte, yeteneklerini keşfetmekte, kendi sınırlarının farkına varmakta ve kendini ifade edebilmektedir. Piaget oyunu; çocukların dünyaya uyum sağlamada kullandıkları araç olarak tanımlar (Akt. Yavuzer, 1990/2013:177). Sokakta, parkta, bahçede arkadaşlarla birlikte fiziksel olarak aktif bir şekilde oynayan çocuklar eğlenir, rahatlar, gelişir, sosyalleşir ve sağlıklı birer birey olurlar. Bu açıdan bakıldığında oyunun çocuklar için hangi yaşta olursa olsun vazgeçemedikleri etkinlik olduğu söylenebilir.

Teknolojide meydana gelen gelişmeler iş, sağlık, eğitim, iletişim, ulaşım, alış-veriş ve eğlence başta olmakla beraber, yaşantımızda birçok işleyişi değiştirip geliştirdiği gibi, çocukların oyun oynama alışkanlıklarını da etkilemiş ve değişmesine neden olmuştur. Oyun, çocuğun temel gereksinimlerindedir. Oyun oynamanın, çocuğun fizyolojik gelişimine, toplumsallaşmasına, yaşamı anlamlandırmasına, kişiliğini kazanabilmesine ve kültürün sonraki nesillere aktarılmasına yönelik fonksiyonları vardır (Çukur, 2011). Günümüzde gelişen teknolojinin birçok alanda pratik sağlaması insanların yaşam tarzlarını ve alışkanlıklarını değiştirmiştir. Gelişen bu teknoloji insanların yaşam tarzlarında olduğu gibi oyunun da içeriğini değiştirmiştir. Oyun çocukların fiziksel olarak aktif bir şekilde katıldıkları durumdan çıkıp, kişinin fiziksel olarak pasif kaldığı dijital oyunlara dönüşmüştür. Dijital Oyun: Dijital oyun, bilgisayar yazılımlarıyla etkileşim sağlanan monitör, fare, joystick veya klavye gibi arabirimlerin birtakım kuralları ve amaçları olan sistemlerde oynanan oyunlardır (Kaya, 2011: 10). Bu hareketsizlik beraberinde birtakım olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Bu olumsuzlukların en önemlilerinden birisi de dijital oyun bağımlılığıdır (Horzum, 2011).

Çoğunlukla gençler arasında kullanımı giderek yaygınlaşan dijital oyunlar ve oyunların aşırı ve kontrolsüz kullanımından kaynaklanan "dijital oyun bağımlılığı" kavramını, Dünya Sağlık Örgütü, Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması Kılavuzunun (ICD) 11'nci sürümünde, oyun oynama davranışının bir sonucu olarak (dijital oyun veya video oyunları) ortaya çıkan bağımlılıklar olarak tanımlandı. Alan yazı incelendiğinde; son zamanlarda dijital oyunların çocukların yaşam alanlarında yer alması çocukların dijital oyunlara daha fazla vakit ayırdığı belirlenmiştir. Genel olarak dijital oyunların oyun guruplarıyla birlikte oynandığından daha çok eğlendikleri, sosyal hayat ihtiyaçlarını dijital oyunlardaki sanal alemlerde giderdikleri için dijital oyun bağımlısı olan bireylerde; boş vakitlerini iyi değerlendirememeye, şiddete meyilli olma, sosyalleşmeme, duygusal ilişkilerde sorunlar, yalnızlık, duruş bozuklukları, fiziksel sağlık sorunları ve akademik başarıda düşüş gibi birçok sorunun ortaya çıktığı genel bir görüş olarak benimsenmektedir (Altıok, 2012; Griffiths, 1999; Horzum, 2011; Doğan, 2006). Akademik başarı, bir öğrencinin, öğretmenin veya kurumun kısa veya uzun vadeli eğitim hedeflerine ulaşma derecesidir (wikipedia.org, 2022).

Günümüz teknolojisinin ulaştığı nokta da neredeyse her yerde elektronik materyaller (bilgisayar, akıllı telefon, tablet vb.) insanların rahatça ulaşabildiği ve kullanabildiği bir konumdadır. Türkiye'de yaklaşık 30 milyon insan bilgisayarların, telefonların, tabletlerin ve televizyonların karşısında oyun oynamaktadır. 2017 yılında ülkemizdeki oyun piyasasının değeri yaklaşık 750 milyon dolarken, 2018 yılında bu miktar 878 milyon dolara yükseldiği görülmüştür.2021 yılında ise bu oranın yaklaşık 180 milyar dolar olacağı tahmin edilmektedir (Güvenliwep, 2019). Dijital oyun pazarının bu kadar yüksek olmasına rağmen dijital oyun

bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığının çocuklar üzerindeki etkileri yeterince dikkate alınmamaktadır. Genel olarak literatüre bakıldığında “Dijital oyun bağımlılığı” alanındaki araştırmaların çoğunda dijital oyun bağımlılığını tespit etmeye yönelik teorik araştırmalar olduğu, bu araştırmaların ise genelde obezite üzerine yoğunlaştığı görülmüştür. Bu araştırmada ise;Dijital oyun bağımlılığının dolaşım sisteminin verimine, BKİ değerine ve akademik başarı durumları gibi değişkenler incelenmiştir. Araştırmadan çıkan sonuçların dijital oyun bağımlılığının genç nesillere etkisine dikkat çekme, dijital oyun bağımlılığını azaltmada ve fiziksel olarak hareketli oyunların ve sporun önemini arttırmada önemli bir araç olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma da, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin bazı fiziksel parametrelere ve akademik başarıya göre incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Osmaniye ili Merkez ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem seçimi küme örnekleme yöntemine göre gerçekleştirilmiştir. Küme örnekleme yöntemi, örneklemede eşit seçilme elemanlar arasında değil tüm elemanları içeren kümeler arasındadır. Küme örnekleme yöntemi araştırmanın geniş bir fiziki alana yayılmasını önleyerek maliyeti düşürür ve denetim olanaklarını arttırır (Karasar, 2016). Bu kapsamda araştırmanın örneklemini; Osmaniye ili Merkez ilçesinde bulunan Namık Kemal Ortaokulu ile Cebeli Bereket Ortaokulu öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmamızın örnekleminde 280 kadın 225 erkek olmak üzere toplam 505 gönüllü katılımcı yer almıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak Hazar ve Hazar (2016) tarafından geliştirilen “Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Katılımcıların “Sistolik Kan Basıncı ve Kalp Atım Sayısı” ve “Kardiyovasküler Motor Refleks Verimini” ölçmek amacıyla Crampton tarafından geliştirilen “Vasomotor Verim Testi” kullanılmıştır. Akademik başarı durumları için 2019-2020 eğitim öğretim yılı not ortalamaları alınmıştır. Ayrıca katılımcıların BKİ Değerleri hesaplanmıştır.

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Hazar ve Hazar (2016) tarafından 10-14 yaş arası çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesinde amacıyla geliştirilen “Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” 4 alt boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır. Dereceleme olarak 5’li likert (1= Hiç Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) kullanılmıştır. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma” alt boyutu 7 madde (5, 6, 7, 10, 13, 14, 23), “Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklene Değer” alt boyutu 7 madde (1, 3, 11, 16, 18, 21, 24), “Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi” alt boyutu 6 madde (12, 15, 17, 19, 20, 22), “Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma” alt boyutu 4 maddeden (2, 4, 8, 9) oluşmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 120 en düşük puan ise 24 tür. Ölçekten alınan puana göre; 1-24 normal gurup, 25-48 az riskli gurup, 49-72 riskli gurup, 73-96 bağımlı gurup, 97-120 yüksek düzeyde bağımlı gurup olarak değerlendirilmektedir.

Sistolik Kan Basıncı ve Kalp Atım Sayısının Ölçülmesi: Kalp atım sayısı ve sistolik kan basıncı uluslararası IEC60601-1-2 ve Avrupa EN1060-1/1995, EN1060-3/1197, EN1060-4/2004 standartlarına uygun renz r1 koldan tam otomatik aletle yapılmıştır. Kullanılan ölçüm aletinin doğruluk kan basıncı:+3/-3 nabız +5/-5’dir. Ölçüm yapılırken bireylerin sessiz olması

sağlanarak kol manşonu dirseğin 2-3 cm yukarısına kalple aynı seviye de olacak şekilde önce yatar pozisyonda sonra katılımcının ayağa kalkması sağlanarak alınmıştır.

Kardiovasküler Verim Testi: Kardiyovasküler motor refleks verimini belirlemek için Crampton tarafından geliştirilen vasomotor verim testi kullanılmıştır. Bu test yatar durumdan dikey duruma geçişte sistolik kan basıncı ve nabız değişimlerinin ölçümünü ve vasomotor verim testi şablonuna bakarak verim yüzdesinin belirlenmesini içerir. Bu yüzde %100 değere yaklaştıkça vasomotor refleks mekanizmasının yüksek verimini, %10 değere gerilediğinde ise vasomotor kontrol mekanizmasının en zayıf verimini belirtir (Günay, Cicioğlu, Tamer, Şıktar, 2017: 810).

BKİ Değerlerinin Hesaplanması: Katılımcıların antropometrik ölçümleri; boy uzunlukları ayak yalın, mümkün olduğunca dik pozisyonda baş ileriye bakar ve ayak tabanlarının tamamı yere temas eder pozisyonda mezura ile ölçüm yapılmıştır. Kilo ölçümleri katılımcıların üzerinde ince penye tişört ve şortla ayak yalın vücut dik pozisyonda iken hassas dijital baskül ile alınmıştır. BKİ= ağırlık (kg) / boy²(m²) formülüne göre hesaplanmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı'nın çocuklar için beden kütle indeksi hesaplama motoru sonuçlarına göre sınıflandırılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinden ve okul idaresinden izin alınarak gönüllü öğrencilere araştırmacının hazırlamış olduğu bilgi formu ile ölçme araçlarının belirtildiği uygulama formu dağıtılmıştır. Kan basıncı, kalp atım sayısı, boy ve kilo ölçümleri spor odasında bire bir olarak alınmıştır. Verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçları araştırmacının kendisi tarafından uygulanmış ve belirli bir düzen içerisinde araştırmanın yürütülmesi için formlara numaralar verilmiştir. Ayrıca ölçme araçları sıra etkisini kontrol etmek amacıyla, öğrencilere karışık sıralarla verilmiştir. Uygulama bir katılımcıya ortalama 20±5 dakika içinde tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler toplandıktan sonra SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik yapısı çarpıklık ve basıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım yapılarının karşılaştırılması sonucunda tüm hipotez testleri için parametrik test kararı alınmıştır. Hipotez testleri için ikili değişkenlere ilişkin farkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla olan gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ilişki karşılaştırmalarında ise Pearson Correlation tukey testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin puan değerlendirmesine ait tanımlayıcı istatistiksel verileri

		Normal- Az riskli	Riskli	Bağımlı	Yüksek düzeyde bağımlı	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	N	193	73	10	4	280
		(%)Yüzde	68,9%	26,1%	3,6%	1,4%	100,0%
		(%) Toplam	38,2%	14,5%	2,0%	0,8%	55,4%
	Erkek	N	88	101	35	1	225
		(%)Yüzde	39,1%	44,9%	15,6%	0,4%	100,0%
		(%) Toplam	17,4%	20,0%	6,9%	0,2%	44,6%
Toplam	N	281	174	45	5	505	

(%)Yüzde	55,6%	34,5%	8,9%	1,0%	100,0%
(%) Toplam	55,6%	34,5%	8,9%	1,0%	100,0%

Tablo incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı ölçek puanlarından elde edilen bulgulara göre katılımcıların % 55,6'sı normal-az riskli, % 34,5'i riskli, % 8,9'u bağımlı, % 1,0 yüksek düzeyde bağımlı olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni ele alındığında katılımcı kadınların %68,9'u az riskli, % 26,1'i riskli, % 3,6'sı bağımlı, % 1,4 yüksek düzeyde bağımlı, erkek katılımcıların % 39,1'i az riskli, % 44,9'u riskli, % 15,6'sı bağımlı, % 0,4 yüksek düzeyde bağımlı olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Kadın	280	44,84	14,61	-7,906	466,98	0,00
Erkek	225	55,54	15,50			

Yapılan analiz sonuçlarına göre erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=55,54$) kadın katılımcıların puan ortalamalarına ($\bar{X}=44,84$) göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. ($p<0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

Lisans	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Ölçek Toplam Puan	Hayır	367	48,71	-1,942	221,58	0,05
	Evet	138	51,97			

Yapılan analizler sonucunda sporcu lisansı sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=51,97$) sporcu lisansı olmayanlara ($\bar{X}=48,71$) oranla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

Lisans	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Hayır	367	19,43	3,77	-0,285	503	0,81
Evet	138	19,52	3,21			

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumu değişkenine göre BKİ değerleri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=8,81>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Kadın	280	19,51	3,49	0,391	503	0,69
Erkek	225	19,38	3,78			

Yapılan analiz sonuçlarına göre kadın ve erkek katılımcıların BKİ değeri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,69>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre kardiyovasküler motor refleks verimlerinin karşılaştırılması için t testi analizleri

Lisans	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Hayır	367	63,80	11,68	-1,560	503	0,11
Evet	138	65,57	10,67			

Yapılan analiz sonuçlarına göre sporcu lisansına sahip olma durumu değişkenine göre kardiyovasküler motor refleks verimi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,11>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların BKİ sınıflama değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri

BKİ Sınıflandırılması	N	\bar{X}	Ss	F	p
Çok zayıf	44	47,25	10,74	1,638	0,16
Zayıf	52	50,73	15,67		
Normal	290	49,41	16,67		
Fazla kilolu	81	48,24	15,33		
Şişman	38	55,18	15,94		
Total	505	49,60	15,91		

Yapılan analiz sonuçlarına göre BKİ sınıflandırma değişkenine göre katılımcıların dijital oyun bağımlılığı dereceleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. ($p=0,16>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların yaş değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA analizi

Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamlı Fark
11,00	123	51,6098	14,52338	3,463	0,01	11*-12
12,00	115	47,3391	15,69606			11*-13
13,00	153	47,6144	14,59998			14*-12
14,00	114	52,4211	18,55863			
Toplam	505	49,6099	15,91982			

Puan farkı lehine olan gruplar(*) ile gösterilmiştir

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaş değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri analiz sonuçlarına göre yaşları 11 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=51,60$) yaşları 12 olan katılımcılara ($\bar{X}=47,33$) göre daha yüksek olduğu, yaşları 11 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=51,60$) yaşları 13 olan katılımcılara ($\bar{X}=47,6144$) göre daha yüksek olduğu, yaşları 14 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının ($\bar{X}=52,42$) yaşları 12 olan katılımcılara ($\bar{X}=47,33$) göre daha yüksek olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile kardiyovasküler motor refleks verimi arasındaki korelasyon analizi

	Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyleri		Kardiyovasküler Verim
Kardiyovasküler Verim	r	-0,106*	1
	p	0,01	
	N	505	505

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların kardiyovasküler motor refleks verim ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0,106$ $p=0,01<0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile akademik başarı durumları arasındaki korelasyon analizleri

	Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyleri		Akademik Başarı Durumları
Akademik Başarı Durumları	r	-0,141**	1
	p	0,00	
	N	505	505

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile akademik başarı durumları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0,141$ $p=0,00<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Teknolojide meydana gelen gelişmeler yaşantımızda birçok işleyişi değiştirip geliştirdiği gibi, çocukların oyun oynama alışkanlıklarını da etkilemiş ve değişmesine neden olmuştur. Oyun, çocuğunun temel gereksinimlerindedir. Oyun oynamanın, çocuğun fizyolojik gelişimine, toplumsallaşmasına, yaşamı anlamlandırmasına, kişiliğini kazanabilmesine ve kültürün sonraki nesillere aktarılmasına yöneliktir. (Çukur, 2011.) Son zamanlarda dijital oyunların çocukların yaşam alanlarının tümünde yer almasıyla birlikte oluşan sorunlar, çocukları olumsuz yönde etkilemektedir. Bu etkiler çocukların akademik başarı durumlarının düşmesi, boş vakitlerini iyi değerlendirememeleri, şiddete meyilli olmaları, sosyalleşmede ve duygusal ilişkilerde sorunlar yaşaması, yalnızlık ve fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkması şeklinde sıralanabilir. Bu doğrultuda araştırmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin bazı fiziksel parametrelere ve akademik başarıya göre incelenmesi amaçlanmıştır

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde yapılan analiz sonuçlarına göre (Tablo 1) katılımcıların %55,6'sı az riskli, %34,5'i riskli, % 8,9'u bağımlı, %1 yüksek düzeyde bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %34,5'i risk gurubunda olması gelecek nesillerde dijital oyun bağımlılığının artma tehlikesini göz önüne sermektedir. Bu durumun; teknolojinin ilerlemesi ile birlikte çocukların oyun oynama alanlarının her geçen gün biraz daha dijitalleşmekte olduğu, çocukların sokakta veya spor alanlarında oynamak yerine teknolojik cihazlarla oynamayı tercih ettiklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Aydoğdu'nun 2018 yılında yapmış olduğu "Dijital Oyun Oynayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışmada araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu çalışmada katılımcıların yüzde 88'in sürekli olarak günde 2-5 saatini teknolojik araçlarla ve sosyal medya başında dijital oyun oynayarak geçirdikleri belirtmiştir. Bu sonuçlara

göre dijital oyun bağımlısı olma riskinin her geçen gün arttığı ve katlanarak artacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın analiz bulgularına göre (Tablo 2) erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgusu saptanmıştır. Aynı zamanda kadınların %68,9'u az riskli, %26,1'i riskli, % 3,6'sı bağımlı,%1,4 yüksek düzeyde bağımlı iken, erkeklerin %39'u az riskli, %44,9'u riskli, % 15,6'sı bağımlı, 0,4 yüksek düzeyde bağımlı olduğu görülmüştür (Tablo 1). Bu sonuçlara göre erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi kadın katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Horzum (2011) ilköğretim öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini incelediği araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin dijital oyunları oynamayı bırakamama, sanal olan dijital oyunu gerçek dünya ile ilişkilendirme, dijital oyun oynamaktan dolayı sorunluluklarını aksatma, sosyal etkinlikler yerine dijital oyunu tercih etme gibi sonuçlara ulaşmıştır. Aynı zamanda dijital oyun bağımlılığı toplam puanlarının kadın katılımcılara göre oldukça yüksek olduğunu belirterek araştırmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Akçay ve Özcebe (2012) yapmış oldukları okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerin dijital oyun oynama alışkanlıklarının incelendiği çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha fazla dijital oyun oynama eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Michelle (2008) yılında Stanford University School Medicine'da yapılan çalışmada, erkeklerin kadınlara göre daha fazla oyun bağımlısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldız (2016), Ayhan, Çavuş ve Tuncer (2016), Aydın ve Horzum (2015), Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) yapmış oldukları araştırmalarıyla da benzerlik göstermektedir. Bu durumun temel nedenleri arasında; erkeklerin kadınlara oranla sosyal olarak daha serbest olmaları ve oyun salonlarına ve araçlarına daha rahat erişebilmeleri gösterilebilir. Bu sonuçlara göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu erkeklerin dijital oyun bağımlısı olma bakımından kadınlara oranla daha fazla bir orana sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri, sporcu lisansına sahip olup olmama değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda sporcu lisansına sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının sporcu lisansı olmayanlara oranla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. (Tablo 3). Bu durumun nedenleri arasında sporcu lisansına sahip olanların spor branşına yönelik zihinsel antrenman olarak strateji ve taktik geliştirmek için dijital oyunu kullanmaları olarak gösterilebilir. Başka bir açıdan ise bu durumun katılımcıların lisans çıkardığı spor alanında aktif olarak devam etmediklerinde spor branşına olan ilgilerini bu yolla giderebilme yoluna gidebileceğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Alan yazı incelendiğinde çalışmamıza paralel olarak Hazar, Mamak ve Çınar (2015) yapmış oldukları lise öğrencilerinde internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının spora katılım düzeyi ve bazı değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği araştırmada sporcu lisansı olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri sporcu lisansı olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Hazar'ın (2016) fiziksel hareketlik içeren oyunların ortaokul seviyesindeki öğrencilerde dijital oyun bağımlılığına etkilerinin incelendiği araştırmada elde edilen sonuçlara göre; dijital oyun bağımlısı olan öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel hareketlilik içeren oyunlara yönelmesi ile birlikte dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Öztürk ve ark. (2007), internet bağımlılığının tedavi yöntemlerinden birisi olarak, kişilerin internette geçirdikleri vakitleri azaltacak aktivitelere yönlendirilmeleri gerektiğini ve bu aktivitelerin başında ise spor faaliyetlerinin etkili sonuçlar vereceğini belirtmiştir. Dolayısıyla dijital oyun bağımlılığı düzeyini azaltmada fiziksel hareketlilik içeren oyun ve etkinliklerde bulunmanın

önemli bir yöntem olduğu söylenebilir. Bu sonuçlara göre sporcu lisansı olanların olmayanlara göre bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması için yapılan analiz sonuçlarına göre; sporcu lisansına sahip olma durumu değişkenine göre BKİ değerleri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 4). Bu durumun katılımcıların lisanslı olduğu spor branşını aktif bir şekilde yapmadıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Gençlik ve Spor Bakanlığının spor hizmetleri genel müdürlüğünün 2018 yılında yayınlamış olduğu Türkiye geneli lisanslı sporcu sayısı 4.907.955 iken bu sporculardan faal olanların sayısı 695.698 olması düşüncemizi destekler niteliktedir.

Katılımcıların sporcu lisansına sahip olma durumuna göre kardiyovasküler motor refleks verimlerinin karşılaştırılması için yapılan analiz sonuçlarına göre sporcu lisansına sahip olma durumu değişkenine göre kardiyovasküler motor refleks verimi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 6). Bu durumu araştırmamızda incelediğimiz, sporcu lisansı olma durumuna göre BKİ değerleri puan ortalamalarında elde edilen sonuçlarda desteklemektedir. Karşılaşılan bu durumun yine katılımcıların sahip olduğu lisan branşını aktif bir şekilde yapmadıklarından veya oyun çağında olmalarından kaynaklanan hareketlilikten oluştuğu düşünülebilir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması için yapılan analiz sonuçlarına göre kadın ve erkek katılımcıların BKİ değeri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 5). Bu durumun katılımcıları buldukları fiziksel gelişim dönemlerinin gereği olduğu düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde Sezer'in (2018), 7-14 yaş arası obez çocuklarda beden algısının çocuğun kendisi ve ebeveyni tarafından değerlendirildiği çalışmada BKİ değerlerinde cinsiyetler arası farklılık görülmemiş ve gelişim dönemleri ilerledikçe BKİ değerleri arasında farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

Katılımcıların BKİ sınıflandırma değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı değerlerinin karşılaştırılması için One-Way ANOVA testi analizleri sonuçlarına bakıldığında BKİ sınıflandırma değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı değerleri puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 7). Bu durumun katılımcıların oyun çağında olmalarından dolayı veya dijital oyun bağımlısı olan kişilerin zihinleri sürekli meşgul olduğu için çoğu zaman birincil ihtiyaçlarını bile karşılamayı unutabileceği, dijital oyun oynarken çoğu zaman bazı bireylerde yemek öğünlerini atlayabileceği gibi bazılarında ise aksine farkında olmadan çok yemek yiyebileceği, çoğu zaman atıştırılabilir olarak sağlıksız besinler alabileceği veya çok hareketsiz bir yaşam tarzı benimseye bileceği öngörülebilir. Bununla birlikte BKİ değerleri düşebilir veya yükselebilir. Araştırmada ulaşılan sonucun bu nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Alan yazı incelendiğinde Koçakoğlu (2019) yaptığı çalışmada günlük tablet oynama süresi, oyun dışı tablet aktivitesi, günlük telefonla oynama süresi, oyun dışı telefon aktivitesi, günlük oyun konsolu ile oynama süresi ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Öztürk ve ark. (2007) "Dijital Oyun Bağımlılığının Uyku ve Diğer Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı çalışmada çocukların dijital oyun oynama sürelerine göre BKİ düzeyleri farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Katılımcıların yaş değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri analiz sonuçlarına (Tablo 8) göre yaşları 11 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının yaşları 12 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, yaşları 11 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının yaşları 13 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, yaşları

14 olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının yaşları 12 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı düzeyi ortalamaların yaşlar arası farklılaşabileceği görülmektedir. Kneer ve ark. (2014), dijital oyunlarda yaş değişkenlerinin önemli bir etken olduğunu ifade etmektedirler. Bu durumun nedeni olarak yaşça büyük olan öğrencilerin aileden daha bağımsız davranabilmesi ve dijital oyunlara daha fazla zaman ayırabilmesi olasıdır. Yaşça büyük olan çocuklar anne-baba ile çatışmalar sonucunda anne babadan uzaklaşarak daha bağımsız hareket edebildiği dijital oyunlara yönelebileceği düşünülmektedir. Diğer bir açıdan bakıldığında ise çocuklarını korumak amacıyla sokağa çıkmalarına izin vermeyerek çocuklarını göz önünde tutan anne-babaların dijital oyunlara bakış açılarına göre küçük veya büyük yaşlarda bile ev ortamındaki rahatlık sebebiyle de kaynaklara bileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile kardiyovasküler motor refleks verim arasındaki ilişki için (Tablo 9) yapılan analiz sonuçlarına göre kardiyovasküler motor refleks verim ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmanın analiz sonuçları incelendiğinde ise, dijital oyun bağımlılığının insanlarda kardiyovasküler verimi olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Dolaşım sistemi ile ilgili olan kardiyovasküler motor refleks verimi sağlıklı kalp-damar işlevine ve toplamda güçlü bedene sahip olmanın ilk temel unsurlarındandır. Kardiyovasküler motor refleks veriminin düşük olması ilerde kardiyovasküler hastalık riskini önemli düzeyde arttıracakı düşünülmektedir. Yeşil ve Altıok (2012) kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi adlı çalışmalarında kardiyovasküler risk faktörlerini önleme ve kontrol altına alınmasında fiziksel aktivitenin olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bu duruma göre dijital oyun bağımlılığının kardiyovasküler motor refleks verimini düşürebileceği belirtilebilir.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile akademik başarı durumları arasındaki ilişki incelendiğinde (Tablo 10) katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile akademik başarı durumları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre dijital oyun bağımlılığı akademik başarıyı düşürebileceği söylenebilir. Alan yazı incelendiğinde Drummond ve Sauer (2014) tarafından 2009 yılı Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı'na katılan 22 ülkeden 192.000'den fazla öğrencinin verileri değerlendirilmiş ve dijital oyunların fen bilimleri, matematik ve okuma ders başarılarını olumsuz etkileri belirtilmiştir. Araştırma bulguları dijital oyunların oynanması için harcanan zamanın akademik başarıları düzeyleri üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Öztürk Eyimaya vd. (2017) dijital oyun bağımlılığının uyku ve diğer değişkenlere göre incelenmesi adlı çalışmalarında dijital oyun bağımlılığı hem akademik başarısızlığı hem de sağlık risklerini beraberinde getirdiğini vurgulamışlardır. Ayrıca Chiu ve ark. (2004), Anand (2007), Gentile (2009), Gentile ve ark. (2004), Sharif ve Sargent (2006) yaptıkları çalışmalarda zamanlarının çoğunu dijital oyun oynamakla geçiren katılımcılarda düşük akademik başarı görüldüğü vurgulanmıştır. Ancak Gentile ve Gentile (2008) yapmış oldukları çalışmada eğitim içerikli dijital oyunların öğrenmeyi hızlandırdığı, hedef konu/ders ile ilgili başarıyı arttırdığı, öğrencilerin ilgisini ve dikkatini çektiğini savunmuştur. Sonuç olarak; içeriği eğitsel, öğrenim odaklı ve bireyi geliştirecek oyunların kontrollü ve belirlenen uygun zaman ve mekânlarda oynanması çocukların ve gençlerin gelişimlerine katkı sağlayacağı görüşüne varılmıştır. Bu sonuçlara göre dijital oyun bağımlılığının akademik başarıyı düşürebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarının gösterdiği gibi dijital oyun bağımlılığı açısından bakıldığında yaş, cinsiyet, dijital oyun aracına sahip olma gibi değişkenlerin önemli birer faktör olduğu görülmektedir. Aynı zamanda dijital oyun bağımlılığının çocuklarda akademik başarı durumlarını düşürebileceği, kardiyovasküler verim düşüklüğü ve fiziksel sağlık sorunlarına neden olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarının gösterdiği gibi dijital oyun bağımlılığı çocuklarda akademik başarı durumlarını düşürebileceği, kardiyovasküler verim düşüklüğü gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olabileceği görülmektedir. Bu nedenle dijital oyun bağımlılığı düzeyinin düşürülmesi ve bu sorunun çözümüne yönelik Griffiths'in (2003) ailelere yönelik olarak dijital oyun bağımlılığını önleme ve mücadele konusundaki önerileri aşağıdaki gibidir;

- Dijital oyunun başında kararlılıkla çocukların oyun süreleri, nerde oynayaabilecekleri ile hangi tür oyunları oynayabileceğini ve kural ve sınırların oluşturulması gerekmektedir.
- Ailelerin çocuklarının oynadığı oyunların içeriğini incelemesi yaşına göre eğitici ve eğlenceli oyunlara yönlendirmeye özen göstermeleri gerekmektedir. Çocuklara, içeriği uygun olmayan oyunlar için yasaklar koymak yerine, çocuğunuzla belirlediğiniz uygun oyunları birlikte oynayarak vakit geçirmeleri gerekmektedir.
- Çocuklarla oyunlar hakkında sohbet ederek gerçek ve sanal arasındaki farkı anlamasını sağlanmalıdır.
- Dijital oyunları özel mekânlarınız olmaması kaydıyla herkes tarafından görülebilecek alanlarda oynamasını sağlayın.
- Çocuklar tek başlarına oynamaktansa arkadaşlarıyla olabileceği, işbirliği yapabileceği ve sohbet edebileceği çoklu oyunlara yönlendirilmeli.
- Dijital oyunlar ceza olarak oynatmamak yerine sorumluluklar yapıldıktan sonra ödül olarak kullanılmalı.
- Çocukların dijital oyunları oynarken, ekrana olan mesafelerinin iki metreden az olmamasına, oyun oynamak için belirlenen yerin aydınlatmasının yeterli oluşuna, ekran parlaklığının çok fazla olmamasına, yorgunluğun hissedilmeye başladığında dijital oyunu bırakılmasına ve oyun üreticilerinin ve uzmanların önerdiği şekilde oyun oynamalarına müsaade edilmelidir.
- Boş zamanlarında yapabilecekleri sosyal etkinliklerin çok olmasına dikkat edilmeli.
- Yapılan her şey amacına ulaşmamışsa dijital oyun aracını çocuğun ulaşamayacağı şekilde kaldırın ve uygun olduğu düşünüldüğünde kontrollü bir şekilde zaman belirterek oyunu oynamasına izin verin.

Araştırmaya yönelik öneriler;

- Anne ve babalara dijital oyununun olumsuz etkileri konusunda farkındalık yaratılabilmesi için seminerler düzenlenmelidir.
- Ortaokul çocuklarının aile ve akranlarıyla iletişim kurabilecekleri faaliyetler düzenlenebilir.
- Çocukların dijital oyun alışkanlıklarının kontrol edilmeli ve gerektiğinde uzmanlar veya aileler tarafından destek verilmelidir.
- Çocukların sosyal ve fiziksel aktivite içeren faaliyetlere katılmaları sağlanmalıdır.
- Çocukların akademik başarı durumlarında olan aşırı değişimler aile ve öğretmenler tarafında takip edilmelidir.

Araştırmanın sınırlılıklarına yönelik öneriler;

- Çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin araştırmada bulunmayan farklı değişkenlerle de ilişkisinin incelendiği araştırmalar yapılabilir.

- Bu araştırmanın sadece ortaokul öğrencilerini kapsamı önemli bir sınırlılıktır. İlerleyen zamanlarda benzer çalışmaların bütün örgün eğitim kademelerinde ve farklı yaş gruplarının da katılımıyla yapılması daha genel sonuçlara ulaşmada faydalı olabilir.
- Bu araştırmanın sadece nicel modelde tasarlanması önemli bir sınırlılıktır ve sonraki dönemlerde yapılacak olan benzer araştırmaların nitel ve karma modellerle yürütülmesi, problem durumunun farklı yönleri ile tespit edilip daha detaylı bilimsel sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Akçay, D., Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71.

Anand, A. (2007). Study of time management the correlation between video game usage and academic performance markers. *Cyberpsychol Behav*, 10(4), 552-9.

Aydın, A. (2010). *Oyun dil ve düşünce*. Ankara: Eğiten Kitap Yayınları.

Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulak bilge*, 6(31), 1-18.

Ayhan, B., Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.

Çavuş, S., Ayhan, B., Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (43).

Çukur, D. (2011) Okul öncesi çocukluk döneminde sağlıklı gelişimi destekleyici dış mekân tasarımı. *SDÜ Orman Fakültesi Dergisi*, 12(1), 71-7.

Doğan, F. Ö. (2006). Video games and children: Violence in video games. *New Symposium Journal*, 44(4) 161-164.

Drummond, A., Sauer, J. D. (2014). Video-games do not negatively impact adolescent academic performance in science, mathematics or reading. *PloS one*, 9(4), e87943.

DSM V (Diagnostic and Statistical Manual), (2012). Mental Disorders, The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association, Washington, s. 947.

DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual), (Mental Disorders, The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association, Washington

Gençer, (2020) Merkezi limit teoremi. Elde edilme tarihi:19 Ağustos, 2020, <https://blog.industryolog.com>

Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, İstatistiksel veriler (2018). Elde edilme tarihi: 31 Aralık, 2021, <https://shgm.gsb.gov.tr>

Gentile, D. A., Gentile, J. R. (2008). Violent video games as exemplary teachers: A conceptual analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 127-141.

Gentile, D.A., Lynch, P.J., Linder, J.R., Walsh, D.A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 27(1), 5–22.

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329.

Gentile, (2009). *Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18*. Iowa State University and National Institute on Media and the Family, Minneapolis, Minnesota

Günay, M., Cicioğlu, İ., Tamer, K., Şıktar, E. (2017). *Spor fizyolojisi ve performans ölçüm testleri*. Ankara: Gazi kitapevi.

Güvenliweb, (2019). Dijital oyun oynama raporu. Elde edilme tarihi.14 Aralık, 2021. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/RjARy.pdf>

Gökçearslan, Ş., Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.

Griffiths, M.D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.

Hazar, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutubay

Hazar, Z. (2016). Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara

Hazar, Z. Tekkurşun Demir, G., Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190

Hazar, Z. (2018). *Çağın vebası dijital oyun bağımlılığı ve başa çıkma yöntemleri*. Ankara: Gazi Kitabevi

Hazar, K., Özpolat, Hazar, Z. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde İli Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225-234.

Horzum, (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36, 159

Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel

Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J.D., Ferguson, C. (2014). Awareness of risk factors for digitalgame addiction: Interviewing players and counselors. *Int Journal of Ment Health Addiction* 12(8), 585–599.

Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., Mehmet, K. Ö. K. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 324-342.

Hazar, K., Mamak, H., Çınar, V. (2015). Investigation of relationship internet and computer games addiction with sports participation level and some variables in high school students. *Journal of Physical Education & Sports Science*, 9(2), 259-268.

Ocakoğlu, O. (2020). Fiziksel aktivite içeren sanal gerçeklik oyunu oynayanların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 44-59.

Öncü, E., Özbay, E. (2005). *Okul öncesi çocuklar için oyun*. Ankara: Kök.

Özdemir. S. (2001). *Uçucu madde kullanımı ve şiddet*. Yüksek Lisans Tezi, İ.Ü. Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Öztürk, E.D. (2007). *Bilgisayar oyunlarının çocukların bilişsel ve duyuşsal gelişimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Sezer, F.E. (2018). *7-14 yaş arası obez çocuklarda beden algısının çocuğun kendisi ve ebeveyni tarafından değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tezyurdu,(2020). Nitel ve nicel araştırma yöntemleri nelerdir, Elde Edilen Tarih: 08 Ağustos 2020, <https://tezyurdu.com>

Türk Dil Kurumu. (2019). *Türkçe Sözlük* (11. Bs.). Ankara: Türk Dil Kurumu.

Yavuzer, H. (2015). Madde Bağımlılığından Koruyan Aşı Aile, *Yeşilay*, 973, 22-25.

Yeşil, Altıok (2012) Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi, *Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 3(3), 39-48

Yeşilay, (2020) Bağımlılığın Tanımı, Madde Bağımlılığı, Teknoloji Bağımlılığı, Eide Edilen Tarih: 09 Temmuz, 2020, <https://www.yesilay.org.tr>



SPORMETRE
The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1075150

Geliş Tarihi (Received): 17.02.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 18.08.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA İLİŞKİN TUTUM DİJİTAL OYUN OYNAMA
MOTİVASYONUNUN YORDAYICISI MIDIR?**

Gönül Tekkursun Demir ^{1*} 

¹ Serbest Araştırmacı, ANKARA

Öz: Araştırmada beden eğitimi ve spor tutumu ile dijital oyun oynama motivasyonu ilişkisinin, beden eğitimi ve spora ilişkin tutumun dijital oyun oynama motivasyonunun yordayıcısı olup olmadığının ve lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumunun-dijital oyun oynama motivasyonunun cinsiyetine göre farklılaşma durumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel modelin kullanıldığı araştırmaya 340 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu, beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ile dijital oyun oynama motivasyonu ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada pearson moment korelasyon analizi, regresyon ve t testi analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada beden eğitimi ve spora ilişkin tutumu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca beden eğitimi ve spora ilişkin tutumun dijital oyun oynama motivasyonunu negatif yönde yordadığı, varyansın %25'ini açıkladığı saptanmıştır. Erkeklerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, kadınların ise dijital oyun oynama motivasyonunun erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonunda beden eğitimi ve spora ilişkin tutumun dijital oyun oynama motivasyonunun bir belirleyicisi olduğu, beden eğitimi ve spora tutumdaki artışın dijital oyun oynama motivasyonunu düşürdüğü, erkeklerin beden eğitimi ve spora, kadınların dijital oyunlara yönelimlerinin daha belirgin olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor, tutum, dijital oyun, motivasyon

**IS ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS A PREDICTOR
OF MOTIVATION TO PLAY DIGITAL GAMES?**

Abstract: In the research, it was aimed to analyze the relationship between physical education and sports attitude and motivation to play digital games, and to examine whether the attitude towards physical education and sports is a predictor of motivation to play digital games and whether the high school students' attitude towards physical education and sports and their motivation to play digital games differ according to gender. 340 high school students participated in the research using the quantitative model. Personal information form, attitude towards physical education and sports, and motivation to play digital games scales were used in the research. Pearson moment correlation analysis, regression and t test analysis were used in the research. In the study, a highly significant negative correlation was found between the attitude towards physical education and sports and the motivation to play digital games. In addition, it was determined that the attitude towards physical education and sports negatively predicted the motivation to play digital games and explained 25% of the variance. It was determined that the attitudes of men towards physical education and sports is significantly higher than that of women, and the motivation of women to play digital games is significantly higher than men. At the end of the research, it was concluded that the attitude towards physical education and sports is a determinant of the motivation to play digital games, that the increase in the attitude towards physical education and sports reduces the motivation to play digital games, and that men tend to physical education and sports and women tend to digital games more prominently.

Key Words: Physical education and sport, attitude, digital game, motivation

* Sorumlu Yazar: Gönül Tekkursun Demir, Serbest Araştırmacı., E-mail: gonultekkursun@hotmail.com

GİRİŞ

Beden eğitimi, bireyin beden ve psikolojik sağlığını koruyan, bireyin yeteneklerini geliştirmesini sağlayan, “gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı oyuna, cimmastiğe, spora dönük alıştırma ve çalışmaların tümünü” bünyesinde barındıran geniş tabanlı aktivitelerdir (Aracı, 2006). Beden eğitimi, bireyin sağlıklı olmasını, güçlü fiziğe ve beyne sahip olmasını, kişiliğinin gelişmesini, ahlaki değerler kazanmasını, kültürlenmesini ve eğitilmesini sağlar.

Spor, geçmişten günümüze dek uzanan bir kavramdır. Bireyin sağlıklı yaşaması, başarı ve performansının artması anlamlarına gelir (Sönmez ve Sunay, 2004). Spor, bireyin mücadele isteğini ön plana çıkararak kazanmaktır. Kurallara rutin şekilde uyarak bireyin yaptığı bedensel aktivitedir. “Yenmek, geçmek, başarı göstermek amacıyla düzenlenmiş, belirli kurallara dayanan sistemli hareketlerdir” (Kuru, 2000).

Beden eğitimi ve spor bireyin bedensel, ruhsal, duygusal ve sosyal gelişimini ciddi oranda geliştiren ve güçlendiren bir olgudur. Beden eğitimi ve spor, yalnızca bedenin hareket etmesi değildir. Bireyin bütün olarak gelişimini sağlayan, kuvvet ve zindelik kelimelerinin içini dolduran, ideallere ulaşmanın çevresine yoğunlaşan bir kavramdır (Bucher ve Koenig, 1983). Carlson (1994) beden eğitimi ve sporda elde edilen tecrübelerin, bireyin yeteneğini, sosyalleşmesini, “önceki beden eğitimi deneyimlerini” ve spora ilişkin algısını etkileyen etmenler arasında olduğunu belirtir. Negatif ve pozitif tutumların gelişmesi bireyin beden eğitimi ve spor dersinde elde ettiği bu tecrübeler ile mümkündür. Örneğin kazanma, iyi performans gösterme, beden eğitimine katılımda eğlenme, takım olarak hareket etme gibi durumların tutumları pozitif yönde etkilediği, yapılan ters hareketler sonucu yaşanan yaralanmaların, tutumu negatif yönde etkilediği belirtilmektedir (Tannehill ve Zakrajsek, 1993). Bu bağlamda bireyin beden eğitimine ilişkin olumlu tutumları, derse katılıma istekliliği artırır, coşku yaratır ve dersten verim alınmasını sağlayarak, beden eğitimi dersinin özel ve genel amaçlarına ulaşmasını kolaylaştırabilir (Chung ve Phillips, 2002).

Tutum, bireyin bir olay, birey, durum veya aktiviteye yönelik hissettiği özel bir duygudur (Safrit ve Wood, 1995). Tutum bireyin herhangi bir kavrama, objeye, harekete, kuruma veya çevresinde bulunan insanlara ilişkin öğrendiği, tecrübe ettiği olumlu-olumsuz tepki eğilimlerinin tamamıdır (Tezbaşaran, 1997). Bireyin olumlu öğrenme ve tecrübeleri, o durum veya aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmesini tetiklerken, bireyin negatif tecrübeleri o durum veya aktiviteye yönelik olumsuz tutum geliştirmesini tetiklemektedir (Aicinena, 1991). Bireyin fiziksel aktivitelere yönelimini etkileyen tutum, dijital oyun oynama motivasyonundan olumsuz yönde etkilenebilir.

Dijital oyun, teknolojik araçların kullanımıyla, elektronik ortamda programlanan, oyun oynayanlara birçok görselin sunulduğu, kullanıcı girişi gerektiren, popüler kültür halini alan oyunlardır (Çetin, 2013; Fleeer, 2014). Bilgisayar, cep telefonu, oyun konsolu gibi çeşitli teknolojik cihazlarla oynanan sanal oyunlar, dijital oyun olarak adlandırılmaktadır (Rideout ve ark., 2010). Bireyleri dijital oyun oynamasına yönlendiren çeşitli motivasyon kaynakları bulunmaktadır. Motivasyon, bireyin gereksinimleri doğrultusunda, hedefe ulaşmak için çıta koyması ve gereksinimlerini elde etmek amacıyla harekete geçmesidir (Dessler ve ark., 2001). Motivasyon, kişinin kişilik gelişimini, mental ve ruhsal açıdan iyiliği, sosyal açıdan çevre ile bir bütün hale gelebilmesi için çeşitli gereksinimlerden doğan ve bireyi harekete geçiren duygudur (Ryan ve Deci, 2000). Bireyin davranışının yönü ve yoğunluğu şeklinde tanımlanan motivasyon kavramı (Weinberg ve Gould, 2003), bireyin ihtiyaçlarının etkisi ile davranışa

harekete hazır duruma gelmesi sonucunda, hedefine yönelik harekette bulunması, bu hareketle amacını elde eden bireyin rahata ermesidir (Emir ve Kanlı, 2009).

Bireylerin harekete geçmesini etkileyen motivasyon, dijital oyuna katılım davranışını etkileyebilmektedir. Motivasyon kaynaklarından beslenen dijital oyuna katılım davranışı da spora ve fiziksel aktiviteye katılım isteğini de etkilemektedir. Nitekim Çınar, Yarayan, İlhan ve Ünvanlı (2020) dijital oyuna katılım motivasyonundaki artışın fiziksel aktiviteye katılımı düşürdüğünü belirtmektedir. Namlı ve Demir (2020) tarafından dijital oyunlara katılımın spora yönelik tutumunu azaltarak, spora katılmadan uzaklaştırdığı belirtilmiştir. Demir ve Cicioğlu'nun (2020) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada, dijital oyuna katılım motivasyonundaki artışın fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu olumsuz yönde etkilediğini bulgulamıştır. Ayrıca Güler ve Çakır (2019) da dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılımı önemli ölçüde etkilediğini belirtmiştir.

Genç neslin dijital oyun oynayarak zamanını tüketmesi, fiziksel aktiviteden uzaklaşması, hareketsiz şekilde bilgisayar, telefon gibi teknolojik cihazların başında yalnızlaşması, asosyalleşmesi toplum sağlığı için tehlike unsuru olabilir. Bu nedenle genç neslin dijital oyun oynamak yerine hareketli bir yaşam sürmesi ve hareketli yaşam şeklini alışkanlık haline getirmesinde beden eğitimi ve spora yönelik olumlu tutumun önemi büyüktür. Çünkü beden eğitimi ve spora yönelik olumlu tutumun, dijital oyun oynama isteği ve motivasyonunu düşürebileceği düşünülmektedir. Bu düşünce doğrultusunda geleceğin yetişkin bireylerini oluşturacak genç neslin fiziksel, zihinsel, psikososyal açıdan iyiliğinin sağlanması için, onların beden eğitimi ve spora yönelik tutumu ile dijital oyun oynama motivasyonunun tespit edilmesi, elde edilen çıktılar doğrultusunda çözüm aranması önemlidir. Bu nedenle mevcut araştırmada, beden eğitimi ve spora yönelik tutum ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin saptanması, lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının dijital oyun oynama motivasyonu üzerindeki belirleyici rolünün tespit edilmesi ve lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik tutum ile dijital oyun oynama motivasyonunun cinsiyete göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmanın problem cümleleri şu şekildedir:

1. Beden eğitimi ve spora yönelik tutum ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında ilişki var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik tutumları, onların dijital oyun oynama motivasyonunun yordayısı mıdır?
3. Lise öğrencilerinin beden eğitimi spora yönelik tutumları ile dijital oyun oynama motivasyonu cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmada kullanılan model, araştırmaya katılan çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan analizlere ait açıklamalar yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Mevcut araştırmada nicel araştırma modeli kullanılmıştır. Kullanılan nicel araştırmada, araştırma problemine yanıt aramak için tarama deseni kullanılmıştır. Bu desen, araştırmaya dahil edilen çalışma grubundan elde edilen bulguların araştırmacıya sunulmasını sağlar. Ayrıca tarama deseni, ortaya çıkan durumun herhangi bir değişikliğe uğratmadan ortaya konmasını sağlar (Büyüköztürk ve ark., 2019). Araştırmada tarama desenlerinden ilişkisel

tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yönteminde, iki veya daha fazla değişken arasında bir ilişkinin bulunma durumunun saptanmasının hedeflendiği, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyinin tespit edilmesinin amaçlandığı araştırmalardır (Karasar, 2006).

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2021-2022 yılında, cep telefonu-bilgisayar ile hareketsiz dijital oyunlar oynayan ve lise düzeyinde eğitimine devam eden 340 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 166'sı kadın, 174'ü erkektir. Katılımcıların 75'i (28 kadın, 37 erkek) 9. sınıfta, 61'i (31 kadın, 30 erkek) 10. sınıfta, 112'si (44 kadın, 68 erkek) 11. sınıfta, 92'si (53 kadın, 39 erkek) 12. sınıfta eğitim görmektedir. Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılmıştır. Veri toplama araçlarını doldururken, sürekli aynı düzeyde kodlama yapan ve benzer şekilde yanlış kodlama yapan katılımcıların 28'inin verileri araştırma dışı bırakılmıştır. Yapılan G power analizi sonucunda çalışma grubunun (n=340) etki gücünün % 95 olduğu tahmin edilmiştir (Cohen, 2013). Araştırmada anlamlılık <,05 ve etki büyüklüğü ,25 ve alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada üç adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği ve Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği şeklindedir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından çalışma grubunun cinsiyetine ilişkin bilginin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formudur.

Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği: Demirhan ve Altay (2001) tarafından katılımcıların beden eğitimi ve spora ilişkin tutum düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde derecelendirmeye sahiptir. Bu bağlamda ölçeğin likertlemesi "tamamen katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum, tamamen katılmıyorum" şeklindedir. Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği 12 olumlu ve 12 ters maddeden (5=1, 1=5, 2=4, 4=2) oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120'dir. Katılımcılar tarafından alınan 1-24 puan en olumsuz tutumu, 24-48 puan olumsuz tutumu, 49-72 puan nötr tutumu, 73-94 olumlu tutumu, 95-120 en olumlu tutumu ifade etmektedir. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda yapılan güvenilirlik analizine göre, Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği'nin Cronbach Alfa katsayısı ,76'dır.

Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ): Demir ve Hazar (2018) tarafından katılımcıların dijital oyun oynamaya ilişkin motivasyonlarının tespit edilmesi amacıyla geliştirilen ölçek kullanılmıştır. DOOMÖ içsel motivasyon (5 madde), dışsal motivasyon (9 madde), motivasyonsuzluk (5 madde) faktörlerinden oluşmaktadır. Ölçeğin içsel motivasyonu, bireylerin dijital oyuna yönelmesinde aldığı haz, keyif gibi içsel dürtülerini, içsel kaynaklardan beslenmesidir. Dışsal motivasyon faktörü, bireyin dijital oyuna katılımı çevreden ve dış faktörlerden beslenmesi ifade etmektedir. Motivasyonsuzluk faktörü bireyin geliştirdiği davranışın fayda-zararını anlamlandırabilmesi, bireyin davranış geliştirme isteğinin olmaması, davranış ve çıktıları arasındaki ilişkiyi kuramamasıdır. Motivasyonsuzluk alt boyutunda yer alan maddeler ters kodlandığı için motivasyon düzeyinin belirleyicisidir. Örneğin "Dijital oyunun bana avantajının ne olduğunu bilmiyorum" ifadesi motivasyonsuzluk yaşayan birey tarafından 5 puan olarak kodlandığında, ters kodlama sonrası 1 puana çevrilmekte ve motive olamamış bir durumu ifade etmekte, motivasyon puanını düşürmektedir. Ölçeğin 5'li likert tipinde derecelendirmesi bulunmaktadır. Bu bağlamda

ölçeğin likertlemesi “hiç katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, tamamen katılıyorum” şeklindedir. Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan ise 95’tir. Ölçeğin 15., 16., 17., 18. ve 19. maddeleri ters olarak (5=1, 1=5, 2=4, 4=2) puanlanmaktadır. Araştırma grubundan elde edilen veriler doğrultusunda yapılan güvenirlik analizine göre, Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla içsel motivasyon ,89, dışsal motivasyon ,88, motivasyonsuzluk ,91, DOOMÖ toplam ,90’dır.

Verilerin Toplanması

Veriler yüz yüze toplanmıştır. Veri toplama sırasında katılımcılara araştırmaya katılmadan önce, araştırma ile ilgili gerekli bilgiler yazılı olarak sunulmuştur. Bu bağlamda araştırmanın amacı konusunda katılımcılara detaylı bilgi verilmiş ve araştırmanın bilimsel nitelik taşıdığı, katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu, soruları cevaplarken objektif olmaları gerektiği ve verecekleri bilgilerin doğru olmasının araştırma sonucu elde edilecek sonuçlar açısından son derece önemli olduğu yazılı olarak açıklanmıştır. Mevcut araştırma için Atatürk Üniversitesi Etik Kurulu’ndan (Sayı: E-70400699-000-2200059429) izin alınmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin normal dağılımı çarpıklık ve basıklık değerlerine göre incelenmiştir. Çarpıklık değerlerinin ,184- ,188, Basıklık değerlerinin ,366- ,375 arasında olduğu saptandıktan sonra regresyon analizi için verilerde çoklu bağlantı problemi olup olmadığı incelenmiştir. Pearson moment korelasyon analizi sonucunda regresyon analizinin yapılabileceği ve çoklu bağlantı sorunu olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada varyans şişirme (VIF<10), Durbin-Watson (<2) ve Tolerans (<1) değerlerinin regresyon analizine uygun olduğu saptanmıştır (Hines ve Montgomery, 1990). Bu bağlamda araştırmada pearson moment korelasyon analizi, doğrusal regresyon analizi ve t-testi testinden yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlılık ,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan lise öğrencilerinden elde edilen verilerin analizi ve yapılan analizlere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

Araştırmada beden eğitimi spora ilişkin tutum ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin saptanması, beden eğitimi spora ilişkin tutum ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığının ortaya konması amacıyla yapılan korelasyon analizi Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki pearson-korelasyon değerleri

Ölçek (n=340)		BESİTÖ	DOOMÖ
BESİTÖ	r	1	-,500
	p		,00*
DOOMÖ	r	-,500	1
	p	,00*	

*p<,05 BESİTÖ: *Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği* DOOMÖ: *Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği*

Tablo 1’de yapılan pearson moment korelasyon analizinde, BESİTÖ ile DOOMÖ arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (r=-,500; p<,05).

Beden eğitimi ve spora ilişkin tutumunun dijital oyun oynama motivasyonunu anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan doğrusal regresyon analizi aşağıda yer almaktadır.

Tablo 2. BESİTÖ'nün DOOMÖ'yü belirlemedeki rolüne ilişkin regresyon analizi

Ölçek (n=340)	R	R ²	R ² _{ch}	F	df	B	β	t	p
Sabit						98,354		31,230	,00*
BESİTÖ	,500	,250	,24	112,567	1/338	-,730	-,500	-10,610	,00*

* $p < ,05$ BESİTÖ: *Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği* DOOMÖ: *Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği*

Yapılan doğrusal regresyon analizi sonucuna göre beden eğitimi ve spora ilişkin tutumun dijital oyun oynama motivasyonunu yordadığı saptanmıştır. Ayrıca regresyon için kurgulanan modelin anlamlı olduğu ($F_{(1,338)}=112,567$, $p < ,01$) ve varyansın %25'ini açıkladığı tespit edilmiştir ($R=,500$, $R^2=,250$). Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine yönelik beta katsayısı incelendiğinde beden eğitimi ve spora ilişkin tutumunun dijital oyun oynama motivasyonu üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı olduğu bulunmuştur ($\beta=-,500$, $t=-10,610$; $p < ,05$).

Katılımcıların beden eğitimi spora ilişkin tutumu ve dijital oyun oynama motivasyonunun cinsiyetine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan analiz Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete göre t-testi

Ölçekler	Kadın (n=166)		Erkek (n=174)		t	p
	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss		
BESİTÖ	62,53	18,95	70,01	18,95	-3,637	,00*
DOOMÖ	45,99	13,43	41,71	12,67	,3,019	,00*

* $p < ,05$ BESİTÖ: *Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği* DOOMÖ: *Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği*

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyetine göre BESİTÖ ve DOOMÖ puan ortalamalarının t-testi ile incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi yer almaktadır. Yapılan sonucunda, katılımcıların cinsiyetine göre BESİTÖ ve DOOMÖ ortalamalarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre, erkeklerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumunun ($\bar{x}=70,01$), kadınlarınkinden ($\bar{x}=62,53$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($t=-3,637$; $p < ,05$), kadınların ($\bar{x}=45,99$), ise dijital oyun oynama motivasyonunun erkeklerle ($\bar{x}=41,71$) kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=3,019$; $p < ,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada beden eğitimi ve spora ilişkin tutumun dijital oyun oynama motivasyonunun belirleyicisi olup olmadığının tespit edilmesi, beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu iki ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin ortaya konması amaçlanmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda, BESİTÖ ile DOOMÖ arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırma bulgularına paralel olarak Kolçak (2020) tarafından

yapılan araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım isteğinin artması ile dijital oyun oynama motivasyonunun düştüğü ve negatif yönde anlamlı ilişki tespit edildiğı ifade edilmiştir. Demir ve Cicioğlu'nun (2019) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada da fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Gülbetekin ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmada, fiziksel aktiviteye katılımdaki artışın dijital oyun bağımlılığına yönelik eğilimi azalttığı belirtilmiştir. Namlı ve Demir (2020) tarafından yapılan araştırmada da spora yönelik tutumdaki artışın dijital oyun oynama motivasyonunu düşürdüğü tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Güler ve Çakır (2020) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve bireyin hareketli bir yaşam sürmesinin dijital oyun oynama motivasyonunu etkilemediğı sonucuna varılmıştır. Buna göre katılımcıların beden eğitimi ve spora ilişkin tutumu artıkça dijital oyun oynama motivasyonunun azaldığı söylenebilir. Beden eğitimi dersinde fiziksel olarak aktif olan lise öğrencilerinin, sabit olarak oynanan dijital oyunlardan sıkılarak, dijital oyunlara yönelmemesi, elde edilen sonucun nedeni olarak gösterilebilir.

Araştırmanın diğer bulgusunda beden eğitimi ve spora ilişkin tutumun dijital oyun oynama motivasyonunu yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca beden eğitimi ve spora ilişkin tutumunun dijital oyun oynama motivasyonu üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı olduğu ve varyansın %25'ini açıkladığı saptanmıştır. Buna göre lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumu artıkça, onların dijital oyun oynamaya yönelik motivasyonlarının azaldığı düşünülebilir. Bununla birlikte beden eğitimi ve spora ilişkin tutumun, dijital oyun oynama motivasyonunun önemli bir belirleyicisi olduğu söylenebilir. Literatürde benzer analiz yapıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat Gülbetekin ve arkadaşları (2021) tarafından hareketlilik içeren oyun, fiziksel aktivite ve sportif etkinliklerin dijital oyun oynama motivasyonunu olumsuz yönde etkilediğı belirtilmektedir.

Araştırmada erkeklerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumunun, kadınların beden eğitimi ve spora ilişkin tutumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına paralel olarak Chung ve Phillips'in (2002) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek beden eğitimi ve spora tutumuna sahip olduğu saptanmıştır. şişko ve Demirhan (2002) da erkeklerin beden eğitimi dersi tutum düzeyinin kızlara göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Kangalgil ve arkadaşlarının (2006) araştırmasında da erkeklerin beden eğitimi dersine yönelik tutumunun, kadınların beden eğitimi dersine yönelik tutumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alanyazında kadın ve erkeklerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumunun benzer olduğunu tespit eden araştırmalar da yer almaktadır (Chatterjee, 2013; Diaz, 2015; Gosset, 2015; Kalfa, 2019; Siegel, 2013). Buna göre tutumun bilgi, duygu ve davranış kalıplarından olduğu (Tavşancıl, 2002) düşünülürse, erkeklerin beden eğitimi dersinin birey üzerindeki olumlu sonuçları hakkında daha fazla bilgi sahibi olduğu, beden eğitimi dersinden daha fazla keyif aldığı ve bu derse katılım gösterme davranışının daha fazla olduğu söylenebilir.

Araştırmada kadınların dijital oyun oynama motivasyonunun erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak Kolçak'ın (2020) ortaokul öğrencileriyle yaptığı araştırmada, erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonunun kızlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Griffiths ve Davies (2005) de erkeklerin dijital oyun oynamaya kadınlardan daha istekli ve motivasyonlu olduğunu ifade ederek, bunun nedenini dijital oyunların içeriklerine bağlamıştır. Fakat günümüzde dijital oyunlara cinsiyet ayrımı olmaksızın neredeyse her yaştan bireyin ilgisinin arttığı ve dijital oyunların çekiciliğine karşı koyamadığı söylenebilir

(Plowman, Stevenson, Stephen, ve McPake, 2012). Namlı ve Demir (2020) ile Bozkurt ve Tamer (2020) tarafından yapılan araştırmada erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonunun kadınlar kıyasla daha fazla olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre kadınların dijital oyun oynama duygusunun ve arzusunun daha fazla olduğu, dijital oyun oynarken daha fazla keyif, mutluluk ve haz aldığı, çevresel etmenlerden daha fazla etkilenecek dijital oyuna yönlendiği söylenebilir.

Araştırmada Demirhan ve Altay'ın (2001) puan aralıkları dikkate alındığında kadın ve erkek katılımcıların beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının nötr düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına paralel olarak Gürbüz ve Özkan (2012) ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle yaptığı araştırmasında kız öğrencilerin beden eğitimi ve spora yönelik tutumunun nötr olduğunu saptamıştır. Kılıç ve Çimen (2018) tarafından yapılan araştırmada da kadın ve erkek katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının nötr düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Dalbudak ve Yiğit (2019) ise kızların beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının nötr fakat erkeklerin beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının olumlu düzeyde olduğu saptamıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak Demirhan ve Altay (2001) araştırmasında kız ve erkeklerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının en olumlu tutum aralığında olduğunu saptamıştır. Erden ve Özmutlu (2017) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencisi olan kız ve erkeklerin beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının en olumlu tutumu gösterdiği saptanmıştır. Araştırmaya dahil edilen kadın ve erkek katılımcıların beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının nötr olması, onların benzer düzeyde bu derse ilgisinin olduğunun göstergesidir. Buna neden olarak, katılımcıların beden eğitimi ve spor dersinin faydalarına ilişkin yeterli farkındalığının olmaması ve benzer aktiviteleri yapması gösterilebilir.

Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin yönelik tutumu artıkça dijital oyun oynama motivasyonunun düştüğü saptanmıştır. Ayrıca beden eğitimi dersine yönelik tutumun dijital oyun oynama motivasyonunun anlamlı ve negatif yönde bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Erkeklerin beden eğitime yönelik tutumlarının kadınlarinkine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, kadınların dijital oyun oynama motivasyonunun erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak kadın ve erkek katılımcıların öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin yönelik tutumunun Demirhan ve Altay'ın (2001) belirttiği aralığa göre nötr düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

ÖNERİLER

Gelecekte yapılacak araştırmalar için farklı yaş gruplarına ulaşılması önerilmektedir. Mevcut araştırma kesitsel bir araştırmadır. Daha sonra yapılacak araştırmaların boylamsal yapılması önerilmektedir. Günümüz gençlerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının artırılması için haftalık ders saatlerinin artırılması, bu derste yaratıcı oyunların oynatılması, daha çok öğrenci merkezli davranılması ve öğrencilere dijital oyunların gereğinden fazla oynandığında birey üzerinde yarattığı olumsuz etkilere yönelik farkındalık kazandırılması önerilmektedir.

Araştırmada çalışma grubuna katılan katılımcıların sayısı ve katılımcıların farklı yaş gruplarından seçilememiş olması araştırmanın sınırlılığıdır.

KAYNAKLAR

Aicinena, S. (1991). The teacher and student attitudes toward physical education. *Phys Education*, 48(1), 28-32.

- Aracı, H. (2006). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. (Geliştirilmiş 6. Baskı), Ankara: Nobel Yayınları.
- Bozkurt, T. M., Tamer, K. (2020). Dijital oyun motivasyonu ile beden kitle indeksi ilişkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 105-120. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.730904>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakma, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bucher, C., A., Koenig, C., R. (1983). *Method and material for secondary school physical education*. Saint Louis: The C.V. Mossey Company.
- Carlson T., B. (1995). We hate gym: student alienation from physical education. *Journal of teaching in Physical Education*, 14, 467-477.
- Chatterjee, S. (2013). Attitudes toward physical education of school going adolescents in west bengal. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*, 2(11), 6068-6073.
- Chung, M., Phillips D., A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59(3), 126-139.
- Çetin, E. (2013). Temel tanımlar ve kavramlar. Mehmet Akif Ocak (Ed.), *Eğitsel dijital oyunlar kuram, tasarım ve uygulama içinde* (s. 2-6). Ankara: Pegem
- Çınar, Y., Yarayan, Y., İlhan, E., Ünvanlı, Y. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım ile dijital oyun oynama arasındaki ilişkinin incelenmesi: Motivasyon boyutu. *The Journal Of International Social Research*, 13(71), 687-695.
- Dalbudak, İ., Yigit, S. (2019). Hearing imparied students' attitudes towards physical education and sports. *Journal of Education and Training Studies*. 7(9), 55-60.
- Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katilim motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34. <https://doi.org/10.33689/spormetre.522609>
- Demir, G. T., Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği (doomö): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 128-139.
- Demirhan, G., Altay, F. (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği ii. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 9-20.
- Dessler, G., Starke, F. A., Cyr, D. J. (2001). *Management: Leading people and organizations in the 21st century*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Diaz G., A. (2015). *Attitudes of latino students toward high school physical education*. doctoral dissertation, Columbia University, New York.
- Erden, C., Özmutlu, İ. (2017). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Kars ili örneği). *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, (20), 415-425.
- Fleer, M. (2014). The demands and motives afforded through digital play in early childhood activity settings. *Learning, Culture and Social Interaction*, 3(3), 202-209. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2014.02.012>
- Gürbüz, A., Özkan, H. (2012). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının belirlenmesi (Muğla il örneği). *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(2), 78-89.
- Gosset, M., E. (2015). *Comparison of attitude toward physical education of upper elementary school in skill themes and multi-activity classes*. Doctoral Dissertation, Columbia University, New York.

- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O. (2005). Videogame addiction: Does it exist? handbook of computer game studies. J. Goldstein, J. Raessens. *Boston: MIT Pres*, 359, 368.
- Gülbetekin, E., Güven, E., Tuncel, O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148-160. <https://doi.org/10.51982/bagimli.866578>
- Güler, M. S., Çakır, E. (2020). Analysis of the relationship between digital game playing motivation and physical activity. *African Educational Research Journal*, 8(1), 9-16. DOI: 10.30918/AERJ.8S1.20.002
- Hines, W. W., Montgomery, D. C., (1990). *Probability and statistics in engineering and management science*. John Wiley & Sons, Inc.
- Kalfa, M. (2019). Diş hekimliğı fakültesindeki öğrencilerinin spora yönelik tutumları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 165-181. <https://doi.org/10.33689/spormetre.467670>
- Kangalgil, M., Hünük, D., Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
- Kanlı, E., Emir, S. (2009). Fen ve teknoloji öğretiminde probleme dayalı öğrenmenin üstün zekalı ve normal öğrencilerin motivasyon düzeylerine etkisi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 42-61.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.
- Kolçak, S. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars.
- Kuru, E. (2000). *Beden eğitimi ve sporda program geliştirme*. Birinci Baskı, Ankara.
- Kılıç, T., Çimen, P. N. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Namli, S., Demir, G., T. (2020). The relation ship between attitudes towards digital gaming and sports. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 19(1), 40-52.
- Plowman, L., Stevenson, O., Stephen, C., McPake, J. (2012). Preschool children's learning with technology at home. *Computers & Education*. 59(1), 30-37.
- Rideout, V. J., Goehr, U. G., Roberts, D. F. (2010). *Generation M2 : Media in the lives of 8-to 18-yearolds*. Menlo Park, CA: Henry J. Kaiser Family Foundation. Retrieved March 1, 2010, from <http://www.kff.org/entmedia/upload/8010.pdf>.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Safrit, M., J., Wood, T.M. (1995). *Introduction to measurement in physical education and excercise science*. (3rd Ed.) St. Louis, MO: Mosby.
- Siegel, D. (2013). Middle school students' attitudes toward physical education. *Journal Of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(9), 8-9. <https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10598090>
- Sönmez, V. (1999). *Program geliştirmede öğretmen el kitabı*. Yenilenmiş 8. Baskı, Ankara: Anı.
- Şişko, M., Demirhan, G. (2002). İlköğretim okulları ve liselerde eğitim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 205-210.
- Tannehill, D., Zakrajsek, D. (1993). Student attitudes towards physical education: A multicultural study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13(1), 78-84.
- Tavşancıl, E.(2002). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Tezbaşaran, A. (1997). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Weinberg, R. S., Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Il: Human Kinetics.



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1079970

Geliş Tarihi (Received): 27.02.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 02.08.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN SPORA BAĞLILIK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Muhammet Talha Han¹ , Ercan Polat^{2*} 

¹ Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, ERZURUM

² Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AĞRI

Öz: Bu çalışmanın amacı kış sporları yapan sporcuların, spora bağlılık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki karşılaştırmalı ilişkilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma probleminin çözümünde ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini en az 3 yıl kış sporları ile ilgilenen ve 18 yaş üzeri 255 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma verileri 2021 yılı kış sezonunda toplanmıştır. Anketler, kış sporları ile ilgilenen sporculara Erzurum Palandöken Kayak Tesisleri, Erzurum Palandöken Buz Pateni Salonu, Erzurum Buz Hokeyi Salonları ve Erzurum Yakutiye Curling Salonunda yüz yüze anket yolu ile yaptırılmıştır. Spora bağlılık düzeyine ilişkin veriler "Spora Bağlılık Ölçeği" ile toplanırken yaşam doyumu düzeyine ilişkin veriler "Yaşam Doymu Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Sonuç olarak milli takım adına yarışmalara katılan sporcuların spora bağlılık seviyelerinin diğer gruplarda yer alan sporculardan daha yüksek olduğu bulurken incelenen branşlar arasında kızak branşı sporcularının spora bağlılık puanlarının diğer branş sporcularından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunların yanı sıra yaşam doyumu ölçeği toplam puanı ile spora bağlılık ölçeği toplam puanı ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kış sporları, sporcu, spora bağlılık, yaşam doyumu

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS COMMITMENT AND LIFE SATISFACTION AMONG ATHLETES INTERESTED IN WINTER SPORTS

Abstract: The aim of this study is to examine the comparative relationships between the level of commitment to sports and life satisfaction of athletes who do winter sports according to various variables. A relational scanning model is used to solve the problem. The sample group of the study consists of 255 athletes over the age of 18 who have been interested in winter sports for at least 3 years. Questionnaires were made face-to-face at Erzurum Palandöken Ski Facilities, Erzurum Palandöken Ice Skating Hall, Erzurum Ice Hockey Halls, and Erzurum Yakutiye Curling Hall, for athletes interested in winter sports. While the "Sport Attachment Scale" (Sırgancı, Araç, and Cihan) was used to collect data on sports commitment, the "Life Satisfaction Scale" (Dal and Baysal) was used to collect data on life satisfaction. The SPSS statistical program was used to evaluate the data. As a conclusion, while the sports commitment levels of the athletes participating in the competitions on behalf of the national team were found to be significantly higher, it was determined that the sled athletes had a higher sports commitment score than the other athletes. In addition, it was founded that there is a statistically significant positive relationship between the total score of the life satisfaction scale and the total score of commitment to sports.

Key Words: Winter sports, athlete, commitment to sports, life satisfaction

*Sorumlu Yazar: Ercan Polat Doç. Dr., E-mail: ercihanpolat@hotmail.com

GİRİŞ

Karlık bölgelerde taşıma-ulaştırma ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla ortaya çıkan kayak ve kızak (çana ve çanak) ortaya çıktığı ilk günden bugüne kadar çeşitli farklılıklar göstermiş ve varlığını devam ettirerek kış sporları temelini oluşturmuştur (Fişek, 1985). Performans amaçlı yapılan kış sporları günümüzde Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'ne göre 3 ana daldan olmak üzere 15 farklı branştan oluşmaktadır. Bu branşlar 61'i kar sporları, 32'si buz sporları ve 9'u kızak sporları olmak üzere toplam 102 farklı yarışma disiplini içermektedir (TMOK, 2020).

Kuşkusuz bütün disiplinler içerisinde yer alan sporcuların öncelikli amacı başarıya ulaşmaktır. Başarıya ulaşmak için seçilen spor branşında kararlı bir tutum ile devam edilmesi gerektiği bilinmektedir. Çağımızda başarılarını devam ettirmek ve başarıya ulaşmak için sporcuların fiziksel ve psikolojik açıdan yoğun mücadele gerektiren spor ortamında fazlaca çaba harcadıkları bilinmektedir (Kelecek ve Göktürk, 2017). Temel amacı başarıya ulaşmak olan bir sporcunun, seçmiş olduğu spor branşı fark etmeksizin bu spor branşında kararlı bir tutku ve bağlılık ile hareket etmesi, önemli ölçütler olarak karşımıza çıkar (Scanlan, Russel, Beals ve Scanlan, 2003).

Bağlılık, toplumsal duyguları içeren her alanda yer alan ve geçmişteki tabiri ile sadık kalabilme ve sadakat ifade eden ve aynı zamanda bireyin bir kişi, bir düşünce veya bir kuruma karşı gösterilen ve yerine getirmek mecburiyetinde olduğu yükümlülükleri ifade etmektedir (Balay, 2014). Sporcuların yaptığı sportif aktivitelere tutkuyla bağlanmasını, sadık kalabilmesini ve o sportif etkinliklerin gerekliliklerini yapmak mecburiyetinde olduğunu ifade eden spora bağlılık kavramı ise spor faaliyetlerinin gerçekleştirildiği alanlarda inanç, gayret, enerji ve zevk benzeri kavramları içeren devamlı ve tutarlı davranışlar bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007). Kış sporları da diğer sporlar gibi bir tutku, bir bağlılık yaratan özelliklere sahiptir. Spora bağlılık ile beraber gözlemlenen zindelik, içselleştirme ve adanmışlık spora bağlılığın alt başlıkları olarak olumlu yönde ifade edilen kavramlar olduğu bilinmektedir (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma ve Bakker, 2002). Bu bağlamda zindelik, yüksek düzeyde performans ortaya çıkarabilme ve meydana gelebilecek zorluklara karşı elinden gelenin en iyisini sergileyerek mücadele etmeyi ifade ederken adanmışlık, içerisinde bulunulan spor branşından gurur duyulması ve yapılan spor branşına anlam yüklenmesi olarak ifade edilmektedir ve içselleştirme, gerçekleştirilen spor branşının özümsemesi ve gerçekleştirilen bu spor branşına kendini kaptırmayı vurgulamaktadır (Guillen ve Marinez-Alvarado, 2014).

Elbette ki spor; antrenman, yarışma, sosyal etkileşim ve içsel tatmin gibi kavramları içine alarak sporcuların yaşamlarında önemli bir yere ve zamana sahip olur. Sporcular üzerinde fiziksel etkilerinin yanı sıra ruhsal etkilere de sahip olan spor yaşam doyumunu üzerinde de etkilere sahiptir. İlk defa Neurgarten (1961) tarafından ortaya çıkarılan yaşam doyumunu kavramını tam anlamı ile verebilmek için parçadan bütüne bir yol ile tanımlamak mümkündür. Bu ifadeden yola çıkılarak öncelikle yaşam, bireyin çalışmış olduğu iş ve iş dışında sahip olduğu zamanı kapsamaktayken (Dikmen, 1995), doyum, bireyin bu yaşamdaki beklenti ihtiyaç, talep ve arzularının karşılanması olarak tanımlanabilmekte (Özer ve Karabulut, 2003; Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2017) ve son olarak yaşam doyumunu, bireyin beklenti ve istekleri ile elinde mevcut var olanların karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonuç veya durumlardır. Bir kıyaslama sonucu ortaya çıkan yaşam doyumunu belirli bir an veya duruma özel değil, tüm yaşantılardaki doyumunu içermektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Bireyin hayatıyla ilgili kognitif yargıların ve hayattan algıladığı memnuniyetin göstergesi olan yaşam doyumunu, hayatta mutlu olabilmenin ve hayata bir anlam katabilmenin en temel unsurları arasında yer almaktadır (Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2017).

Sportif faaliyetler yapılırken aynı zamanda maddi kazanç sağlama, fiziksel eksikliklerin giderilmesi ve rekreasyonel bir etkinlik uygulaması gibi birçok amacın da gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu amaçlar doğrultusunda rekreasyonel bir etkinlik olarak egzersiz faaliyetlerine katılan bireylerin, katılmayanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Dockery, 2003).

İyi oluş hali, öznel olarak bilişsel alan etmenleri ve duygusal alan etmenlerinden oluşmaktadır. Bu etmenlerin bilişsel olan bölümünü yaşam doyumu temsil eder. Öznel iyi oluşu insanın yaşamının bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi oluşturur (Diener, 1984). Yaşam doyumu, öznel iyi olma ile beraber doğrusal bir artış göstermektedir. Seviler ve tat alınarak yapılan sportif faaliyetler öznel iyi olma üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır (Toros ve Savaş, 2006). Öte yandan yaşamlarında hareket olan bireylerin üreticilik özelliklerinin arttığı ve daha fazla zevk alarak yaşamını sürdürdüğü de görülmektedir (Doğan ve Morali, 1999).

Yukarıda verilen teorik çerçevenin yanı sıra araştırmanın konusu ile bağlantılı literatür incelemesi de yapılmıştır. Kış sporlarında yaşam doyumu ve spora bağlılık çerçevesinde benzer bir çalışmaya rastlanılmamakla birlikte, farklı konularda benzer içeriğe sahip bazı çalışmalara rastlanmıştır. Örnek olarak fiziksel engelle sahip olan katılımcıların sportif faaliyetlerde yer almaları bu bireylerin yaşam doyum düzeylerini olumlu yönde artırdığı görülmüştür (Kara, Beyazoğlu Bacı ve Tatar, 2020). Benzer olarak işitme engelli sedanter katılımcılar ve işitme engelli güreş sporcuları arasında gerçekleştirilen çalışmada işitme engelli güreş sporcularının yaşam doyumlarının işitme engelli sedanter katılımcılara oranla daha yüksek seviyede olduğu ortaya çıkarılmıştır (Toy, Toros, Gündoğan, Öğraş ve Çetin, 2020). Polat (2014) ise egzersiz faaliyetlerinde yer alan ve almayan emniyet mensupları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada egzersiz faaliyetlerinde yer alan emniyet personellerinin egzersiz faaliyetlerinde yer almayan personellere oranla yaşam doyumu, iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiğini kesin olarak saptamıştır. Spora bağlılık kavramı incelendiği zaman düzenli olarak antrenman yapan bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada artan spora katılım süresinin spora bağlılık oranını da artırdığı gözlemlenmiştir (Can ve Kızılet, 2021). Bunun yanı sıra rekreasyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmada artan koşu mesafesinin spora bağlılığı artırdığı ve buna bağlı olarak yaşam kalitesinde de artış olduğu gözlemlenmiştir (Uzgun, Pekel ve Aydos, 2021).

Doğa ile iç içe veya özel tesisler aracılığı ile yapılan kış sporları içeriğinde barındırdığı sportif faaliyetler, sürekli hareket gerekliliği ve doğası gereği eğlence gibi birçok kavramı bir arada sunması vasıtasıyla yaşam doyumuna olumlu katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Yaşam doyumu ile sportif etkinlikler arasında var olan ilişkinin çok yüksek olduğu ifade edilirken fiziksel olarak aktif ileri yaştaki bireylerin, daha iyi sağlığa, zinde olmaya, daha büyük oranda stres ve gerilim benzeri durumlar ile başa çıkma becerilerine, yapılacak işe karşı daha olumlu tutumlara sahip oldukları bilinmemektedir (Rosenberg, 1986). Bunun yanı sıra sporcuların kendilerine belirlenen hedeflerin var olması ve bu hedeflere ulaşmaları sporcuların yaşam doyumlarına ulaşmasına neden olabilmektedir. Kayak sporcuları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada sporcuların sporda geçirilen zaman ile spora olan bağlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Fawver ve ark., 2020). Bu bağlamda sporcuların belirlenen yeni hedefler için spor ortamlarında daha fazla zaman geçirerek bağlılık üzerinde olumlu etki bırakacağı düşünülmektedir. Ayrıca, spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesiyle; spora katılım, pazarlama stratejileri, sporcuların zihinsel ve ruhsal sağlıklarının geliştirilmesi ile performanslarının artırılmasına katkı sağlanabileceği

değerlendirilmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada, kış sporları yapan sporcuların spora bağlılık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki karşılaştırmalı ilişkilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış ve bu doğrultuda aşağıdaki temel problemin ve alt problemlerin çözümlenmesi hedeflenmiştir.

Temel problem

- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların bazı değişkenlere göre spora bağlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki nedir?

Alt problemler

- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların milli sporculuk durumuna göre spora bağlılık ve yaşam doyumu düzeylerinde fark var mıdır?
- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spor branşı faktörüne göre spora bağlılık ve yaşam doyumu düzeylerinde fark var mıdır?
- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spor branşlarına göre spora bağlılıklarının yaşam doyumları üzerinde etkisi var mıdır?
- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların milli sporculuk durumuna göre spora bağlılıklarının yaşam doyumları üzerinde etkisi var mıdır?
- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların (toplam grup) spora bağlılıklarının yaşam doyumları üzerinde etkisi var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Sporculara, Erzurum ilindeki kayak merkezlerinden ve kış sporları tesislerini kullanan bireylerle yapılan bu araştırmada Nicel araştırma deseni kullanılmıştır. Bu çerçevede araştırma modeli olarak genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama yaklaşımı benimsenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, kış sporları ile ilgilenen sporculardan oluşmaktadır. Gönüllü katılımın esas olduğu çalışmada örnekleme seçimi, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ve uygun örnekleme yöntemleri (Büyüköztürk ve ark., 2020) birlikte kullanılarak seçilmiştir. Araştırmada ölçüt olarak 18 yaş ve üzeri olmak ve en az 3 yıllık bir sporculuk geçmişinin olması belirlenmiştir. Özetle, belirlenen ölçütlere sahip sporcular uygun örnekleme yöntemiyle ve gönüllü katılım esas alınarak seçilmiştir. Araştırmaya bu ölçütlere uygun toplam 255 sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde Spora Bağlılık Ölçeği, ikinci bölümde Yaşam Doyumu Ölçeği ve son bölümde Kişisel Bilgi Formu yer almıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Demografik özellikleri belirlemek amacı ile 8 maddeden oluşmaktadır. Maddeler yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor yaşı, sporculuk türü, müsabaka türü gibi değişkenlere ilişkin bilgi almak amacıyla oluşmaktadır.

Spora Bağlılık Ölçeği: Ölçek için Schaufeli ve arkadaşlarının (2002) geliştirdiği Utrecht İş Bağlılığı Ölçeği, İspanyol versiyon olarak Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından sporcular üzerinde uygulanmak için değişikliklere uğratılarak geliştirilmiştir. Spora bağlılığı

ölçen ölçek 15 madde, 3 alt boyut (zinde olma, adanmışlık ve içselleştirme) ve 5'li likert yapısına sahiptir. Ölçeğin, Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sırgancı, Araç ve Cihan (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach's alfa güvenilirlik değerleri Tablo 1'de sunulmuştur. Toplam ölçeğin ve alt boyutların alfa katsayılarının 0,70'lik genel kabul değerinin (Alpar, 2006; George ve Mallery, 2003) üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçek 5 madde, tek alt boyut ve 7'li likert yapısına sahi olan ölçek toplam puan üzerinden değerlendirildiğinde maksimum puanı 35 minimum puanı ise 5'dir. Bu değerlendirmede 5-9 arası tatminsizlik, 20-24 arası hafif tatmin ve 30-35 arası yüksek tatmin düzeyini göstermektedir. Ölçek, Türkçe'ye ilk olarak Yetim (1991) ve Köker (1991) tarafından farklı çalışmalarda uyarlanmıştır. Sonrasında Dağlı ve Baysal (2016) ölçeği farklı özellikler gösteren gruplara uygulayarak Türk toplumu için geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışma verilerinden elde edilen güvenilirlik katsayısı Tablo 1'de verilmiştir. Ölçeğin alfa katsayısının 0,80'lik iyi seviye kabulünün (Alpar, 2006; George ve Mallery, 2003) üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo1. Kullanılan ölçek ve boyutlarının güvenilirlik analizi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Madde sayısı	Cronbach's Alpha
Spora Bağlılık Ölçeği	15	0,899
Zinde Olma	5	0,769
Adanma	5	0,719
İçselleştirme	5	0,759
Yaşam Doyum Ölçeği	5	0,811

Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun 3.02.2021-E.2463 tarih ve sayılı kararı ile araştırma izni alınmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından 2021 Şubat ve Mart aylarını kapsayan kış sezonunda yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Veriler toplanırken araştırmanın örneklem kriterlerine uygun katılımcılar arasında gönüllülük esası aranmış ve gönüllü onam formları okunarak onamları alınmıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilere tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Sonrasında verilerin normallik dağılımları çarpıklık ve basıklık testleriyle -1/+1 aralığı esas alınarak sınanmıştır (Büyüköztürk, 2011). Elde edilecek sonuçlara göre hipotez testleri için parametrik ve/veya non-parametrik test kararı alınmıştır. Bu doğrultuda ikili karşılaştırma analizlerinde Mann Whitney U Testi (milli sporculuk durumu ile spora bağlılık ve yaşam doyumu), çoklu karşılaştırma analizlerinde Kruskal Wallis H Testi (spor branşı ile spora bağlılık ve yaşam doyumu), ilişki testlerinde Pearson Korelasyon Analizi (spora bağlılık ile yaşam doyumu) ve etki testleri için ise Basit Doğrusal Regresyon analizi (milli sporculuk ve spor branşı değişkenleri ile ayrıştırılarak spora bağlılık toplam puanının yaşam doyumunu yordama gücü) kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların demografik özellik dağılımları

Değişken	Grup	f	%	Top.	\bar{x}	S	En az	En çok
----------	------	---	---	------	-----------	---	-------	--------

<i>Cinsiyet</i>	Erkek	150	58,6	255				
	Kadın	105	41,4					
<i>Eğitim Durumu</i>	Lise	73	28,6	255				
	Ön Lisans / Lisans	164	64,3					
	Lisans Üstü	18	7,1					
<i>Spor Branşı</i>	Kar Sporları	88	34,3	255				
	Buz Sporları	137	53,8					
	Kızak Sporları	30	12,0					
<i>Milli Sporculuk Durumu</i>	Evet	147	57,6	255				
	Hayır	108	42,4					
<i>Yaş</i>				255	21,58	3,32	18	40
<i>Spora Bağlılık Ölçeği (Toplam Puan)</i>				255	4,19	0,56	1,73	5,00
<i>Zinde Olma</i>				255	4,15	0,66	1,60	5,00
<i>Adanma</i>				255	4,30	0,57	1,80	5,00
<i>İçselleştirme</i>				255	4,09	0,64	1,80	5,00
<i>Yaşam Doyum Ölçeği</i>				255	5,03	1,25	1,40	7,00

Katılımcılara ait demografik özellikler incelendiği zaman katılımcıların yaş değerlerinin en az 18, en fazla 40, ortalama $21,58 \pm 3,32$ olduğu görülürken katılımcıların cinsiyet dağılımları incelendiğinde, %58,6'sının erkek, %41,4'ün kadın olduğu görülmektedir. Katılımcılara ait diğer demografik özellikler incelendiği zaman eğitim durumu değişkeninde %28,6'sının lise, %64,3'ünün ön lisans/lisans ve %7,1'inin lisansüstü olduğu görülürken, katılımcıların spor branşları incelendiğinde, %34,3'ünün kar sporları, %53,8'inin buz sporları, %12'sinin kızak sporları olduğu görülmektedir. Bunların yanı sıra katılımcıların %57,6'sının milli takım adına yarışmaya katıldığı, %42,4'ünün katılmadığı görülmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 2'de verilmiştir. Spora bağlılık ölçeği puanları ortalama $4,19 \pm 0,56$ olarak, zinde olma alt boyut puanları ortalama $4,15 \pm 0,66$ olarak, adanma alt boyut puanları ortalama $4,30 \pm 0,57$ olarak, içselleştirme alt boyut puanları ortalama $4,09 \pm 0,64$ olarak ve yaşam doyum ölçeği puanları ortalama $5,03 \pm 1,25$ olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Milli Sporculuk durumuna göre spora bağlılık ve yaşam doyum farkları

Alt boyutlar	Milli Sporculuk	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Spora Bağlılık Ölçeği (Toplam Puan)	Evet	145	128,98	17541,00	5511,00	-2,60	0,01
	Hayır	103	105,56	13051,50			
Zinde Olma	Evet	145	133,23	19318,50	6201,50	-2,29	0,02
	Hayır	103	112,21	11557,50			
Adanma	Evet	145	130,94	18593,00	6470,00	-1,79	0,07
	Hayır	103	114,62	12035,00			
İçselleştirme	Evet	145	133,28	19058,50	6681,50	-1,84	0,07
	Hayır	103	116,37	12567,50			
Yaşam Doyum Ölçeği	Evet	145	121,22	17576,50	6991,50	-0,73	0,46
	Hayır	103	127,96	13051,50			

Tablo 3'te sporcuların daha önce milli takım adına yarışıp yarışmama durumlarına göre spora bağlılık ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki farklar incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre gruplar arasında yaşam doyum düzeylerinde anlamlı fark bulunmazken, spora bağlılık ölçeği toplam puanı ve zinde olma alt boyutunda daha önce milli takım adına yarışan sporcular lehine

anlamli fark ($p < 0,05$) bulunmuştur. Bu sonuçlara göre milli olmuş sporcuların diğ er gruba göre spora bağı lılık seviyesi anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 4. Spor branşına göre spora bağı lılık ve yaş am doyumunu farkları

Boyutlar	Gruplar	N	S.O.	X ²	sd	p	Farklar
Spora Bağı lılık Ölçeği (Toplam Puan)	1. Kar Sporları	87	109,97	12,68	2	0,00	*3 – 1
	2. Buz Sporları	131	115,09				*3 – 2
	3. Kızak Sporları	30	160,15				
Zinde Olma	1. Kar Sporları	87	115,59	13,67	2	0,00	*3 – 1
	2. Buz Sporları	131	120,17				*3 – 2
	3. Kızak Sporları	30	169,25				
Adanma	1. Kar Sporları	87	117,86	9,54	2	0,01	*3 – 1
	2. Buz Sporları	131	119,47				*3 – 2
	3. Kızak Sporları	30	161,40				
İçselleştirme	1. Kar Sporları	87	116,81	8,11	2	0,02	*3 – 1
	2. Buz Sporları	131	124,31				*3 – 2
	3. Kızak Sporları	30	159,97				
Yaş am Doyum Ölçeği	1. Kar Sporları	87	133,53	2,40	2	0,30	
	2. Buz Sporları	131	118,69				
	3. Kızak Sporları	30	119,37				

Tablo 4’te katılımcıların kış sporlarına yönelik branşlarına göre spora bağı lılık ve yaş am doyum düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar incelendiğ inde gruplar arasında yaş am doyum düzeylerinde fark ($p > 0,05$) bulunmazken, spora bağı lılık ölçeği toplam puan ve tüm alt boyutlarda anlamlı farklar ($p < 0,05$) görülmüştür. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğ unu belirlemek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlara göre kızak sporcuları hem kar sporcularından hem de buz sporcularından anlamlı olarak daha yüksek spora bağı lılık puanlarına sahiptir.

Tablo 5. Yaş am Doyum Ölçeği ve Spora Bağı lılık Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

	Yaş am Doyum Ölçeği		
	n	r	p
Spora Bağı lılık Ölçeği (Toplam Puan)	231	0,39	0,00
Zinde Olma	242	0,34	0,00
Adanma	240	0,38	0,00
İçselleştirme	243	0,33	0,00

Araştırmada kullanılan ölçekler arası ilişkileri tespit etmek için yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir. Yaş am doyum ölçeği puanları ile spora bağı lılık ölçeği puanları arasında ($r:0,342$; $p < 0,01$), zinde olma alt boyut puanları arasında ($r:0,294$; $p < 0,01$), adanma alt boyut puanları arasında ($r:0,338$; $p < 0,01$), içselleştirme alt boyut puanları arasında ($r:0,280$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 6. Farklı değişkenlere göre spora bağlılığın yaşam doyumu üzerindeki etkisi

Gruplar	Bağımsız Değişken	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		Anlamlılık Düzeyi	
		B	Std. Hata	Beta	t		
Spor Branşı	Kar sporları	(Sabit)	1,55	1,03		1,50	0,14
		Spora Bağlılık	0,87	0,25	0,36	3,50	0,00
	R= 0,364	R ² = 0,133	F= 12,23	p= 0,00			
	Buz sporları	(Sabit)	1,00	0,72		1,39	0,17
		Spora Bağlılık	0,95	0,17	0,46	5,59	0,00
	R= 0,459	R ² = 0,211	F= 31,23	p= 0,00			
Kızak sporları	(Sabit)	2,96	3,21		0,92	0,36	
	Spora Bağlılık	0,45	0,71	0,12	0,64	0,53	
	R= 0,120	R ² =0,014	F= 0,41	p= 0,53			
Milli Sporculuk Durumu	Evet	(Sabit)	1,20	0,73		1,64	0,10
		Spora Bağlılık	0,89	0,17	0,41	5,22	0,00
	R= 0,414	R ² = 0,171	F= 27,24	p= 0,00			
Hayır	(Sabit)	1,48	0,95		1,56	0,12	
	Spora Bağlılık	0,88	0,23	0,37	3,84	0,00	
	R= 0,367	R ² = 0,134	F= 14,75	p= 0,00			
Toplam	(Sabit)	1,43	0,57		2,49	0,01	
	Spora Bağlılık	0,86	0,14	0,39	6,32	0,00	
	R= 0,386	R ² = 0,149	F= 39,99	p= 0,00			

Tablo 6’da spor branşı, milli sporculuk durumu ve tüm gruplarda spora bağlılık toplam puan ölçeğinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre tüm gruplarda spora bağlılığın yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü anlamlı yordayıcı etkisi bulunmuştur ($p<0,01$; $R^2=0,149$; $Beta= 0,39$). Bu sonuçlara göre kış sporcularında spora bağlılık ölçeğinin yaşam doyumu üzerinde %15’lik açıklama gücü vardır.

Katılımcıların spor branşlarına göre spora bağlılık puanlarının yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelendiğinde hem buz sporlarında ($p<0,01$; $R^2=0,211$; $Beta= 0,46$), hem de kar sporlarında ($p<0,01$; $R^2=0,133$; $Beta= 0,36$) pozitif yönlü anlamlı yordayıcı etkiler görülürken, kızak sporcularında ise anlamlı yordayıcı etki yoktur ($p>0,05$).

Katılımcıların milli sporculuk durumuna göre spora bağlılık düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etki gücü incelendiğinde hem milli olmuş sporcularda ($p<0,01$; $R^2=0,171$; $Beta= 0,41$) hem de olmayanlarda ($p<0,01$; $R^2=0,149$; $Beta= 0,39$) anlamlı yordayıcı etkilerin olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kış sporları yapan sporcuların, spora bağlılık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada ilk olarak milli sporcu olma duruma göre spora bağlılık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklar incelenmiştir (Tablo 3). Buna göre daha önce Milli Takım adına yarışan sporcular lehine spora bağlılık ölçeği toplam puanı ve zinde olma alt boyutunda anlamlı fark gözlenirken, diğer boyutlarda ve yaşam doyumu düzeylerinde ise anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre milli takım adına yarışmış sporcuların yüksek düzeyde performans ortaya çıkarabilme ve meydana gelebilecek zorluklara karşı elinden gelenin en

iyisini sergileyecek düzeyde zindeliğe sahip olduğu söylenebilir. Cox (2012), elit sporcularda diğer sporculardan farklı olarak bulunması gereken özelliklerden bahsederken elit sporcuların ulaşılması zor hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için planlar düzenleyebilme becerisi ve karşı karşıya kalınan zorlu durumlar ile güçlü başa-çıkabilme becerilerine sahip olması gerektiğini belirtmiştir. Milli takım adına yarışmalara katılmış olan sporcuların yarışmış olduğu spor branşında artık sadece kendisini değil ülkesini de temsil ettiği bilinci olması ve daha üst düzey hedeflere sahip olmaları bu bireylerin spora olan bağlılığını artırdığı düşünülmektedir. Bu duruma paralel olarak belirlenen hedefler için daha uzun zamanı spora ayırarak çalışmalar gerçekleştiren sporcularda, artan spora katılım süresinin spora bağlılık oranını da artırdığı belirtilmiştir (Can ve Kızılet, 2021).

Spor branşına göre spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki farklar incelendiği zaman (Tablo 4) kar sporları, buz sporları ve kızak sporları yapan sporcuların Spora Bağlılık Ölçeği toplam puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklar olduğu gözlenirken, bu farkın kızak sporcularında kar ve buz sporcularından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte kar sporları, buz sporları ve kızak sporları yapan sporcuların yaşam doyum düzeylerinde ise fark bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre kızak sporcularının yüksek düzeyde performans sergileyebilme, yapmış olduğu spor branşından gurur duyması ve bu spor branşına kendini kaptırması diğer branşlara oranla daha yüksektir. Ele alınan branşlar sınıflandırıldığında günümüze en yakın tarihte kurulan Türkiye Kızak Federasyonu (12.03.2008) sporcularının diğer spor branşlarına göre daha yeni bir spor branşı ile ilgileniyor olmaları, mevcut sporcu sayısının daha az olması, sürat gibi teknik becerileri gerektiriyor olması ve bunların yanı sıra hem bireysel hem de takım olarak mücadele edilebiliyor olması bu sporcuların spora bağlılık seviyelerinin kar ve buz sporcularından fazla olmasının sebebi olarak düşünülebilir. Yaşam doyumunu üzerinde etkiye sahip olan faktörler incelendiği zaman bireyin çevresi ile olan etkileşimi, bireyin özgüveni, üst düzey yerel çalışmalara katkıda bulunmuş olmak, sosyal çevrede iletişim ve eğlenceli bulunduğu aktivitelerde yer almak gibi faktörler olduğu görülmektedir (Flanagan, 1978). Bu faktörler göz önüne alındığı zaman kış sporları yapan sporcuların yaşam doyumu düzeyleri arasında bir farkın mevcut olmaması çalışmaya katılım gösteren sporcuların aynı bölgede ve yaklaşık olarak birbirlerine yakın imkanlara sahip olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Farklı değişkenlere göre spora bağlılığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin yer aldığı (Tablo 6) regresyon analizi sonuçlarına göre tüm gruplarda spora bağlılığın yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü anlamlı yordayıcı etkiye sahip olduğu bulunurken, spor branşlarına göre spora bağlılık puanlarının yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelendiğinde buz sporlarında ve kar sporlarında pozitif yönlü anlamlı yordayıcı etkiler mevcuttur fakat kızak sporlarında anlamlı yordayıcı etki görülmemektedir. Türkiye Kızak Federasyonu'na ait kızak pistleri göz önüne alındığı zaman ülke genelinde az sayıda kızak pistine sahip olması bu bireylerin spora bağlılıklarının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmamasının sebebi olarak düşünülebilir. Bunların yanı sıra katılımcıların milli sporculuk durumuna göre spora bağlılık düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etki gücü incelendiğinde daha önce milli takım adına yarışan ve yarışmayan sporcularda anlamlı yordayıcı etkilere olduğu belirlenmiştir. Bu duruma bağlı olarak benzer araştırmalar incelendiği zaman sportif faaliyetlere katılım gösteren bireylerin yaşam doyumu seviyelerinin yüksek olduğu gözlenmiştir (Kara, Beyazoğlu Bacı ve Tatar, 2020; Polat, 2014; Toy, Toros, Gündoğan, Öğraş ve Çetin, 2020). Sportif faaliyetlerinin bireyin yalnızca fiziksel zindeliği üzerinde değil aynı zamanda ruhsal ve zihinsel sağlığı üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Sportif faaliyetlerde yer alan bireylerin yaşamış oldukları gerilimi azalttığı, özgüvenini artırdığı, canlılık hissettiği ve bunların yanı sıra

hedeflerine varmış olmanın sevincin yaşadığı söylenebilmektedir. Bu durumda yaşam doyumunu pozitif yönde arttıracığı bilinmektedir (Toros, 2002).

Son olarak yaşam doyumunu ölçeği ve spora bağlılık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmiştir (Tablo 5). Yaşam doyumunu ölçeği puanı ile spora bağlılık ölçeği toplam puanı arasında, yaşam doyumunu ölçeği puanı ile zinde olma alt boyut puanı arasında, yaşam doyumunu ölçeği puanı ile adanma alt boyut puanı arasında ve yaşam doyumunu ölçeği puanı ile içselleştirme alt boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu bireyin hayatında istediği hedefe varıp varamadığını göstermektedir. Yaşam doyumunu yaş, cinsiyet, medeni hal, sağlık durumu, iş durumu, eğitim durumu, din tercihi, evlilik statüsü benzeri sosyo-demografik unsurların yanı sıra fiziksel aktivitelere katılımdan da etkilemektedir (Karataş-Çamur, 1988). Gerçekleştirilen çalışmalar fiziksel ve zihinsel faktörlerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu ve fiziksel aktivitelere katılım göstermenin yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Payne, Mowen ve Montoro-Rodriguez, 2006). Buna bağlı olarak elde edilen sonuçlar için artan spora bağlılık durumunun yaşam doyumunu da artıracığı söylenebilir.

Sonuç olarak bu araştırmada daha önce milli takım adına yarışmalara katılan sporcuların diğer grupta yer alan sporculara göre spora bağlılık seviyesi anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Branşlara göre inceleme yapıldığında kızak sporcuları kar ve buz sporcularından anlamlı olarak daha yüksek spora bağlılık puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Bunların yanı sıra yaşam doyumunu ölçeği toplam puanı ile spora bağlılık toplam puanının yanı sıra yaşam doyumunu toplam puanı ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

ÖNERİLER

Analiz sonuçları incelendiği zaman kullanılmış olan bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasında genel olarak bazı ilişkilerin var olduğu görülmektedir. Buna bağlı olarak şu öneriler yapılabilir;

- Farklı sonuçlar çıkabileceği göz önünde bulundurularak araştırma bulgularının farklı örneklem gruplarıyla çalışılarak desteklenmesi faydalı olacaktır.
- Gelecek araştırmalarda seçilecek örneklem grubunun özelliklerine göre yeni bağımsız değişkenlerin kullanılması araştırmanın gelişmesine yardımcı olacaktır.
- Devam eden süreç içerisinde artan sporcu sayıları dikkate alınarak yeni çalışmalar gerçekleştirilmelidir.
- Uygun örneklem seçimi göz önünde bulundurularak spora bağlılık ve yaşam doyumunu üzerine derinlemesine bilgi toplamak amacıyla nitel çözümleme çalışmaları yapılabilir.
- Federasyonlarca spora bağlılık ve yaşam doyumunu düzeyleri göz önüne alınarak sporcular için daha doğru kararlar verilebilir. Federasyonlarca spora bağlılığın yaşam doyumunu üzerindeki pozitif etkileri olabileceği düşünülerek spora bağlılığı arttıracak stratejiler geliştirebilir. Bu çerçevede aktif sporcu sayısının artırılmasına katkıda bulunulabilir.

KAYNAKLAR

- Alpar, R. (2006). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. 3.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balay, R. (2014). *Yönetici ve öğretmenlerde örgütsel bağlılık*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. 17. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (28. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Can, E., Kızılet, A. (2021). Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algılarının spora bağlılığa etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 87-97.
- Cox, R. H. (20120.) *Goal perspective theory. sport psychology. concepts and applications*. (7th ed.) New York: McGraw-Hill.
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3), 115-140.
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: evidence from two australian survey. *Paper Presented at 10th National Conference on Unemployment 10-12 December 2003, Newcastle, U.K.*
- Doğan, B., Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Fawver, B., Cowan, R., Decouto, B., Lohse, K., Podlog, L., Williams, A. (2020). Psychological Characteristics, Sport Engagement, And Performance In Alpine Skiers. *Psychology Of Sport And Exercise*, 47, 101616.
- Fişek, K. (1985). *100 soruda Türkiye spor tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33, 138-147.
- George, D., Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference 11.0 update*. 4. Ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Guillén, F., Martínez Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: an adaptation of the utrecht work engagement scale (uwes) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Kara, E., Beyazoğlu Bacı, G., Tatar, S. T. (2020). Fiziksel engelli sedanter bireyler ile aktif spor yapan fiziksel engelli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-165.
- Karataş Çamur, S. (1988). *Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Kelecek, S., Göktürk E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Ankara.

- Lonsdale, C., Hodge, K., Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: 11. development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Neurgarten B, L, Havinghurt R, J., Tobin S, (1961). Journal of gerontology. *The Measurement Of Life Satisfaction*. 16, 134-143.
- Özer, M., Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Payne, L. L., Mowen, A. J., Montoro-Rodriguez, J. (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research*, 38(1), 20-45.
- Polat, A. (2014). *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Sakarya İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Rosenberg, E. (1986). Sport Voluntary Association Involvement and Happiness Among Middle-Aged and Elderly Americans. B. McPherson (Ed), *Sport and Aging*, Champaign, IL: Human Kinetics, s.45-52.
- Scanlan, T. K., Russel, D. G., Beals, K. P., Scanlan, L. A. (2003). project on elite athlete commitment (peak): II. a direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur Sportsmen. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 25, 377-401.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez Roma, V., Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Sırgancı, G., Ilgar, E. A., Cihan, B. B. (2019). Spora bağlılık ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191.
- TMOK-Türkiye milli olimpiyat komitesi (2021, Ocak 18). <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Olimpiyatlar/Olimpik-Spor-Dallari-ve-Uluslararası-Federasyonlar/49/1> adresinden alınmıştır.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve yaşam doyumu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36.
- Toros, T., Savaş, S. (2006). Sporda yaşam doyumu ölçeği (ön çalışma). *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 17-26.
- Toy, A. B., Toros, T., Gündoğan, U., Öğraş, E. B., Çetin, M. Ç. (2020). İşitme engelli güreşçiler ile işitme engelli sedanter bireylerde bazı değişkenler açısından benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORTIVE*, 3(2),48-61.
- Uzgun, K., Pekel, H. A., Aydos, L. (2021). Rekreasyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 62-82.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3, 239-252.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İzmir.



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1083470

Geliş Tarihi (Received): 06.03.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 03.08.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

DÜZENLİ YAPILAN SPOR TIRMANIŞIN ÜST EKSTREMİTE KUVVETİNE ETKİSİ*

Burak Gürer^{1†}, Ahmet Duman²

¹Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, GAZİANTEP

²Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, GAZİANTEP

Öz: Üst ekstremite kuvvetinin varlığı, spor tırmanışta sporcuları fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak olumlu yönde etkileyebilir. Bu çalışmanın amacı, düzenli yapılan spor tırmanışın, el kavrama, parmak ve kol gibi üst ekstremite kuvvetine olan etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada, kontrol grubu içeren deneysel çalışma şeklinde tasarlanmıştır. Bu kapsamda kontrol grubu sedanter olan 12 kişiden, çalışma grubu ise orta seviyede spor tırmanış becerisine ve en az 2-3 yıllık deneyime sahip 12 spor tırmanış yapan kişiden meydana gelmiştir. Çalışma ve kontrol grubunun araştırma öncesi yaş, boy ve kilo ölçümleri yapılmıştır. Çalışma ve kontrol grubunun üst ekstremite ölçümleri araştırmaya başlamadan önce ve 8 hafta sonunda alınmıştır. Çalışma grubu 8 hafta boyunca düzenli olarak haftada 3 defa ve 2-4 saat aralığında spor tırmanış yapmıştır. Sporcular 17 m yüksekliğe sahip negatif eğimleri de olan tırmanış duvarında uygulama yapmıştır. Tırmanışlar sırasında araştırmacılar kontrol için uygulama alanında hazır bulunmuştur. Parmak kuvveti ölçümü için Jamar marka hidrolik parmak dinamometresi, el kavrama kuvveti için Takei Grip-D marka dijital el dinamometresi kullanılmış ve kol dayanıklılığı için bükülü kol asılma testi yapılmıştır. Verilerin analizinde ve tanımlayıcı bilgilerde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Bu çalışmada, sağ ve sol el kavrama kuvveti, sağ ve sol parmak kuvveti ve kol dayanıklılığında artışlar meydana gelmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Çalışma grubu ile kontrol grubu ön test ve son test farkları arasında da anlamlı farklar meydana gelmiştir. Sonuçta, düzenli yapılan spor tırmanışın el kavrama kuvveti, parmak kuvveti ve kol dayanıklılığında pozitif yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor tırmanış, kuvvet, üst ekstremite

THE EFFECT OF REGULAR SPORTS CLIMBING ON UPPER EXTREMITY STRENGTH

Abstract: The presence of upper extremity strength can positively affect athletes physically, psychologically and mentally in sports climbing. The aim of this study is to examine the effect of regular sports climbing on upper extremity strength such as handgrip, finger and arm. This thesis was designed as an experimental study involving a control group. Within this scope, the control group consisted of 12 sedentary people, while the study group consisted of 12 sports climbers with medium level sports climbing skills and at least 2-3 years of experience. Age, height and weight measurements of the study and control groups were made before the research. Upper extract of the study and control group measurements were taken before the starting point of the study and at the end of 8 weeks. The study group regularly climbed 3 times a week for 2-4 hours for 8 weeks. Athletes practiced on the 17 m high climbing wall, which has negative slopes, too. During the climbs, the researchers were present at the application area for control. Jamar brand hydraulic finger dynamometer was used for finger strength measurement, Takei Grip-D brand digital hand dynamometer was used for handgrip strength and twisted arm hanging test was performed for arm endurance. SPSS 22.0 package program was used for data analysis and descriptive information. In our thesis study, there were increases in right- and left-hand grip strength, right and left finger strength and arm endurance, and statistically significant differences was found. There were also significant differences between the pre-test and post-test dissimilarities between the study group and the control group. As a result, it was concluded that regular sport climbing had a positive effect on hand grip strength, finger strength and arm endurance.

Keywords: Sport climbing, strength, upper extremity

*Bu çalışma 07-09 Kasım 2020 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel sunum olarak sunulmuştur. Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

† Sorumlu Yazar: Burak Gürer, Doç. Dr. e-mail: burakgurer27@gmail.com

GİRİŞ

Tırmanış hem boş zamanı değerlendirme hem de yarışmaya dayalı bir fiziksel etkinlik olarak gelişmiştir (Draga ve ark., 2020; Stankovic ve ark., 2014). Son 20 yılda oldukça popüler bir duruma gelmiş olan spor tırmanışın üç alt tırmanış disiplini bulunmakta olup (Kısa kaya, Lider ve Hız) bu tırmanış branşlarına göre yarışmalar yapılmaktadır (Olympic Game, 2020). Neredeyse bütün fiziksel etkinlikler kuvvet, çabukluk ve hareket aralığı faktörlerini içermektedir (Bompa, 1999). Fiziksel etkinliklerin ise genel sağlık üzerine olumlu yönden oldukça çok etkisi bulunduğu ve düzenli olarak fiziksel etkinliğin yapılmasında; sosyolojik, psikolojik, fizyolojik ve motorik faydalar meydana getireceği belirtilmiştir (Genç, 2019; Zorba ve Saygın, 2017). Tırmanış sporu hem fiziksel hem de psikolojik olarak zorlu ve estetik bir spordur. Tırmanış esnasında ağırlık taşıma ve zorlanma olduğu için, artmış bir kemik minerali ve yüksek bir kemik kütlesi oluşmaktadır. Seçkin seviyede kaya tırmanışı yapan tırmanıcılar da üst ekstremitelerine aşırı kuvvet uygulamaktadır (Morrison ve Schöffl, 2007; Noe ve ark., 2001). Spor tırmanış esnasında tırmanıcıların üstesinden gelmeleri gereken ana direnç kuvvetinin vücut ağırlıkları olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle tırmanıcıların, maksimum kuvvet ve vücut kütlesi arasındaki oran olarak tanımlanan göreceli yüksek kuvvet değerlerini ortaya koymaları gerekmektedir (Ozimek ve ark., 2016; Quaine ve Vigouroux, 2004). Tırmanıcı olanlar ile tırmanıcı olmayanlar arasında yapılan göreceli bir el kuvveti çalışmasında anlamlı bir fark bulunmadığı bildirilmiştir (Ferguson ve Brown, 1997; Laffaye ve ark., 2015). Başka bir çalışmada ise, tırmanıcı olan kişilerin parmak kavrama kuvveti ve el kuvveti, tırmanıcı olmayan kişilere göre daha iyi olduğu ortaya koyulmuştur (Laffaye ve ark., 2015; Macdonald ve Callender, 2011). Bu çalışmaların yanı sıra tırmanış yeteneği ile mutlak el kavrama kuvveti arasında az ilişki bulunduğu bazı araştırmalarda tespit edilmiştir (Giles ve ark., 2006; Mermier ve ark., 2000).

Tırmanış, temel insan hareketlerinden birisi olarak görülmüştür (Uluslararası Spor Tırmanış Federasyonu, 2020). Son yıllarda kaya tırmanışı üzerine yapılan fizyolojik, psikolojik, biyomekanik ve antropometrik araştırmalarda bir artış izlenmektedir (Hardy ve Hutchinson, 2007; Sanchez ve ark., 2012). Tırmanışta omuz ve ön kol kasları büyük önem arz etmektedir (Quaine ve Martin, 1999; Saul ve ark., 2019). Spor eğitiminde uzman kişiler ve uygulayıcılar da tırmanıştaki yüksek performansın esas olarak kuvvet ve dayanıklılık olduğunu belirtmişlerdir (España Romero ve ark., 2020; Ozimek ve ark., 2016). Kaya tırmanışı, özellikle parmaklarda ve kollarda büyük bir üst ekstremita kuvveti gerektiren benzersiz bir spordur. Bu spor da hemen hemen bütünüyle ön kol kaslarının sürekli ve aralıklı izometrik kasılmaları gerektirmesi nedeniyle, ön kol kuvveti tırmanırken önemli bir etmen olarak görülmüştür (Billat ve ark., 1995; Macdonald, 2018). Spor tırmanışta ise tırmanıcılar, en zor rotalara tırmanış yapmak için teknik hamlelere daha fazla odaklanmaktadır (Draper ve ark., 2008). Spor tırmanış içerisinde çok sayıdaki özgünlükten birisi de tüm gövdeyi eğimleri olan dikey duvarlardaki çıkıntı parçalarında dengelemek ve yer değiştirmek için üst ekstremitenin (kollar, ön kollar, eller ve parmaklar) yoğun kullanılmasıdır (Vigouroux ve ark., 2015; Watts ve Drobish, 1998). Ayrıca başarılı bir tırmanış yapmanın gizil belirleyicilerinden birisi de üst vücut kuvveti olarak tanımlanmaktadır (Giles ve ark., 2006; Mermier ve ark., 2000). Spor tırmanış, dinamik tüm vücut hareketleriyle ayrılan ön kolların aralıklı izometrik kasılmalarını gerektirmesi nedeniyle ve spor tırmanış performansındaki aralıklı parmak fleksör dayanıklılığı da önemli bir başarı faktörü olarak kabul edilmektedir (Balas ve ark., 2016; Fryer ve ark., 2015). Tırmanış esnasında bir tutuş yaparken çoğunlukla kullanılan parmak kuvveti tipinin izometrik kuvvet olduğu öne sürülmüş ve bu durumun tendonların ters kaslar ve kolları kilitli bir konumda tuttuğunda oluşacağı belirtilerek, tırmanıcı tarafından gerçekleştirilen kuvvetin, yer çekimi altındaki

negatif kuvvete eşit olduğu vurgulanmıştır (Giles ve ark., 2006; McArdle ve ark., 2001). Üst vücut kuvveti, dayanıklılık ve vücut kompozisyonunu değerlendirmek için kavrama kuvveti, bükülü kol asılması, parmak asılması ve direnç analizi gibi basit testler tırmanış ve tırmanış deneyiminin yoğunluğu ile birlikte tırmanış performansının ön görülebileceği belirtilmiştir (Balas ve ark., 2012).

Diğer sporlardan farklı olarak, spor tırmanışta performans için fiziksel, teknik ve zihinsel unsurlar neredeyse eşit seviyededir. Tırmanışta rol oynayan birçok fiziksel faktör olmakla birlikte en önemlileri kuvvet, kuvvette devamlılık, esneklik, koordinasyon, denge ve antropometrik özelliklerdir (Hörst, 2016). Erken yaşlarda spor tırmanışa başlayan çocuklarda fiziksel ve fizyolojik parametrelerde gelişme olduğu bilinmektedir (Aykora, 2019). Spor tırmanışın, düzenli ve bir program dahilinde yapılmadığı durumlarda üst ekstremitelerde kuvvet kaybına neden olup-olmayacağı araştırmanın temel hipotezini oluşturmaktadır. Bu bilgiler çerçevesinde araştırmanın amacı, düzenli olarak gerçekleştirilen spor tırmanışın üst ekstremitelerde kuvvetine (el kavrama kuvveti, parmak kuvveti, kol dayanıklılığı) nasıl bir etkide bulunacağını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Tırmanış disiplinlerinde kuvvetin yadsınamaz bir gerçeklik olmasının yanı sıra, düzenli tırmanış çalışmaları ile kuvvet oluşumunun belirlenip verimlilik ve çeşitliliğinin artırılarak, tırmanışların geliştirilmesi açısından yapılan bu çalışma gereklilik arz etmektedir.

YÖNTEM

Çalışma Dizaynı ve Kapsamı

Bu çalışmada düzenli olarak yapılan spor tırmanışın üst ekstremitelerde kuvvetine etkileri incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada deneysel araştırma yöntemi uygulanmıştır. Araştırmada kontrol grubu ve araştırma grubu olmak üzere iki grup yer almıştır. Sporculardan tırmanış öncesinde parmak, el kavrama ve bükülü kol asılma ölçümü alınmıştır. Ölçümler sekiz hafta boyunca düzenli olarak yapılan spor tırmanışın öncesinde ve sonrasında hem araştırma grubundan hem de kontrol grubundan alınmıştır. Sekiz hafta boyunca sporcular kendi seviyelerine göre tırmanış çeşitlerinden olan lider tırmanış stilinde tırmanış yapmıştır. Lider tırmanış; emniyetçi ve tırmanışı gerçekleştiren sporcu olmak üzere iki tırmanışçı ile gerçekleştirilir. Tırmanışçı, tırmandıkça elinde bulunan ipi bir sonraki emniyet noktasına noktalarına yerleştirerek ilerler (Michael ve ark., 2019). Lider tırmanışta tırmanışçı, önceden yerleştirilmiş emniyet noktalarına üzerindeki iple bağlanır ve düşme durumunda bu ip tırmanışçıyı koruma görevi görmektedir (Jones ve ark., 2018). Araştırmaya 18 yaşından büyük spor tırmanış yapan, sakatlığı olmayan ve sağlıklı erkek bireyler katılmıştır. Bu araştırma Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak yapılmış olup etik kurul onayı alınmıştır. Bu araştırma için Gaziantep Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2019/441 karar numaralı ve 23.10.2019 tarihli onay alınmıştır. Araştırmacılar, tüm çalışma boyunca spor tırmanış yapılan alanda hazır bulunmuş ve tırmanışları takip etmiştir. Çalışma sonunda, düzenli tırmanışın üst ekstremitelerde kuvvetine etkisinin ne olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır.

Çalışma Protokolü

Çalışma grubu, orta seviye spor tırmanış becerisine sahip fakat düzenli olarak tırmanış yapmayan sporculardan oluşmuştur. Sporcular en az 2-3 yıllık tırmanış deneyimine sahiptir. Çalışma grubu 8 hafta süre ile haftada 3 defa düzenli olarak spor tırmanış yapmışlardır. Her bir tırmanış süresinin minimum 2-4 saat arasında sürmüştür. Tırmanışlar lider tırmanış stilinde yapılmıştır. Araştırma sırasında, sporcular tırmanış yapacakları zorlukları kendi tırmanış performanslarına göre belirlemiştir. Bütün sporcular, çalışma planı ve amacı hakkında

bilgilendirilmiş ve katılımcılardan çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını gösterecek yazılı onay belgesi alınmıştır. Çalışma grubumuza, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından koronavirüs (covid – 19) hastalığının halk için kapsamlı tavsiyeleri göz önünde bulundurularak özenle uygulanmıştır (WHO, 2020). Uluslararası Spor Tırmanış Federasyonu tarafından tırmanışların yeniden başlamasına yönelik yaptıkları çalışmalarda; tırmanış topluluklarına spor salonlarındaki önerisi ve yarışmalar sırasındaki yönergeleri dikkate alınarak tırmanışların öncesinde ve sonrasında önlemler alınmış ve tırmanışlar gerçekleştirilmiştir (Uluslararası Spor Tırmanış Federasyonu, 2020).

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, orta seviyede spor tırmanış becerisine sahip sporculardan oluşmuştur. Denekler en az 2-3 yıllık tırmanış deneyimine sahip düzenli tırmanış yapmayan sporcular içerisinden seçilmiştir. Çalışma ve kontrol grubu 12’şer kişiden oluşmuştur. Bu araştırma öncesi çalışma grubunu oluştururken tüm sporculardan tırmanış seviyelerini beyan etmeleri istenmiş ve sonuçta orta düzey spor tırmanış seviyesine sahip 12 erkek sporcu çalışma grubunu oluşturmuştur. Tırmanış yeteneği durumunun belirlenmesi için Draper ve ark., (2011) yılında yapmış olduğu araştırmasındaki kriterler değerlendirilerek araştırma tasarlanmıştır. Tırmanış yeteneği derecelendirme sistemi olarak Uluslararası Dağcılık Federasyonu sistemi kullanılmıştır (Tablo 1). Kontrol grubu tırmanış ve spor yapmayan kişilerden oluşmuştur.

Tablo 1. Tırmanış yetenek sınıflaması

Yetenek Grubu	Uluslararası Dağcılık Federasyonu Derecelendirme Sistemi
ERKEKLER ORTA SEVİYE DERECELERİ	VI+
	VII-
	VII
	VII+
	VIII-
	VIII

Tırmanış Protokolü

Sporcular 17 m yüksekliği ve negatif eğimleri olan spor tırmanış duvarında kendi belirledikleri zorluklara göre tırmanış çalışması yapmıştır. Tırmanış duvarlarında VI+ ile VIII derece arasında çeşitli zorlukların da olduğu rotalar hazır bulunmaktadır. Tırmanışlar öncesinde tüm sporculara 20’ dk ısınma hareketleri yaptırılmıştır. Isınma hareketlerinden sonra sporcular kendi tırmanış seviyelerine göre rotalarda lider tırmanış stilinde çalışma yapmışlardır. Tırmanış uygulaması 8 hafta boyunca, haftada 3 gün en az 2-4 saat olacak şekilde planlanmıştır. Spor tırmanış duvarının altında sakatlıkları önlemek amaçlı minder hazır bulundurulmuştur.

Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Ölçümler araştırmanın başında ve 8 hafta sonunda alınmıştır. Ölçümler Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi fizyoloji laboratuvarında araştırmacılar tarafından alınmıştır. Ölçümler alınırken sporcular için gereken rahat ortam (temizlik malzemeleri, klima) sağlanmıştır. Ölçümler alınırken el ve parmak dinamometresi kullanılmış, kol dayanıklılığı ise bükülü kol asılma testi şeklinde ölçülmüştür.

El kavrama kuvveti ölçümü

Araştırma verileri Takei Grip-D marka dijital el dinamometresi ile toplanmıştır. 0–100 kg. arası kuvvet ölçen Takei Grip-D marka el dinamometresi birçok araştırmada kullanılmaktadır. Takei el dinamometresi ele göre ayarlanabilmesi ve hassasiyet aralığı çok iyi olduğu için

araştırmacılar tarafından tercih edilmektedir (Ateş ve Ateşoğlu, 2007). Sporcu sandalyeye oturur pozisyonda iken, kollar aşağı sarkıtılmış, el dinamometresi vücuda temas etmeyecek şekilde maksimum kuvvet ile sıkılması istenmiştir (El-Gohary ve ark., 2019). Aynı ayı üç defa ölçüm yapılmış, ölçülen değerlerden en iyi değer kilogram cinsinden kayda geçirilmiştir.

Parmak kuvveti ölçümü

Parmak kavrama kuvvetini ölçmek için Jamar marka parmak dinamometresi kullanılmıştır. Sporcu sandalyeye oturur pozisyonda iken, kollar aşağı sarkıtılmış, parmak dinamometresi vücuda temas etmeyecek şekilde maksimum kuvvet ile sıkılması istenmiştir (El-Gohary ve ark., 2019). Sporculara tüm ölçümler 3 defa yapılmış ve en yüksek değerleri alınmıştır.

Bükülü kol asılma ölçümü

El, kol ve omuz kuvvetiyle dayanıklılığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcı, mümkün olan en uzun zamanda kollar bükülü pozisyonu devam ettirmek durumundadır. Test için değişik kalınlıklarda çapları olan asılma barı ve yüksekliği katılımcının boyunu geçen, katılımcının ayakta duruş yüksekliğinin üzerinde bar kullanılmıştır. Her sporcuya 1 deneme verilmiş olup, kolları bükülü pozisyondayken sporcunun en uzun süresi sn. cinsi olarak kaydedilmiştir (Adam ve ark., 1993; Winnick ve Short, 1999). Araştırmada, 210 cm yüksekliğinde ve 2,5 cm çapında bir barfiks demiri kullanılmıştır.

İstatistiksel Yöntem

Çalışma sonucunda elde edilen verilerin farklarının hesaplanmasında ve analizinde SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerde, aritmetik ortalama, standart sapma, anlamlılık katsayısı gibi bilgiler yer almıştır. Verilerin analizinde Paired Samples T test ve Independent Samples Testi uygulanmıştır.

Tablo 2. Çalışma ve kontrol grubunun tanımlayıcı bilgileri

ÇALIŞMA GRUBU				KONTROL GRUBU		
Boy (m)	Kilo (Kg)	Yaş (Yıl)	Deneyimi (yıl)	Boy (m)	Kilo (Kg)	Yaş (Yıl)
1.80	78	46	20	1.70	62	23
1.80	80	41	3	1.74	69	22
1.73	80	44	10	1.80	79	36
1.75	75	33	3	1.81	78	44
1.83	74	19	3	1.69	69	41
1.70	76	37	15	1.74	85	28
1.75	75	24	5	1.70	69	19
1.72	82	36	15	1.80	90	41
1.69	66	35	5	1.77	75	45
1.80	85	28	7	1.75	72	37
1.75	72	26	6	1.83	80	36
1.78	75	20	3	1.70	65	30

Tablo 2'ye göre çalışma grubunun boy ortalaması 1,75 m, kilo ortalaması 76,5 kg, yaş ortalaması 32,41 yıl ve tırmanış deneyimi ortalanması 7,91 yıl olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubunun boy ortalaması 1,75 m, kilo ortalaması 74,41 kg ve yaş ortalaması 33,5 yıl olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre çalışma grubu ile kontrol grubunun tanımlayıcı özelliklerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir.

BULGULAR

Bu araştırmada dzenli yapılan spor tırmanışın üst ekstremite kuvvetine olan etkileri incelenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda 8 hafta boyunca dzenli yapılan spor tırmanışın el kavrama kuvveti, parmak kuvveti ve kol kuvveti üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Tablo 3. Çalışma grubunun ön test ve son test analizi

Çalışma Grubu	Ort.	N	St. Sapma	t	p
Tırmanış öncesi sağ el kavrama kuvveti	46.7500	12	4.95204	-2.240	.047
Tırmanış sonrası sağ el kavrama kuvveti	47.7333	12	5.82679		
Tırmanış öncesi sol el kavrama kuvveti	45.2917	12	5.34916	-4.166	.002
Tırmanış sonrası sol el kavrama kuvveti	46.7167	12	5.26098		
Tırmanış öncesi sağ el parmak kuvveti	11.9333	12	1.89417	-5.104	.000
Tırmanış sonrası sağ el parmak kuvveti	13.2667	12	1.80823		
Tırmanış öncesi sol el parmak kuvveti	11.6417	12	1.87445	-4.704	.001
Tırmanış sonrası sol el parmak kuvveti	12.7083	12	1.52938		
Tırmanış öncesi kol dayanıklılık süresi	28.4500	12	8.02919	-4.669	.001
Tırmanış sonrası kol dayanıklılık süresi	33.1767	12	7.37399		

Tablo 3'teki sonuçlara göre çalışma grubunun üst ekstremite kuvvetinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Tırmanış öncesi ve sonrası alınan verilere göre sağ el kavrama kuvvetinin istatistiksel olarak anlamlı oranda yükseldiği görülmüştür. Sol el kavrama kuvvetinde tırmanış sonrası bir artış görülmüş ve sol el kavrama kuvvetinde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır. Bu çalışmada parmak kuvvetinde de anlamlı farklar bulunmuştur. Tırmanış öncesi ve sonrasında alınan tablo 3'teki verilere göre sağ parmak kuvveti ve sol parmak kuvvetinde artış tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada kol dayanıklılık süresinde artış meydana gelmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlara göre dzenli yapılan spor tırmanışın üst ekstremite kuvvetine pozitif etki ettiği görülmüştür.

Tablo 4. Kontrol grubunun ön test ve son test analizi

Kontrol Grubu	Ort.	N	St. Sapma	t	p
Tırmanış öncesi sağ el kavrama kuvveti	42.2083	12	5.37172	2.216	.049
Tırmanış sonrası sağ el kavrama kuvveti	41.1667	12	5.16357		
Tırmanış öncesi sol el kavrama kuvveti	40.5750	12	4.05914	3.588	.004
Tırmanış sonrası sol el kavrama kuvveti	39.3667	12	3.97545		
Tırmanış öncesi sağ el parmak kuvveti	11.3333	12	1.61433	2.325	.040
Tırmanış sonrası sağ el parmak kuvveti	10.8000	12	1.62872		
Tırmanış öncesi sol el parmak kuvveti	10.1250	12	1.82315	-.220	.830
Tırmanış sonrası sol el parmak kuvveti	10.1667	12	1.82574		
Tırmanış öncesi kol dayanıklılık süresi	26.1617	12	9.36242	.418	.684
Tırmanış sonrası kol dayanıklılık süresi	26.0058	12	9.13834		

Tırmanış öncesi ve sonrasında sağ el ve sol el kavrama kuvveti azalmıştır. Bu azalma ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olarak karşımıza çıkmıştır. Tırmanış öncesi ve tırmanış sonrası yapılan ölçümlerde sağ parmak kuvvetinden istatistiksel olarak anlamlı bir azalma meydana gelmiştir. Kol dayanıklılık süresi yönelik tırmanış öncesi ve sonrası yapılan testlerde çok küçük bir azalma göstermiş olup kol kuvvetinde de istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kontrol grubu ile ilgili sonuçlarımıza genel olarak bakıldığında el kavrama

kuvveti, sağ el parmak kuvveti ve kol dayanıklılık süresi azalmalar tespit edilmiş ve bu azalma istatistiksel olarak bir fark oluşturmuştur. Ancak bu fark yapılan bu çalışma açısından bir anlam ifade etmemektedir. Sadece sol el parmak kuvvetinde küçük bir artış olmuş fakat istatistiksel olarak bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 5. Çalışma ve kontrol grubunun ön test son test farklarının analizi

Ölçüm	Grup	Ort.	N	St. Sapma	t	p
Sağ el kavrama kuvveti	Çalışma	.9833	12	1.52067	3.148	.005
	Kontrol	-1.0417	12	1.62842		
Sol el kavrama kuvveti	Çalışma	1.4250	12	1.18485	5.486	.000
	Kontrol	-1.2083	12	1.16655		
Sağ el parmak kuvveti	Çalışma	1.3333	12	.90487	5.369	.000
	Kontrol	-.5333	12	.79468		
Sol el parmak kuvveti	Çalışma	1.0667	12	.78547	3.470	.002
	Kontrol	.0417	12	.65569		
Kol dayanıklılık süresi	Çalışma	4.7267	12	3.50695	4.237	.001
	Kontrol	.1558	12	1.29133		

Tablo 5'te yüksek düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir. Sağ el kavrama kuvvetinde çalışma grubunun skorlarında yükselme görülmüştür. Buna karşılık kontrol grubunun sağ el kavrama kuvvetinde düşüş tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuçlar düzenli yapılan spor tırmanışın sağ el kavrama kuvvetine pozitif etki ettiğini göstermektedir. Çalışma grubunda sol el kavrama kuvvetinde sağ el kavrama kuvvetine göre çok daha fazla bir artış ortaya çıkmıştır. Kontrol grubunun sol el kavrama kuvveti skorlarında yine düşüş meydana gelmiştir. Sol el kavrama kuvvetinde çalışma grubu lehine istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir. Sağ el parmak kuvvetinde çalışma grubunun skorlarında yükseliş tespit edilmiş ve istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir. Kontrol grubunun sonuçlarında ise az da olsa bir düşüş ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre düzenli yapılan spor tırmanış sağ el parmak kuvvetine pozitif yönde etki etmiştir. Sol el parmak kuvvetinde çalışma grubu lehine sonuçlara ulaşılmış olup istatistiksel olarak anlamlı fark oluşmuştur. Kontrol grubunun sol el parmak kuvvetinde az da olsa bir artış ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarımıza göre en ciddi artış çalışma grubunun kol kuvvetinde oluşmuştur. Bununla birlikte kontrol grubunun kol dayanıklılık süresinde çok küçük bir artış da görülmüştür. Bu sonuçlara göre düzenli yapılan spor tırmanış kol dayanıklılık süresi üzerine yüksek oranda pozitif yönde etki etmektedir. Bu araştırmada ortaya çıkan sonuçlara göre düzenli yapılan spor tırmanış el kavrama kuvveti, parmak kuvveti ve kol dayanıklılık süresi olumlu yönde etki etmekte ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmaktadır.

Tablo 6. Çalışma grubunun tırmanış sonrası el, parmak ve kol kuvveti arasındaki ilişki analizi

	Sağ el kuvveti	Sol el kuvveti	Sağ el Parmak kuvveti	Sol el Parmak kuvveti	Kol dayanıklılık süresi
Sağ el kuvveti	r	1			
	p				
	N	12			
Sol el kuvveti	r	.904**	1		

	p	,000				
	N	12	12			
Sağ el parmak kuvveti	r	,643*	,622*	1		
	p	,024	,031			
	N	12	12	12		
Sol el parmak kuvveti	r	,789**	,837**	,857**	1	
	p	,002	,001	,000		
	N	12	12	12	12	
Kol dayanıklılık süresi	r	,571	,323	,463	,483	1
	p	,053	,307	,130	,111	
	N	12	12	12	12	12

Tablo 6’da görüldüğü üzere sağ el parmağı ile sol el kuvveti arasında ($r=.904$, $p<.000$) arasında yüksek seviyede pozitif ilişki tespit edilmiştir. Yine sol el parmak kuvveti ile sağ el, sol el ve sağ el parmak kuvveti arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, düzenli yapılan spor tırmanışın, orta seviyede spor tırmanış yeteneğine sahip olan sporcularda üst ekstremite kuvvetine etkisi incelenmiştir. Bu araştırma tırmanış sporuna yeni başlayan ya da seçkin düzeyde spor tırmanış ile uğraşanlar için eğitim programlarının daha verimli, işlevsel ve sağlıklı olmasının yanı sıra tırmanışla ilgili yapılacak olan çalışmalara emsal niteliği oluşturması açısından önemlidir. Bu çalışmada düzenli yapılan spor tırmanışın üst ekstremite kuvvetine etkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılmıştır.

Tablo 2’de çalışma ve kontrol grubunun tanımlayıcı bilgilerine bakıldığında boy, kilo ve yaş ortalama değerlerinin birbirlerine yakın olduğu görülmüştür. Bu yakınlık araştırma sonuçlarımızın geçerliğini arttırmaktadır. Spor tırmanış disiplini ile ilgili elde edilen bilgilerden yola çıkarak kaya tırmanışı için ideal atletik profil ise kısa beden yapısı, kısa boy, düşük vücut yağ oranı, vücut kütle oranı ve üst ekstremite kuvvetinin yüksek olması, yüksek dinamik ve izometrik kas kuvveti, orta veya yüksek aerobik fitness olarak belirtilmiştir (Giles ve ark., 2006; Watts, 2004). Espana Romero ve ark., (2020) ile Giles ve ark., (2006)’da yaptıkları çalışmalarda spor tırmanıcılarda kavrama kuvveti, mutlak olarak ifade edildiğinde normal insanlardan daha fazla olmadığı ancak, vücut kütlesi baz alındığında spor tırmanıcıların kavrama kuvveti, normal insanlara göre anlamlı bir biçimde yüksek çıktığı ifade edilmiştir. Tablo 3 ve 5’ten yola çıkarak, düzenli yapılan spor tırmanışın parmak, bükülü kol asılma ve el kavrama kuvvetlerine olumlu yönde etki ederek kuvvet artışlarını sağladığı görülmüştür. Sporcu performanslarının bazı temel özellikleri değiştirilemezken (genetik), mutlak ve göreceli kuvvet gibi motorik özellikler spor bilimcileri ve antrenörler tarafından uygulanan düzenli kuvvet antrenmanları ile değiştirebilmektedir. Suchomel ve ark., (2016) yılında yaptıkları çalışmada; kas kuvvetinin artırılacağı, kuvvet süresinin (dışsal mekanik kuvvet) geliştirilebileceği ve bunun daha sonra sportif performansa dönüştürülebileceği belirtilmiştir. Gürer ve ark., (2020)’da el kavrama kuvvetinin tırmanış için önemli olduğuna yer vermiştir. Bu bilgiler ışığında spor tırmanışa ilişkin becerilerin ve performansın planlı ve düzenli antrenmanlarla geliştirilebileceği söylenebilir.

Tablo 5’te orta düzey spor tırmanışçılar üzerinde yapılan bu araştırmanın verileri kapsamında, tırmanıcıların el kavrama kuvvetinde tırmanış yapmayanlara göre artış gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Sol el kavrama kuvvetine ilişkin sonuçlar ele alındığında ($p<.001$) sağ el kavrama kuvvetine ilişkin sonuçlara göre ($p<.05$) daha yüksek bir değer elde edildiği görülmektedir. Başarılı tırmanıcılar ile tırmanış yapmayan fakat aerobik olarak eğitilmiş kontrol grubu üzerinde yapılan bir çalışmada el kavrama kuvveti ve parmak kuvveti tırmanış yapanlarda

tırmanış yapmayanlara oranla daha fazla olduğu belirtilmiştir (Macdonald ve Callender, 2011). Yapılan bu çalışmadan ve diğer araştırmalardan yola çıkarak el kuvvetlerindeki artış ve sol elin daha fazla gelişim göstermesi, sporcuların günlük yaşamlarında sol ellerini daha fazla kullanmalarından veya tırmanış esnasında vücut yükünü sol ellerine daha fazla vermelerinden kaynaklanabilir. Tırmanıcıların tutamaklara temas ettikleri anlarda aldıkları pozisyon veya bir sonraki hamlede alacakları pozisyona geçiş için tutamak üzerinde geçirdikleri süre dalgalanmaları ve tutamakları kavrayış biçimlerinin ekonomikliği el kavrama kuvvetinin gelişimine neden olabilir.

Tablo 5’te bulunan çalışma ve kontrol gruplarının verileri karşılaştırıldığında, orta seviyede spor tırmanışını düzenli olarak yapan çalışma grubunun parmak kuvvetinde artış gerçekleşmiştir. Sağ el parmak kuvvetine ilişkin sonuçlar ele alındığında ($p < .001$) sol el parmak kuvvetine ilişkin sonuçlara göre ($p < .002$) anlamlılık düzeyi daha yüksek bir değer elde edildiği tespit edilmiştir. Tırmanıcıların dengeli, karmaşık, dikey – yanal hareketler ve pozisyon tutma ile çeşitli izometrik parmak tutuşları kullanarak vücutlarını destekleyip kaldırmaları gerektiği için, göreceli olarak kavrama kuvvetleri yüksektir (Kuepper ve ark., 2009; Quaine ve ark., 2003). Watts (2004)’te ise, kavrama dinamometresi ile el kuvveti ölçümünün, gerçek kaya tırmanışı sırasında gerekli olan çoğu el pozisyonlarındaki özgüllükten yoksun olabileceğini öne sürmüştür. Bu bilgilerden yola çıkarak, anlamlılık düzeyi en yüksek olan sağ parmak kuvvetinin sol parmak kuvvetine göre kuvvet artışı, tırmanış rotasının sürekli tekrar edilmesinden veya tırmanış esnasındaki sağ parmakla tutulan tutamak yapısının derinliğinden ya da yüzey yönünden kaynaklı olabilir. Tırmanıcıların tırmanış esnasında bütün vücutlarını yukarıya sadece parmaklarını kullanarak taşımaları gerektiği veya zorunda kaldıkları bu zorlu ve farklı durumlar parmak kuvvetlerini geliştirmiş olabilir. Tırmanış öncesi ve sonrası ölçümlerini aldığımız çalışma grubunu ve kontrol grubunu karşılaştırdığımızda en ciddi artışın düzenli spor tırmanış yapan çalışma grubunun kol dayanıklılık süresinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < .001$). Kuvvet üzerine farklı tırmanış disiplinlerine ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde, tırmanış disiplinleri arasında bir fark olmamasına karşın, yapılan aralıklı ön kol dayanıklılık testleri tırmanıcı olanların tırmanıcı olmayanlara kıyasla daha fazla dayanıklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Fryer ve ark., 2017; Stien ve ark., 2019). Aynı şekilde Gürer ve Yıldız (2015) benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Bulduğumuz sonuçlara bakıldığında bu araştırmanın bizim sonuçlarımızla örtüştüğü görülmektedir.

Verilerden elde ettiğimiz sonuçlara göre, kol dayanıklılık süresi düzeyinin artışı, tutamak yeri ve tutamak mesafelerinin birbirlerine olan uzaklıklarından kaynaklanabileceği gibi sporcunun tırmanırken bükülü kol şeklinde ya da rotanın dikey ve yatay kol pozisyonlarına izin vererek tırmanıcının vücudunu hareket ettirmesinden veya tırmanış hamlesini kol uzunluğuna göre yapmasından kaynaklı kuvvet artışına neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca tırmanıcılar yer çekimine de karşı sürekli yükselme eylemi içerisinde oldukları için kolları havada asılı kalmasıyla kan akışının üst ekstremitedeki uzuvlara normalden daha yavaş oranda ilerlemesi ve dinlenme aralıklarının kısa olmasından dolayı kol kuvvetinin gelişimini mümkün kılabilir.

Tablo 5’te ortaya çıkan bulgular üzerine, düzenli yapılan tırmanışın üst ekstremitte kuvvetinde (el kavrama; sağ el ($p < .05$), sol el ($p < .001$), parmak; sağ el parmağı ($p < .001$), sol el parmak ($p < .002$) ve kol dayanıklılık süresi; ($p < .001$)) istatistiksel ve pozitif yönde artış tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalardan ve bulgularımızdan yola çıkarak, üst ekstremitte kuvvetindeki bu artışlara düzenli spor tırmanış yapmanın yanında, sporcuların kas tipleri ve geçmiş antrenman yöntemleri de etki etmiş olabilir. Tırmanıcıların spor tırmanışta rotayı en kısa sürede tamamlamaya çalışmaları ve bu esnada hıza da bağlı olarak tırmanış iş yükünün üst ekstremitte

tarafından karşılanması kuvvet gelişimini sağladığı düşünülmektedir. Başarılı bir tırmanış performansı için üst ekstremite kuvvetinin kilit bir önemi olduğu görülmektedir. Özellikle üst ekstremite sistemindeki kas içi ve kaslar arası eş güdümün etkili olabileceği ve üst ekstremite kaslarının düzenli yapılan tırmanışlarla daha çok geliştirilebileceği yapılan bu çalışma ile ortaya koyulmuştur. Tırmanıcıların performanslarını artırarak rakiplerinden ayrışacakları noktalar; rotada karşılaştıkları güçlükleri hızlı, etkili, güvenli ve başarılı bir şekilde tamamlamaları olacaktır. Böyle bir farklılaşmanın da üst ekstremite kuvvetinin geliştirilmesine bağlı olabileceği düşünülmektedir. Çalışma grubunun spor tırmanış sonrası el ve parmak (Tablo 6) kuvvetleri arasında güçlü pozitif ilişkiler saptanmıştır. Üst ekstremite kuvveti açısından spor tırmanış performansında el ve parmak kuvvetlerinin önemli etkileşimi olduğu söylenebilir. Parmak gücünün en sınırlayıcı faktörlerden biri olduğu tırmanışçılar tarafından yaygın olarak bilinmektedir (Mermier ve ark., 2000; Grand ve ark., 2001). Bununla birlikte mutlak maksimum kuvvet ile tırmanış performansı arasında bir ilişki bulmayan araştırmalarda mevcuttur (Schweizer ve Furrer, 2007). MacKenzie ve ark., (2020) omuz gücü ve dayanıklılığında sonra parmak, el ve kol dayanıklılık süresi tırmanış için önemli ikincil belirleyici olduğunu belirtmiştir. Tüm bu çalışmalar el, parmak ve kol kuvvetinin spor tırmanış için etkili öğeler olduğunu desteklemektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada, orta seviyede spor tırmanış yeteneğine sahip olan spor tırmanıcılarının düzenli yapılan spor tırmanış ile üst ekstremite kuvvetine (el kavrama kuvveti, parmak kuvveti ve kol dayanıklılığı gibi) pozitif yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. El kavrama kuvveti, parmak kuvveti ve kol dayanıklılık süresinde istatistiksel olarak anlamlı seviyede artışlar olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ortaya çıkan sonuçlar itibari ile tırmanış performansını fiziksel olarak etkileyebilecek en önemli etkenlerden birinin üst ekstremite kuvveti olabileceği düşünülmektedir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışma Gaziantep Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi (Proje No: BSY.YLT.19.01) tarafından desteklenmiştir.

KAYNAKLAR

Adam., C, Klissouras, V., Ravazzolo, M., Renson, R., Tuxworth, W., Kemper, H.C.G., Levarlet-Joye, H. (1993). Eurofit-European test of physical fitness. Council of Europe. *Committee for the development of sport*.

Ateş, M., Ateşoğlu, U. (2007). Pliometrik antrenmanın 16-18 yaş grubu erkek futbolcuların üst ve alt ekstremite kuvvet parametreleri üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5, 21-28.

Aykora, E. (2019). An Analysis over Physical and Physiological Parameters of Elementary School Children Taking Part in a Sport Climbing Exercise. *Universal Journal of Educational Research*, 7(2), 624-628.

Balas, J., Michailov, M., Giles, D., Kodejska, J., Panackova, M., Fryer, S. (2016). Active recovery of the finger flexors enhances intermittent handgrip performance in rock climbers. *European Journal of Sport Science*, 16, 764-772.

Balas, J., Pecha, O., Martin, A.J., Cochrane, D. (2012). Hand–arm strength and endurance as predictors of climbing performance. *European Journal of Sport Science*, 12, 16-25.

Billat, V., Palleja, P., Charlaix, T., Rizzardo, P., Janel, N. (1995). Energy specificity of rock climbing and aerobic capacity in competitive sport rock climbers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 35, 20-24.

Bompa, T.O. (1999). Periodization training for sport. *Human Kinetics*. America, p.1-3.

Draga, P., Ozimek, M., Krawczyk, M., Rokowski, R., Nowakowska, M., Ochwat, P., Jurczak, A., Stanula, A. (2020). Importance and diagnosis of flexibility preparation of male sport climbers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 2512.

Draper, N., Canalejo, J.C., Fryer, S., Dickson, T., Winter, D., Ellis, G., North, C. (2011). Reporting climbing grades and grouping categories for rock climbing. *Isokinetics and Exercise Science*, 19, 273-280.

Draper, N., Jones, G. A., Fryer, S., Hodgson, C., Blackwell, G. (2008). Effect of an on-sight lead on the physiological and psychological responses to rock climbing. *Journal of sports science & medicine*, 7(4), 492.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2020). Koronavirüs (Covid-19) ve Fiziksel Etkinlik için web sitesi; <https://www.who.int/>. Erişim tarihi: 09 Ekim 2020.

El-Gohary, T. M., Abd Elkader, S. M., Al-Shenqiti, A. M., & Ibrahim, M. I. (2019). Assessment of hand-grip and key-pinch strength at three arm positions among healthy college students: Dominant versus non-dominant hand. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(6), 566-571.

España-Romero, V., Ortega Porcel, F. B., Artero, E. G., Jiménez-Pavón, D., Gutiérrez Sainz, Á., Castillo Garzón, M. J., Ruiz, J. R. (2009). Climbing time to exhaustion is a determinant of climbing performance in high-level sport climbers. *European journal of applied physiology*, 107(5), 517-525.

Ferguson, R.A., Brown, M.D. (1997). Arterial blood pressure and forearm vascular conductance responses to sustained and rhythmic isometric exercise and arterial occlusion in trained rock climbers and untrained sedentary subjects. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 76, 174-180.

Fryer, S., Stone, K. J., Sveen, J., Dickson, T., España-Romero, V., Giles, D., ... Draper, N. (2017). Differences in forearm strength, endurance, and hemodynamic kinetics between male boulderers and lead rock climbers. *European journal of sport science*, 17(9), 1177-1183.

Fryer, S., Stoner, L., Lucero, A., Witter, T., Scarrott, C., Dickson, T., ..., Draper, N. (2015). Haemodynamic kinetics and intermittent finger flexor performance in rock climbers. *International journal of sports medicine*, 36(02), 137-142.

Genç, H. (2019). Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluk Unsurları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2. Cilt içinde (ss. 135-152). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.*

Giles, L.V., Rhodes, E.C., Taunton, J.E. (2006). The physiology of rock climbing. *Sports Medicine*, 6, 529-545.

Grant, S., Hasler, T., Davies, C., Aitchison, T. C., Wilson, J., Whittaker, A. (2001). A comparison of the anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of female elite and recreational climbers and non-climbers. *Journal of sports sciences*, 19(7), 499-505.

Gürer, B., Yıldız, M. E. (2015). Investigation of sport rock climbers' handgrip strength. *Biology of Exercise*, 11(2), 55-71.

Gürer, B., Aksoy, Y., Gonulates, S., Bicer, M., Ozdal, M. (2020). Acute response of handgrip strength, oxygen saturation, heart rate, and tactile discrimination after rock and ice climbing. *Acta Medica Mediterranea*, 36(3), 1895-1899.

Hardy, L., Hutchinson, A. (2007). Effects of performance anxiety on effort and performance in rock climbing: A test of processing efficiency theory. *Anxiety, Stress and Coping*, 20, 147-161.

Hörst, E. (2016). *Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Performance (How To Climb Series)*. Rowman & Littlefield.

Jones, G., Schöffl, V., Johnson, M. I. (2018). Incidence, diagnosis, and management of injury in sport climbing and bouldering: a critical review. *Current sports medicine reports*, 17(11), 396-401.

- Kuepper, T., Morrison, A., Gieseler, U., Schoeffl, V. (2009). Sport climbing with pre-existing cardio-pulmonary medical conditions. *International journal of sports medicine*, 30(06), 395-402.
- Laffaye, G., Levernier, G., Collin, J. M. (2016). Determinant factors in climbing ability: Influence of strength, anthropometry, and neuromuscular fatigue. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(10), 1151-1159.
- MacDonald, G. A. (2018). *Handgrip Fatigue and Forearm Girth in Intermediate Sport Rock Climbers* (Doctoral dissertation, University of Nevada, Las Vegas).
- Macdonald, J. H., Callender, N. (2011). Athletic profile of highly accomplished boulderers. *Wilderness and Environmental Medicine*, 22(2), 140-143.
- MacKenzie, R., Monaghan, L., Masson, R. A., Werner, A. K., Caprez, T. S., Johnston, L., Kemi, O. J. (2020). Physical and physiological determinants of rock climbing. *International journal of sports physiology and performance*, 15(2), 168-179.
- McArdle, W., Katch, F., Katch, V. (2001). *Exercise physiology: energy, nutrition and human performance*. 5th ed. Baltimore (MD): Lippincott Williams and Wilkins.
- Mermier, C. M., Janot, J. M., Parker, D. L., Swan, J. G. (2000). Physiological and anthropometric determinants of sport climbing performance. *British journal of sports medicine*, 34(5), 359-365.
- Michael, M. K., Witard, O. C., Joubert, L. (2019). Physiological demands and nutritional considerations for Olympic-style competitive rock climbing. *Cogent medicine*, 6(1), 1-13.
- Morrison, A. B., Schöffl, V. R. (2007). Physiological responses to rock climbing in young climbers. *British journal of sports medicine*, 41(12), 852-861.
- Noé, F., Quaine, F., Martin, L. (2001). Influence of steep gradient supporting walls in rock climbing: biomechanical analysis. *Gait and posture*, 13(2), 86-94.
- Olympic Games web sitesi (2020). <https://www.olympic.org/>. Erişim tarihi: 09 Ekim 2020.
- Ozimek, M., Staszkiwicz, R., Rokowski, R., Stanula, A. (2016). Analysis of tests evaluating sport climbers' strength and isometric endurance. *Journal of human kinetics*, 53, 249-260.
- Quaine, F., Martin, L. (1999). A biomechanical study of equilibrium in sport rock climbing. *Gait & Posture*, 10(3), 233-239.
- Quaine, F., Vigouroux, L., Martin, L. (2003). Effect of simulated rock climbing finger postures on force sharing among the fingers. *Clinical Biomechanics*, 18(5), 385-388.
- Quaine, F., Vigouroux, L. (2004). Maximal resultant four fingertip force and fatigue of the extrinsic muscles of the hand in different sport climbing finger grips. *International journal of sports medicine*, 25(08), 634-637.
- Sanchez, X., Lambert, P., Jones, G., Llewellyn, D. J. (2012). Efficacy of pre-ascent climbing route visual inspection in indoor sport climbing. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 22(1), 67-72.
- Saul, D., Steinmetz, G., Lehmann, W., Schilling, A. F. (2019). Determinants for success in climbing: A systematic review. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 17(3), 91-100.
- Schweizer, A., Furrer, M. (2007). Correlation of forearm strength and sport climbing performance. *Isokinetics and Exercise Science*, 15(3), 211-216.
- Stanković, D., Ignjatović, M., Raković, A., Puletić, M., Hodžić, S. (2014). The strength structure of sport climbers. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 12(1), 11-18.

Stien, N., Saeterbakken, A. H., Hermans, E., Vereide, V. A., Olsen, E., Andersen, V. (2019). Comparison of climbing-specific strength and endurance between lead and boulder climbers. *PLoS one*, 14(9), e0222529.

Suchomel, T. J., Nimphius, S., Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports medicine*, 46(10), 1419-1449.

Uluslararası Spor Tırmanış Federasyonu (IFSC) web sitesi (2020). <https://www.ifsc-climbing.org/>. Erişim tarihi: 11 Ekim 2020.

Vigouroux, L., Goislard de Monsabert, B., Berton, E. (2015). Estimation of hand and wrist muscle capacities in rock climbers. *European journal of applied physiology*, 115(5), 947-957.

Zorba, E., Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Perspektif Matbaacılık Tasarım Tic. Ltd. Şti. Ankara.

Watts, P. B., Drobish, K.M. (1998). Physiological responses to simulated rock climbing at different angles. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(7), 1118-1122.

Watts, P.B. (2004). Physiology of difficult rock climbing. *European Journal Of Applied Physiology*. 91, 361-372.

Winnick, J. P., Short, F. X. (1999). *The Brockport physical fitness test manual*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-117.



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1091870

Geliş Tarihi (Received): 22.03.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 02.08.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

SINIF ÖĞRETMENLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİ VE OYUN KAVRAMI İLE İLGİLİ ALGILAMALARININ İNCELENMESİ

Bekir Çar^{1*} 

¹Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BALIKESİR

Öz: Sınıf öğretmenleri öğrencilik döneminde eğitim-öğretimin temelini atan ve öğrencileri hayata hazırlayan en önemli kişilerdir. Eğitim-öğretim müfredatı içerisinde sınıf öğretmenleri beden eğitimi ve oyun dersleriyle öğrencilerin hafta içi her gün 1(bir) saat fiziksel aktivite yapmasını sağlamaktadırlar. Çalışmamız sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersine ve oyun kavramına yönelik algılarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunu, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Balıkesir ili, Bandırma ilçesinde görev yapan sınıf öğretmenleri oluşturmuştur. Yapılan çalışmada sınıf öğretmenlerinin “Beden eğitimi ve oyun dersi ... gibidir., çünkü ...” ve “Oyun ... gibidir, çünkü...” ifadelerini tamamlamalarının istendiği metafor formu ile elde edilmiştir. Veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Çözümlemeler neticesinde beden eğitimi ve oyun dersine yönelik 53, oyun kavramına yönelik 41 metafor üretilmiştir. Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersi algılarında kullandıkları metaforlar incelendiğinde; “beklenen ve istenen faktörü”, “kural faktörü”, “sağlık, eğlence ve rahatlık faktörü”, “fiziksel hareketlilik faktörü”, “özgürlük faktörü” ve “temel yaşam faktörü” temalarında kategorilere ayrıldığı görülmüştür. Oyun algılarına yönelik metaforlar incelendiğinde ise; “eğlence faktörü”, “eğitim-öğretim faktörü”, “hayat/temel yaşam faktörü”, “özgürlük faktörü”, “rahatlık faktörü” ve “sağlık faktörü” gibi temalar şeklinde kategorilere ayrıldığı görülmektedir. Araştırmada sınıf öğretmenlerinin hem beden eğitimi ve oyun dersine hem de oyun kavramına yönelik metaforlar incelendiğinde olumlu metaforların türetildiği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve oyun dersi, oyun, metafor

EXAMINATION OF LESSONS OF CLASS TEACHERS ON PHYSICAL EDUCATION AND THE CONCEPT OF PLAY

Abstract: Classroom teachers are the most important people who lay the foundation for education and prepare students for life during their school years. The curriculum requires that class teachers provide 1 (one) hour of physical activity every weekday as part of physical education and games classes. Our study was conducted with the aim of investigating classroom teachers' perceptions of physical education and play lessons and the concept of play. The qualitative research method was used for the study. The study group was formed by teachers teaching in Bandırma district in Balıkesir province in the school year 2021-2022. In the study, classroom teachers said, “Teaching sports and games... It is like...” and “The game is like... because...” collected through the metaphor form asking them to complete their expressions. The data were analyzed using the content analysis method. As a result of the analysis, 53 metaphors for physical education and play and 41 metaphors for the concept of play were produced. In the study of metaphors used by classroom teachers for the perception of physical education and play, the factors of “expectation and desire”, “rule”, “health, entertainment and comfort”, “physical agility”, “freedom” and “basic life” were categorized into themes. When metaphors for play perceptions were examined, they were categorized into themes such as “recreation factor,” “education factor,” “life/basic life factor,” “freedom factor,” “comfort factor,” and “health factor.” The study found that positive metaphors emerged when examining physical education and play metaphors and teachers' concept of play.

Key Words: Physical education and game lesson, game, metaphor

* Sorumlu Yazar: Bekir Çar, Dr. Öğr. Üyesi., E-mail: carbekir@gmail.com

GİRİŞ

İnsanlar temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra duyuşsal ve zihinsel olarak kendilerini rahatlatmak, birbirleriyle tatlı bir rekabet ortamı oluşturmak ve günlük monotonluktan kurtulmak amacıyla kendileri için fiziksel aktivitelere katılmış ve hoş vakit geçirmek için ortamlar oluşturmuşlardır. Beden eğitimi ve oyun geçmişten günümüze kadar süre gelen dönemlerden itibaren değişiklikler göstererek yaşamımızın ruhsal doyum noktasını oluşturmuştur.

Oyun kavramına bakıldığı zaman, insanların çevreye uyum sağlamaları ve kendilerini eğlendirmek amacıyla yapmış oldukları fiziksel ve zihinsel aktivitelerdir (Brown ve Vaughan, 2009). Bireylerin sosyalleşmelerini sağlaması amacıyla rekabet ortamı yaratması ve kişileri eğlendirmesi bakımından önemlidir (Son ve ark., 2007; Vygotsky, 2004; Yarnal, 2006; Yarnal ve ark., 2008). Oyun, insanların günlük işlerinden sonra vakit ayırabildikleri sürelerde, yalnızca eğlenme yöntemi ile kendilerini dinlendirdikleri eylemlerdir (Boratav, 1984). Bedensel ve zihinsel olarak kendilerini geliştirebildikleri beceri temelli aktiviteler (Seyrek ve Sun, 1991) ve bireyleri sosyal yönden geliştiren, kendine özgü kurallardan meydana gelen ve tamamen gönüllü olarak katılım sağlanan aktivitelerdir (Tamer, 1987).

Sınıf öğretmeni, okulöncesi dönemden sonra ilkökul programlarında görev alan, program içerisinde yer alan dersleri öğrencilerine öğreten, bireysel farklılıkları dikkate alan, araştırma ve geliştirmeyi sağlayan, öğrencilerin sosyalleşmesi için beden eğitimi ve oyun aktivitelerini uygulatan ve rehberlik faaliyetleriyle iletişim becerileri sağlayan kişidir (Gömleksiz, Öner ve Bozpolat, 2010).

Beden eğitimi ve oyun dersi, ilkökul kademesinde 1. 2. ve 3. sınıflarda eğitim-öğretim gören öğrenciler haftalık olarak 5 ders saati, 4. sınıfta eğitim-öğretim gören öğrenciler için haftalık 2 ders saati sınıf öğretmenleri tarafından işlenmektedir. Beden eğitimi ve oyun dersi fiziksel yeterliliklerin geliştirilmesi, oyun kavramının öğrencilere benimsetilmesi, eğlenmek ve hayata hazırlanmak açısından önemlidir. Bu etkinliklerde oyun kavramının yeterli ve verimli bir şekilde uygulanması için fiziksel etkinlik kartları kullanılmaktadır (Meb, 2017). Öğrencilerin fiziksel verimliliğinin en üst seviyeye çıkarılması, oyun ve etkinliklerin koordineli bir şekilde düzenlenmesi ve uygulamaya konulması çocukların temel motorik özelliklerinin gelişiminde etkili olmaktadır (Yıldız ve Güven, 2016).

Ülkemizde ilköğretim kademesinde beden eğitimi ve oyun dersinde sınıf öğretmenlerin kontrolünde olduğu için soğuk, yağışlı ve aşırı sıcak havalarda diğer derslerin tekrar edilmesi şeklinde geçmektedir (Tamer, 1987). Bu ders sayesinde öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan bütün bir şekilde gelişim gösterdikleri görülmektedir. Spor malzemelerinin ve alanlarının yetersiz olması derslerin etkili ve verimli geçmesinin önüne geçmiş durumdadır (Pehlivan, 2001).

Çalışmamızın amacı; sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi oyun dersi ve oyun kavramına yönelik algılarının metaforlar yoluyla irdelenmesidir. Güven ve Yıldız'ın (2016) sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersinde ne tür beklentileri olduğuna yönelik çalışmasında bu derse asıl branşı olan öğretmenlerin girmesi gerektiğini, oyun malzemelerinin eksik olması ve yeterli spor alanlarının olmamasından dolayı derslerin sekteye uğradığını belirtmişlerdir. Bu sebeple; sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersine yönelik vurgulamış oldukları metaforlar nelerdir ve hangi kategorilerde sınırlandırılmıştır; sınıf

öğretmenlerinin oyun kavramına yönelik vurgulamış oldukları metaforlar nelerdir ve hangi kategorilerde sınırlandırılmıştır? ifadeleri için sonuçlar ortaya konulacaktır.

YÖNTEM

Bu kısımda çalışmanın modeli, grubu, veri toplama araçları ve analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Araştırma Modeli

Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersi ve oyun kavramlarına yönelik algılarının belirlenmesi amacıyla incelenen bu çalışmada, detaylı veri toplamak, öğretmenlerin bireysel tutumlarını, hayal dünyalarını çözümlmek ve ortaya çıkarmak neticesiyle nitel araştırma deseniyle incelenmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2017). Çalışmaya bakıldığında sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersi ve oyun kavramına yönelik algılarının belirlenmesi için bu yöntem kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmada 2021-2022 eğitim-öğretim dönemi ikinci yarısında Balıkesir ili, Bandırma ilçesinde görev yapan 60 kadın ve 20 erkek toplamda 80 sınıf öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır.

Tablo 1. Araştırma Grubu

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	60	75
	Erkek	20	25
	Toplam	80	100

Veri Toplanması

Araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin “beden eğitimi ve oyun dersi” ve “oyun” kavramına yönelik düşündükleri ya da hayal ettikleri fikirleri ortaya koymak amacıyla “Beden eğitimi ve oyun dersi gibidir, çünkü ...” ve “oyun gibidir, çünkü ...” cümlelerini tamamlamaları istenmiştir. “Metafor çalışmasında kavramların tanımlaması ve kavramların daha sonra açıklanması metaforlara ait cümleler meydana getirilmesi istenmiştir (Kılcan, 2009). Bu amaç doğrultusunda “gibi” ifadesi ile benzetmeye yönelik fikirlerin ortaya çıkarılması, “çünkü” ifadesi ise bu benzetmeden yola çıkarak düşüncelerin öznel olarak yazılması söylenmiştir. Metafor formunda birinci bölümde demografik özelliklere yer verilmiştir; ikinci bölümde metaforların kavramlarla ilişkilendirilerek düşüncelerin ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Çalışmanın etik ilkelere uygunluğu, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 2022-3 / 04.03.2022 tarihli kararınca onanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi için içerik analizi yönteminden yararlanılmıştır. Bu yöntemde nitel veri analizinin kullanılması (Patton, 2018), içerik analizinde esas unsur belirli kavramların bütünleştirilip ortak başlık altında kümelendirilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Yapılan analizde özelden genele ve tümevarımsal içerik yaklaşımı kullanılmıştır.

Araştırmada metaforların çözümlenme bölümünde, (1) metaforların seçilmesi, (2) örnek metaforlar ile ilgili bilgi verilmesi, (3) kategorileştirme aşaması ve (4) geçerlik ve güvenilirlik sağlama (Saban, 2009) basamaklamaları yapılmıştır.

1. Metaforların Seçilmesi: Bu aşamada metafor formlarına 1' den başlayarak numaralama yapılmış ve Excel programına kaydedilmiştir. Her bir form bir katılan kişiye ait olarak sıralanmıştır (Örneğin Katılımcı Öğretmen (KÖ1). Bu numaralandırma işlemi bulgular bölümünde katılımcıların görüşlerinin metaforlara dorudan atıfta bulunulması için yararlanılmış olup boş bırakılan formlar kullanım dışı kalmıştır (Kılcan, 2019).

2. Örnek metaforlar ile ilgili bilgi verilmesi: Kullanılacak metaforlar seçildikten sonra beden eğitimi ve oyun dersi ve oyun kavramına yönelik metaforlar gerekçesi ile analiz edilmiştir. Bu metot' da metaforlardan tema ve kategorize işlemlerinin belirli kurullarla uygulanmasıdır (Saban 2009). Bu uygulama sonucunda beden eğitimi ve oyun dersine yönelik 80 katılımcıdan 53 farklı metafor, oyun kavramına yönelik 80 katılımcıdan 41 farklı metafor ortaya çıkarılmıştır.

3. Kategorileştirme aşaması: Bu bölümde metaforlar ortak bir kategori içerisine alınmaya çalışılmıştır. Bu işlemde benzeyen, benzetilen ve ikisi arasındaki ilişki (Kılcan, 2019) ele alınmıştır. Bu kategoriler beden eğitimi ve oyun dersi ve oyun kavramına yönelik üretilen metaforlar 6 tema içerisinde toplanmıştır.

4. Geçerlik ve güvenilirlik sağlama: Nitel veri analizinde katılımcılardan toplanan veriler belirli özelliklerde rapor edilmesi, detaylandırılması ve katılımcıların yazdıkları düşüncelerin olduğu gibi aktarılması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Toplanan veriler dijital ortamda kayıt altına alınarak uzman ve alanında tecrübesi olan akademisyenler aracılığıyla incelenmiş beden eğitimi ve oyun dersine yönelik 53 metafor 6 tema ve oyun kavramına yönelik 41 metafor 6 tema ile eşleştirmeleri istenmiştir. Eşleştirme neticesinde, Miles ve Huberman (2016) görüş birliği ve görüş ayrılığı güvenilirlik formülü ($\text{Güvenirlik} = \frac{\text{görüş birliği}}{\text{görüş birliği} + \text{görüş ayrılığı}}$) ile sonuçlandırılmıştır. Bu sonuçların %90' dan daha yüksek olması çalışmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Çalışmamızda beden eğitimi ve oyun dersine yönelik ortalama güvenilirlik oranı 0.92, oyun kavramına yönelik ortalama güvenilirlik 0.94 çıkmıştır. Beden eğitimi ve oyun dersine yönelik 8 metaforunda (tabak, küre, kebab, atkı, kitap, laptop, yumurta), oyun kavramına yönelik 6 metaforunda (çember, nakış, lastik, menteşe, tahta, silikon) ilişkisiz metaforlar olarak bulunmuştur.

BULGULAR

Bu kısımda sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun ile oyun kavramına yönelik algılarıyla ortaya çıkan metaforlar ve bu metaforlar sonucunda ortaya çıkan temalar tablolar yoluyla sunulmuştur.

Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersine yönelik ortaya çıkan temalar ve metaforlar

Araştırmanın analizi sonucunda sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersine yönelik ortaya çıkan metaforlar 6 kategori altında sınıflandırılmıştır. Tablo 2'de bu temalar, örnek metafor ve gerekçeleri ile bilgiler verilmiştir.

Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersine yönelik algılarını ifade etmek için ürettikleri metaforlar; “beklenen ve istenen faktörü”, “kural faktörü”, sağlık, eğlence ve rahatlık faktörü”, “fiziksel hareketlilik faktörü”, “özgürlük faktörü” ve “temel yaşam faktörü” kategorileri altında sınıflandırılmıştır.

Tablo 2. Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersine yönelik ortaya çıkan temalar ve metaforlar

Temalar	Metafor Adı	Frekans	Metafor gerekçeleri (Oyun...)
Beklenen ve İstenen Faktörü	Boş Ders(1), Kaçış Ramпасı(1), Tatil(2), Teneffüs(2)	6	...teneffüs gibidir. Çünkü öğrenciler için en istenilen derstir (KÖ50). ...tatil gibidir, çünkü öğrenciler dört gözle bekler (KÖ3).
Kural Faktörü	Ahenk(1), Anne(1), Disiplin(1), Eğitim(1), Nasır(1), Rutin Spor Faaliyeti(1),	6	...ahenk gibidir. Çünkü hep birlikte belirli kurallar çerçevesinde hareket edilir (KÖ5). ...eğitim gibidir, çünkü hayatın ve derslerin kurallarını içerir (KÖ31).
Sağlık, Eğlence ve Rahatlık Faktörü	Akü(1), Bulmaca(1), Çay(2),Çimlere Basmak(1), Dans(1), Eğlence(12), Enerji İçeceği(1), Güzel(1),Hastane(1), Hayat(1), İlaç(1)Kırmızı Çizgi(1), Luna Park(1), Mutluluk(3),Mola(4), Nefes(1),Oyun(1), Pencere(1), Rahatlık(1), Sağlık(1),Şarj Ünitesi(2),Şölen(1), Terapi(2),Vitamin(1),Yol(1), Yağmur(1),	45	...sağlık gibidir. Çünkü bedenın bütünü ile çalışmasını sağlarken dayanıklılık, güç ve sağlığında gelişimini sağlar (KÖ1). ...eğlence gibidir. Çünkü bu ders öğrencileri çok eğlendirir (KÖ11). ...mutluluk gibidir. Çünkü öğrencileri eğlendirir, mutlu olur ve bedenlerini rahatlatır (KÖ18). ...mola gibidir. Çünkü derslerin stresinden öğrenciyi uzaklaştırır ve rahat bir nefes almasını sağlar (KÖ61). ...oyun gibidir. Çünkü öğrenciler oyun oynarken her şeyi unutup tamamen eğlenir (KÖ43). ...yol gibidir. Çünkü yolculuk yaparken kişiler rahatlar ve tüm düşüncelerden uzaklaşır (KÖ17).
Fiziksel Hareketlilik Faktörü	Dambıl(1), Güç(1),Hareket(2), Spor(1), Şarj(2)	7	...dambıl gibidir. Çünkü ağırlık aletleri sayesinde fiziksel egzersiz yapılır (KÖ80). ...hareket gibidir. Çünkü diğer derslerde oturmak zorunda kalırsın, bu derste ise fiziksel hareketler yapmak zorunda kalırsın (KÖ52).
Özgürlük Faktörü	Manav(1), Özgürlük(3), Tiyatro(1),Uzaklaşma(1)	6	...özgürlük gibidir. Çünkü beden eğitimi sayesinde öğrencilerin zihinsel, duyuşsal ve bilişsel süreçleri gelişerek, kendilerini daha rahat geliştirebilecekleri özgür bir ortam yaratır (KÖ25).
Temel Yaşam Faktörü	Bedensel Gelişim(1), Güneş(1), Hayat(3), Nefes Almak(2), Sevgi(1), Yemek(2)	10	...protein gibidir. Çünkü protein alamazsa kas gelişimi olmaz ve vücudun temel gelişimi için önemlidir (KÖ34). ...nefes gibidir. Çünkü nefes alamazsak yaşama şansımız olmaz (KÖ27).
	Metafor Sayısı= 53	Toplam Metafor Sayısı= 80	

Tablo 2' ye bakıldığında en çok metaforun "sağlık, eğlence ve rahatlık faktörü" teması altında kategorileştiği görülmüştür. Bu tema 45 öğretmen tarafından, 27 farklı metafor üretilmiştir.

Metaforda üç temel bileşenin ortak paydalarının olduğu gerekçesi olduğu için bütün bir tema olarak alınmıştır. Bu tema ile ilişkili metaforlar;

Beden eğitimi ve oyun dersi mola gibidir. Çünkü günümüzde akademik dersler arasında sıkışan, yoğun programlar, dersler, sınavlar arasında git-geller yaşayıp kendilerini hiç istemedikleri, bir yarışın tam ortasında bulan öğrenciler için severek geçirdikleri eğlenceli ve rahatlatıcı bir derstir (KÖ63).

Beden eğitimi ve oyun dersi rahatlık gibidir. Çünkü öğrencilerin hem fiziksel hem psikolojik kendilerini en rahat hissettikleri ders olarak görülür (KÖ71).

Beden eğitimi ve oyun dersi eğlence gibidir. Çünkü çocukların kendilerini en mutlu hissettikleri zaman dilimidir (KÖ74).

Beden eğitimi ve oyun mola gibidir. Çünkü enerjilerini atıp eğlenebildikleri anlardan oluşmaktadır (KÖ78).

Beden eğitimi ve oyun dersi yağmur gibidir. Çünkü, herkes yağmurda eğlenir ve keyif alır (KÖ2).

Beden eğitimi ve oyun dersi eğlence gibidir. Çünkü öğrenci şarj olarak deposunu doldurur ve eğlenir (KÖ7).

Beden eğitimi ve oyun dersi mola gibidir. Çünkü bu derste stres atılır (KÖ13).

Beden eğitimi ve oyun dersi mutluluk gibidir. Çünkü bedenini özgür bırakarak mutlu olursun (KÖ18).

Beden eğitimi ve oyun dersi çay gibidir. Çünkü bir bardak çay insanı rahatlatır (KÖ20).

Beden eğitimi ve oyun dersi çimlere basmak gibidir. Çünkü tüm kötü enerjiji üzerimizden atarız ve elektriğimiz alındığı için rahatlarız (KÖ22).

Beden eğitimi ve oyun dersi ilaç gibidir. Çünkü diğer derslerin stresini üzerimizden atarız (KÖ28).

Beden eğitimi ve oyun dersi luna park gibidir. Çünkü luna parkta çok eğleniriz (KÖ29).

Beden eğitimi ve oyun dersi kırmızı çizgimiz gibidir. Çünkü o ders bizim olmazsa olmazımızdır, eğlendirir, güldürür ve zevk verir (KÖ33).

Beden eğitimi ve oyun dersi şölen gibidir. Çünkü öğrenciler şölenlerde çok eğlenir (KÖ46).

Beden eğitimi ve oyun dersi şarj aleti gibidir. Çünkü öğrencilere enerji vererek mutlu olmasını sağlar (KÖ49).

Beden eğitimi ve oyun dersi dans gibidir. Çünkü bedendeki bütün stresi, yorgunluğu ve kötü enerjiji atmamızı sağlar (KÖ57).

Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin en çok ürettikleri ikinci tema ise “temel yaşam faktörü” temasıdır. Bu tema da ise 10 öğretmen 6 metafor ortaya çıkarmıştır. Metaforlara bakıldığında yaşamımız için gerekli olan farklı kavramlarla bütünleştirdikleri görülmüştür.

Bu tema ile ilişkili metaforlar;

Beden eğitimi ve oyun dersi hayat gibidir. Çünkü insan yetiştirmek toplumumuzun en zor işidir, bunun için nefes, su, yemek gibi bu derste çok önemlidir (KÖ75).

Beden eğitimi ve oyun dersi nefes almak gibidir. Çünkü nefes almadan yaşayamayız (KÖ23).

Beden eğitimi ve oyun dersi yemek gibidir. Çünkü yemek yediğimiz zaman enerjimiz yükselir ve yemek olmadan hayatı idame ettiremeyiz (KÖ26).

Beden eğitimi ve oyun dersi hayat gibidir. Çünkü hayata hazırlar ve hayatımızı sürdürmek için vardır (KÖ41).

“Fiziksel hareketlilik faktörü” temasında 7 öğretmen 5 metafor ortaya çıkarmıştır. Bu tema ile ilişkili metaforlar;

Beden eğitimi ve oyun dersi hareket gibidir. Çünkü bilginin ağırlığından kurtulup kas gücünün geliştirilmesiyle artık yükler hafifler ve hareketlilik ön plana çıkar (KÖ64).

Beden eğitimi ve oyun dersi güç gibidir. Çünkü fiziksel hareketler sayesinde güç depolarız (KÖ65).

Beden eğitimi ve oyun dersi şarj gibidir. Çünkü öğrencilerin şarjı doldukça hareketlilikle doğru orantılı olarak artar (KÖ70).

Beden eğitimi ve oyun spor gibidir. Çünkü bedensel hareketi sağlar (KÖ4).

“Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin en az ürettikleri metafor kategorisi “beklenen ve istenen faktörü”, “kural faktörü” ve “özgürlük faktörü” olduğu görülmüştür. Beklenen ve istenen faktörü temasında 6 öğretmen 5 tema, kural faktörü temasında 6 öğretmen 6 tema ve özgürlük faktöründe 6 öğretmen 4 tema ortaya çıkarmıştır. Bekleme ve isteme faktörü temasında; *Beden eğitimi ve oyun dersi teneffüs gibidir. Çünkü, o dersi çocuk ders olarak görmez, ders arasında arkadaşlarıyla ve öğretmeniyle geçirmek için beklediği zaman olarak görür (KÖ76).* *Beden eğitimi ve oyun dersi kaçış rampası gibidir. Çünkü, ne zaman sıkılan, üzülen ya da mutlu edilmek istenen öğrenci varsa beden eğitimi dersini en iyi kaçış olarak görür ve ister (KÖ79).* Kural faktörü temasında; *Beden eğitimi ve oyun dersi anne gibidir. Çünkü, annemizin koyduğu gibi kurullarla işlenen derstir (KÖ8).* Özgürlük faktörü temasında; *Beden eğitimi ve oyun dersi özgürlük gibidir. Çünkü, buna ayrılan süre ve imkanlar ile öğrenciler akranlarıyla doyasıya oynayıp kendilerini özgürce ifade edebilir (KÖ69).* *Beden eğitimi ve oyun dersi özgürlük gibidir. Çünkü öğrenciler bu derste kendi alanlarından çıkıp, rahatça duygu ve düşüncelerini ifade edip eğlenebildikleri, kendilerini özgür hissettikleri bir alandır (KÖ68)* gibi metafor ve gerekçelerden oluşmaktadır.

Sınıf öğretmenlerinin oyun kavramına yönelik ortaya çıkan temalar ve metaforlar

Araştırmanın analizi sonucunda sınıf öğretmenlerinin oyun kavramına yönelik ortaya çıkan metaforlar 6 kategori altında bölünmüştür. Tablo 3.’te bu temalar, örnek metafor ve gerekçeleri ile bilgiler verilmiştir.

Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersine yönelik algılarını ifade etmek için ürettikleri metaforlar; “eğlence faktörü”, “eğitim-öğretim faktörü”, “hayat/temel yaşam faktörü”, “özgürlük faktörü”, “rahatlık faktörü” ve “sağlık faktörü” kategorileri altında sınıflandırılmıştır.

Tablo 3. Sınıf öğretmenlerinin oyun kavramına yönelik ortaya çıkan temalar ve metaforlar

Temalar	Metafor Adı	Frekans	Metafor gerekçeleri (Oyun...)
Eğlence Faktörü	Çikolata (4), Dans(2), Ders(1), Eğlenme(4), Mutluluk (3), Palyaço(1), Sihir(1), Uçak(1),	17	...eğlenmek gibidir. Çünkü oyun insanları dinlendirir, kişiyi eğlendirir ve eğlendirirken motivasyonunu artırır (KÖ1). ...palyaço gibidir. Çünkü palyaçolarda çocukları eğlendirir ve şenlendirir (KÖ13). ...uçak gibidir. Çünkü oyun oynarken inşaların mutluluktan ayakları yerden kesilir (KÖ18). ...eğlence gibidir. Çünkü insanın ruhunu coşturur ve eğlendirir (KÖ31).
Eğitim-Öğretim Faktörü	Çocuk (1), Eğitim (2), Mesai Kavramı (1), Okul (1), Öğrenme (1),	6	...okul gibidir. Çünkü her şeyi orada öğrenir ve öğrendiklerini uygular (KÖ8). ...öğrenme gibidir. Çünkü çocuklar en çok oyun oynarken öğrenir (KÖ15).
Hayat/Temel Yaşam Faktörü	Besin (3), Hayat (7), Hava (2), Kapı(1), Renklerin Dünyası (1), Su (3), Tutkal (2), Yemek (8)	27	...tutkal gibidir. Çünkü tutkal hayatla eş değerdir ve oyun sayesinde birbirlerine sınımsız yapıştırır (KÖ5). ...hava gibidir. Çünkü her canlının oyun gibi buna ihtiyacı vardır (KÖ7). ...kapı gibidir. Çünkü hayatın bütün içeriklerine açılan giriş kapısını kullanmak ve hayatın kendisi gibi içerisinde var olmaktır (KÖ10). ...besin gibidir. Çünkü temel ihtiyacımızdır (KÖ23). ...yemek gibidir. Çünkü oyun da yemek gibi her yaşın ihtiyacıdır (KÖ53). ...hava gibidir. Çünkü oksijen gibi faydasını görüp, karbondioksit gibi zararlı davranışlarında farkına vararak hayatın anlamını öğretir (KÖ16).
Özgürlük Faktörü	Çocuk (1), Gök Kuşağı (2), Hayal (2), İletişim (1), Kendini Anlatma (1), Öğrenme Aracı (1), Özgürlük (2),	10	...özgürlük gibidir. Çünkü öğrenci özgür olduğu zaman kendi yeteneklerinin farkında olur (KÖ3). ...hayal gibidir. Çünkü hayallere ulaşmak için özgür bir ortam gerekmektedir (KÖ24).
Rahatlık Faktörü	Anne Kucağı (1), Ayna (1), Dinlenme (1), Hayal (1), Sevgi (1), Tatil (1), Teneffüs (1), Terapi (2), Yemek (1)	10	...hayal gibidir. Çünkü öğrencilere keyif verir (KÖ2). ...terapi gibidir. Çünkü çocukların ruhunu dinlendirir (KÖ30).
Sağlık Faktörü	Doktor (1), İlaç (3), Terapi (5), Vitamin (1)	10	...doktor gibidir. Çünkü can kurtarır (KÖ21). ...terapi gibidir. Çünkü öğrenciyi ruhsal olarak tedavi eder (KÖ57).
	Metafor Sayısı= 41	Toplam Metafor Sayısı= 80	

Tablo 3’ e bakıldığında en çok metaforun “hayat/temel yaşam faktörü” teması altında kategorileştiği görülmüştür. Bu tema 27 öğretmen tarafından, 8 farklı metafor üretilmiştir.

Metaforda iki temel bileşenin ortak paydalarının olduğu gerekçesi olduğu için bütün bir tema olarak alınmıştır. Bu tema ile ilişkili metaforlar;

Oyun yemek gibidir. Çünkü ruhu besleyen gıda oyundur (KÖ66).

Oyun su gibidir. Çünkü bedenimiz suya ihtiyaç duyduğu gibi ruhumuz da oyuna ihtiyaç duyar hayatta kalabilmek için (KÖ67).

Oyun hayat gibidir. Çünkü karşılaşılabilecek durumlar, tepkiler için temel yaşamın ön hazırlığıdır (KÖ69).

Oyun yemek gibidir. Çünkü acısı, tatlısı her şeyi içinde bulunmaktadır (KÖ73).

Oyun yemek gibidir. Çünkü insan yemek yemeye her zaman ihtiyaç duyar ve yedikçe enerjisi artar. Bence oyuna da her yaşta ve her zaman ihtiyaç vardır. Oynadıkça enerjin artar (KÖ79).

Oyun hayat gibidir. Çünkü çocuk oyunda var olur (KÖ27).

Oyun renklerin dünyası gibidir. Çünkü oyun sırasında bütün renkler ortaya çıkar tıpkı hayatın içinde fark edemediğimiz güzelliklere benzer (KÖ33).

Oyun hayat gibidir. Çünkü hayatın içinde oyuna hazırlık yaparız ve onu taklit ederiz (KÖ39).

Oyun hayat gibidir. Çünkü hayatı öğretir (KÖ49).

Oyun hayat gibidir. Çünkü hayatta olduğu gibi her zaman kaybederiz (KÖ59).

Oyun yemek gibidir. Çünkü yemek yedikçe onu doyum olmaz (KÖ60).

Oyun yemek gibidir. Çünkü çocuk oyun ile öğrenir oyun ile yaşar ve hayatın tadını çıkarır (KÖ62).

Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin en çok ürettikleri ikinci tema ise “eğlence faktörü” temasıdır. Bu tema da ise 17 öğretmen 8 metafor ortaya çıkarmıştır. Metaforlara bakıldığında yaşamımız için gerekli olan ruhumuzun temel gıdası eğlence olduğu görülmüştür. Bu tema ile ilişkili metaforlar;

Oyun mutluluk gibidir. Çünkü insan birlik ve beraberlikle mutluluğu, sevinci ve eğlenmeyi öğrenir (KÖ64).

Oyun çikolata gibidir. Çünkü nasıl ki çikolata yediğimiz zaman mutlu oluruz, mutluluk hormonu salgularız, enerji verir ve oyun sayesinde eğlenerek hayatın tadını çıkartırız (KÖ65).

Oyun dans gibidir. Çünkü eğlendirir (KÖ32).

Oyun mutluluk gibidir. Çünkü vücut fonksiyonlarını çalıştırarak eğlenmesini sağlar ve mental olarak kişiye zevk verir (KÖ44).

Oyun sihir gibidir. Çünkü bir anda olduğun yerden sanki başka bir yere gitmişsin gibi ortam değişikliği sağlayarak eğlendirir (KÖ50).

Oyun mutluluk gibidir. Çünkü oyun oynarken çocuklar çok mutlu olurlar (KÖ52).

Oyun çikolata gibidir. Çünkü çikolatanın çocuklara mutluluk verdiği gibi oyunda şenlendirir (KÖ55).

Oyun çikolata gibidir. Çünkü çikolata gibi oyunu da sürekli eğlenmek için istersin bağımlısı olursun (KÖ56).

Oyun eğlence gibidir. Çünkü eğlence sayesinde zihnimizi de dinlendirir (KÖ61).

“Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin ürettikleri diğer metafor kategorisi “özgürlük faktörü”, “rahatlık faktörü” ve “sağlık faktörü” olduğu görülmüştür. Özgürlük faktörü temasında 10 öğretmen 7 tema, rahatlık faktörü temasında 10 öğretmen 9 tema ve sağlık faktöründe 10 öğretmen 4 tema ortaya çıkarmıştır. Özgürlük faktörü temasında; *Oyun özgürlük gibidir. Çünkü, çocukların kendilerini tamamen mutlu, huzurlu ve özgürce hareket ettiği sınırlamasız aktivitelerdir (KÖ71).* *Oyun gökkuşağı gibidir. Çünkü, çocukların yağmurdan sonra ortaya çıkan ve tamamen kendi istekleri doğrultusunda meydana gelen gökkuşakları gibi özgür hareket ettikleri bedeni etkinliklerdir (KÖ48).* *Rahatlık faktörü; Oyun anne kucığı gibidir. Çünkü, oyundayken çocuk bütün kaygılarından arınmıştır, huzur içinde sadece oyuna odaklanır ve dış çevredeki bütün olumsuzluklardan soyutlanarak tüm vücudu gibi beyninin de rahatlamasını sağlar (KÖ63).* *Oyun ayna gibidir. Çünkü, oynama şekli kişiliğimizi yansıtarak rahat bir görüntü ortaya çıkarır (KÖ51).* *Oyun teneffüs gibidir. Çünkü, teneffüsün vermiş olduğu rahatlıkla beynimizi rahatlatır (KÖ20).* *Sağlık faktörü; Oyun terapi gibidir. Çünkü, terapi sonrası nasıl kişi sağlıklı hissederse, oyun sayesinde çocukta içini dökerek sağlıklı olur (KÖ76).* *Oyun vitamin gibidir. Çünkü vitamin aldıkça nasıl ki sağlıkla ilgili temel depolarımız doluyorsa oyun oynayarak sağlıklı bir şekilde güçleniyoruz (KÖ28).* *Oyun ilaç gibidir.*

Çünkü, hastalandığımızda nasıl ilaç alıp sağlığınıza kavuşursak oyun oynayarak sağlığımızı koruruz (KÖ12).

Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin en az ürettikleri metafor kategorisi “eğitim-öğretim faktörü” olduğu görülmüştür. Eğitim-öğretim faktörü; *Oyun mesai kavramı gibidir. Çünkü, nasıl ki zorunlu olarak eğitim-öğretim için mesai kavramı varsa, oyunda da mesai kavramı gibi sürekli oynamalıyız ki eğitim-öğretim sürecinde aktif olalım (KÖ37). Oyun eğitim gibidir. Çünkü, eğitim-öğretim de nasıl simülasyon teknikleri tehlikeli öğrenmelerde etkiliyse oyunda da dijital ortam sayesinde eğitim alarak hayatta eğitilmiş olarak kendimizi geliştiririz (KÖ47).*

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersiyse, oyun kavramlarına yönelik ortaya çıkardıkları metaforlar incelemesinde, çalışmaya katılan öğretmenlerin, beden eğitimi ve oyun dersiyse ilgili 53, oyun kavramıyla ilgili 41 metafor ortaya çıkardıkları görülmektedir. Kullanılan bu metaforların oluşturmuş olduğu kategorileri beden eğitimi ve oyun dersi ve oyun kavramıyla ilgili 6 kategori altında toplandığı görülmüştür.

Çalışmada sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersiyse ilgili metaforların oluşturduğu kategoriler; “beklenen ve istenen faktörü”, “kural faktörü”, “sağlık, eğlence ve rahatlık faktörü”, “fiziksel hareketlilik faktörü”, “özgürlük faktörü” ve “temel yaşam faktörü” olarak fikir ürettikleri görülmüştür. Beden eğitimi ve oyun dersinin sınıf öğretmenleri açısından neler ifade ettiğine bakıldığında dersin temel gereksinimleriyle algılamalarının aynı doğrultuda olduğu görülmüştür. Baydar-Arıcan’ın (2021) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite kavramına yönelik geliştirmiş oldukları metafor ihtiyaç kategorisinde olduğu belirtmiştir. Koç ve arkadaşlarının (2015) ilköğretim öğrencilerine yönelik yapmış oldukları çalışmada spor kavramına yönelik eğlence metaforunun en yoğun olarak kullanıldığı görülmüştür. Ulaş’ın (2021) branş öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik metaforlarının belirlenmesi çalışmasında eğlendiren ve rahatlatan ders olarak algıladıkları belirtilmiştir. Roset, Green ve Thurston’un (2019) beden eğitiminin gençler üzerindeki etkilerinin araştırılması ile ilgili araştırmasında dersin öğrencilerin eğlenmelerine, özgür ortam hazırlamalarına ve hayatın olağan akışından kurtulup kendilerini geliştirmelerine; Yılmaz ve arkadaşlarının (2017) beden eğitimi dersine yönelik diğer bir çalışmada ise derste öğrencilerin fiziksel gelişimlerine, zihinsel yeteneklerinin artmasına ve sosyalleşmeye yardımcı olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Namli ve arkadaşlarının (2017) beden eğitimi dersine yönelik kişileri sürekli aktif tuttuğu, rahatlattığı ve farklı branşları öğrendikleri bir etkinlik olarak algıladıkları görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin en fazla kullanmış oldukları tema; sağlık, eğlence ve rahatlık faktörü temasıdır. İkinci tema; temel yaşam faktörü temasıdır. Metaforlar incelendiğinde öğrencilerin zihinsel ve fiziksel olarak rahatlamaları, enerjilerini tüketmeleri ve vücutta olan fazla elektriği atmaları için bu dersi her zaman ipe çektikleri algılanmaktadır.

Sınıf öğretmenlerinin ortaya çıkardıkları metaforlara bakıldığında özgür bir ortam oluşturmak, çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin oyun kavramıyla ilgili metafor oluşturduğu kategoriler; “eğlence faktörü”, “eğitim-öğretim faktörü”, “hayat/temel yaşam faktörü”, “özgürlük faktörü”, “rahatlık faktörü” ve “sağlık faktörü” olarak fikir ürettikleri görülmüştür. Oyun kavramının sınıf öğretmenleri açısından hangi düşünceleri ortaya koyduklarına bakıldığında hangi yaş grubunda olursa olsun kişilerin temel gereksinimlerini karşılayan ve

fiziksel faaliyetler olduğu görülmüştür. Gözel ve Gündoğdu'nun (2020) ilkökul, ortaokul ve lise öğrencilerinin oyun ile ilgili algılarını ortaya çıkarmak amacıyla yapmış olduğu çalışmada kitap, saklambaç, eğlence, hoş vakit geçirme gibi kavramlarıyla özdeşleştirdikleri görülmüştür. Baydar-Arıcan'ın (2021) üniversite öğrencilerinin oyun kavramına yönelik geliştirmiş oldukları metafor eğitim öğretim aracı kategorisinde olduğu görülmüştür. Koç'un (2020) üniversitede öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi kavramına yönelik metaforik algılarına bakıldığında sağlıklı bir şekilde yaşamaya devam ettikleri, yemek ve içmek gibi ihtiyaç olduğu ve yarışma ve oyunlar sayesinde rekreasyonel olarak kişileri çeşitli etkinliklere sevk ettiği sonucuna ulaştığı görülmüştür. Sevinç ve Ergenç (2017)'in spor kavramı ile ilgili metaforları incelendiğinde, olumlu eklentiler sağlayan, öğrencilere mutluluk kaynağı olan ve fizyolojik olarak kazanç sağlayan bir etkinlik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tok (2018)'un oyun ile ilgili algılamaların araştırılması konusunda mutluluk katması hayata, ruhsal ihtiyaçların karşılanması, Çakaroglu ve Ömür'ün (2020) çocuk gelişiminde okuyan öğrencilere yönelik çalışmasında hayatın çekirdeği olarak yaşamı simgelemesi ve kişide serotonin hormonu salgılatarak mutlu olmasını sağladığını, Kurtipek'in (2019) spor kulübü kavramına yönelik metaforik çalışmada sosyalleşme, eğitim ve çeşitlilik algılarının olduğu bulunmuştur. Clevenger'in (2016) öğretmenlerin oyun konusundaki fikirlerine baktığında, hangi oyun olursa olsun yaratıcılıkla ilgili olduğunun farkında olmaları gerektiğini belirlemiştir.

Sınıf öğretmenlerinin en fazla kullanmış oldukları tema hayat/temel yaşam faktörü temasıdır. İkinci tema eğlence faktörü temasıdır. Metaforlara bakıldığında öğrencilerin oyunu hava, su ve yemek gibi temel ihtiyaçlar, kendilerinin rahat hareket ettiği özgür bir yer, zihinsel tedavi süreci olan terapi ve kendilerini mutlu ederek eğlendiren faaliyetler olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor, oyun, spor yöneticileri, fiziksel aktivite, spor denilince aklımıza gelen metaforlar gibi çeşitli konularda yurtiçinde ve yurt dışında çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Baydar-Arıcan, 2021; Güllü, 2021; Köksal ve Görücü, 2015; Kurtipek ve Sönmezoğlu, 2018; Ulaş, 2021). Ayrıca beden eğitimi ve spor kavramının çizimler yoluyla anlatılması sonucu disiplin ortamında uygulanan, öğrencilerin bireysel farklılıklarla eğlenebildikleri, beden eğitimi öğretmenini kahraman gördükleri ve sporun temelinde etik, ahlak gibi kavramları barındırdığı gibi temel sonuçlara ulaştığı görülmüştür (Karaşahinoğlu ve İlhan, 2009). Kavramlar ve çalışmalar ayrıntılı olarak irdelendiği zaman x ifadesinin y ifadesi ile karşılandığı metafor çalışmasında görülmektedir (Lakoff ve Johnson, 2005).

Araştırmamın sonucu olarak sınıf öğretmenlerinin hem beden eğitimi ve oyun dersine hem de oyun kavramına yönelik algılarında farklılıklar olduğu ve bu değişkenliklerin beden eğitimi ve oyun kavramlarına yönelik olumlu algılamalarının olduğu görülmüştür. Morgan ve Hansen' in (2008) sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersine karşı görüşleri incelemesinde, bizim çalışmamızda da bahsettiğimiz gibi sağlıklı bir yaşam süreme, aşır kilolu öğrencilerin ortaya çıkmasını önleme ve durağan bir yaşantıdan dinamik bir yaşantıya geçmesini sağlayan etkenler olarak olduğunu açıklamışlardır. Benzer çalışmalarda spor yapanların psikolojik olarak rahatladığı, daha fazla mutlu olarak hayata olan adaptasyonlarının arttığı ve stresten uzaklaştıkları sonuçlarına ulaşıldığı görülmüştür (Sharma ve ark., 2009; Zukerman ve ark. 2020). Çalışma verilerine bakıldığında farklı branşlardaki öğretmen ya da öğretmen adaylarına nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin beraber kullanıldığı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

Baydar-Arıcan, H.Ö. (2021). Üniversite öğrencilerinin oyun ve fiziksel aktivite kavramlarına yönelik metaforik algılarının incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 170-183.

Boratav, P.N. (1984). *100 soruda Türk folkloru*. İstanbul: Bilgesu.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Brown, S., Vaughan, C. (2009). *Play: How it shapes the brain, opens the imaginations, and invigorates the soul*. New York: Aevry Penguin Group.

Clevenger, M.T. (2016). *Preservice teachers' beliefs about play in kindergarten*. (Unpublished Doctoral dissertation). University of South Carolina. <http://scholarcommons.sc.edu/etd/3603> adresinden 04.01.2022 tarihinde erişilmiştir.

Çakaroğlu, D., Ömür, E.H. (2020). "Oyun" kavramına ilişkin algının metafor yoluyla belirlenmesi. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 155-164.

Gömlüksiz, N., Öner, Ü., Bozpolat, E. (2010, Mayıs). Sınıf öğretmeni adaylarının sınıf öğretmeni yetiştirme programında yer alan derslere ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi, *9. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu*, 20-22 Mayıs, Elazığ, TÜBİTAK Desteği ile Basılmış, Cantekin Matbaası, 666-673.

Gözel, Ü., Gündoğdu, K. (2020). Öğrencilerin oyun kavramına ilişkin metaforik algıları. *Anadolu Journal of Education Sciences International*, 11(1), 135-158.

Güllü, E. (2021). Metaphorical perceptions of physical education and sports: An evaluation from the perspective of preservice teachers. *African Educational Research Journal*, 9(1), 9-15.

Yıldız, Ö., Güven, Ö. (2016). Sınıf öğretmenlerinin oyun ve fizikî etkinlikler dersinden beklentileri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 525-538.

Karavaşinoğlu, T., İlhan, E. L. (2019). Beden eğitimi öğretmeni algısına yönelik öğrenci çizimlerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 1-15.

Kılcan, B. (2019). *Eğitim bilimlerinde metaforların veri toplama aracı olarak kullanılması, örnek bir uygulama*. B. Kılcan (Ed.), *Metafor ve eğitimde metaforik çalışmalar için bir uygulama rehberi* (s. 89-108) içinde. Ankara: Pegem Akademi.

Koç, M., Murathan, F., Murathan, T. (2015). İlköğretim 7. sınıf öğrencilerinin spor kavramına ilişkin algıları. *The Journal of Academic Social Science*, 3(9), 294-303.

Koç, U. (2020). Üniversite öğrencilerinin beden eğitimi kavramına ilişkin metaforik algıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-20.

Köksal, O., Görücü, A. (2015). Examining secondary school students' metaphor perceptions of the concept of physical education lesson. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 17(1), 105-113.

Kurtipek, S., Sönmezoğlu, U. (2018). Determination of the perceptions of sports managers about sport concept: A metaphor analysis study. *International Journal of Higher Education*, 7(4), 17-25.

Kurtipek, S. (2019). Spor kulüplerine üye bireylerin spor kulübü kavramına ilişkin algılarının belirlenmesi: bir metafor analiz çalışması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 209-145.

Lakoff, G., Johnson, M. (2005). *Metaforlar: Hayat, anlam ve dil* (Çev. G. Y.Demir). İstanbul: Paradigma.

MEB (2017). *Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı, Öğretim Programları* (Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi). <http://mufredat.meb.gov.tr/> adresinden 11.02.2022 tarihinde erişilmiştir.

- Miles, M. B., Huberman, A.M. (2016). *Nitel veri analizi*. (Çev. Ed Sadegül Akbaba Altun ve Ali Ersoy). Ankara: Pegem Akademi.
- Morgan, P. J., Hansen, V. (2008). Physical education in primary schools: Classroom teachers' perceptions of benefits and outcomes. *Health Education Journal*, 67(3), 196-207.
- Namlı A., Temel C., Güllü M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin ürettikleri metaforlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(2), 479-496.
- Patton, M. Q. (2018). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. Qualitative research and evaluation methods].(Trans. Eds. M. Butun & SB Demir). Ankara: Pegem Akademi.
- Pehlivan, Z. (2001, Aralık). İlköğretimde beden eğitimi öğretmeni yetiştirme. II. *Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu*, (21-23 Aralık 2001). Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, 115-120.
- Røset, L., Green, K., Thurston, M. (2019). Norwegian youngsters' perceptions of physical education: exploring the implications for mental health. *Sport, Education and Society*, 1, 1-13.
- Saban, A. (2009). Öğretmen adaylarının öğrenci kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 281-326.
- Sharma, S.V., Hoelscher, D.M., Kelder, S.H., Diamond, P.M., Day, R.S., Hergenroeder, A.C. (2009). A path analysis to identify the psychosocial factors influencing physical activity and bone health in middle-school girls. *J Phys Act Health*, 6(5), 606-616.
- Sevinç Ö.S., Ergenç M. (2017). Düzce Üniversitesi'nin bazı fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin "spor" hakkındaki metaforları. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 106-131.
- Seyrek, H., Sun, M. (1991). *Okul öncesi eğitimde çocuk oyunları*. İzmir: Müzik Eserleri.
- Son, J. Kerstetter, D. Yarnal, C., Baker, B. L. (2007). Promoting older women's health and well-being through social leisure environments: What we have learned from the Red Hat Society. *Journal of Women & Aging*, 19(3-4), 89-104.
- Tamer, K. (1987). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Tok, E. (2018). Okul öncesi öğretmen adaylarının oyuna ilişkin algıları: metafor analizi örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 600-611.
- Ulaş, M. (2021). Metaphorical perceptions of other branch teachers towards physical education teachers and lessons. *International Journal of Progressive Education*, 17(3), 31-48.
- Vygotsky, L. S. (2004). Imagination and creativity in childhood. [Article]. *Journal of Russian & East European Psychology*, 42(1), 7-97.
- Yarnal, C. M. (2006). The Red Hat Society®: Exploring the role of play, liminality, and communitas in older women's lives. *Journal of Women & Aging*, 18(3), 51-73.
- Yarnal, C. M., Chick, G., Kerstetter, D. L. (2008). "I did not have time to play growing up... so this is my play time. It's the best thing I have ever done for myself": What is play to older women? *Leisure Sciences*, 30(3), 235-252.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (9. Genişletilmiş Baskı) Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yıldız, Ö., Güven, Ö. (2016). Sınıf öğretmenlerinin oyun ve fizikî etkinlikler dersinden beklentileri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 525-538.

Yılmaz, A., Esenturk, O. K., Demir, G. T., İlhan, E. L. (2017). Metaphoric perception of gifted students about physical education course and physical education teachers. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 220-234.

Zuckerman, S.L., Yengo-Kahn, A.M., Brett B.L., Kuhn, A.W., Wolfson, D.I., Kerr, Z.Y. (2020). Benefits of team sport participation versus concerns of chronic traumatic encephalopathy: prioritizing the health of our youth. *Concussion*. 5(2), 75-92.



SPORMETRE






The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.1093293



Geliş Tarihi (Received): 25.03.2022 Kabul Tarihi (Accepted): 25.08.2022 Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

ASSOCIATION OF BODY COMPOSITION WITH LEG STRENGTH, BALANCE CAPACITY AND DROP JUMP ABILITY IN CAPOEIRA ATHLETES: A PILOT STUDY

Muhammed M. Atakan¹ , Evrim Ünver² , Yasemin Güzel¹ , Selin Aktitiz¹ , H. Hüsrev Turnagöl^{1*} 

¹Division of Exercise Nutrition and Metabolism, Faculty of Sport Sciences, Hacettepe University, Ankara, Turkey

²Division of Movement and Training Sciences, Faculty of Sports Sciences, Hacettepe University, Ankara, Turkey

Abstract: This study aimed to determine the association of body composition (BC) with leg strength, balance capacity, and drop jump ability in capoeira athletes. A total of 10 male (age: 26.5±2.6 years) and 5 female (age: 25.0±2.9 years) capoeira athletes participated in this study. BC measurement of the participants was performed using dual-energy X-ray absorptiometry. Performance measurements consisted of 30°, 60°, 90° leg strength measurement, anterior-posterior balance, medial-lateral balance capacity measurement, and drop jumps from heights of 20 (DJ20), 40 (DJ40), and 50 cm (DJ50). Reactive strength index (RSI) was calculated as jump height/contact time (mm·ms⁻¹). Statistical results showed that there was no significant association between BC with balance (p > 0.05). Fat-free mass (FFM) was found to be correlated with RSI for DJ20 (r = 0.52; p = 0.049) and DJ40 (r = 0.66; p = 0.01), while there was a negative association between fat mass (FM) with DJ40 (r = -0.65; p = 0.01) and DJ50 (r = -0.59; p = 0.02). In addition, FM was negatively associated with 90° right leg strength (r = -0.59; p = 0.02), 90° left leg strength (r = -0.62; p = 0.01), and 60° left leg strength (r = -0.57; p = 0.03), while there was a positive association between FFM and 90° right leg strength (r = 0.59; p = 0.02). As a result, FM and lean mass (LM) exert profound effects on leg strength and drop jump ability, while BC doesn't seem to affect balance capacity in capoeira athletes, showing that possessing low FM and high LM likely leads to better athletic performance in capoeira athletes.

Key Words: Capoeira, body composition, balance, jumping, strength

CAPOEIRA SPORCULARINDA VÜCUT KOMPOZİSYONUNUN BACAK KUVVETİ, SIÇRAMA VE DENGE YETENEĞİ İLE İLİŞKİSİ: PİLOT ÇALIŞMA

Öz: Bu çalışma, Capoeira sporcularında vücut kompozisyonu (VK) ile bacak kuvveti, sıçrama ve denge becerisi arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Toplam 10 erkek (yaş: 26,5±2,6 yıl) ve 5 kadın (yaş: 25,0±2,9 yıl) Capoeira sporcusu bu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların VK ölçümü, çift enerjili X-ışını absorpsiyometrisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 30°, 60°, 90° bacak kuvveti ölçümleri, ön-arka denge, medial-yan denge ölçümleri ve 20 cm, (DJ20), 40 cm (DJ40) ve 50 cm (DJ50) düşme yüksekliklerinden atlama ölçümleri belirlenmiştir. Reaktif kuvvet indeksi (RKİ), sıçrama yüksekliğinin (mm), zemin temas süresine (ms) bölünmesiyle hesaplanmıştır. İstatistiksel sonuçlar, VK değişkenleri ile denge becerisi arasında anlamlı bir ilişkisi olmadığını göstermiştir (p > 0.05). Yağsız kas kütlesi ile DJ20 (r = 0.52; p = 0.049) ve DJ40 (r = 0.66; p = 0.01) RKİ arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca yağ kütlesi ile DJ40 (r = -0.65; p = 0.01) ve DJ50 (r = -0.59; p = 0.02) düşme yükseklikleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Yağ kütlesi ile 90° sağ bacak kuvveti (r = -0.59; p = 0.02), 90° sol bacak kuvveti (r = -0.62; p = 0.01) ve 60° sol bacak kuvveti (r = -0.57; p = 0.03) ile negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Yağsız kas kütlesi ile 90° sağ bacak kuvveti arasında pozitif yönlü ilişki vardır (r = 0.59; p = 0.02). Sonuç olarak, Capoeira sporcularında yağ kütlesi ve yağsız kas kütlesi bacak kuvveti ve sıçrama performansını önemli düzeyde etkilerken, VK'nın denge becerisi üzerine etkisi sınırlıdır. Bu sonuçlar, düşük yağ kütlesi ve yüksek kas kütlesine sahip olmanın Capoeira sporcularında daha iyi atletik performans sağlayabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Capoeira, vücut kompozisyonu, denge, sıçrama, kuvvet

*Sorumlu Yazar: H. Hüsrev Turnagöl, Doçent, E-mail: deniz@hacettepe.edu.tr

INTRODUCTION

Capoeira was originally created by African slaves to preserve their fighting skills. In the following years, it was considered a Brazilian martial art widely performed to percussion and chanting by various social groups in more than 150 countries across five continents, particularly in Brazil (Radicchi, Papertalk, & Thompson, 2019). In 2014, the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization recognized capoeira as an intangible cultural heritage of humanity (UNESCO, 2014). Capoeira is a combined form of various simultaneous elements such as dance, fighting, games, and body rhythm as well as including a broad range of continuous movements with medium to high impact, applied at varying speeds and directions in order to increase heart rate and to load a variety of muscle groups and skeletal regions in the upper and the lower body. Due to the important physical strength and flexibility required by various elements involved in its practice, capoeira is an effective exercise intervention and involves immense acrobatic beauty capable of improving physical and social skills (de Paula Lima et al., 2017).

Given that capoeira includes various movements leading to lack of balance due to possible changes in muscle strength, flexibility, postural balance, and motor coordination, capoeira practitioners may have increased risk of injury (Nogueira, Weeks, & Beck, 2017). This indicates the need for capoeira athletes to be evaluated for various factors likely to affect balance, which refers to an athlete's ability to stay in control of their body position and plays an essential role in sports performance (Moreira et al., 2016). Moreover, the risk of injuries in capoeira athletes might be markedly reduced with optimal muscle strength and body composition (BC) that are also known to improve athletic performance (de Paula Lima et al., 2017; Nogueira, Weeks, & Beck, 2014).

Furthermore, considering that BC is an important component of physical performance (Santos et al., 2014) and various muscle groups are actively involved in capoeira practice, including the upper and lower extremities (de Paula Lima et al., 2017), it is of significant importance to ascertain the relationship between BC with muscle strength, jump ability, and balance capacity in capoeira athletes. Additionally, there are limited studies that determined the BC components of Capoeira athletes using waist circumference (Nogueira et al., 2017) or skinfold (Almeida, Filho, Santos, Cardoso, & Moreira, 2021; Marinho, Follmer, Del Conti Esteves, & Andreato, 2016), which limits the findings of these studies. Dual-energy X-ray absorptiometry (DXA) is accepted as the gold standard in assessing BC. DXA uses tissue density to assess the whole body and regional fat mass (FM), lean mass (LM), and bone mineral density (BMD). Furthermore, assessment of BC using DXA allows for the quantification of segmental measurements, such as arms and legs, important components for the characterization of athletes looking to improve strength in specific muscle groups. To the best of our knowledge, however, no study to date has used DXA to assess the BC of capoeira athletes. Therefore, this study aimed to investigate the associations of BC measured via DXA with leg strength, jump and balance parameters in active capoeira athletes.

METHODS

Research Group

A total of 10 male and 5 female capoeira athletes aged 25.7 ± 2.8 years, who had at least 3 years of capoeira training, volunteered to participate in this study. The participants did not have any previous low extremity injuries and disabilities. They were all members of the capoeira community of Hacettepe University. All athletes were over the age of 18 and signed informed

consent forms in accordance with the Declaration of Helsinki. This study was approved by the Non-Interventional Clinical Research Ethics Board of Hacettepe University (Approval no: 2021/12-20).

Data Collection Tools

The experimental protocol included the measurements of BC, leg strength, balance capacity, and drop jump which were performed on the same day following overnight fasting (Figure 1). Upon arrival to the laboratory, weight and height were measured using a validated scale (Holtain Ltd. UK) and stadiometer (Tanita TBF 401 A, Japan) without shoes and wearing light clothing. DXA was used to determine BC components, including FM, body fat percent, LM, visceral adipose tissue, visceral adipose tissue volume, and BMD. Following the DXA scan, the participants consumed a 10 kcal/kg standard meal composed of 55% CHO, 30% fat, and 15% protein as recommended by the Institute of Medicine of National Academies (Trumbo, Schlicker, Yates, & Poos, 2002) before the postural stability test (PST) that included 3 sets x 30 seconds, with 10 s rest periods between each set. Prior to the PST, a standard warm-up protocol consisting of cycling at self-selected low-intensity for 5 minutes and a dynamic warm-up protocol including five low extremity exercises were performed. Afterwards, drop jumps (DJs) from heights of 20, 40, and 50 cm (in sequence), with hands-on the hips and elbows bowed outward were performed twice, separated by 1 min of rest. After the DJs, the isometric force at three leg angles (30°, 60° and 90°) was tested by using a dynamometer. Each repeat consisted of 3 sets x 5 seconds with 15 s recovery between each set.

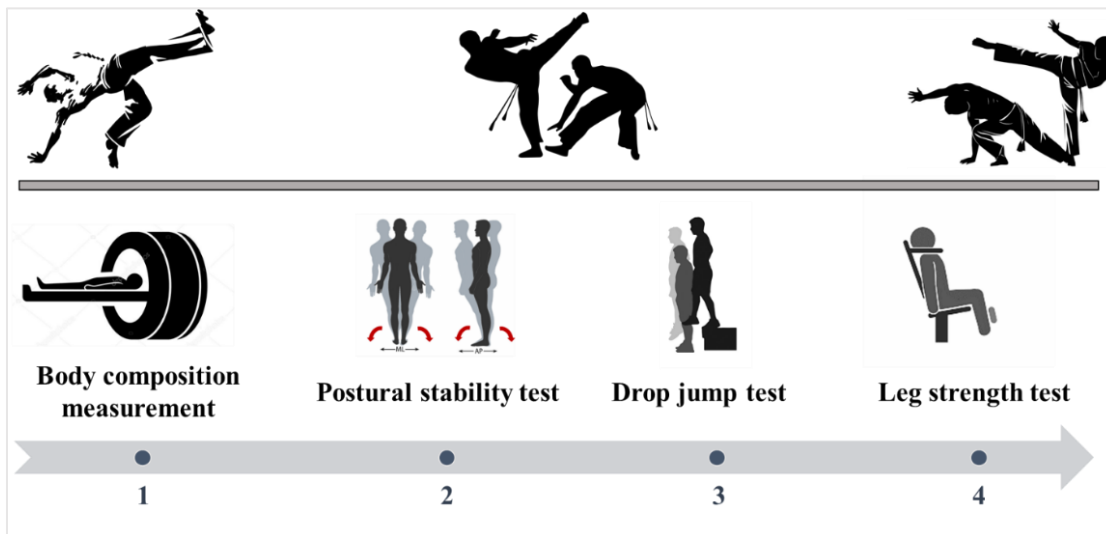


Figure 1. Study design.

Body Composition Measurement

BC and BMD were assessed using a narrow fan beam (4.5°) DXA scanner (Lunar Prodigy Pro; GE Healthcare, Madison, WI, USA) and the obtained data were analyzed with GE Encore v14.1 software. The participants reported to the laboratory following 12 hours of fasting and were instructed to refrain from heavy physical activity, alcohol and caffeine consumption for 24 hours before the DXA measurement. All electronic and metal-containing devices or jewelry were removed from participants before measurement. The measurement was started after the appropriate position for the measurement was checked. The test-retest reliability of DXA measurement from the laboratory calculated for 30 young males who were not participants of the present study were 0.18, 2.09, 0.75 and 0.4% for body mass, FM, LM and BMD, respectively. All the DXA measurements were performed by the same experienced staff.

Postural Stability Test

PSTs were performed by using a portable balance system (Biodex Biosway 950-461, USA). The device had a platform coupled with a monitor and foam used to create an unstable surface. The device is easy to use, yields reliable, repeatable, and objective data about neuromuscular control, as well as allowing for assessment of stability on both a stable and an unstable surface (Biodex Medical Systems, 2009). During the PST the participants stood in the upright position on a stable surface to maintain the center of balance for 3 x 30s separated by 10 s rest intervals. During the test, the stability index, which was the average position from the center, was determined for each athlete. The stability index was not considered the score for body sway, instead, the body sway index was accepted as the standard deviation of the stability index. The stability index included the overall stability index, anterior/posterior (A/P) in the sagittal plane and medial/lateral (M/L) in the frontal plane.

Drop Jump Test

DJs were used to determine the reactive strength by using the reactive strength index (RSI) in this study. The RSI calculated by the division of jump height (mm) and the ground contact time (ms) were determined by using three DJs from 3 drop heights, including 20 cm drop-height (DJ20), 40 cm drop-height (DJ40) and 50 cm drop-height (DJ50) as suggested by Markwick et al. who reported 20, 40, and 50 cm drop-heights had high coefficients of variation (3.1%, 3.0%, and 2.1% for 20 cm, 40 cm, and 50 cm, respectively) (Markwick, Bird, Tufano, Seitz, & Haff, 2014). During DJs, the participants were asked to jump as high as possible after dropping from the platform with minimum ground contact time, with hands-on the hips and elbows bowed outward. We also standardized take-off and landing to the same spot and the participants were required to perform full leg and ankle extensions during the flight phase. All jumps were performed twice, separated by 1-min resting period. A Smartjump device (Smart Jump; Fusion Sport, Coopers Plains, Australia) with a connectable mobile application was used to measure the drop jumping ability of the participants.

Leg Strength Test

Before the test, the participants performed a standardized warm up for five minutes on a cycle ergometer (Monark Ergonomic 894 E a; Pike Bike, Varberg, Sweden) at 60 rpm with no resistance. The isometric strengths of legs were determined by using a dynamometer (CSMI Humac Cybex Norm, USA). Maximal isometric leg extension torque was measured at an angle of 30, 60 and 90 degrees from the fully extended leg towards flexion. Before the test, stabilization straps were secured across the hips and over the shoulders and the participants were positioned in the chair and given a verbal description of the test, which was followed by the testing protocol involving the tested leg being moved passively through the desired range of motion by the investigator. The participants were allowed to make up to three practice attempts, followed by three submaximal contractions for 5 seconds. The submaximal contractions were performed at intensity corresponding to 50% - 60% of personal maximal effort. After a rest period for 15 seconds, the test was started and the participants performed maximal isometric contraction for 3 x 5 seconds, with a rest interval of 15 seconds.

Data Analysis

Descriptive statistical methods were used for the calculation of means and standard deviations. The data normality was verified by the Shapiro-Wilk test. The non-parametric Spearman correlation test was used to determine the correlations between BC and other performance parameters evaluated. Mann-Whitney U test was used to examine gender differences across the BC components since the variables of interest were skewed. Considering the small sample size of this study did not allow for definitive analysis, the statistical analysis of the collected data was exploratory only. All statistical analyses were computed using SPSS Statistics for

Windows, Version 21.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA) and the level of significance was set at $p < 0.05$.

RESULTS

The characteristics of the participants are presented in Table 1. There were significant differences in the BC components presented in Table 1 between male and female capoeira athletes ($p < 0.05$), except for BMI ($p = 0.730$), FM ($p = 0.156$), BMD z-score ($p = 0.102$), and BMD t-score ($p = 0.804$) (Table 1).

Table 1. Body composition and bone mineral density variables of capoeira athletes

	Males (n=10)	Females (n=5)
Height (cm)	177.1 ± 8.6	160.6 ± 6.3*
Weight (kg)	72.1 ± 7.9	60.7 ± 7.2*
BMI (kg/m²)	23.0 ± 2.3	23.5 ± 2.3
DXA body mass (kg)	72.8 ± 7.8	61.5 ± 7.3*
FM (kg)	14.4 ± 3.2	19.4 ± 4.7
VAT mass (gr)	188.9 ± 211.6	195.5 ± 148.3*
VAT volume (cm³)	200.2 ± 224.1	207.0 ± 157.4*
BMD T scores (g/cm²)	0.84 ± 0.42	0.95 ± 0.98
BMD Z scores (g/cm²)	0.69 ± 0.554	1.32 ± 0.83

BMI; Body mass index, **BMD;** Bone mineral density, **FM;** Fat mass, **VAT;** Visceral adipose tissue. Values are presented as mean ± SD. *Significant difference between males and females.

The association of jumping performance with fat-free mass (FFM) and FM is presented in Figure 2. Accordingly, FFM was positively correlated with RSI for DJ20 ($r = 0.52$; $p = 0.049$; Figure 2A) and DJ40 ($r = 0.66$; $p = 0.01$; Figure 2B). There were negative associations between FM with DJ40 ($r = -0.65$; $p = 0.01$; Figure 2C) and DJ50 ($r = -0.59$; $p = 0.02$; Figure 2D).

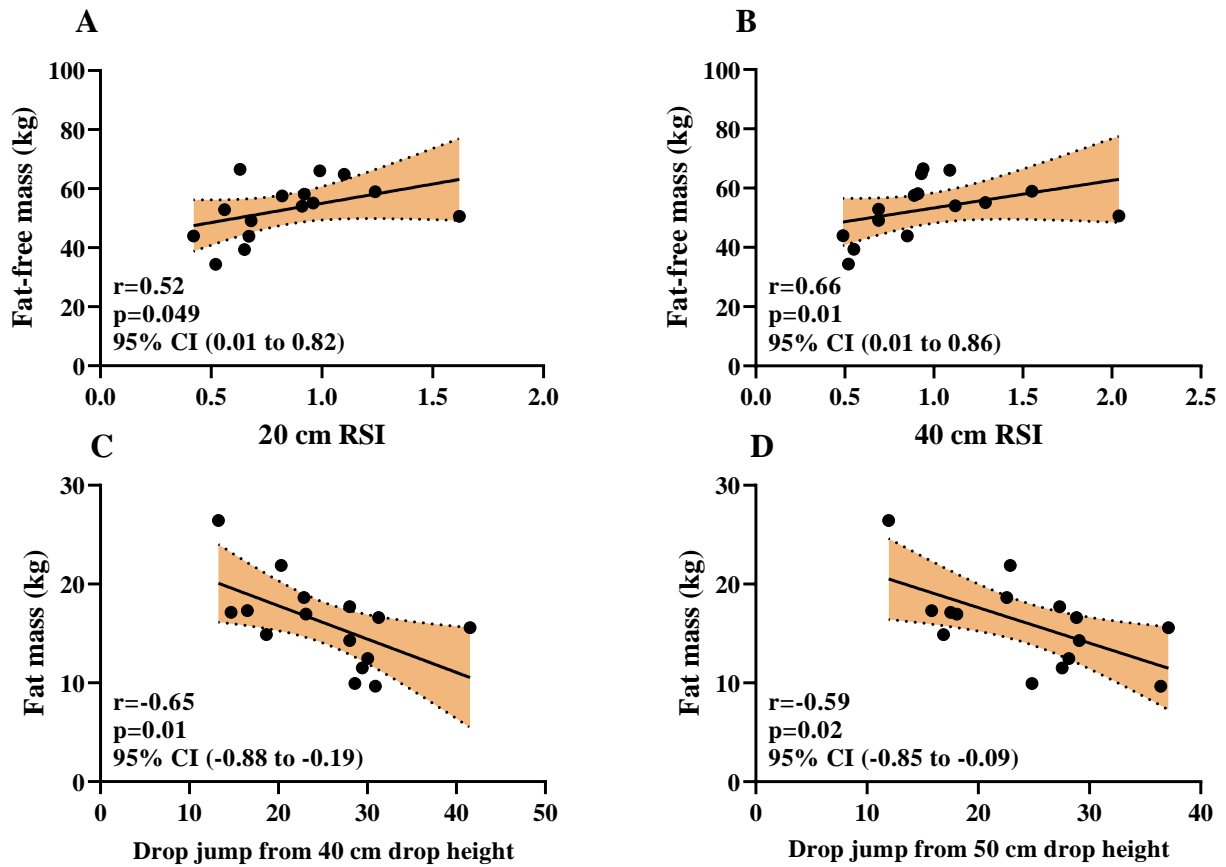


Figure 2. Association of drop jumping ability with fat-free mass (A - B) and fat mass (C - D). RSI; Reactive strength index. CI; Confidence interval.

There was a positive association between FFM and 90° right leg strength ($r = 0.59$; $p = 0.02$; Figure 3A). FM was found to be negatively associated with 90° right leg strength ($r = -0.59$; $p = 0.02$; Figure 3B), 90° left leg strength ($r = -0.62$; $p = 0.01$; Figure 3C), and 60° left leg strength ($r = -0.57$; $p = 0.03$; Figure 3D). There was no statistically significant association between BC components with balance capacity (data not reported).

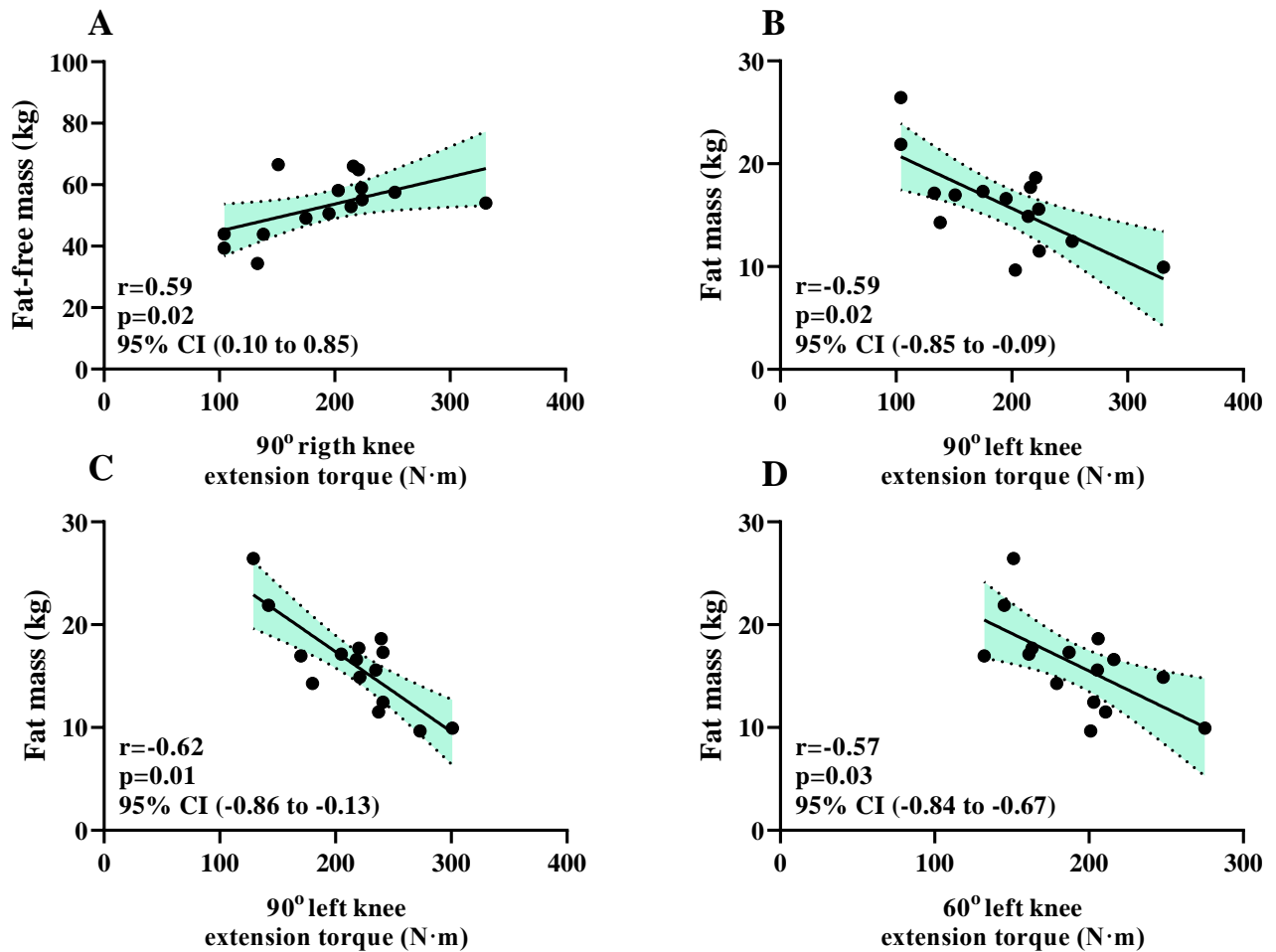


Figure 3. Association of strength parameters with fat-free mass (A) and fat mass (B - C - D). CI; Confidence interval.

DISCUSSION

This study aimed to investigate whether there was a significant association of BC components with leg strength, jumping ability, and balance capacity in active capoeira athletes. The main findings of the present study showed that BC, specifically FM and LM, is an important factor affecting leg strength and jumping ability in active capoeira athletes, while balance capacity is not affected by the BC components.

It is well known that additional weight, especially in the form of nonessential fat, leads to greater resistance to athletic motion that in turn forces athletes to increase the muscle force of contraction per given workload. Furthermore, additional FM is an important factor limiting endurance, balance, coordination, and movement capacity as well as negatively affecting joint range of motion and being a physical barrier to joint movement in a complete range of motion. The findings of the present study do not appreciably support the previous findings indicating a

significant association of FM with balance capacity. Also, similar to our findings, Erkiçiç and Şener reported that there was no significant association between balance capacity and LM or FM in young male wrestlers (Erkiçiç & Şenel, 2019). On the other hand, McGraw et al. documented instability caused by excess weight in adolescent boys (McGraw, McClenaghan, Williams, Dickerson, & Ward, 2000). Also, there was a positive correlation between BMI and increased postural instability, suggesting greater shifts required for postural balance (Greve, Alonso, Bordini, & Camanho, 2007). These findings were supported by a recent study highlighting the relationship of balance capacity with BMI and percent FM in soccer players (Zerf, 2017). It is worth noting that the findings of the present study should be interpreted with caution due to the low sample size in the present study, showing the need for further studies of capoeira athletes with larger sample sizes.

We also reported that RSI was associated with LM and there was a significant negative correlation between drop jump and FM, indicating that excess FM is a significant factor affecting jumping ability in capoeira athletes. It is well documented that RSI is an important indicator of the stretch-shortening cycle (SSC) efficiency, defined as muscle action when active muscle lengthening is immediately followed by active muscle shortening (Louder, Thompson, & Bressel, 2021; Seiberl, Hahn, Power, Fletcher, & Siebert, 2021). For example, Flynn (Flynn, 2016) reported that RSI was negatively associated with percent FM and body weight, which is in line with the findings of the current study, indicating the role of excess body weight in jumping ability. Similarly, Horn et al. (Horn et al., 2018) showed negative and positive associations of RSI with body weight and LM, respectively. Also, Copic et al. (Copic, Dopsaj, Ivanovic, Nešić, & Jarić, 2014) showed that BC is a strong predictor of jumping performance in physically active individuals. Despite the convincing findings of the published studies and the current study that support the association of BC components with jumping ability, some studies reported there was no association of jumping performance with FM and LM in elite athletes (Ugarkovic, Matavulj, Kukolj, & Jarić, 2002). This might be attributed to the different study populations included and testing procedures applied.

We found that FM was negatively associated with 90° and 60° peak leg extension torque. There was also a positive correlation observed between 90° peak leg extension torque and LM. These findings are in agreement with previous research that reported a significant correlation ($r = 0.61$ to 0.95) between maximal strength measurements and LM in different populations (Chalhoub et al., 2018; Ferland, St-Jean Miron, Laurier, & Comtois, 2020; Frontera, Hughes, Lutz, & Evans, 1991; Zhang, Pan, Deng, & Fu, 2020). For example, Zhang et al. showed percent FM was negatively associated with the relative peak leg extension and flexion torque and LM was positively associated with the relative peak leg extension torque (Zhang et al., 2020). Similar to the findings of the current study, Miyatake et al. (Miyatake et al., 2012) reported significant negative ($r = -0.48$) and positive ($r = 0.71$) associations of leg strength with percent FM and LM, respectively. Chen et al. also documented that appendicular LM was positively correlated with isokinetic quadriceps strength ($r = 0.37$), showing LM to be a predictor of muscle strength (Chen, Nelson, Zhao, Cui, & Johnston, 2013).

This study has some shortcomings that merit consideration. First, a limitation of the study is the lack of a control group that would have allowed comparison of the variables in capoeira athletes with the non-athletic population. Second, the small sample size limits the generalization of the findings and likely limits the detection of statistical significance; thus our study should be considered as a pilot study. Also, given that capoeira is a new sport and is not as popular as other sports in the general population, we believe the current study provides preliminary data about the potential association of BC with LM, balance capacity, and jump ability in capoeira

athletes. Third, we did not consider dietary habits, injury histories, detailed menstrual histories, genetic information, or hormonal status that should be taken into account in further studies.

CONCLUSION

In summary, this study is the first to report the association of BC components with leg strength, jump ability, and balance capacity in active capoeira athletes. The findings of this indicate that LM and FM seem to exert profound effects on jumping ability and leg strength, showing the importance of monitoring BC components in this athletic group. Thus, considering that capoeira sport requires high levels of flexibility and strength, capoeira athletes should consider benefiting from low levels of FM and high levels of LM.

REFERENCES

- Almeida, L. G., Filho, E. S. N., Santos, G. A., Cardoso, J. T. C., Moreira, S. R. (2021). Anthropometric Profile and Functional Performance of Capoeira Competitors in the World Games. *International Journal of Morphology*, 39(4), 969-976.
- Chalhoub, D., Boudreau, R., Greenspan, S., Newman, A. B., Zmuda, J., Frank-Wilson, A. W., Nagaraj, N., Hoffman, A.R., Lane, N.E., Stefanick, M.L., Barrett-Connor, E., Dam, T., Cawthon, P.M., Orwoll, E.S., Cauley, J.A., Osteoporotic Fractures in Men Study Research Group (2018). Associations between lean mass, muscle strength and power, and skeletal size, density and strength in older men. *J Bone Miner Res*, 33(9), 1612-1621. doi:10.1002/jbmr.3458
- Chen, L., Nelson, D. R., Zhao, Y., Cui, Z., Johnston, J. A. (2013). Relationship between muscle mass and muscle strength, and the impact of comorbidities: a population-based, cross-sectional study of older adults in the United States. *BMC Geriatrics*, 13(1), 74. doi:10.1186/1471-2318-13-74
- Copic, N., Dopsaj, M., Ivanovic, J., Nešić, G., Jaric, S. (2014). Body composition and muscle strength predictors of jumping performance: differences between elite female volleyball competitors and nontrained individuals. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(10), 2709-2716. doi:10.1519/jsc.0000000000000468
- de Paula Lima, P. O., Camelo, P. R. P., Ferreira, V., do Nascimento, P. J. S., Bezerra, M. A., Almeida, G. P. L., de Oliveira, R. R. (2017). Evaluation of the isokinetic muscle function, postural control and plantar pressure distribution in capoeira players: a cross-sectional study. *Muscles Ligaments Tendons J*, 7(3), 498-503. doi:10.11138/mltj/2017.7.3.498
- Erkılıç, Ş., Şenel, Ö. (2019). Determination of relationships between body composition, anaerobic performance and balance in wrestlers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(4), 1-10. doi:10.14486/IntJSCS.2019.581
- Ferland, P. M., St-Jean Miron, F., Laurier, A., Comtois, A. S. (2020). The relationship between body composition measured by dual-energy X-ray absorptiometry and maximal strength in classic powerlifting. *J Sports Med Phys Fitness*, 60(3), 407-416. doi:10.23736/s0022-4707.19.09996-1
- Flynn, A. (2016). An analysis of ground reaction forces due to body weight during drop jumps: *University of Central Arkansas*.
- Frontera, W. R., Hughes, V. A., Lutz, K. J., Evans, W. J. (1991). A cross-sectional study of muscle strength and mass in 45- to 78-yr-old men and women. *Journal of Applied Physiology*, 71(2), 644-650. doi:10.1152/jappl.1991.71.2.644
- Greve, J., Alonso, A., Bordini, A. C., Camanho, G. L. (2007). Correlation between body mass index and postural balance. *Clinics (Sao Paulo)*, 62(6), 717-720. doi:10.1590/s1807-59322007000600010
- Horn, C., Klahr, D., Mokha, M., Antonio, J., Peacock, C., Bommarito, P. (2018). Relationship of reactive strength and body composition in elite american football players. *ISBS Proceedings Archive*, 36(1).

- Louder, T., Thompson, B. J., Bressel, E. (2021). Association and agreement between reactive strength index and reactive strength index-modified scores. *Sports*, 9(7), 97. doi: 10.3390/sports9070097
- Marinho, B. F., Follmer, B., Del Conti Esteves, J. V., Andreato, L. V. (2016). Body composition, somatotype, and physical fitness of mixed martial arts athletes. *Sport Sciences for Health*, 12(2), 157-165. doi:10.1007/s11332-016-0270-4
- Markwick WJ, Bird SP, Tufano JJ, Seitz LB, Haff GG. The intraday reliability of the reactive strength index calculated from a drop jump in professional men's basketball. *Int J Sports Physiol Perform*. 2015 May;10(4):482-8. doi: 10.1123/ijsp.2014-0265
- McGraw, B., McClenaghan, B. A., Williams, H. G., Dickerson, J., Ward, D. S. (2000). Gait and postural stability in obese and nonobese prepubertal boys. *Arch Phys Med Rehabil*, 81(4), 484-489. doi:10.1053/mr.2000.3782
- Miyatake, N., Miyachi, M., Tabata, I., Sakano, N., Hirao, T., Numata, T. (2012). Relationship between muscle strength and anthropometric, body composition parameters in Japanese adolescents. *Health*, 04(01), 1-5. doi:10.4236/health.2012.41001
- Moreira, S. R., Carvalho, F. O., de Moraes, J. F. V. N., da Silva Carvalho, R. G., de Araújo, R. C., Teixeira-Araújo, A. A., Okano, A. H. (2016). Eight weeks of Capoeira progressive training program increases flexibility of beginners. *Sport Sciences for Health*, 12(3), 329-337. doi:10.1007/s11332-016-0292-y
- Nogueira, R. C., Weeks, B. K., Beck, B. (2017). One-year follow-up of the capo kids trial: are physical benefits maintained? *Pediatr Exerc Sci*, 29(4), 486-495. doi:10.1123/pes.2017-0044
- Nogueira, R. C., Weeks, B. K., Beck, B. R. (2014). An in-school exercise intervention to enhance bone and reduce fat in girls: the CAPO Kids trial. *Bone*, 68, 92-99. doi:10.1016/j.bone.2014.08.006
- Radicchi, M. R., Papertalk, L., Thompson, S. (2019). "It made me feel Brazilian!": Addressing prejudice through Capoeira classes in a school in Western Australia. *Health Promot J Austr*, 30(3), 299-302. doi:10.1002/hpja.219
- Santos, D. A., Dawson, J. A., Matias, C. N., Rocha, P. M., Minderico, C. S., Allison, D. B., Silva, A. M. (2014). Reference values for body composition and anthropometric measurements in athletes. *PLoS One*, 9(5), e97846. doi:10.1371/journal.pone.0097846
- Seiberl, W., Hahn, D., Power, G. A., Fletcher, J. R., Siebert, T. (2021). Editorial: The stretch-shortening cycle of active muscle and muscle-tendon complex: what, why and how it increases muscle performance? *Front Physiol*, 12, 693141. doi:10.3389/fphys.2021.693141
- Trumbo, P., Schlicker, S., Yates, A. A., Poos, M. (2002). Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *J Am Diet Assoc*, 102(11), 1621-1630. doi:10.1016/s0002-8223(02)90346-9
- Ugarkovic, D., Matavulj, D., Kukolj, M., Jaric, S. (2002). Standard anthropometric, body composition, and strength variables as predictors of jumping performance in elite junior athletes. *J Strength Cond Res*, 16(2), 227-230.
- UNESCO. (2014). United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO): Capoeira circle. Retrieved from <https://ich.unesco.org/en/RL/capoeira-circle-00892>
- Zerf, M. (2017). Body composition versus body fat percentage as predictors of posture/balance control mobility and stability among football players under 21 years. *Physical education of students*, 21(2). doi:10.15561/20755279.2017.0208
- Zhang, X., Pan, X., Deng, L., Fu, W. (2020). Relationship between knee muscle strength and fat/muscle mass in elderly women with knee osteoarthritis based on dual-energy x-ray absorptiometry. *Int J Environ Res Public Health*, 17(2). doi:10.3390/ijerph17020573



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1095371

Geliş Tarihi (Received): 29.03.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 02.08.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

GENÇ FUTBOLCULARDA DİRENÇ BANDI EGZERSİZLERİNİN BAZI PERFORMANS PARAMETRELERİNE ETKİSİ

Ahmet Mor¹, Fatih Karakaş¹, Hakkı Mor^{2*}, Rifat Yurtseven¹, Ali Kerim Yılmaz², Kürşat Acar¹

¹Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, SİNOP

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, SAMSUN

Öz: Bu çalışmanın amacı genç futbolcularda direnç bandı egzersizlerinin bazı performans parametrelerine akut etkisini araştırmaktır. Bu çalışmaya, 15-16 yaş grubu, aktif futbol oynayan antrenmanlı 16 gönüllü erkek futbolcu (yaş: $15,18 \pm ,40$ yıl; boy uzunluğu: $170,81 \pm 7,21$ cm; vücut ağırlığı: $59,43 \pm 8,61$ kg; beden kitle indeksi (BKİ): $20,26 \pm 1,60$ kg/m²) katılmıştır. Araştırma grubuna art arda olmayan günlerde antrenman öncesi jogging+dinamik germe egzersizleri (DGE) ve jogging+dinamik germe+direnç bandı egzersizlerini (DBE) içeren farklı iki ısınma ve egzersiz protokolü uygulanmıştır. Isınma protokolleri sonrası 3 dakikalık pasif dinlenme periyodunu takiben futbolculara denge testi, reaksiyon zamanı testi, dikey sıçrama ve anaerobik güç testi, Illinois çeviklik testi, 30 m sürat testi ve top hızı ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Hata terimlerinin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk normallik testi kullanılarak kontrol edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırma bağımlı örneklem t-test ile analiz edilmiştir. Ayrıca etki büyüklüğünün hesaplanması için Cohen's d formülü uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi ve yorumları $p < 0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Denge, dikey sıçrama, Illinois çeviklik ve 30 m sürat testleri sonuçları iki grup arasında karşılaştırıldığında, tüm test sonuçlarında direnç bandı egzersizlerinin performans olumlu etki ettiği saptanmıştır, bununla birlikte istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar denge, çeviklik ve sürat testleri değerlerinde bulunmuştur ($p < 0,05$). Sonuç olarak, direnç bandı egzersizleri sonrası futbolcularda denge, dikey sıçrama, Illinois çeviklik ve 30 m sürat parametrelerinde performans artışı sağlandığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, antrenör ve sporculara direnç bandı egzersizlerine branşa özgü ısınma protokollerinde yer vermeleri ve futbolcularda yüksek performans sağlamak için antrenman öncesi direnç bandı egzersizlerinin uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, direnç bandı, direnç egzersizi, elastik direnç bandı, top hızı

THE EFFECTS OF RESISTANCE BAND EXERCISES ON SOME PERFORMANCE PARAMETERS IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Abstract: The aim of this study was to investigate the acute effect of resistance band exercises on some performance parameters in young football players. Active and trained 16 male football players (age: $15.18 \pm .40$ years; height: 170.81 ± 7.21 cm; weight: 59.43 ± 8.61 kg; body mass index (BMI): 20.26 ± 1.60 kg/m²) voluntarily participated in this study. Subjects performed two different warm-up protocols, including jogging+dynamic stretching exercises and jogging+dynamic stretching+resistance band exercises on non-consecutive days. Following the warm-up protocols and then three minutes of passive recovery, subjects were tested on the balance test, reaction time test, vertical jump and anaerobic power test, Illinois agility test, 30-m sprint, and ball kicking speed. Data were checked for normality by using Shapiro-Wilk test. Comparison between groups was analyzed with paired sample t-test. Besides, Cohen's d was utilized in the calculation of effect size. Statistical analyses and interpretations of the data were accepted as $p < 0.05$. In the comparison of the balance, vertical jump, 30-m sprint, and Illinois agility test results between two groups, resistance band exercises were found to have positive effects on performance in all tests. However, statistically significant differences were detected in balance, agility, and sprint tests ($p < 0.05$). In conclusion, the balance, vertical jump, 30-m sprint, and Illinois agility test performance parameters of football players improved following the resistance band exercises. Accordingly, it is recommended that coaches and athletes incorporate resistance band exercises into sport-specific warm-up protocols, and resistance band exercises should be performed in pre-training warm-up sessions to achieve high performance in football players.

Keywords: Football, resistance band, resistance exercise, elastic resistance band, ball kicking speed

*Sorumlu Yazar: Hakkı Mor, Arş. Gör., E-mail: hakkı.mor@omu.edu.tr

GİRİŞ

Futbolda yeteneğin değerlendirilmesi; sosyolojik, bilişsel/psikolojik, fizyolojik ve antropometrik özelliklerle ele alınması gereken çok yönlü bir süreçtir. Bunlardan fizyolojik yönler dikkate alındığında; araştırmacılar sürat, tekrarlı sprint, yön değiştirme kabiliyeti, denge, esneklik, dayanıklılık, kas kuvveti, ivmelenme, zıplama ve patlayıcı kuvvet gibi biyomotor yetiler içerisinde değerlendirilebilecek maç içi performansları incelemişlerdir. Bunun sonucunda, bu performans parametrelerinin elit ve elit olmayan genç futbolcuları birbirinden ayırdığını ve futbolda başarıyı belirleyen en önemli yönlerden biri olduğunu belirtmişlerdir (Buchheit ve ark., 2010; Hirose ve Seki, 2016; Hoff ve Helgerud, 2004; Nobari ve ark., 2021). Mevkilerine göre değişmekle birlikte futbolcuların maç boyunca kat ettikleri 9-14 km arasındaki toplam mesafenin (Andrzejewski ve ark., 2015; Bradley ve ark., 2013; Stolen ve ark., 2005) büyük bir kısmını aerobik türde düşük şiddetli hareketler oluştururken; anaerobik türdeki zorlayıcı ve yüksek şiddetli hareketler toplam kat edilen mesafenin yalnızca %7-12 ve sprint %1-4'lük bir kısmını oluşturmaktadır (Gomez-Piqueras ve ark., 2019). Yüksek şiddetli ve hızda gerçekleştirilen bu hareketler kat edilen toplam mesafenin küçük bir kısmını oluştursa da oyunun kritik anlarında daha büyük bir etkiye sahiptir ve top kazanma, rakip atağı durdurma veya gol atma gibi sonuca doğrudan etki eden durumlarda belirleyici bir rol oynarlar (Little ve Williams, 2003; Stolen ve ark., 2005). Oyunun sonucuna bu denli etkisi nedeniyle maç boyunca sergilenen ivmelenme, çeviklik, sprint ve sıçrama gibi benzer morfolojik ve biyokimyasal özellikteki beceriler iş yükü ile birlikte sakatlanma riskini de artırmaktadır (Gabbett ve Ullah, 2012; Gabbett, 2016; Little ve Williams, 2003). Bu nedenle, birçok araştırmacı bu tür aktiviteler öncesinde vücudu mental/fiziksel olarak hazırlamak ve performansı artırmak, bunun yanı sıra sakatlık riskini azaltmak için ısınma egzersizleri yapılmasının gerekli olduğunu belirtmektedir (Blazevich ve ark., 2018; Thacker ve ark., 2004; Van den Tillaar ve ark., 2019).

Sportif etkinlik öncesi ısınma uygulamaları yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu uygulamalar sayesinde ortaya çıkan; artan kas ve eklemlerdeki hareket genişliği, oksijen salınımı, sinir iletimi, çalışan kaslardaki kan akışı, post-aktivasyon potansiyeli (PAP) ve zihinsel hazır oluş gibi çeşitli mekanizmaların performansı artırdığı ve sakatlık riskini düşürdüğü bilinmektedir (Buttifant ve Hrysomallis, 2015; Lum, 2019; McGowan ve ark., 2015). Isınma teknikleri yaygın bir şekilde kullanımıyla pasif ve aktif olmak üzere iki ana kategoride sınıflandırılmaktadır. Pasif ısınma enerji depolarını harcamadan, dışsal (sauna, ısı torbası, sıcak banyo, ısı tedavisi vb.) bir şekilde kas veya kor ısının artırılması temeline dayanır. Aktif ısınma ise pasif ısınmaya kıyasla sportif etkinlik öncesi tercih edilen ve sıkça kullanılan, vücudun enerji kullanımı ile birlikte daha fazla metabolik ve kardiyovasküler değişimine neden olan (jogging, bisiklet, yüzme, jimnastik vb.) egzersizlerdir (Bishop, 2003). Bunlara ek olarak, düşük şiddetli aerobik egzersizler, germe egzersizleri, dinamik driller ve son zamanlarda ortalama %60-85 1 tekrarlı maksimum (1TM) veya yüksek şiddetli (>%85 1 TM) direnç egzersizleri gibi farklı aktiviteler de uygulanmaktadır (Buttifant ve Hrysomallis, 2015). Direnç egzersizleri genellikle serbest ağırlık veya egzersiz aletleri gibi ekipmanlar kullanılarak yapılır (Kamandulis ve ark., 2019). Ancak son yıllarda düşük maliyet, çok yönlülük, kullanımı kolay ve taşınabilir oluşu nedeniyle elastik direnç bantları popülerlik kazanmıştır. Direnç bantlarının boyun, omuz, kol gibi daha küçük kas gruplarını güçlendirdiği bilinmesine rağmen, alt ekstremitenin daha büyük ve güçlü kasları üzerindeki etkinliği halen araştırılmaktadır (Sundstrup ve ark., 2014).

Elastik direnç bantları her yaş grubundan sporcuların fiziksel aktivite programları için çok geniş kapsamlı direnç antrenmanı opsiyonları sağlayan, çok yönlülüğü sayesinde en çok kullanılan sakatlık önleyici ve performans artırıcı yöntemlerden biridir (Aloui ve ark., 2020). Elastik

direnç 100 yılı aşkın süredir fitness programlarında yer alması ile birlikte, son zamanlarda rehabilitasyonda da kullanılmaktadır (Ghigiarelli ve ark., 2009). Elastik direncin geleneksel izotonik direnç yöntemine benzer sonuçlar ortaya çıkarması, onu herkes için ideal bir yöntem haline getirmektedir. Buna ek olarak, elastik bant antrenmanında izotonik ağırlıklara kıyasla eklemlerde oluşan yük daha azdır. Tüm bunların yanı sıra, portatif ve düşük maliyetli oluşu da elastik direnç ile gerçekleştirilen kuvvet kazanım egzersizlerini ideal hale getirmektedir (Aloui ve ark., 2019). Elastik direnç antrenmanının diğer faydaları arasında kas kütlesinde artış, vücut yağ oranında düşüş, kuvvet ve dayanıklılıkta artış ile birlikte stabilizasyon ve koordinasyonda gelişim bulunmaktadır. Direnç seviyesinde, tekrar sayısında ve egzersizin hızında gerçekleştirilen küçük değişiklikler ile kilo kaybı, vücut tonlama, genel kuvvet ve kondisyon, spora özgü sürat, kuvvet ve çeviklik gibi kişisel hedeflere ulaşılabilecek bir kuvvet programı oluşturulabilir (Page ve Ellenbecker, 2019). Dahası, alt ekstremitte için elastik direnç ile uygulanan kuvvet antrenmanı denge, yürüyüş ve mobilite üzerinde olumlu etki yaratabilir. Genel olarak, elastik direnç egzersizi herhangi bir direnç egzersizi ile aynı faydaları sağlamaktadır (Buttifant ve Hrysomallis, 2015; Page ve Ellenbecker, 2019).

Elastik direnç egzersizlerinin fonksiyonel yapısı basittir; elastik bandın esnemesiyle doğru orantılı bir şekilde direnç artmaktadır (Page ve Ellenbecker, 2019). Bu direnç kasta kuvvet ve kas kütlesi artışı sağlayan gittikçe artan bir uyarım sağlamaktadır. Ayrıca elastik direnç antrenmanı bireylerin aynı anda tekli ve çoklu eklemleri içeren hareketleri yapmalarına izin vererek daha fonksiyonel ve etkili bir antrenman yapmalarını sağlar (Özsu, 2018). Elastik direncin bant veya tüpün gerdirilmesiyle arttığı bilinmektedir; ancak, kuvvet üretimi elastik direnç bandının ya da tüpünün kalınlığına bağlıdır. Kısacası, elastik direnç elastik materyal ve bu materyalin esnetilme miktarıyla doğru orantılıdır. Enine kesit alanı elastik materyalin kalınlığını belirtmektedir (genişlik x yükseklik). Genelde, farklı renklerdeki bantlar elastik materyalin artan veya azalan kalınlığını ifade etmektedir ve bu da çeşitli (yüksek veya düşük) direnç seviyeleri anlamına gelmektedir (Page ve Ellenbecker, 2019).

Farklı antrenman metotlarının ve bu antrenmanlarda kullanılan ısınma stratejilerinin, futbolcularda yüksek performans elde edebilmek için sakatlık riski oluşturmadan beklentileri karşılama gerekmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında, futbolda direnç bandı egzersizlerinin farklı performans parametreleri üzerine etkisinin incelendiği araştırmalar olsa da, genç futbolcularda direnç bandı egzersizlerinin seçili performans parametreleri üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar sınırlı sayıdadır. Bununla birlikte, tüm bu bilgiler dikkate alındığında çalışmamızın amacı; genç futbolcularda direnç bandı egzersizlerinin bazı performans parametrelerine akut etkisini araştırmaktır. Uygulanan ısınma ve egzersiz protokolleri ile birlikte seçilen performans parametreleri göz önünde bulundurulduğunda, araştırmamızın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaçla araştırmamızın hipotezi; antrenman öncesi yapılan germe egzersizleri sonrasında uygulanan direnç bandı egzersizlerinin futbolcularda performansı olumlu etkileyeceği olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Tasarımı

Çalışmaya katılan tüm sporculara araştırma protokolü tanıtılmış ve içeriği ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Buna ek olarak, çalışmadan 1 gün önce familiarizasyon için deneklerden düşük tempoda ve kendilerini zorlamayacak şekilde testleri ve direnç bandı egzersizlerini denemeleri istenmiştir. Çalışmada, randomize ve çapraz döngülü deneysel dizayn kullanılmıştır. Deneklere aynı testler ve ölçümler farklı ısınma ve ısınma+egzersiz yöntemleri ile 2 kez uygulanmıştır. Direnç bantlarının güç aralığı futbolcuların fiziksel durumlarına göre belirlenmiştir (Hafif: Sarı

renk, direnç güç aralığı: 1,5 kg-2,5 kg - Orta: Yeşil renk, direnç güç aralığı: 2,5 kg-4,5 kg - Sert: Mavi renk, direnç güç aralığı: 4,5 kg-7 kg). Direnç bandı egzersizleri toplam ısınma süresinin içerisinde 5 dakika uygulanmıştır. Çalışmadaki ölçümler ve testler standart futbol sahasında (doğal çim) yapılmıştır. Araştırma verileri, çalışmanın güvenilirliği açısından havanın açık olduğu günlerde (Hava sıcaklığı: 22-24 °C, Nem oranı: %50-54, Rüzgar: 2-3 km/s) ve aynı fiziki şartlarda toplanmıştır. Denekler testler ve ölçümler süresince, kulüp antrenmanı dahil herhangi bir antrenman yapmamaları ve müsabakadan kaçınmaları konusunda bilgilendirilmiştir. Ayrıca, test günleri deneklerden ölçümlerden en az 3 saat öncesine kadar hiçbir şey yememeleri istenmiştir. Çalışmada öncelikle sporcuların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapılmıştır ve bu sonuçlar doğrultusunda beden kitle indeksleri hesaplanmıştır. Yapılan bu ölçümlerden sonra ısınma ve ısınma+egzersiz yöntemlerinden oluşan iki farklı araştırma protokolünü takiben sporculara bireysel olarak sırasıyla performans testleri uygulanmıştır. Performans testleri denge testi, reaksiyon zamanı testi, dikey sıçrama ve anaerobik güç testi, Illinois çeviklik testi, 30 m sürat testi ve top hızı ölçümlerinden oluşmaktadır. Test güvenilirliği açısından denge, dikey sıçrama ve top hızı testlerinin tüm ölçümleri aynı araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ısınma/ısınma+egzersiz hareketleri ile performans testleri ve her bir performans testi (dikey sıçrama testi hariç) arasında 3 dakika pasif dinlenme (Hultman ve ark., 1967) periyodu verilmiştir.

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya, 15-16 yaş grubu, aktif futbol oynayan antrenmanlı 16 gönüllü erkek futbolcu (yaş: $15,18 \pm 0,40$ yıl; boy uzunluğu: $170,81 \pm 7,21$ cm; vücut ağırlığı: $59,43 \pm 8,61$ kg; BKİ: $20,26 \pm 1,60$ kg/m²) katılmıştır (Tablo 1). Denek sayısını belirlemek için Gpower 3.1 güç analizi programı kullanılmıştır. Yapılan önsel güç analizi neticesinde, on altı katılımcıdan oluşan bir örneklem büyüklüğünün gerekli/yeterli olduğu görülmüştür (Etki büyüklüğü: 0.50, Güven aralığı: $1-\beta$ 0.95, Hata olasılığı: α 0.05, Güç değeri: 0.96). Çalışma, farklı antrenman programlarının oluşturabileceği olası etkiler nedeniyle, araştırmanın güvenilirliği açısından tek bir futbol takımı (Boyabat Çeltikspor Kulübü U-16) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Tüm sporculara, art arda olmayan günlerde iki farklı ısınma ve egzersiz protokolleri uygulanmıştır. Sporcularda, sağlıklı olmak, kronik veya akut hastalığı olmamak ve herhangi bir nedenle oluşmuş sakatlığa bağlı hareket kısıtlılığı olmamak koşulları aranmıştır. Deneklerde herhangi bir sağlık probleminin ortaya çıkması durumunda çalışma durdurulmuştur. Çalışma öncesi deneklerden bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Bu çalışma, Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından etik açıdan bir sakınca olmadığına dair karar verilerek uygun bulunmuştur (Sayı: E-57452775-619-63595 Karar No: 2021/122).

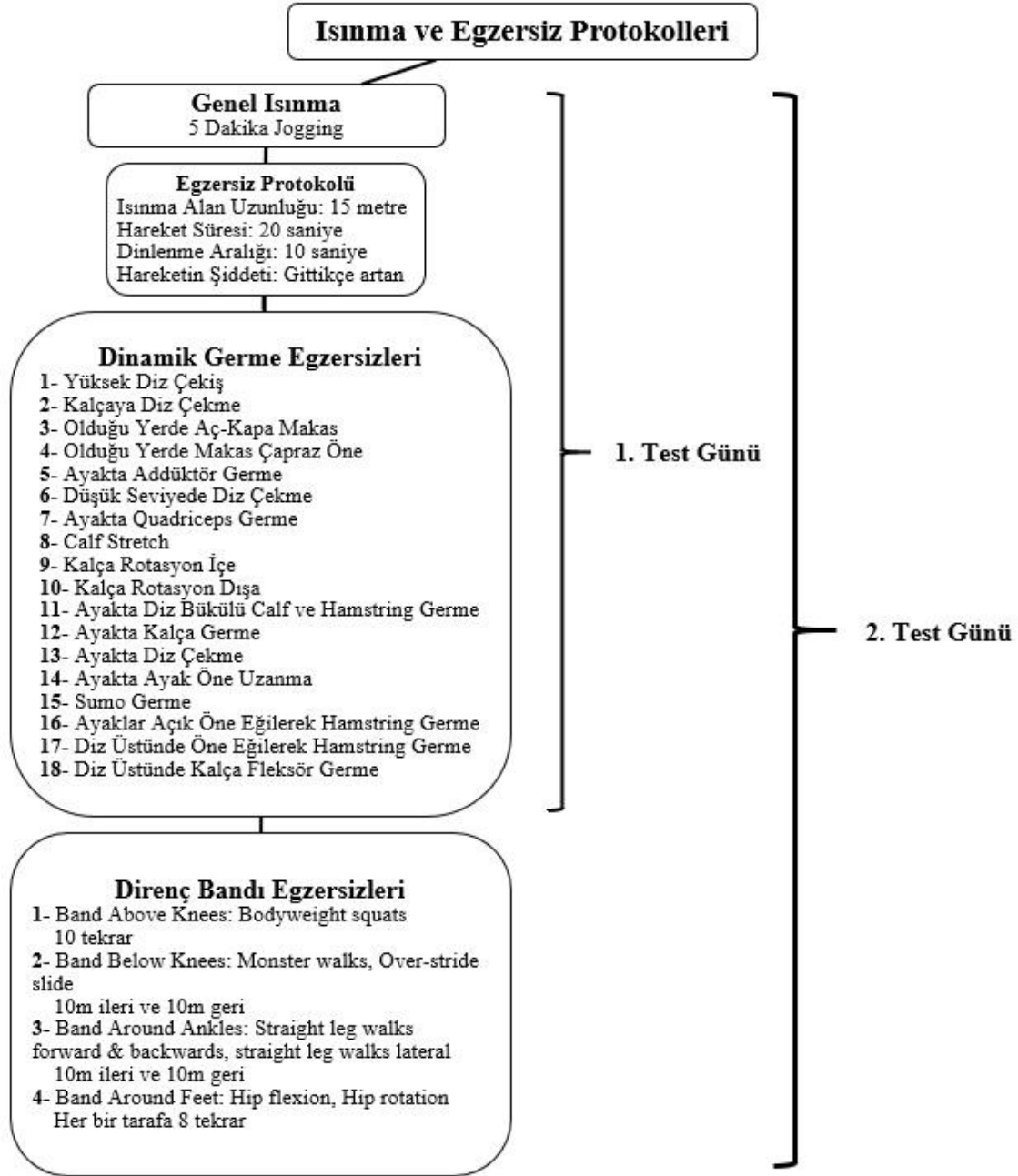
Antropometrik Ölçümler

Futbolcuların boy uzunlukları portatif boy ölçüm cihazı (Seca 213, Hamburg, Almanya) ile cm cinsinden, vücut ağırlıkları ise vücut kompozisyon analizörü (Inbody 120 Biyoimpedans, Seul, Güney Kore) ile kg cinsinden ölçülmüştür. Sporcuların beden kitle indeksleri; boy ve vücut ağırlığı değerlerinin alınmasından sonra vücut ağırlığının, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle (kg/m²) hesaplanmıştır.

Isınma ve Egzersiz Protokollerinin Dizaynı

Çalışmada deneklere her bir deney gününde ve art arda olmayacak şekilde (48 saat ara ile) antrenman öncesi jogging+dinamik germe egzersizleri ve jogging+dinamik germe+direnç bandı egzersizlerini içeren farklı iki ısınma ve egzersiz protokolü uygulanmıştır (Christensen ve ark., 2020; Türkiye Futbol Federasyonu [TFF], 2017). Araştırma yapıldığı sırada sporcular müsabaka döneminin içinde ve antrenman programları kapsamında 3 aydır düzenli antrenman yapmaktaydılar. Çalışmada yer alan tüm ısınma ve egzersiz hareketleri, futbolculara ön

bilgilendirme yapıldıktan sonra araştırmacılar tarafından demonstrasyon yöntemiyle yaptırılmıştır. Araştırmaya ait deneysel tasarımın şematik diyagramı şekil 1’ de gösterilmektedir.

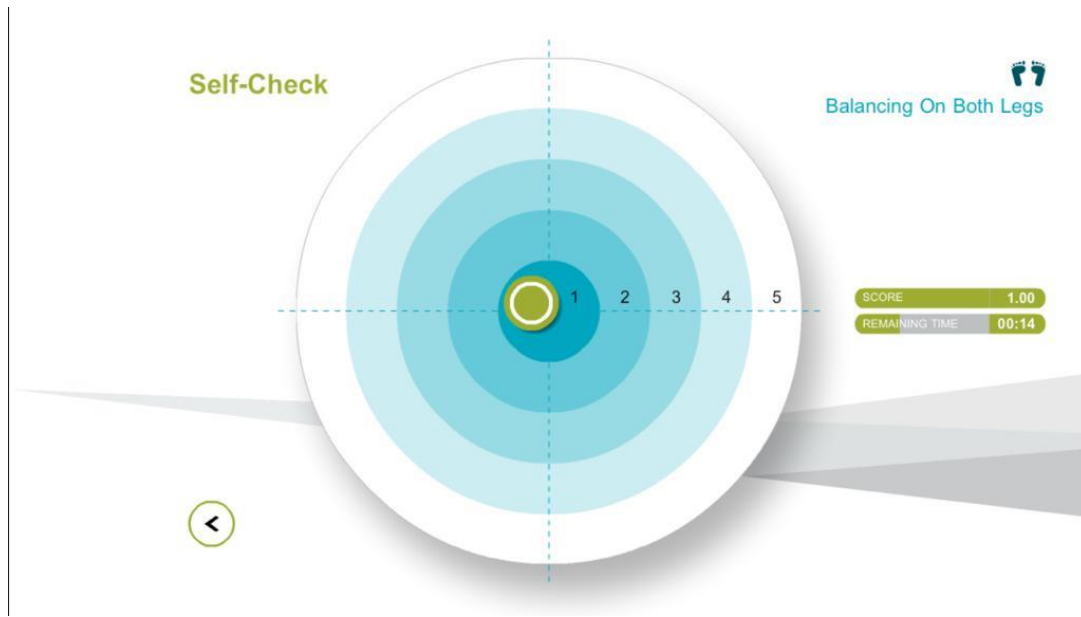


Şekil 1. Isınma ve egzersiz protokollerinin şematik diyagramı.

Denge Testi

Futbolcuların dengelerini belirlemek amacıyla portatif dinamik denge cihazı (Togu Challenge Disc 2.0, Prien am Chiemsee, Rosenheim, Almanya) kullanılmıştır. Cihaz, 44 cm çapında daire şeklindeki üst platform ile birlikte aynı şekil ve ebattaki taban/alt platformun tam ortasına 8 cm uzunluğundaki 4 adet kauçuk silindir ile bağlı bir mekanizmaya sahip dinamik denge, vücut stabilitesi, koordinasyon ölçüm ve antrenman (oyunlarla gelişim ve rehabilitasyon) sistemidir. Platform, her yöne (maksimum 12°) hareket edebilir bir yapıdadır ve bu sayede sabit olmayan bir zemine sahiptir. Disk, üzerindeki kişinin dengesini sağlamak için yaptığı hareketleri üç boyutlu hareket sensörleriyle algılar ve veri aktarımını bluetooth ile uygulama üzerinden akıllı

telefon veya tabletteki kendi yazılımına kablosuz ve gerçek zamanlı olarak aktarır. Cihaz 1-5 (stabilite indeks aralığı: 1-çok iyi/2-iyi/3-orta/4-zayıf/5-çok zayıf) arası puanlamaya (p) sahiptir ve daha düşük puan daha iyi bir dengeyi ifade etmektedir (Şekil 2). Test başlangıcında araştırmacı platformun karşısında sporcunun ekranı rahat görebileceği bir mesafede tabletteki uygulamayı gösterirken, sporcu farklı tipteki ayakkabıların sonuçlar üzerindeki olası etkilerini ortadan kaldırmak için çıplak ayak platformun üzerinde durmaktadır. Sonrasında, test 5 saniyesi geri sayım olmak üzere 10 saniyelik hazırlığı takiben, sporcunun dengesini sağlamak için kolları serbest, diskin ortasında çift ayak 20 saniye boyunca dengesini sağlamaya çalışmasıyla tamamlanmıştır. Deneklerden test boyunca hedefe odaklanarak daire içerisindeki noktayı mümkün olduğu kadar merkezde ve sabit tutmaları istenmiştir. Platform kaydırmaz yüzeyiyle sporcular için güvenli bir ölçüm sağlamıştır. Test 3 dakika pasif dinlenme aralığıyla iki kez tekrar edilmiş ve en iyi derece dinamik denge test skoru olarak kaydedilmiştir (Hildebrandt ve ark., 2015; Naumann ve ark., 2015; Promsri ve ark., 2020; Steidl-Müller ve ark., 2018).

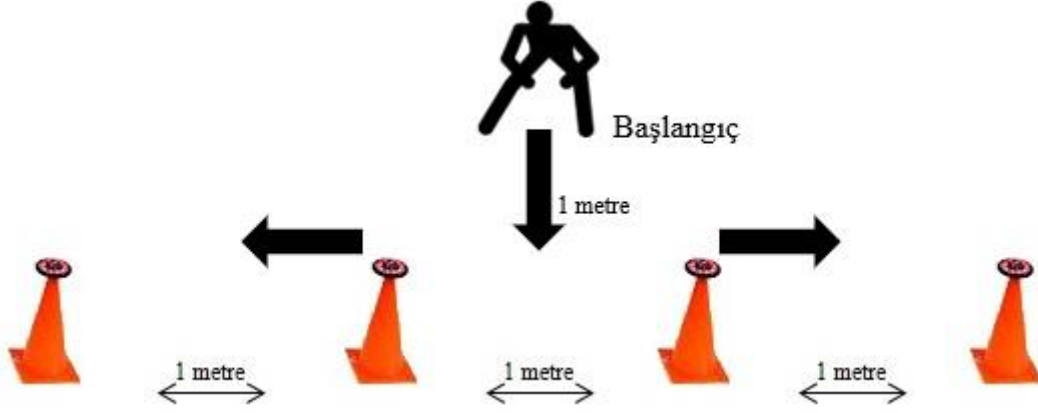


Şekil 2. Denge testi.

Reaksiyon Zamanı Testi

Çalışmada futbolcuların reaksiyon zamanı reaksiyon ölçüm cihazı (Light Trainer Reaksiyon Geliştirme ve Egzersiz Sistemi, İstanbul, Türkiye) kullanılarak belirlenmiştir. Cihaz ışıklı ve yakınlık sensörü (10 cm üzerinden cisim algılayabilen) bulunan, kablosuz ve bluetooth bağlantısı ile uygulama üzerinden akıllı telefon veya tabletteki kendi yazılımına kablosuz ve gerçek zamanlı olarak veri aktaran 6 adet modülden oluşan bir reaksiyon zamanı geliştirme ve antrenman sistemidir. Genel sportif performans testlerinin yanında, branşa özgü testlerde de kullanılabilen cihaz, ayarlanabilir zorluk derecesine ve modüllerdeki farklı renkteki ışık seçeneklerine sahiptir. Kapalı ve açık alanlarda farklı zeminlerde de kullanılabilen cihaz, reaksiyon zamanı verisini milisaniye hassaslığında uygulama üzerinden izleme olanağı sağlamaktadır. Araştırma tasarımında yer alan parkur, düz bir hat üzerine 1 m mesafe ile yan yana dizilmiş 4 modülden oluşmuştur (Şekil 3). Parkur, ölçümlerin gerçekleştirildiği fiziki şartlar (çim saha ve açık bir hava) ve araştırma grubunun (farklı modül sayıları ile deneme ve geri bildirim) fiziksel özelliklerine bağlı olarak tasarlanmıştır. Sporcular parkurun ortasında modüllere 1 m mesafede ve araştırmacının hazır komutu sonrasında reaksiyon zamanı testine başlamışlardır. Test süresi modüllerdeki ilk ışığın yanması ile başlamış ve sporcuların son ışığı söndürmesi ile sona ermiştir. Sporculardan toplamda 30 ışıklı modül söndürmeleri istenmiştir.

Denekler, modüllere temas edip düşürdüğünde ve parkura zarar verdiğinde test geçersiz sayılarak tekrarlanmıştır. Test 3 dakika pasif dinlenme aralığıyla iki kez tekrar edilmiş ve en iyi süre reaksiyon zamanı olarak kaydedilmiştir.



Şekil 3. Reaksiyon zamanı testi.

Dikey Sıçrama ve Anaerobik Güç Testi

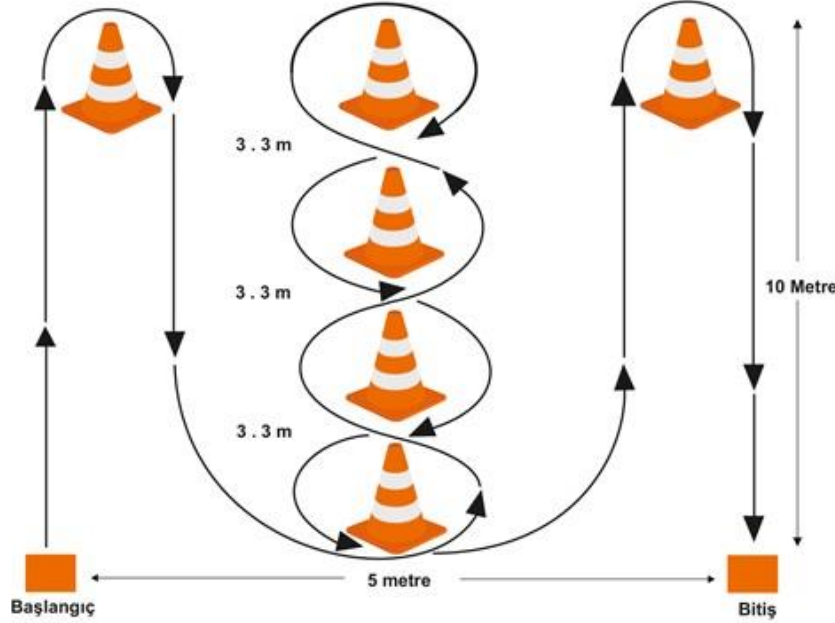
Futbolcuların dikey sıçrama performansları, dijital dikey sıçrama cihazı (Takei 5406 Jump-MD Vertikal Jumpmetre, Tokyo, Japonya) ile belirlenmiştir. Dikey sıçrama testi, alt ekstremite kuvvet ölçümlerinin ve değerlendirmelerinin düşük maliyetli, portatif ve kullanımı kolay bir şekilde yapılmasını sağlayan bir yöntemdir. Test başlangıcında kauçuk dikey sıçrama matı düz bir zemine yerleştirilmiştir. Deneklerden farklı tipteki ayakkabıların sonuçlar üzerindeki olası etkilerini ortadan kaldırmak için ayakkabılarını çıkarmaları ve çıplak ayak matı ortalayarak (ayaklar birbirine 10-20 cm mesafede) hazır halde beklemeleri istenmiştir. Sonrasında araştırmacı dijital kemeri (dijital kemeri tüm denemelerde aynı kişi bağlamıştır) sıfırlayarak deneklerin abdomen bölgesine sıkıca bağlamıştır ve kauçuk mata bağlı ölçüm şeridini gergin duruma getirmiştir. Sporcular kendilerini hazır hissettiklerinde, ayakta durur pozisyonunda dizler 90° fleksiyon ve kolların salınımı serbest bir pozisyonuna geçerek çift ayak maksimum sıçrayışlarını gerçekleştirmişlerdir. Denekler, öne adım alarak sıçradığında, ölçüm şeridi gevşek olduğunda ve sıçradıktan sonra yere inerken matın dışına çıktıklarında test geçersiz sayılarak tekrarlanmıştır. Deneklere 1 dakika pasif dinlenme aralığıyla iki deneme verilmiş ve dijital ekrandaki en iyi derece ± 1 doğruluk ile cm cinsinden kaydedilmiştir (Erkmen ve ark., 2010; Ramírez-Vélez ve ark., 2017; Takeshima ve ark., 2002).

Deneklerin anaerobik güç hesaplamaları; vücut ağırlığı ve dikey sıçrama yüksekliği ile Lewis formülüne; Anaerobik Güç (w) = $\{\sqrt{4.9} [\text{Vücut Ağırlığı (kg)}] \sqrt{\text{Dikey Sıçrama (m)}}\}$ göre belirlenmiştir (Fox ve ark., 2012).

Illinois Çeviklik Testi

Futbolcuların çeviklik performansını belirlemek için; 10 m uzunluğunda, 5 m genişliğinde ve ortasında 3,3 m aralıklarla düz bir hat üzerine dizilmiş 4 huninin oluşturduğu bir parkur olan Illinois çeviklik testi kullanılmıştır (Şekil 4). Test, her 10 metrede bir 180° dönüşler içeren, 40 m düz, 20 m slalom koşudan oluşan bir parkurdur. Ölçümler, çeviklik parkurunun başlangıç noktasından sporcunun fotoseli ($\pm 0,01$ sn hassasiyet) otomatik olarak harekete geçirmesi ile başlamış ve bitiş noktasında fotoseli otomatik olarak durdurması ile sona ermiştir. Sporcular test başlangıç noktasından (30 cm gerisinden), göğüs yere temas edecek şekilde yüzüstü yatar pozisyonda, ayaklar bitişik, eller omuz hizasında yanda ve yerle temas halindeyken, herhangi bir komut almadan kendilerini hazır hissettiklerinde çıkış yapmışlardır. Futbolculardan en hızlı şekilde yerden kalkmaları ve koşmaları istenmiştir. Başlangıç ve bitiş kapısındaki fotoseller

deneklerin sonuçlarını saniye ve salise cinsinden kaydetmiştir. Test 3 dakika pasif dinlenme aralığıyla iki kez tekrar edilmiş ve en iyi süre Illinois çeviklik test skoru olarak kabul edilmiştir (Daneshjoo ve ark., 2013; Hazır ve ark., 2010).



Şekil 4. Illinois çeviklik testi.

30 Metre Sürat Testi

Futbolcuların 30 metre sürat test değerleri çim sahada fotosel ($\pm 0,01$ sn hassasiyet) kullanılarak belirlenmiştir. Denekler sürat koşusuna, başlangıç fotoselinin bir metre gerisinde bulunan çizgiden kendilerini hazır hissettiklerinde yüksek çıkışla başlamıştır. Ölçümler, sürat alanının başlangıç noktasından sporcunun fotoseli otomatik olarak harekete geçirmesi ile başlamış ve 30 metre mesafedeki bitiş noktasında fotoseli otomatik olarak durdurması ile sona ermiştir. Deneklerden maksimum süratte koşmaları istenmiştir ve testi 3 dakika pasif dinlenme aralığıyla iki defa yapmışlardır. Sürat testi sonuçları saniye ve salise cinsinden ölçülmüş ve en iyi dereceleri kaydedilmiştir (Mor ve ark., 2021).

Top Hızı Ölçümü

Çalışmada futbolcuların topa vuruş yapmaları sonrası top hızı, kaleye 11 metre (penaltı noktası) mesafeden 16-177 km/sa aralığında hız ölçümü yapabilen ve ± 2 km/sa hassasiyeti bulunan radar tabancası cihazı (Bushnell Velocity Speed Gun, Overland Park, Kansas, ABD) kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmada dominant bacaklar belirlendikten sonra, her bir futbolcuya belirlenen noktadan protokole uygun olarak ayak üstü tekniği ile vuruşlar yaptırılmıştır. Böylelikle çalışmada yapılan vuruşlarda en etkili bacağın kullanılması sağlanmıştır. Vuruşlar, FIFA standartlarına uygun 5 numara top (12 yaş ve üstü) ile yapılmıştır. Top hızını kaydedecek cihaz, futbolcunun vuruş yaptığı noktanın tam karşısında, kaleye yakın bir mesafede ve kale arkasında net ölçüm yapabilecek bir alana yerleştirilmiştir. Topa vuruş yapan futbolculardan kaleyi hedef almaları ve tüm güçleriyle en sert vuruşlarını yapmaları istenmiştir. Her bir futbolcuya en yüksek derecesini almak üzere iki deneme hakkı verilmiştir ve sonuçlar km/sa cinsinden kaydedilmiştir (Mor ve ark., 2021).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilere uygulanacak olan testlerin seçimi öncesinde hata terimlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol etmek amacı ile Shapiro-Wilk normallik testi

uygulanmıştır ($p>0,05$). Gruplar arası karşılaştırma bağımlı örneklem t-test ile analiz edilmiştir. Ayrıca etki büyüklüğünün hesaplanması için Cohen's d formülü uygulanmıştır (Cohen, 1992). Araştırma bulguları ortalama ve standart sapma ($X\pm SS$) olarak ifade edilmiş olup, verilerin istatistiksel analizi ve yorumları $p<0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 22.0 V. istatistik paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Deneklere ait tanımlayıcı özellikler

Değişkenler	X	SS
Yaş (yıl)	15,18	,40
Boy Uzunluğu (cm)	170,81	7,21
Vücut Ağırlığı (kg)	59,43	8,61
BKİ (kg/m^2)	20,26	1,60
X = Ortalama; SS = Standart Sapma		

Tablo 2. Deneklerin ısınma ve egzersiz protokollerine göre performans parametreleri

Değişkenler	Gruplar		d	p
	DGE	DBE		
	X \pm SS	X \pm SS		
Denge Testi (p)	2,76 \pm ,75	2,06 \pm ,69	0,99	,001*
Dikey Sıçrama Testi (cm)	54,25 \pm 5,31	55,50 \pm 4,14	0,26	,206
Illinois Testi (çeviklik) (sn)	17,23 \pm ,63	16,97 \pm ,55	0,43	,018*
30 m Sürat Testi (sn)	4,45 \pm ,22	4,39 \pm ,23	0,26	,014*
Top Hızı Ölçümü (km/sa)	85,59 \pm 9,49	84,38 \pm 7,99	0,25	,473
Anaerobik Güç Testi (w)	1041,45 \pm 147,14	1054,41 \pm 145,95	0,08	,181

*($p<0,05$); X = Ortalama; SS = Standart Sapma; d = Cohen's d etki büyüklüğü

Tablo 2'de yer alan farklı iki ısınma ve egzersiz protokolü sonrasında elde edilen performans parametreleri karşılaştırıldığında; denge, çeviklik ve sürat testleri sonuçlarına göre DGE ve DBE grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer performans değerlerinde istatistiksel olarak anlamlılık yoktur ($p>0,05$). Bunun yanı sıra etki büyüklüğüne bakıldığında, iki grup arasında dikey sıçrama ve top hızı performanslarında DBE grubu lehine küçük-orta seviyede (0,25-0,43) bir değişim/farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 3. Deneklerin reaksiyon zamanı performans parametreleri

Değişkenler	Gruplar		d	p
	DGE	DBE		
	X \pm SS	X \pm SS		
Toplam Reaksiyon Zamanı (sn)	37,02 \pm 3,51	41,15 \pm 4,23	1,06	,001*
Ortalama Reaksiyon Zamanı (sn)	1,23 \pm ,11	1,36 \pm ,14	1,03	,001*
En Hızlı Reaksiyon Zamanı (sn)	,81 \pm ,08	,85 \pm ,10	0,22	,032*
En Yavaş Reaksiyon Zamanı (sn)	2,44 \pm ,72	2,69 \pm ,73	0,34	,380
Son Reaksiyon Zamanı (sn)	1,17 \pm ,30	1,27 \pm ,44	0,26	,503

*($p<0,05$); X = Ortalama; SS = Standart Sapma; d = Cohen's d etki büyüklüğü

Tablo 3'de yer alan farklı iki ısınma ve egzersiz protokolü sonrasında elde edilen performans parametreleri karşılaştırıldığında; toplam reaksiyon zamanı, ortalama reaksiyon zamanı ve en

hızlı reaksiyon zamanı sonuçlarına göre DGE ve DBE grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0,05$), diğer reaksiyon zamanı performans parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlılık yoktur ($p > 0,05$). Bunun yanı sıra etki büyüklüğüne bakıldığında, iki grup arasında en yavaş reaksiyon zamanı ve son reaksiyon zamanı değerlerinde DGE grubu lehine küçük-orta seviyede (0,22-0,34) bir değişim/farklılık tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı; genç futbolcularda direnç bandı egzersizlerinin bazı performans parametrelerine akut etkisini araştırmaktır. Futbolda yüksek performans antropometrik özellikler, sürat, yön değiştirme kabiliyeti, aerobik ve anaerobik kapasitelerden oluşan çok yönlü, kompleks ve birbirini tamamlayan faktörlere bağlıdır. Dahası, futbol ani yön değiştirmeler, çıkışlar, duruşlar, sıçrayışlar ve vuruşların eşlik ettiği çeşitli türdeki koşuları içeren yüksek şiddetli aralıklı antrenmanlara dayanan bir spordur (Nobari ve ark., 2021). Tüm bu bilgiler doğrultusunda, futbolda direnç bantlarının kullanımı sporcularda esneklik, spesifik kasların güçlendirilmesi, alt ve üst ekstremitte kuvveti gibi önemli performans bileşenlerinden üst düzey verim sağlayabilmek için ideal, çok yönlü ve yaygın yöntemlerden biridir. Elastik direnç antrenmanı izotonik direnç antrenmanı ile benzer antrenman uyarımlarına sahiptir ve bu nedenle, kas aktivasyon (elektromiyografi ile ölçülen) seviyeleri de benzer yapıdadır. Egzersiz makineleri ve dambıllar ile uygulanan egzersizlerde, ağırlığa (izotonik direnç) karşı uygulanan direnç yer çekimine bağlı olarak ortaya çıkar ve çoğunlukla her makine sınırlı sayıda egzersize izin verir. Elastik direnç ise yer çekiminden ziyade elastik bant ya da loop bandın gerdirilmesiyle ortaya çıkan direnç prensibine dayanmaktadır. Buna ek olarak, elastik direnç sayısız egzersiz opsiyonu sunmaktadır (Page ve Ellenbecker, 2019; Sundstrup ve ark., 2014).

Araştırmamızda denge, dikey sıçrama, Illinois çeviklik ve 30 m sürat testleri sonuçları iki grup arasında karşılaştırıldığında, tüm test sonuçlarında direnç bandı egzersizlerinin performansa olumlu etki ettiği saptanmıştır, bununla birlikte istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar denge, çeviklik ve sürat testleri değerlerinde bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada araştırmacılar, hentbol oyuncularına 10 hafta elastik bant egzersizleri yaptırmışlar ve fiziksel performans üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Sonuç olarak, çalışmamızla benzer şekilde denge, sıçrama, kuvvet, Illinois çeviklik ve 30 m sürat gibi performans değerlerinde olumlu gelişme saptamışlardır (Hammami ve ark., 2021). Benzer bir çalışmada, araştırmacılar elastik direnç bandı ile gerçekleştirilen 6 haftalık bir egzersiz programının 8-9 yaş grubundaki çocukların fonksiyonel performansları (denge, Illinois çeviklik, el kavrama kuvveti ve esneklik) üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmacılar elde ettikleri verilerde, 6 haftalık elastik direnç bandı egzersizlerinin el kavrama kuvvetini anlamlı derecede artırdığını tespit etmişler ve elastik direnç bandı egzersizlerinin okul aktivite programlarına dahil edilmesinin, çocukların kuvvet gelişimini olumlu etkileyebileceğini belirtmişlerdir (Özsu, 2018). Kılınç ve ark. (2018) yüzücülerde yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre, direnç bandı çalışmalarının statik ve dinamik denge gelişiminde önemli rol oynadığını tespit etmişlerdir. Aloui ve ark. (2019) hentbolcularda yaptıkları benzer iki çalışmada, haftada iki kez olmak üzere 8 haftalık alt ekstremitte elastik bant antrenman programının oyuncular üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmacılar elde ettikleri sonuçlarda, haftada iki defa uygulanan elastik bant antrenmanının sprint, yön değiştirme ve tekrarlı yön değiştirme gibi yetenekleri geliştirebileceğini söylemişlerdir (Aloui ve ark., 2019; Aloui ve ark., 2020). Hammami ve ark. (2022) 10 haftalık elastik bant kuvvet antrenman programının genç kadın hentbol oyuncularının fitness bileşenleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, elastik bant kuvvet antrenmanı uygulayan grubun sağ-sol el kavrama kuvveti, sırt ekstansör kuvveti, sağlık topu fırlatma, 20/30 m sprint, Illinois çeviklik, sıçrama ve tekrarlı sprint T test değerlerinde anlamlı

farklılıklar ortaya çıktığını ve sporcuların performansının/fiziksel yeteneklerinin geliştiğini belirtmişlerdir. Ghigiarelli ve ark. (2009) futbolcularda 7 haftalık ağır elastik bant ve ağırlıklı-zincir antrenman programının göğüs itiş (bench press) egzersizinde maksimum kas kuvveti ve maksimum güç üzerindeki etkilerini araştırmışlar ve sonuç olarak deney gruplarının maksimum güç değerlerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı olmayan bir gelişim olduğunu saptamışlardır. Diğer bir çalışmada araştırmacılar, çeşitli ön koşullanma aktivitelerinin futbolda penaltı vuruşu performansları üzerindeki akut etkilerini karşılaştırmışlar ve elde ettikleri verilerde elastik bant uygulamalarının futbolda penaltı vuruş performansını artıracak olduğunu belirtmişlerdir (Ozturk ve Gelen, 2015). Peng ve ark. (2021) ısınma aktivitesi olarak 3 ve 5 tekrarlı skuat egzersizinin elastik bant ile uygulanmasının postaktivasyon potansiyelini olumlu etkileyerek sprint, yön değiştirme yeteneği ve sıçrama kuvvetini geliştirebileceğini söylemişlerdir. Futbolcularda yapılan farklı bir çalışmada araştırmacılar, futbolcuların düzenli antrenman rutinlerine eklenen yüksek hızlı elastik bant egzersizlerinin hamstring kuvveti üzerine etkilerini incelemişlerdir. Araştırmacıların elde ettikleri bulgulara göre, sezon öncesi antrenman programına eklenen yüksek hızlı bant antrenmanı futbolcularda diz fleksiyon ve ekstansiyon maksimal hareket sıklığını artırırken; kuvvet, sıçrama ve sprint koşu performansında herhangi bir etki ortaya çıkmamıştır. Dahası, araştırmacılar bu tür bir egzersiz programının sezon öncesi hazırlık dönemi antrenman programına eklenmesinin bazı fiziksel nitelikleri geliştirebileceğini söylemişlerdir (Januševičius ve ark., 2020).

Çalışmamızda direnç bandı egzersizleri uygulanan gruptan elde edilen anaerobik güç testi değerlerinin, sadece dinamik germe egzersizleri yapan gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmesine rağmen, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışmamızda elde ettiğimiz diğer verilerde, reaksiyon zamanı testi ve top hızı ölçümü sonuçlarına göre direnç bandı egzersizleri yapan grubun her iki performans parametresinde de olumsuz etki tespit edilmiş, toplam reaksiyon zamanı, ortalama reaksiyon zamanı ve en hızlı reaksiyon zamanı bulgularında istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Aloui ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada, hentbolculara haftada iki kez olmak üzere 8 haftalık üst ekstremite elastik bant antrenman programı uygulamışlardır. Araştırmacılar sonuç olarak, elastik bant egzersizlerin rutin antrenman programına eklenmesinin kas gücünü ve top atış hızını artırdığını saptamışlardır. Hentbolcularda yapılan diğer bir çalışmada, araştırmacılar 30 m sprint, sıçrama, sağlık topu fırlatma ve sıçrayarak hentbol topu atış test ölçümleri gerçekleştirmiştir. Çalışmada elastik bant egzersizleri içeren branşa özgü ısınma protokolü ile branşa özgü geleneksel ısınma karşılaştırılmıştır. Çalışma bulgularına göre araştırmacılar, sprint, sıçrama, patlayıcı kuvvet ve hentbol topu atış hızı gibi sportif performanslarda gelişim tespit etmişler ve elastik bant-temelli egzersizlerin yer aldığı ısınma aktivitelerinin müsabaka veya antrenman öncesi uygulanan branşa özgü ısınma protokollerine eklenmesinin özellikle üst ekstremite performanslarında artış sağlayacağını ileri sürmüşlerdir (Chen ve ark., 2020). Aktuğ ve ark. (2019) çalışmalarında, 8 haftalık direnç bandı egzersiz programının motor performans ve 50 metre serbest stil yüzme derecesi üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmacılar elde ettikleri verilere göre, direnç bandı egzersizlerinin motor performansını geliştirdiğini tespit etmişlerdir. Yüzücülerde yapılan başka bir çalışmadan elde edilen verilerde, direnç bandı egzersizlerinin temel motorik özelliklere olumlu etki ettiği fakat elastik direnç bandı olmadan yapılan kuru alan antrenmanlarının motorik özellikler üzerinde daha etkili olduğu belirtilmiştir (Alagöz ve ark., 2021). Farklı bir çalışmada ise araştırmacılar, yüzücülerde yapılan direnç bandı egzersizlerinin yüzme ve fiziksel performans gelişimlerini olumlu yönde etkilediğini ve bu tür egzersizlere kara çalışmalarında yer verilmesi gerektiğini söylemişlerdir (Şenol ve Gülmez, 2017). Diğer bir çalışmada ise, görece düşük maliyetli ve portatif bir ekipman olan elastik direnç bantları kullanılarak gerçekleştirilen ısınma protokolünün, ağırlık makineleri ya da serbest ağırlık gibi daha pahalı ve daha az portatif olan ekipmanlar ile gerçekleştirilen ısınma protokolleri kadar

etkili olduğu ortaya konulmuştur (Buttifant ve Hrysonmallis, 2015). Benzer bir şekilde, basketbolcularda gerçekleştirilen bir araştırmada elastik direnç bant egzersizi sırasındaki ko-aktivasyon değişimlerinin yüzey EMG aktivitesi ile değerlendirilmesi yapılmıştır. Sonuç olarak, elastik bant antrenmanının uygulanabilir olduğu, artan hareket hızı ve kas kuvveti sağladığı, değişen nöral kontrol sayesinde hamstring kasının daha fazla uzadığı ve bu sayede zorlanmaya bağlı sakatlıkların önlenebileceği ve sprint performansının geliştirilebileceği gösterilmiştir. Buna ek olarak araştırmacılar, yüksek hızda yapılan elastik bant antrenmanının basketbol oyuncularında zorlanmaya bağlı sakatlıkları önleyici bir yöntem olarak kullanılabileceğini ileri sürmüşlerdir (Kamandulis ve ark., 2019). Ergener ve Erdağı (2021) yapmış oldukları çalışmada judo sporcularına 8 haftalık bir elastik bant egzersiz programı uygulatmışlar ve bunun bazı fiziksel parametreler üzerine etkilerini incelemişlerdir. Araştırmacılar çalışma sonucunda kontrol grubunun hiçbir performans parametresinde anlamlı düzeyde bir değişim tespit etmemişlerdir. Elastik bant egzersizleri uygulayan grupta ise esneklik, bacak kuvveti, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, 30 sn şınav, 30 sn mekik, 20 m sürat, durarak uzun atlama, geriye sağlık topu atma ve dikey sıçrama performanslarında gelişim belirlemişlerdir. Tenisçilerde yapılan diğer bir çalışmada da araştırmacılar direnç bandı egzersizleri sonrası kuvvet, çeviklik ve hedefleme performanslarının daha fazla geliştiğini bulmuşlardır (Balkanlı ve ark., 2020). Buna ek olarak, Seyrek ve ark. (2017) farklı bir çalışma sonucunda direnç bandı egzersizlerinin tenis becerisine olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, direnç bandı egzersizleri sonrası futbolcularda denge, dikey sıçrama, Illinois çeviklik ve 30 m sürat parametrelerinde performans artışı sağlandığı tespit edilmiş ve direnç bandı egzersizlerinin antrenman öncesi ısınma protokollerine eklenmesinin performansı olumlu yönde etkileyeceği hipotezi doğrulanmıştır. Diğer yandan, araştırmamızda direnç bandı egzersizlerinin reaksiyon zamanı üzerine negatif etki ettiği görülmektedir. Reaksiyon zamanının üst düzey olabilmesi için yoğun bir konsantrasyon gerekmektedir, bu durum dikkate alındığında deneklerin reaksiyon zamanı performansındaki düşüş aşırı konsantrasyon kaynaklı veya konsantrasyon eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkmış olabilir. Ayrıca bu durum; elde edilen verilere göre birim antrenmanda veya müsabaka sırasında performansın tüm bileşenlerinin aynı yönde sonuçlar vermeyeceği şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla tüm bu sonuçlar dikkate alınarak, antrenör ve sporculara direnç bandı egzersizlerine branşa özgü ısınma protokollerinde yer vermeleri ve futbolcularda yüksek performans sağlamak için antrenman öncesi direnç bandı egzersizlerinin uygulanması önerilmektedir.

Araştırmamızın ana sınırlılığını ısınma protokollerinden sonra tüm testlerin aynı gün içerisinde yapılması oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmaya dahil edilen denek grubunun uygulanan testlere alışkın olmamasının (familiarizasyon yapılmasına rağmen) bir sınırlılık oluşturduğu düşünülmektedir. Son olarak, çalışmada doğrudan klinik bulgular sağlayan fizyolojik (elektromiyografi, izokinetik güç testi) veya biyomekanik (dikey zemin reaksiyon kuvveti) ölçümler gerçekleştirilmemiştir. Konu ile ilgili yapılacak gelecekteki çalışmalarda; direnç bandı egzersizlerine ısınma protokollerinin içinde daha uzun süreli yer verilmesi ve performansın diğer bileşenleri ile birlikte branşa özgü becerilerin de incelenmesi önerilmektedir. Bunun yanında, farklı özellik ve zorluk derecelerine sahip elastik bantlar ile farklı branşlarda ve yaş kategorilerinde yapılacak araştırmalarla beraber yeni bilgilere ulaşılabilir. Ayrıca, araştırmamızla benzer dizayna sahip araştırmalarda yapılacak olan klinik ölçümler ısınma protokollerinin performansa etkilerinin daha net anlaşılmasını sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Aktuğ, Z. B., Vural, Ş. N., İbiş, S. (2019). The effect of theraband exercises on motor performance and swimming degree of young swimmers. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 238-243.
- Alagöz, İ., Can, S., Demirkan, E., Özkadı, T., Demir, E. (2021). Effect of different training models on motoric and swimming performance in prepubescent swimmers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(5), 286-295.
- Aloui, G., Hammami, M., Fathloun, M., Hermassi, S., Gaamouri, N., Shephard, R. J., Chelly, M. S. (2019). Effects of an 8-week in-season elastic band training program on explosive muscle performance, change of direction, and repeated changes of direction in the lower limbs of junior male handball players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(7), 1804-1815.
- Aloui, G., Hermassi, S., Hayes, L. D., Shephard, R. J., Chelly, M. S., Schwesig, R. (2021). Effects of elastic band plyometric training on physical performance of team handball players. *Applied Sciences*, 11(3), 1309.
- Aloui, G., Hermassi, S., Hammami, M., Chermi, Y., Gaamouri, N., Shephard, R. J., Van den Tillaar, R., Chelly, M. S. (2020). Effects of elastic band based plyometric exercise on explosive muscular performance and change of direction abilities of male team handball players. *Frontiers in Physiology*, 11, 604983.
- Andrzejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., Konarski, J. M. (2015). Sprinting activities and distance covered by top level Europa league soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10(1), 39-50.
- Balkanlı, D. T., Şahan, A., Erman, K. A. (2020). Tenis antrenmanları ile birlikte yapılan direnç bant antrenmanlarının kuvvet, sürat, çeviklik ve hedefleme performansları üzerine etkisinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 313-321.
- Bishop, D. (2003). Warm up I. *Sports Medicine*, 33(6), 439-454.
- Blazevich, A. J., Gill, N. D., Kvorning, T., Kay, A. D., Goh, A. M., Hilton, B., Drinkwater, E. J., Behm, D. G. (2018). No effect of muscle stretching within a full, dynamic warm-up on athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 50(6), 1258-1266.
- Bradley, P. S., Carling, C., Diaz, A. G., Hood, P., Barnes, C., Ade, J., Boddy, M., Krstrup, P., Mohr, M. (2013). Match performance and physical capacity of players in the top three competitive standards of English professional soccer. *Human Movement Science*, 32(4), 808-821.
- Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Delhomel, G., Brughelli, M., Ahmaidi, S. (2010). Improving repeated sprint ability in young elite soccer players: repeated shuttle sprints vs. explosive strength training. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2715-2722.
- Buttifant, D., Hrysomallis, C. (2015). Effect of various practical warm-up protocols on acute lower-body power. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(3), 656-660.
- Chen, C. H., Chang, C. K., Tseng, W. C., Chiu, C. H., Dai, X., Ye, X. (2020). Acute effects of different warm-up protocols on sports performance in elite male collegiate handball players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 1-6.
- Christensen, B., Bond, C. W., Napoli, R., Lopez, K., Miller, J., Hackney, K. J. (2020). The effect of static stretching, mini-band warm-ups, medicine-ball warm-ups, and a light jogging warm-up on common athletic ability tests. *International Journal of Exercise Science*, 13(4), 298-311.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current directions in psychological science*, 1(3), 98-101.
- Daneshjoo, A., Mokhtar, A. H., Rahnama, N., Yusof, A. (2013). Effects of the 11+ and harmoknee warm-up programs on physical performance measures in professional soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 489-496.
- Ergener, E.S., Erdağı, K. (2021) Judo sporcularına uygulanan 8 haftalık elastik bant egzersizlerinin bazı fiziksel parametreler üzerine etkilerinin araştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 70-81.

- Erkmen, N., Taskin, H., Sanioglu, A., Kaplan, T., Basturk, D. (2010). Relationships between balance and functional performance in football players. *Journal of Human Kinetics*, 26(1), 21-29.
- Fox, E., Bowers, R., Foss, M. (2012). *Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Gabbett, T. J., Ullah, S. (2012). Relationship between running loads and soft-tissue injury in elite team sport athletes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(4), 953-960.
- Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273-280.
- Ghigiarelli, J. J., Nagle, E. F., Gross, F. L., Robertson, R. J., Irrgang, J. J., Myslinski, T. (2009). The effects of a 7-week heavy elastic band and weight chain program on upper-body strength and upper-body power in a sample of division 1-AA football players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(3), 756-764.
- Gomez-Piqueras, P., Gonzalez-Villora, S., Castellano, J., Teoldo, I. (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 1-11.
- Hammami, M., Gaamouri, N., Cherni, Y., Chelly, M. S., Hill, L., Knechtle, B. (2021). Effects of contrast strength training with elastic band program on sprint, jump, strength, balance and repeated change of direction in young female handball players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 1-11.
- Hammami, M., Gaamouri, N., Wagner, H., Pagaduan, J. C., Hill, L., Nikolaidis, P. T., Knechtle, B., Chelly, M. S. (2022). Effects of strength training with elastic band programme on fitness components in young female handball players: a randomized controlled trial. *Biology of Sport*, 39(3), 537-545.
- Hazır, T., Mahir, Ö. F., Açıkada, C. (2010). Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 146-153.
- Hildebrandt, C., Müller, L., Zisch, B., Huber, R., Fink, C., Raschner, C. (2015). Functional assessments for decision-making regarding return to sports following ACL reconstruction. Part I: development of a new test battery. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 23(5), 1273-1281.
- Hirose, N., Seki, T. (2016). Two-year changes in anthropometric and motor ability values as talent identification indexes in youth soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 158-162.
- Hoff, J., Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players. *Sports Medicine*, 34(3), 165-180.
- Hultman, E., Bergström, J., Anderson, N. M. (1967). Breakdown and resynthesis of phosphorylcreatine and adenosine triphosphate in connection with muscular work in man. *Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation*, 19(1), 56-66.
- Januševičius, D., Snieckus, A., Mickevičius, M., Satkunsienė, D., Muanjai, P., Kamandulis, S. (2020). Integration of high velocity elastic band for hamstring training in pre-season routine of football players. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4(119), 31-39.
- Kamandulis, S., Janusevicius, D., Snieckus, A., Satkunsienė, D., Skurvydas, A., Degens, H. (2019). High-velocity elastic-band training improves hamstring muscle activation and strength in basketball players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.
- Kılınç, H., Günay, M., Kaplan, Ş., Bayrakdar, A. (2018). 7-12 yaş arası çocuklarda yüzme egzersizi ve thera-band çalışmalarının dinamik ve statik dengeye etkisinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1443-1452.
- Little, T., Williams, A. (2003). *Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players*. London: Routledge.
- Lum, D. (2019). Effects of various warm-up protocol on special judo fitness test performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(2), 459-465.
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports Medicine*, 45(11), 1523-1546.

- Mor, A., Yurtseven, R., Mor, H., Acar, K. (2021). 11-12 yaş grubu futbolcularda farklı ısınma protokollerinin bazı performans parametrelerine etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 72-83.
- Naumann, T., Kindermann, S., Joch, M., Munzert, J., Reiser, M. (2015). No transfer between conditions in balance training regimes relying on tasks with different postural demands: specificity effects of two different serious games. *Gait & Posture*, 41(3), 774-779.
- Nobari, H., Silva, A. F., Clemente, F. M., Siahkoughian, M., García-Gordillo, M. Á., Adsuar, J. C., Pérez-Gómez, J. (2021). Analysis of fitness status variations of Under-16 soccer players over a season and their relationships with maturational status and training load. *Frontiers in Physiology*, 11, 1-11.
- Ozturk, M., Gelen, E. (2015). The acute effects of specific preconditioning activities on penalty kick performance in soccer players. *Anthropologist*, 22(3), 679-686.
- Özsu, İ. (2018). Effects of 6-week resistance elastic band exercise on functional performances of 8-9 year-old children. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 23-28.
- Page, P., Ellenbecker, T. S. (2019). *Strength band training*. IL: Human Kinetics Publishers.
- Peng, H. T., Zhan, D. W., Song, C. Y., Chen, Z. R., Gu, C. Y., Wang, I. L., Wang, L. I. (2021). Acute effects of squats using elastic bands on postactivation potentiation. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(12), 3334-3340.
- Promsri, A., Haid, T., Federolf, P. (2020). Complexity, composition, and control of bipedal balancing movements as the postural control system adapts to unstable support surfaces or altered feet positions. *Neuroscience*, 430, 113-124.
- Ramírez-Vélez, R., Correa-Bautista, J. E., Lobelo, F., Cadore, E. L., Alonso-Martinez, A. M., Izquierdo, M. (2017). Vertical jump and leg power normative data for colombian schoolchildren aged 9–17.9 years: The FUPRECOL study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 990-998.
- Seyrek, E., Yücedağ, A., Gül, M. (2017). Kinesis ve thera band direnç antrenmanlarının ITN tenis testine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 60-66.
- Steidl-Müller, L., Hildebrandt, C., Müller, E., Fink, C., Raschner, C. (2018). Limb symmetry index in competitive alpine ski racers: Reference values and injury risk identification according to age-related performance levels. *Journal of Sport and Health Science*, 7(4), 405-415.
- Sundstrup, E., Jakobsen, M. D., Andersen, C. H., Bandholm, T., Thorborg, K., Zebis, M. K., Andersen, L. L. (2014). Evaluation of elastic bands for lower extremity resistance training in adults with and without musculoskeletal pain. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(5), e353-e359.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.
- Şenol, M., Gülmez, İ. (2017). Fonksiyonel egzersiz bandı (trx) ve vücut ağırlığı kullanılarak uygulanan direnç antrenmanlarının yüzme performansına etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 62-75.
- Takekuma, N., Rogers, M. E., Watanabe, E., Brechue, W. F., Okada, A., Yamada, T., Islam, M. M., Hayano, J. (2002). Water-based exercise improves health-related aspects of fitness in older women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(3), 544-551.
- Thacker, S. B., Gilchrist, J., Stroup, D. F., Kimsey Jr, C. D. (2004). The impact of stretching on sports injury risk: A systematic review of the literature. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(3), 371-378.
- Türkiye Futbol Federasyonu (TFF). (2017). *Futbolda 09-14 yaş fiziksel performans antrenman programı*. İstanbul: BİLNET Matbaacılık.
- Van den Tillaar, R., Lerberg, E., Von Heimburg, E. (2019). Comparison of three types of warm-up upon sprint ability in experienced soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 8(6), 574-578.



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1128399

Geliş Tarihi (Received): 09.06.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 31.08.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

YETİŞKİN KADINLARIN OBEZ OLMA DURUMLARINA GÖRE FİZİKSEL AKTİVİTE ÖZ-DEĞER TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Hakan Yapıcı¹, Döndü Uğurlu¹, Mehmet Güllü^{1*}, Ali Ahmet Doğan¹

¹Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KIRIKKALE

Öz: Çalışmanın amacı yetişkin kadınların obez olma durumlarına göre fiziksel aktivite öz-değerler tutumlarının incelenmesidir. Bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın verileri çevrimiçi anket kullanılarak toplanmıştır. Yaşları 18-60 arasında değişen 422 gönüllü kadın, araştırmanın grubunu oluşturmuştur. Çalışmanın verileri toplanırken katılımcıların yaş aralığı, eğitim durumu, medeni hal, çalışma durumu, Vücut kitle indeksi (VKİ) ve fiziksel aktiviteye katılım gün sayısı gibi kişisel bilgiler ile Huberty tarafında 2013 yılında geliştirilmiş ve 2019 yılında Yurtççek ve Kömürçü'nün Türkçe'ye uyarlayıp geçerlilik ve güvenilirliğini yaptığı "Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımını görmek amacıyla "kolmogorov smirnov" testi uygulanıp ve verilerin normal dağılım aralığında olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarının standart sapmaları ve ortalamaları alınmış, değişkenler arasındaki farklılığı görmek için T-test ve Anova testi kullanılmıştır. 18-25 yaş aralığında yer alan katılımcıların bilgi öz-değer ve duygusal öz-değer skorları, 26-60 yaş aralığındaki katılımcıların skorlarına göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Ancak sosyal öz-değer alt boyutunda 26-35 yaş aralığında yer alan katılımcılar 36-60 ve 18-25 yaş aralığında yer alan katılımcılardan daha yüksek skor aldıkları bulunmuştur. Bekar katılımcıların bilgi öz-değer ve duygusal öz-değer skorları evli katılımcılardan daha yüksek bulunurken sosyal öz-değer skorları arasında farklılık bulunmamıştır. Bilgi öz-değer ve sosyal öz-değer skorları eğitim seviyesi ile birlikte artış gösterirken sosyal öz-değer skorları eğitim durumundan etkilenmemiştir. Fiziksel aktivite yapma oranı arttıkça her üç alt boyutta da öz-değer skorları artmıştır. Fiziksel aktivite ve obezite, kadınların fiziksel aktivite öz-değer skorlarının belirlenmesinde en önemli değişkenler olarak bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması ve obezitenin önlenmesine yönelik programlar geliştirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, kadınlar, vücut kitle indeksi, aşırı kilo, özdeğer tutumları

INVESTIGATION OF ADULT WOMEN' ATTITUDES TO PHYSICAL ACTIVITY SELF- WORTH ACCORDING TO THE STATUS OF BEING OBESITY

Abstract: The aim of the study was to examine the physical activity self-worth attitudes of adult women according to their obesity status. In this study, descriptive survey model was used. The study was conducted using an online survey. The research group consists of 422 volunteer women aged between 18-60. While collecting the data of the study, personal information such as age range, education status, marital status, employment status, body mass index (BMI) and the number of days to participate in physical activity, which was developed by Huberty in 2013 and Yurtççek and Kömürçü adapted into Turkish in 2019, "Women's Physical Activity Self-Worth Scale" was used for validity and reliability. In order to see the normality distribution of the data, the "kolmogorov smirnov" test was applied and it was seen that the data were within the normal distribution range. The standard deviations and averages of the sub-dimensions of the scale were taken and T-test and Anova test were used to investigate the difference between the variables. The knowledge self-worth and emotional self-worth scores of the participants in the 18-25 age range were found to be higher than the 26-60 age range. However, in the social self-worth sub-dimension, it was found that the participants in the 26-35 age range got higher scores than the participants in the 36-60 and 18-25 age range. While the information self-worth and emotional self-worth scores of the single participants were higher than the married participants, no difference was found between the social self-worth scores. While knowledge self-worth and social self-worth scores increased with education level, social self-worth scores were not affected by education status. There was no difference in the three sub-dimensions according to the status of the participants in any job. As the rate of doing physical activity increased, self-worth scores increased in all three sub-dimensions. Physical activity and obesity were found to be the most important variables in determining the physical activity self-worth scores of women. Programs can be developed to promote physical activity and prevent obesity.

Key Words: Physical activity, women, body mass index, overweight, self-worth attitudes

*Sorumlu Yazar: Mehmet Güllü, Dr., E-mail: mehmetgulu@kku.edu.tr

GİRİŞ

“Self-Worth” olarak bilinen öz-değer duygusu bireyin kendini mantıklı olarak değerlendirmesi, tanınması ve kendi becerilerini olduğu gibi kabul edip benimsemesi ile kendine olan saygısı, sevgisi, öz güven duyguları şeklinde tanımlanmaktadır (Brissett, 1972; Demir, 2013). Öz-değer duygusunun yüksek seviyelerde olması bireyin tüm yaşamını olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür (Çuhadaroğlu, F). Öz-değer ile fiziksel aktiviteye katılım arasında önemli bağlantı bulunmaktadır (Elavsky, 2009).

Fiziksel aktivite, kişinin günlük yaşam rutini içerisinde, temel kaslardan olan iskelet kaslarının enerji harcanmasıyla üretilen hareketlerin bütünüdür (Di Liegro, ve ark., 2019; Hammai ve ark., 2020; WHO, 2020). Fiziksel aktivite insanlar için güvenli ve faydalı olup, bireylerin formda kalmasını sağlamak için planlanıp yapılandırılması ve düzenli tekrar edilmesi gerekmektedir. Çünkü fiziksel aktivitenin fonksiyonel anlamda (fiziksel, zihinsel, duygusal, psikolojik, bilişsel) oldukça fazla yararları bulunmaktadır (WHO, 2020; Yanar ve Güler, 2021). Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler, sağlığın korunması ve hastalıklardan korunma bakımından önemlidir (Berczik ve ark., 2012, Güler ve ark., 2021). Ancak yapılan bir araştırmada fiziksel aktiviteye katılımın oldukça yetersiz olduğu bulunmuştur (Doğaner ve Balcı., 2017). Yetersiz fiziksel aktivite, başta iskelet-kas yoğunluğu olmak üzere kişinin fiziksel performansı ve kuvveti düşerken; vücuttaki yağ oranı artış gösterir. Bu durum vücut kompozisyonunu olumsuz etkilemektedir (Holahan ve ark., 2020). Hareketsiz kalmak, sağlığı tehdit eden sorunların başında gelmektedir. Bu sorunların önüne geçmek ve daha kaliteli yaşam sürmek için bireylere fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir (Birinci ve ark., 2019; Marques ve ark., 2018; Güllü ve ark., 2022).

Dünya Sağlık Örgütü, hareketsiz yaşamı küresel mortalite de dördüncü grup risk sıralamasında görmektedir. Yılda yaklaşık olarak 3,2 milyon kişi fiziksel hareketsizliğin de tetiklediği nedenlere bağlı olarak yaşamını yitirmektedir (WHO, 2010). Yetersiz fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak yaşla birlikte bir çok rahatsızlıkların ortaya çıkmasının yanı sıra zihinsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkileri olmaktadır (Langhammer ve ark., 2018). Hareketsiz yaşam şekli obezite gibi sağlık problemlerini ve ölüm riskini tetiklemektedir. (Schmitz ve ark., 2015; Güllü ve ark., 2022). Obezite genetik veya metabolik rahatsızlıklarla alakalı olabilmekle birlikte, genellikle dışardan alınan enerji ile vücudun harcadığı enerji arasındaki doğru akışın gerçekleşmemesi nedeniyle enerji fazlasının yağ dokusu olarak vücutta depolanması durumudur (WHO, 2000). Türkiye’de obezite ile ilgili literatür incelendiğinde Oğuz ve ark., (2008) kadınların %39.9 unun erkeklerin %20.6’sının, Salıcı ve ark., (2017) çalışmalarında kadınların %25.8 erkeklerin %14.9, Türkiye Sağlık İstatistikleri Yıllığı (2017)’ında kadınların %36 erkeklerin %22’sinde obezite tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların obezite prevalansının yüksek, erkeklerin ise fazla kilolu olduğunu tespit edilmiştir. Bu çalışmalarda özellikle kadınların yaşla birlikte obezite prevalansının artarak ilerlediği ve hareketsizliğin tespit edilmiştir (Akman ve ark., 2004; Oğuz ve ark., 2008; Ünal ve ark., 2013; Ulaş ve ark., 2016; Zileli ve ark., 2016; Emre ve Öner, 2018; Deniz ve Oğuzöncül, 2020). Bu durum kadınlar için ciddi sağlık risklerini doğurmaktadır (Can ve Şahin, 2018). Covid-19 Pandemisi sürecinde fiziksel aktivite oranlarının oldukça düştüğü gözlenmiştir (Maugeri ve ark., 2020; Lesser ve Nienhuis, 2020; Stanton ve ark., 2020; Hemphill ve ark., 2020). İnsanları salgından korumak için alınan izolasyon önlemleri bireyleri hareketsizliğe ve fiziksel aktiviteden uzaklaşma ile karşı karşıya bırakmıştır (Chen ve ark., 2020). Bu süreçteki hareket azlığı kişilerde çeşitli kronik sağlık problemlerine, kilo artışına, iskelet kas kütlelerinin düşmesine ve hastalıkların tetiklenmesine sebep olmuştur (Barazzoni ve ark., 2020). Araştırma sonuçları incelendiğinde fiziksel aktivite ile bazı kanser türleri (McTiernan ve ark., 2019),

kardiyovasküler hastalıklar (Kraus ve ark., 2019), obezite (Kim ve ark., 2017; Jakicic ve ark., 2019) ve yetişkinlerde ölüm riski (Stamatakis, 2019), ile ilişkilidir. Son yıllardaki araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktivite ve beyin sağlığı (Di Liegro ve ark., 2019; Erikson ve ark., 2019), bedensel imajı ve yaşam doyumu (Al Sulaimi ve ark., 2022) arasındaki ilişkiler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir.

Daha çok kadınlarda gözlenen hareketsiz yaşam tarzı, kadınların fiziksel aktiviteye katılmasını şekillendiren faktörlerin araştırılmasını gerekli kılmıştır (Su ve ark., 2022; Yılmaz ve Ulaş, 2016; Gülü ve Ayyıldız, 2022). Kadınların fiziksel aktivite farkındalığı oluşturmak, sağlıklı bir toplum oluşturmak açısından oldukça önemlidir. Kadınların obezite durumları ve fiziksel aktivite öz-değerlerini inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı; yetişkin kadınların obez olma durumlarına göre fiziksel aktivite öz-değerler tutumlarının incelemesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmanın amacı yetişkin kadınların obez olma durumlarına göre fiziksel aktivite öz-değerleri tutumlarını tespit etmektir. Araştırma nicel bir çalışmadır. Model olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli kullanılarak yapılan araştırmalar, araştırmaya katılan kişilerin konuya, olaya ilişkin görüşlerinin veya tutum, yetenek, ilgi, beceri, vb. özelliklerinin tespit edildiği, genellikle diğer çalışmalardan daha fazla örneklemin olduğu araştırmalardır (Karasar, 2019). Örnekleme yönteminde ise kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem temel grup içerisinden seçilecek olan örnek kesimin araştırmacının çalışmaya yönelik temel bilgileri ışığında tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde, verilerin toplanması, zaman bakımından oldukça hızlı ve maliyet bakımında da oldukça ekonomiktir (Haşiloğlu ve ark., 2015). Araştırmanın etik uygunluk onayı, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulunun, 2022/70 kararı ile alınmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya yaşları 18-60 arasında değişen 422 gönüllü kadın katılmıştır. Pandemi nedeni ile çalışma dijital ortamda yapıldığı için farklı birçok ilden kadın katılımcı çalışmanın evrenini oluşturmuştur. Araştırmayla ilgili bilgi formunu okuyan gönüllüler istedikleri zaman anketi doldurmadan çalışmadan çekilme hakkına sahiptirler.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler yaş aralığı, eğitim durumu, medeni hali, çalışma durumu, VKI(CDC), fiziksel aktivite gün sayısı değişkenlerine ait kişisel bilgiler ile Huberty tarafında 2013 yılında geliştirilmiş olan ve 2019 yılında Yurtçiçek ve Kömürcü'nün Türkçe'ye uyarlayıp geçerlilik ve güvenilirliğini yaptığı Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Bu Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.91'dir. Güvenilirliği 0.70 değerinin üzerindedir. Ölçek 37 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Bilgi Öz-Değer, Duygusal Öz-Değer, Sosyal Öz-Değer olmak üzere üç alt boyut vardır (Yurtçiçek ve Kömürcü, 2019). Yapılan bu çalışmada Kadın fiziksel aktivite öz-değer Cronbach's Alpha değeri 0.952 olarak bulunmuştur. Bilgi Öz-Değer alt boyutunda iç tutarlılık katsayısı 0.941, Duygusal Öz-Değer alt boyutunda 0,950 ve Sosyal Öz-Değer alt boyutunda 0,897 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizi SPSS 25.0 programında yapılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllü kadınların kişisel bilgileri öncelikle yüzde ve frekansları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım değerlerine sahip olup olmadığını görmek amacıyla "kolmogorov smirnov" testi uygulanmıştır. Bunun yanında bu ölçeğin bütün alt boyutların hepsinde standart sapmaları ve ortalamaları alınmıştır. Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında verilerin dağılımlarının normal dağılım aralığında olduğu, verilerin araştırmadaki diğer değişkenlere göre de değerlendirmesini yapabilmek amacıyla T-testi ve Anova testleri yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	n	Column %
Toplam	422	100
Yaş	18-25	43.8
	26-35	27.7
	36-45	17.8
	46-60	10.7
Medeni hali	Bekar	55.7
	Evli	44.3
Eğitim durumu	İlköğretim	4
	Lise	13
	Üniversite öğrencisi	34.6
	Üniversite mezun	42.2
Çalışma durumu	Lisansüstü	6.2
	Çalışıyor	49.1
VKI (CDC)	Çalışmıyor	50.9
	Zayıf	6.4
	Normal	78.0
	Kilolu	11.4
Haftada yarım saat ve üzeri fiziksel aktivite	Aşırı kilolu	4.3
	1-2 Gün	24.6
	3-4 Gün	31.5
	5-6 Gün	18.0
	Hiç	25.8

VKI: body mass index; CDC: Disease control and prevention

Yukarıdaki tabloya göre katılımcıların % 43,8'i 18-25 yaş aralığında, % 55.7'si bekar, %42.2'si üniversite mezunu, % 50.9'u çalışmadığı, % 78.0'nın VKI (CDC) değerinin normal olduğu, % 31.5'nin haftada yarım saat ve üzeri 3-4 gün fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir.

Tablo 2. KFAÖDÖ puanlarının Yaş dağılımına göre ANOVA testi Değerleri

Boyut	Yaş durumu	n	Ortalama	SS	f	p-value	Tukey
Bilgi Öz-Değer	1.grup (18-25)	185	3.42	0.44	10.492	<0.05*	3<4<2<1
	2.grup (26-35)	117	3.35	0.43			
	3.grup (36-45)	75	3.17	0.58			
	4.grup (46-60)	45	3.30	0.54			
Duygusal Öz-Değer	1.grup (18-25)	185	3.47	0.44	7.982	<0.05*	4<3<2<1
	2.grup (26-35)	117	3.42	0.45			
	3.grup (36-45)	75	3.29	0.56			
	4.grup (46-60)	45	3.10	0.71			
Sosyal Öz-Değer	1.grup (18-25)	185	2.79	0.71	7.369	<0.05*	3<4<1<2
	2.grup (26-35)	117	2.93	0.75			
	3.grup (36-45)	75	2.63	0.65			
	4.grup (46-60)	45	2.76	0.52			

*p< 0.05

Yaş dağılımına bakıldığında bu ölçeğin alt boyutlarının Anova testi sonucuna göre “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında farklılık saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 3. KFAÖDÖ puanlarının medeni durum T-testi değerleri

Boyut	Medeni Durum	n	Ortalama	SS	t	p
Bilgi Öz-Değer	Bekar	235	3.40	0.44	4.293	<0.05*
	Evli	187	3.20	0.52		
Duygusal Öz-Değer	Bekar	235	3.46	0.45	3.446	<0.05*
	Evli	187	3.29	0.56		
Sosyal Öz-Değer	Bekar	235	2.76	0.74	0.187	0.850
	Evli	187	2.75	0.68		

*p< 0.05

Medeni duruma kriterine göre bu ölçeğin alt boyutları arasındaki t-testi skorlarına bakıldığında “Bilgi Öz-Değer” ve “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında belirgin düzeyde farklılık olduğu görülmüştür (p<0.05). “Sosyal Öz-Değer” boyutunda ise belirgin düzeyde farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır (p>0.05).

Tablo 4. KFAÖDÖ puanlarının eğitim durumu Anova testi değerleri

Boyut	Eğitim Durumu	n	Ortalama	SS	f	p-value	Tukey
Bilgi Öz-Değer	İlköğretim(1)	17	3.17	0.45	5.290	<0.05*	1<4<5<2<3
	Lise(2)	55	3.31	0.53			
	Üniversite öğrenci(3)	146	3.46	0.41			
	Üniversite mezun(4)	178	3.22	0.50			
	Lisansüstü(5)	26	3.23	0.67			
Duygusal Öz-Değer	İlköğretim(1)	17	3.19	0.48	3.684	<0.05*	1<5<4<2<3
	Lise(2)	55	3.37	0.60			
	Üniversite öğrenci(3)	146	3.51	0.39			
	Üniversite mezun(4)	178	3.33	0.50			
	Lisansüstü(5)	26	3.26	0.81			
Sosyal Öz-Değer	İlköğretim(1)	17	2.88	0.56	1.941	0.103	-
	Lise(2)	55	2.87	0.68			
	Üniversite öğrenci(3)	146	2.75	0.73			
	Üniversite mezun(4)	178	2.76	0.69			

Lisansüstü(5) 26 2.43 0.83

***p< 0.05**

Eğitim durumu Anova testi sonucuna bakıldığında bu ölçeğin “Bilgi Öz-Değer” ve “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında farklılıklar tespit edilmiş olup ($p<0.05$), “Sosyal Öz-Değer” alt boyutunda bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. KFAÖDÖ puanlarının çalışıp çalışmama durumu T-testi değerleri

Boyut	Çalışma durumu	n	Ortalama	SS	t	p
Bilgi Öz-Değer	Çalışıyor	207	3.28	0.50	-1.397	0.163
	Çalışmıyor	215	3.35	0.48		
Duygusal Öz-Değer	Çalışıyor	207	3.36	0.54	-.861	0.389
	Çalışmıyor	215	3.41	0.48		
Sosyal Öz-Değer	Çalışıyor	207	2.71	0.69	-1.290	0.197
	Çalışmıyor	215	2.80	0.73		

***p< 0.05**

Çalışıp çalışmama durumu T-testi sonuçlarına bakıldığında “Duygusal Öz-Değer”, “Bilgi Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. KFAÖDÖ puanlarının haftalık fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkeninin ANOVA testi değerleri

Boyut	FA gün sayısı	n	Ortalama	SS	f	p	Tukey
Bilgi Öz-Değer	1-2 gün (1)	104	3.30	0.43	35.327	<0.05*	4<1<2<3
	3-4 gün (2)	133	3.50	0.39			
	5-6 gün (3)	76	3.51	0.45			
	Hiç yapmıyor(4)	109	2.97	0.49			
Duygusal Öz-Değer	1-2 gün (1)	104	3.37	0.47	20.005	<0.05*	4<1<2<3
	3-4 gün (2)	133	3.53	0.39			
	5-6 gün (3)	76	3.55	0.53			
	Hiç yapmıyor(4)	109	3.10	0.54			
Sosyal Öz-Değer	1-2 gün (1)	104	2.69	0.64	6.236	<0.05*	4<1<2<3
	3-4 gün (2)	133	2.87	0.79			
	5-6 gün (3)	76	2.94	0.77			
	Hiç yapmıyor(4)	109	2.56	0.54			

***p< 0.05**

Fiziksel aktiviteye katılım süresi kapsamında bu ölçeğinin alt boyutlarına yönelik Anova testi sonuçlarına bakıldığında “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ile “Sosyal Öz-Değer” boyutlarının hepsinde farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 7. KFAÖDÖ puanlarının VKI (CDC)’nin ANOVA testi değerleri

Boyut	VKI (CDC)	n	Mean	Std. Deviation	f	p-value	Tukey
Bilgi Öz-Değer	Zayıf (1)	27	3.21	0.43	10.013	<0.05*	4<3<1<2
	Normal (2)	329	3.37	0.48			
	Kilolu (3)	48	3.17	0.41			
	Aşırı kilolu(4)	18	2.80	0.53			
Duygusal Öz-Değer	Zayıf (1)	27	3.31	0.46	6.110	<0.05*	4<1<3<2
	Normal (2)	329	3.42	0.52			
	Kilolu (3)	48	3.34	0.36			
	Aşırı kilolu(4)	18	2.92	0.59			
Sosyal Öz-Değer	Zayıf (1)	27	2.56	0.48	3.052	0.028	-
	Normal (2)	329	2.80	0.74			
	Kilolu (3)	48	2.66	0.56			
	Aşırı kilolu(4)	18	2.40	0.64			

VKI: body mass index; CDC: Disease control and prevention; ***p< 0.05**

VKI (CDC) değişkenine yönelik bu ölçeğin Anova testi verilerine bakıldığında “Bilgi Öz-Değer” ve “Duygusal Öz-Değer” alt boyutları arasında bir farklılık tespit edilmiş olup ($p<0.05$), “Sosyal Öz-Değer” alt boyutunda bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın amacı yetişkin kadınların obez olma durumlarına göre fiziksel aktivite öz-değerler tutumlarının incelemesidir. Yaş, eğitim durumu, medeni durum, fiziksel aktiviteye katılım süresi ve VKİ değişkenlerinde belirgin farklılığın olduğu tespit edilmiş, aksine çalışma durumu değişkeninde ölçeğin hiçbir alt boyutunda anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Ölçeğin alt boyutlarına göre farklılık tespit edilen değişkenler incelendiğinde her üç alt boyutunda farklılığın yaş ve fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkenlerinde olduğu görülmüştür. Medeni durum değişkeninde bilgi öz-değer ve duygusal öz-değer alt boyutunda bekar kadınların yönünde anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Eğitim durumundaki fark ise bilgi öz-değer ve duygusal öz-değer alt boyutunda üniversite öğrencileri kadınlar yönünde olduğu görülmüştür. Vücut kitle indeksi değişkeninde fark ise bilgi öz-değer ve duygusal öz-değer alt boyutunda görülmüştür.

Yaş değişkeninde Ölçeğinin alt boyutlarına göre “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ile “Sosyal Öz-Değer” arasında farklılık bulunmuştur. Yapılan birçok çalışma kadınların fiziksel aktivite öz değer alt boyutlarında yaş kriterinin bir etken olmadığını belirtirken (Kırbaş, 2020; Evenson ve ark., 2003; Joseph ve ark., 2014; Guinn ve Vincent, 2008), araştırma bulguları ile farklılaşmaktadır. Duarte ve ark., (2020)’de yaptığı çalışma, fiziksel aktivite öz-değerinin kadınlarda yaş değişkenine göre yaşlı kadınlarda anlamlı düzeyde bir fark gösterdiğini saptanmıştır. Araştırma bulguları bilgi öz-değer alt boyutundaki farkın 1. grup (18-25) bakımından en iyi skorlarda olduğunu, bunun nedeninde eğitimden geçilen süreç olması sebebiyle bilgiye ulaşmak, bilgi birikimini artırmak olmasından kaynakladığı düşünülmektedir. Duygusal öz-değer tutumlarına göre yaşları daha genç kadınların duygusal öz-değer tutumlarının fazla olduğunu, ilerleyen yaşlarda bu tutumların azalmaya başladığı görülmüştür. Sosyal öz-değer açısından genç yaşlarda sosyal öz-değer tutumlarının daha gelişmiş olduğunu görmek mümkündür.

Medeni durum değişkeninde bu ölçeğinin alt boyutlarına göre “Bilgi Öz-Değer” ile “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında Bekar kadınlar yönünde anlamlı düzeyde fark belirlenirken, “Sosyal Öz-Değer” boyutunda anlamlı düzeyde fark görülmemiştir. Wilbur ve ark., 2003; Bell ve Lee, 2005; Palacios-Cena, ve ark., 2011;’de yapmış oldukları çalışmalarda ise kadınların medeni durumunun fiziksel aktivite boyutunda bir etkisinin olmadığını bulmuşlardır. Bulgularımızın aksine yapılan araştırmalarda evli kadınların fiziksel aktiviteye ve egzersize olan eğilimlerinin bekar kadınlara kıyasla fazla olduğunu bulunmuştur (Pettee ve ark., 2006; Gao ve ark., 2015).

Eğitim durumuna göre Bu Ölçeği alt boyutları bakımından incelediğimizde “Bilgi Öz-Değer” ile “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark tespit edilirken, “Sosyal Öz-Değer” alt boyutun da fark bulunmamıştır. Eğitim hayatını tamamlamış bireylerin bilgi öz-değer ile sosyal öz-değer alt boyutlarına yönelik tutumlarının da artış eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın bulguları Slovinec D’Angelo ve ark., 2014; Faurote, 2014; Nguyen ve ark., 2013; Önemli 2020’nin yapmış oldukları araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir ancak Powell-Wiley ve ark., 2014 yaptığı araştırmada ise fiziksel aktivite öz-değeri ile eğitim durumu değişkeni arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Göger ve ark., (2019)’da yaptığı çalışmada eğitim seviyesi düşük olan kadınların olumsuz sağlık

davranışlarının olduğunu bulmuştur. Haşıl ve Demir 2020 yapmış olduğu araştırmasında lisans mezunu kadınların daha alt düzeyde eğitim durumundaki kadınlara göre fiziksel aktivite eğilimlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kaya ve ark., 2021 yapmış olduğu araştırmada “Bilgi Öz-Değer” ile “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında fark tespit etmiş, “Sosyal Öz-Değer” alt boyutunda anlamlı bir fark bulamamıştır. Sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında “Duygusal Öz-Değer”, “Bilgi Öz- Değer” ile “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarının hiçbirinde fark tespit edilmemiştir. Kaya ve ark., (2021)’de yapmış oldukları çalışmada “Duygusal Öz-Değer” alt boyutunda anlamlı fark tespit etmiştir. Ayrıca çalışan çalışmayan değil çalışma kolları bakımından bakıldığında da özel Sektörde çalışan kadınların kamu çalışanlarına göre fiziksel aktiviteye eğilimlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Li, ve ark., nın (2013)’de yaptığı çalışmada ise çalışma durumu değişkeninin fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde desteklediği bulunmuştur.

Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım süresine bakıldığında bu ölçeğinin “Bilgi Öz- Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ile “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında fark tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite gün sayısı arttıkça bütün alt boyut skorlarının da arttığı tespit edilmiştir. Kitiş ve Gümüş’ün (2015)’de 20 yaş üstü kadınlarda fiziksel aktivite, fiziksel aktiviteye ilişkin inanç ve davranışların tespit edilmesi üzerine yapmış oldukları çalışmada kadın %72,5’inin egzersiz yapmayı düşünmediği, %17,7’sinin egzersiz yapmayı düşündüğü, %1,9 egzersizi devam ettirdiği tespit edilmiştir. Kadınların egzersizin yararlı olduğuna inançlarının olumlu olduğu halde aktivite yapmadığı bu çalışmada tespit edilmiştir. Araştırma bulgularımızda ise aktivite günü fazlaştıkça kadınların “Bilgi Öz-Değer”, “Duygusal Öz-Değer” ve “Sosyal Öz-Değer” alt boyutlarında anlamlı düzeyde iyileşmeler olduğu bulunmuştur. Aksine, Kaya ve ark., (2021) yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkenine göre Fiziksel Aktivite Öz-Değer skorlarında fark bulamamıştır.

VKİ değişkenine bakıldığında “Bilgi Öz-Değer” ile “Duygusal Öz-Değer” alt boyutlarında fark tespit edilmiştir. “Sosyal Öz-Değer” alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık saptanmamıştır. Göger ve ark., (2019)’da yapmış oldukları çalışmada kadınların düzenli VKİ değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Aşırı kilolu ve obez kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük olduğunu tespit etmiştir. Bulgularımız bu sonucu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak; Yapılan araştırmada kadınların yaş aralığı, eğitim durumu, medeni hali, çalışma durumu, VKI fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkenleri incelendiğinde, en belirgin farklılığın yaş, eğitim durumu, medeni durum, fiziksel aktiviteye katılım süresi ve VKI değişkenlerinde olduğu tespit edilmiştir. Bunun aksine çalışma durumu değişkeninde ölçeğin hiçbir alt boyutunda anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Ölçeğin üç alt boyutunda da farklılığın yaş ve fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkenlerinde olduğu görülmüştür. Medeni durum değişkeninde bilgi öz-değer ile duygusal öz-değer alt boyutunda bekar kadınlar yönünde anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Eğitim durumundaki fark ise bilgi öz-değer ile duygusal öz-değer alt boyutunda üniversite mezunları kadınlar yönünde olduğu görülmüştür. VKI değişkeninde fark ise bilgi öz-değer ile duygusal öz-değer alt boyutunda görülmüştür. Bilgi öz-değer ile duygusal öz-değer alt boyutlarında skorları VKI değerleri iyileştikçe artmaktadır. Ancak sosyal öz-değer skorlarında herhangi bir değişim tespit edilmemiştir. Fiziksel aktivite süreleri düşük olan kadınların VKI durumlarında artış olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın sınırlılığı sadece kadın katılımcılar üzerinde yapılmıştır. Bir diğer sınırlılığımız bu araştırma kesitsel olarak gerçekleştirilmiştir. Eğer boylamsal olarak fiziksel aktivite müdahaleleri de yapılabilse daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilirdi.

KAYNAKLAR

- Akman, M., Budak, Ş., Kendir, M. (2004). Obesity and related health problems: an adult outpatient clinical setting. *Marmara Med J*, 17, 113-20.
- Al Sulaimi, M. R., Hutaglung, F. D., Bin Syed Ali, S. K. (2022). The mediating effect of physical activity in the relationship between body image and life satisfaction. *International Journal of Instruction*, 15(2), 349-372.
- Barazzoni, R., Bischoff, S. C., Breda, J., Wickramasinghe, K., Krznaric, Z., Nitzan, D., ... Singer, P. (2020). ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. *Clinical Nutrition*, 39(6), 1631-1638.
- Bell, S., Lee, C. (2005). Emerging adulthood and patterns of physical activity among young Australian women. *International journal of behavioral medicine*, 12(4), 227-235.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance use & misuse*, 47(4), 403-417.
- Birinci, Y. Z., Şahin, Ş., Vatansever, Ş., Pancar, S. (2019). Yaşlılarda fiziksel egzersizin beyin kaynaklı nörotrofik faktör (bdnf) üzerine etkisi: deneysel çalışmaların sistematik derlemesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4), 276-287.
- Brissett, D. (1972). Toward a Clarification of Self-Esteem, *Psychiatry*, Vol.35, 255-263.
- Can Z., Şahin, S. (2018). Kadın sağlığında obezite. *Journal of Human Rhythm*, 4(2), 98-103.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103.
- Çuhadaroğlu F. Adolesanlarda öz değer duygusu ve çeşitli patolojik durumlarla ilişkisi. Available from: http://www.dusunenadamdergisi.org/ing/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DERGISI_7f2b88c632294c97a17c5e056ef7207f.pdf
- Demir, Ş. Ç. (2013). Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University).
- Deniz, S., Oğuzöncül, A. F. (2020). Bir ilçede yaşayan erişkinlerde obezite sıklığı ve ilişkili faktörler/Obesity prevalence and related factors in adults in a district. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*, 5(1), 53-61.
- Di Liegro, C. M., Schiera, G., Proia, P., Di Liegro, I. (2019). Physical activity and brain health. *Genes*, 10(9), 720.
- Doğaner, S., Balcı, V. (2017). Ankara üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 119-128.
- Duarte-Climents, G., Sánchez-Gómez, M. B., Palenzuela-Luis, N., González-Abreu, J., Guzmán-Fernández, C. J., Ramos-Santana, S., ... Romero-Martín, M. (2020). Relationship between the self-concept and physical activity towards the prevention of chronic illnesses. *Medicine*, 99(28).
- Elavsky, S. (2009). Physical activity, menopause, and quality of life: the role of affect and self-worth across time. *Menopause (New York, NY)*, 16(2), 265.
- Emre, N., Öner, M. (2018). Kırsalda yaşayan kadınlarda obezite, yaşam kalitesi ve ruhsal durum ilişkisi. *Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 22(4).

Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., ... Powell, K. E. (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: a review of the 2018 physical activity guidelines. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1242.

Evenson, K. R., Sarmiento, O. L., Tawney, K. W., Macon, M. L., Ammerman, A. S. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in North Carolina Latina immigrants. *American journal of preventive medicine*, 25(3), 77-85.

Faurote, E. J. (2014). *Work-family conflict and employee health: A longitudinal examination of health behaviors and flextime*. University of Nebraska at Omaha.

Gao, J., Fu, H., Li, J., Jia, Y. (2015). Association between social and built environments and leisure-time physical activity among Chinese older adults-a multilevel analysis. *BMC public health*, 15(1), 1-11.

Göger, S., Cingil, D., Kılavuz Ören, G. (2019). Determining the healthy life style behaviors and the levels of physical activity of women who are registered to a sports center. *Sağlık ve Toplum*, 29, 89-97.

Guinn, B., Vincent, V. (2008). Activity determinants among Mexican American women in a border setting. *American Journal of Health Education*, 39(3), 148-154.

Güler, M., Yanar, N., Öztürk, E. (2021). A survey on relationship between Gendarmerie Coast Guard Academy (GCGA) students' physical activity and COVID-19 infection. *International Maritime Health*, 72(4), 259-267.

Gülü, M., Ayyıldız, E. (2022). Effect of the COVID-19 pandemic on barriers to middle-aged adults' participation in physical activity in Turkey: a cross-sectional study. *Journal of Men's Health*, 18(3), 60.

Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1-6.

Haşiloğlu, S. B., Baran, T., Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: Kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, (1), 19-28.

Hemphill, N. M., Kuan, M. T., Harris, K. C. (2020). Reduced physical activity during COVID-19 pandemic in children with congenital heart disease. *Canadian Journal of Cardiology*, 36(7), 1130-1134.

Holahan, C. K., Holahan, C. J., Chen, Y. T., Li, X. (2020). Leisure-time physical activity and affective experience in middle-aged and older women. *Journal of women & aging*, 32(6), 672-683.

Jakicic, J. M., Powell, K. E., Campbell, W. W., Dipietro, L., Pate, R. R., Pescatello, L. S., ... 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2019). Physical activity and the prevention of weight gain in adults: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1262.

Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of life research*, 23(2), 659-667.

Karasar, N. (2019). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayıncılık.

Kaya, A., Aksu, H. S., Arslan, F. (2021). Fiziksel Aktivitelere Düzenli ve Düzensiz Olarak Katılım Sağlayan Kadınların Fiziksel Aktivite Özdeğer Algılarının İncelenmesi. *Sportive*, 4(2), 57-76.

Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213-224.

Kim, B. Y., Choi, D. H., Jung, C. H., Kang, S. K., Mok, J. O., Kim, C. H. (2017). Obesity and physical activity. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 26(1), 15.

Kitiş, Y., Gümüş, Y. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. *gümüştane üniversitesi sağlık bilimleri dergisi*, 399.

Kraus, W. E., Powell, K. E., Haskell, W. L., Janz, K. F., Campbell, W. W., Jakicic, J. M., ... 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2019). Physical activity, all-cause and cardiovascular mortality, and cardiovascular disease. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1270.

Langhammer, B., Bergland, A., Rydwik, E. (2018). The importance of physical activity exercise among older people. *BioMed research international*, 3, 1-3.

Lesser, I. A., Nienhuis, C. P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3899.

Li, K. K., Cardinal, B. J., Acock, A. C. (2013). Concordance of physical activity trajectories among middle-aged and older married couples: Impact of diseases and functional difficulties. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(5), 794-806.

Marques, A., Santos, D. A., Hillman, C. H., Sardinha, L. B. (2018). How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6–18 years. *British Journal of Sports Medicine*, 52(16), 1039-1039.

Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.

McTiernan, A. N. N. E., Friedenreich, C. M., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Macko, R., Buchner, D., ... Piercy, K. L. (2019). Physical activity in cancer prevention and survival: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1252.

Nguyen, H. Q., Herting, J. R., Kohen, R., Perry, C. K., LaCroix, A., Adams-Campbell, L. L., ... Tinker, L. (2013). Recreational physical activity in postmenopausal women is stable over 8 years of follow-up. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(5), 656-668.

Oğuz, A., Temizhan, A., Abacı, A., Kozan, Ö., Erol, Ç., Öngen, Z., Çelik, Ş. (2008). Obesity and abdominal obesity: an alarming challenge for cardio-metabolic risk in Turkish adults. *Anatolian Journal of Cardiology/Anadolu Kardiyoloji Dergisi*, 8(6).

Önemli, E. (2020). *Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Palacios-Ceña, D., Alonso-Blanco, C., Jiménez-García, R., Hernández-Barrera, V., Carrasco-Garrido, P., Pileño-Martínez, E., Fernández-de-Las-Peñas, C. (2011). Time trends in leisure time physical activity and physical fitness in elderly people: 20 year follow-up of the Spanish population national health survey (1987-2006). *BMC public health*, 11(1), 1-11.

Pettee, K. K., Brach, J. S., Kriska, A. M., Boudreau, R., Richardson, C. R., Colbert, L. H., ... Newman, A. B. (2006). Influence of marital status on physical activity levels among older adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(3), 541-546.

Powell-Wiley, T. M., Ayers, C., Agyemang, P., Leonard, T., Berrigan, D., Ballard-Barbash, R., ... Hoehner, C. M. (2014). Neighborhood-level socioeconomic deprivation predicts weight gain in a multi-ethnic population: longitudinal data from the Dallas Heart Study. *Preventive medicine*, 66, 22-27.

Salici, A. G., Sisman, P., Gul, O. O., Karayel, T., Cander, S., Ersoy, C. (2017, May). The prevalence of obesity and related factors: An urban survey study. In *Endocrine Abstracts* (Vol. 49). Bioscientifica.

Schmitz, K. H., Williams, N. I., Kontos, D., Kurzer, M. S., Schnall, M., Domchek, S., ... Adelman, J. (2015). Women in steady exercise research (WISER) sister: Study design and methods. *Contemporary clinical trials*, 41, 17-30.

Slovinec D'Angelo, M. E., Pelletier, L. G., Reid, R. D., Huta, V. (2014). The roles of self-efficacy and motivation in the prediction of short- and long-term adherence to exercise among patients with coronary heart disease. *Health Psychology*, 33(11), 1344.

Stamatakis, E., Gale, J., Bauman, A., Ekelund, U., Hamer, M., Ding, D. (2019). Sitting time, physical activity, and risk of mortality in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 73(16), 2062-2072.

Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., ... Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4065.

Su, Z., McDonnell, D., Cheshmehzangi, A., Zhu, J., Ahmad, J., Šegalo, S., da Veiga, C. P. (2022, January). Factors That Shape Women's Physical Activity: Development of the Reasons to Participate in Physical Activity Scale (RPPAS). In *Healthcare* (Vol. 10, No. 1, p. 94). Multidisciplinary Digital Publishing Institute.

Türkiye Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2017. *Ankara, Sağlık Bakanlığı* Erişim tarihi:11.02.2022. [https://sbsgm.saglik.gov.tr/Eklenti/31113/0/111_turkcesiydijiv1pdf .pdf](https://sbsgm.saglik.gov.tr/Eklenti/31113/0/111_turkcesiydijiv1pdf.pdf)

Ulas, B., Uncu, F., Soylar, P. (2016). Prevalence of obesity and physical inactivity in individuals who applied to the family medicine center: the case of Elazığ [Aile hekimliği birimine başvuran bireylerde obezite sıklığı ve fiziksel inaktivite: Elazığ örneği]. *Med-Science*, 5(2), 529-38.

Ünal, B., Ergör, G., Horasan, G. D., Kalaça, S., Sözman, K. (2013). Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması. *Ankara: Sağlık Bakanlığı*, 5.

WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. *Geneva World Heal Organ*, 60.

WHO, (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour Bull FC, et al. Br J Sports Med 2020;54:1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955. <http://bjsm.bmj.com/> on February 6, 2022 by guest. Protected by copyright.

Wilbur, J., Chandler, P. J., Dancy, B., Lee, H. (2003). Correlates of physical activity in urban Midwestern African-American women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 45-52.

Yanar, N., Güler, M. (2021). Do daily step counts during the pandemic affect the body composition and mental well-being of university students? *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(3).

Yılmaz, A., Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 101-117.

Yurtcicek, S., Komurcu, N. (2019). A Validity and Reliability Study of the Turkish Version of the Women's Physical Activity Self-Worth Inventory (WPASWI)/Kadin Fiziksel Aktivite Oz-Deger Olcegi'nin (KFAODO) Turkce Formunun Gecerlik ve Guvenirlik Calismasi. *Journal of Education and Research in Nursing*, 16(3), 205-210.

Zileli, R., Şemşek, Ö., Özkamçı, H., Diker, G. (2016). Bilecik ilinde yaşayan kadınlarda spora katılım, obezite prevalansı ve risk faktörleri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 83-96.



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1163092

Geliş Tarihi (Received): 16.08.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 19.09.2022

Online Yayın Tarihi (published): 30.09.2022

İÇ ANADOLU BÖLGESİNDEKİ PROFESYONEL FUTBOLCULARIN İŞ DOYUM DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ*

Yalçın Uyar^{1†}, Hakan Sunay¹, Ahmet Atlı²

¹ Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

² Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, IĞDIR

Öz: Futbolun tüm dünyada ilgiyle izlenmesi ve futbolu hayatının bir parçası haline getiren kitleler sayesinde her geçen gün katlanarak artan futbolun ekonomik gücü, futbolcuların astronomik ücretler kazanmasını da beraberinde getirmektedir. Yirmili yaşların başından itibaren yaşlılarının hayal dahi edemeyeceği gelirlere sahip olan profesyonel futbolcuların işlerinden elde ettikleri doyumun ne düzeyde olduğu, kazandıkları paralar nedeniyle göz ardı edilmiş, pek fazla sorgulanmamıştır. Bu çalışma, İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbol takımı oyuncularının iş doyum düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Betimsel araştırma modeline uygun olarak düzenlenen araştırmanın evrenini, 2016-17 sezonunda İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbol takımlarında yer alan yaklaşık 384 futbolcu oluşturmaktadır. Örneklemi ise ilgili evrende yer alan toplam 158 futbolcu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Balcı (1985) tarafından geliştirilen ve 34 maddeden oluşan iş doyum ölçeği kullanılmıştır. Ölçek uzman görüşleri alınarak çalışma grubuna uyarlanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde, aritmetik ortalamalar, farklılıkların tespitinde varyans analizi, veri toplama aracının güvenilirliği için ise Cronbach Alpha katsayılarına bakılmıştır. Araştırmada “eğitim durumu, futbol sektöründeki hizmet süresi ve oynadığı mevki” değişkenlerine göre hiç bir alt boyutta anlamlı farka rastlanmazken, “yaş, oynadığı takımdaki hizmet süresi ve bir sezonda oynadığı maç sayısı” değişkenlerine göre anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, profesyonel futbolcuların iş doyumlarının demografik değişkenlere göre farklılıklar gösterdiği, profesyonel futbolcuların en yüksek doyumunu iş niteliği alt boyutundan, en düşük doyumunu ise, mesleğinde gelişme olanakları alt boyutundan sağladıkları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Profesyonel futbol, iş doyum

THE EVALUATION OF THE JOB SATISFACTION LEVEL OF THE PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS IN THE CENTRAL ANATOLIA REGION

Abstract: The fact that football is watched with interest all over the world and the economic power of football, which is increasing day by day thanks to the ardent fans of football, brings with it the astronomical wages of footballers. Since the early twenties, the level of satisfaction of professional football players, who have incomes that their peers cannot even imagine, have been ignored due to the money they earn, and has not been questioned much. This study was conducted to evaluate the job satisfaction levels of professional football team players in the Central Anatolia Region. The universe of the research, which was organized in accordance with the descriptive research model, consisted of approximately 384 football players in the professional football teams in the Central Anatolia Region in the 2016-17 season, while the sample of the study consisted of a total of 158 football players in the relevant universe. In the study, data were collected through the job satisfaction scale developed by Balcı (1985) and consisting of 34 items. The scale was adapted to the study group by taking expert opinions. In the statistical analysis of the data, arithmetic means, variance analysis in determining the differences, and Cronbach Alpha coefficients were used for the reliability of the data collection tool. While no significant difference was found in any sub-dimension according to the variables of "educational status, length of service in the football sector and the position played", there were significant differences according to the variables of "age, length of service in the team played and the number of matches played in a season". As a result, it has been seen that the job satisfaction of professional football players differs according to demographic variables, professional football players have the highest satisfaction from the job quality sub-dimension, and the lowest satisfaction from the development opportunities sub-dimension.

Key Words: Professional football, job satisfaction

* Bu çalışma 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Yalçın UYAR, Dr. Öğr. Üyesi, yuyar@ankara.edu.tr

GİRİŞ

Bugün neredeyse tüm dünyada futbol sporla eş değer bir sözcüğe dönüşmüştür. Çünkü futbol artık günümüzde bir oyun olmaktan daha çok etnik, siyasi, kültürel bir öge haline gelmiştir. Ayrıca futbol, endüstriyel niteliklere hızla adapte olarak “futbol endüstrisi” olarak anılan kendi ekonomik sistemini de oluşturmayı başarmıştır (Güngör, 2014). Futbolun tüm dünyada ilgiyle izlenmesi ve futbolu hayatının bir parçası haline getiren kitleler sayesinde her geçen gün katlanarak artan futbolun ekonomik gücü, futbolcuların astronomik ücretler kazanmasını da beraberinde getirmektedir. Günümüz dünyasının mutluluk kaynağı olan tüketim alışkanlıkları yüzünden bugün birçok insan para ve mutluluk kavramlarını birbirini tamamlayan kavramlar olarak görmektedir. Bu zinciri oluşturan öğelerin başında gelen mesleklerden bir tanesi de aldıkları paralarla sürekli gündemde olan futbolculardır. Yirmili yaşların başından itibaren yaşlılarının hayal dahi edemeyeceği gelirlere sahip olan profesyonel futbolcuların işlerinden elde ettikleri doyumun ne düzeyde olduğu, kazandıkları paralar nedeniyle göz ardı edilmiş, pek fazla sorgulanmamıştır. Futbol mesleği ekonomik yönünün yanında aynı zamanda sosyal bir kimlik de kazandırmaktadır. Söz konusu sosyal kimlik sporcular ile birlikte izleyici kitlesini de içerisine alan ve kulübün örgütsel kültürünü oluşturan bir oluşum olarak görülebilir. Bu durum futbol branşının mesleki doyum sürecini etkileyen önemli bir unsurdur (Doğaner ve ark., 2021). Bu bağlamda, yetenek, başarı ve şöhret yönetimini doğru bir şekilde sürdürebilen futbolcular iş yaşamlarında istikrarı sağlayarak kendilerine bir kariyer inşa edebilirken, bu süreci doğru yönetemeyen birçok futbolcu ise kaybolup gitmektedir. Yönetim biliminde, örgütün en değerli varlığının insan olduğu, ancak insan unsuru sayesinde örgütün başarıya ulaşabileceği belirtilmektedir (Kaufman, 2019; Pfeffer ve Veiga, 1999). Bu başarı için, çalışanların duygularını, gereksinim ve beklentilerini anlayabilmek, yönetim için en önemli fonksiyonlardan biridir. Çalışanların duygu, beklenti ve gereksinimlerini anlayabilmek ise işin çalışanlar için ne anlama geldiği ve çalışanların çalışma amaçlarının bilinmesine bağlıdır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003). Burada yöneticilere büyük görev düşmektedir çünkü yöneticilerin en önemli görevi, çalışanların aynı amaç etrafında toplanmasının sağlanması ve onlardan en yüksek verimin alınmasıdır. Bunun başarılması halinde çalışma motivasyonu yüksek olan bir çalışanın iş doyumunu ve çalışma performansı da aynı ölçüde yüksek olacaktır (Rahimi ve ark., 2016).

İş doyumunu kavramı ilk kez 1920’lerde ortaya atılmış, asıl önemi ise 1930 ve 40’lı yıllarda anlaşılmıştır (Ergin, 1997). Bu yıllar Neoklasik Yönetim Yaklaşımı olarak anılan döneme denk gelmektedir. Neoklasik Yönetim yaklaşımının örgüt içerisindeki insan ilişkilerine odaklanması ve insanı bir makine olarak gören klasik yönetim anlayışına eleştirel bir şekilde yaklaşması, yöneticilerin çalışanlara bakış açılarının değişmesini de beraberinde getirmiştir (Rahimi ve ark., 2016). Ayrıca Neoklasik yönetim anlayışıyla birlikte çalışanları mutlu etme fikri de önem kazanmaya başlamıştır (Önder ve ark., 2019). Konunun önemli olması temel olarak 2 nedene dayandırılmaktadır. Birincisi iş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisidir. Kişi yaşantısında fiziksel ve ruhsal açıdan mutlu değilse bu kişinin hayatının tamamına sirayet etmektedir. İkinci neden ise iş doyumunu ve üretkenlik ilişkisidir. İş doyumunu düşük olan çalışanlarda meydana gelen stres ve örgüt içi uyum sorunları kişinin verimli çalışmasını ve dolayısıyla üretkenliğini etkilemektedir (Ergin, 1997). Çalışanın işine karşı gösterdiği olumlu tutum, yüksek iş doyumunu, olumsuz tutum ise düşük iş doyumunun bir göstergesidir (Armstrong, 2006). Oxford, MIT ve Erasmus Üniversiteleri tarafından ortak yapılan bir çalışmada, işlerinden memnun olan çalışanların, işlerinden memnun olmayan çalışanlara göre %13 daha üretken oldukları görülmüştür (Bellet ve ark., 2019). Bu bulgular iş doyumunun çalışma yaşantısındaki önemini göstermektedir.

Literatür incelendiğinde iş doyumunun pek çok tanımının yapıldığı görülmektedir. Vroom (1964), iş doyumunu çalışanların işlerine yönelik duygusal yönelimleri olarak tanımlarken, George ve Jones (2008), bu tanıma çalışanların inançlarını da dahil etmiş, çalışanların işleri hakkında sahip oldukları duygu ve inançlarının toplamı şeklinde tanımlamıştır. Oshagbemi (2000) ise, kişinin işinden elde ettiği gerçek sonuçları, arzu edilen veya hak edilenlerle karşılaştırması sonucunda ortaya çıkan duygusal bir tepki olarak tanımlamıştır. İnsan çevresiyle sürekli etkileşim içerisinde olan bir varlıktır, çevreden bağımsız düşünülemez. Dolayısıyla insanın iş yaşamı da sosyal yaşamı ile birlikte ele alınmak zorundadır. Çünkü kişinin genel olarak yaşantısından memnun olabilmesi tek bir faktöre bağlı değildir. Bu nedenle Mullins (1996), iş doyumunu bireysel ve örgütsel faktörlere göre değişen bir durum olarak nitelemiştir. Bireysel faktörler, çalışanların farklı düzeyde doyum elde etmelerini sağlayan etkenlerdir. Bunlar, “yaş, cinsiyet, iş deneyimi, eğitim düzeyi ve benzeri etkenler” olarak belirtilmektedir (Lawler ve Porter, 1967; Yelboğa, 2007). Bir diğer ana etken ise örgütsel faktörlerdir. Çalışanların işlerinde yüksek performans sergileyebilmeleri, yeteneklerini işlerine doğru yansıtılabilmeleri işletmelerin çalışanlarına sunduğu imkan ve olanaklarla doğru orantılıdır. Çalışanlarının beklentilerini karşılayabilmeyi başaran işletmelerde personelin iş doyumunu ve dolayısıyla iş verimi daha yüksek olmaktadır (Akıncı, 2002). Örgütsel faktörler, “iş niteliği, ücret, yükselme olanakları, çalışma (iş) arkadaşları ve çalışma şartları” olarak belirtilmektedir (Gürbüz ve ark., 2010; Örcü ve ark., 2006). İş hayatından duyulan memnuniyet veya memnuniyetsizliğin nedenlerini anlama arayışı, dünya çapında sosyal bilimciler, yöneticiler ve politika yapıcılar tarafından sürekli araştırılan ve ilgi gören bir alandır. Çünkü bu durum, üretimin artırılması, işgücü devrinin düşürülmesi ve müreffeh bir toplum açısından büyük önem taşımaktadır (Sarker ve ark., 2003). Bu çalışma İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbolcuların iş doyum düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli:

Bu çalışma, tarama modelinin kullanıldığı nicel bir araştırmadır. Tarama modeli, geçmişte veya halen var olan bir durumu mevcut şekliyle ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma modelidir. Tarama modelinde, belgeler, istatistikler, görüntü veya resim gibi veriler bir sistem içinde bir araya getirilerek yorumlanabilir (Karasar, 2020). Nicel araştırmalar ise, farklı gruplar ya da değişkenler arasında karşılaştırma yapılabilmesine ve bunlar arasındaki ilişkilerin incelenmesine olanak sağlayan bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2016).

Araştırma Grubu:

Araştırmanın evrenini, 2016-2017 futbol sezonunda İç Anadolu Bölgesinde profesyonel futbol şubesi bulunan 17 takımdan yaklaşık 384 profesyonel futbolcu oluştururken, araştırmanın çalışma grubunu, ilgili evren içerisinde tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 158 profesyonel futbolcu oluşturmuştur. Katılımcıların yaşlarının en az 17, en fazla 32+ olduğu, eğitim durumlarının en az ilköğretim, en fazla lisans olduğu görülmüştür. Katılımcıların futbol sektöründeki hizmet sürelerinin 1-5 yıl ile 16+ yıl arasında değiştiği, oynadığı takımdaki hizmet sürelerinin ise 1-3 yıl ile 7+ yıl arasında değiştiği tespit edilmiştir. Katılımcıların bir sezonda oynadığı maç sayılarının 1-8 ile 25+ maç arasında değiştiği, çalışmaya futbol oyunundaki her mevkiden katılımcının iştirak ettiği görülmüştür. Demografik bilgilere ilişkin detaylı bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerinin yüzdelerle dağılımları

Kişisel Bilgiler	Alt Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaş	17 - 21	33	20,9
	22 - 26	39	24,7
	27 - 31	50	31,6
	32 Yaş ve Üzeri	36	22,8
Eğitim Durumu	İlköğretim	15	9,5
	Lise	97	61,4
	Lisans	46	29,1
Futbol Sektöründeki Hizmet Süresi	1- 5 Yıl	19	12
	6 - 10 Yıl	69	43,7
	11-15 Yıl	53	33,5
	16 Yıl ve Üzeri	17	10,8
Oynadığı Takımdaki Hizmet Süresi	1-3 Yıl	124	78,5
	4-6 yıl	28	17,7
	7 yıl ve Üzeri	6	3,8
Oynadığı Mevki	Defans	62	39,2
	Orta Saha	62	39,2
	Forvet	34	21,5
Bir Sezonda Oynadığı Maç Sayısı	1-8 Maç	47	29,7
	9-16 Maç	39	24,7
	17-24 Maç	54	34,2
	25 Maç ve Üzeri	18	11,4
Toplam		158	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, yaş, eğitim durumu, futbol sektöründeki hizmet süresi, şu anda görev yaptığı takımdaki hizmet süresi, görev yeri (oynadığı mevki), bir sezonda oynadığı ortalama resmi maç sayısı gibi değişkenlerin yer aldığı kişisel bilgi formu ile Balcı (1985), tarafından geliştirilen, 5'li Likert tipinde, 34 madde ve 6 alt boyuttan oluşan iş doyum ölçeği uzman görüşü alınarak kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 34, en yüksek puan 170'tir. Ölçekten alınan puan düştükçe, iş doyum düzeyi yükselmekte, ölçekten alınan puan arttıkça iş doyum düzeyi de artmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada analizler SPSS paket programı vasıtasıyla yapılmıştır. Elde edilen veriler analiz öncesinde gözden geçirilmiş, eksik ya da hatalı olan formlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Daha sonra verilerin normal dağılımı için Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerlerine, güvenilirlik için ise Cronbach's Alfa (α) katsayısına bakılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda Çarpıklık (- 491) ve Basıklık (346) değerlerinin -2 ve +2 arasında değiştiği, dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Şencan, 2002). Güvenilirlik analizi ise, ölçeğin geneli ve alt boyutları için ayrı ayrı yapılmıştır. Ölçeğin geneli için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alfa (α) katsayısı ,934 olarak bulunmuştur. Bu durum ölçeğin yüksek güvenilirlikte olduğunu göstermektedir (Tezbaşaran, 1997).Güvenilirlik testine ilişkin detaylı bilgiler Tablo 2'de verilmiştir. Araştırmada çoklu gruplar arasındaki farkları belirlemek için OneWay ANOVA testi, anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için ise LSD testi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

Tablo 2. Verilere ilişkin güvenilirlik testi (α) sonuçları

Ölçeğin Geneli	N	(α)
İş Doyum Ölçeği Geneli	158	,934
Alt Boyutlar	N	(α)
Çalışma (iş) Arkadaşları	158	,678
Örgütsel Ortam	158	,883
Mesleğinde Gelişme ve Yükselme Olanakları	158	,633
Çalışma Şartları	158	,749
İş Niteliği	158	,783
Ücret	158	,487

BULGULAR

Ölçekten elde edilen veriler demografik değişkenlere göre analiz edilmiştir. İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbolcuların demografik değişkenlerine ilişkin yapılan Anova testi sonucunda “eğitim durumu, futbol sektöründeki hizmet süresi ve oynadığı mevki” değişkenlerine göre hiç bir alt boyutta anlamlı farka rastlanmazken, “yaş, oynadığı takımdaki hizmet süresi ve bir sezonda oynadığı maç sayısı” değişkenlerine göre anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Aşağıda İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbolcuların demografik değişkenlerine ilişkin yapılan Anova testi sonucunda ortaya çıkan anlamlı farkların analizlerinin yer aldığı tablolar verilmiştir.

Tablo 3. İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbolcuların yaş değişkenine ilişkin anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	\bar{X}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P*	Fark (LSD)
İş Niteliği	17-21 (a)	4,19	,696	3				
	22-26 (b)	4,01	50,809	154	,232	,704	,551	-
	27-31 (c)	4,14	51,505	157	,330			
	32 Yaş ve Üzeri (d)	4,10						
Ücret	17-21 (a)	3,72	,422	3				
	22-26 (b)	3,66	81,838	154	,141	,265	,851	-
	27-31 (c)	3,77	82,259	157	,531			
	32 Yaş ve Üzeri (d)	3,80						
Çalışma Şartları	17-21 (a)	4,06	,587	3				
	22-26 (b)	3,94	89,794	154	,196	,336	,800	-
	27-31 (c)	3,89	90,381	157	,583			
	32 Yaş ve Üzeri (d)	3,97						
Çalışma Arkadaşları	17-21 (a)	4,09	,587	3				
	22-26 (b)	3,91	42,412	154	,196	,710	547	-
	27-31 (c)	3,99	42,999	157	,275			
	32 Yaş ve Üzeri (d)	4,07						
Mesleğinde Gelişme Olanakları	17-21 (a)	3,73		3				
	22-26 (b)	3,45	1,626	154	,542	,678	,567	-
	27-31 (c)	3,65	123,144	157	,800			
	32 Yaş ve Üzeri (d)	3,64	124,771					
*Örgütsel Ortam	17-21 (a)	3,93	2,621	3				
	22-26 (b)	3,60	74,423	154	,874	1.808	,148	*a,d>b
	27-31 (c)	3,82	77,044	157	,483			
	32 Yaş ve Üzeri (d)	3,93						

(P*<0,05)

Tablo 3 incelendiğinde, İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbolcuların “yaş durumu” değişkenine göre “örgütsel ortam” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenebilmesi için yapılan LSD testinde 17-21 yaş arasında olan profesyonel futbolcular ($\bar{x}=3,93$) ile 32 yaş ve üzerinde olan profesyonel futbolcuların iş doyum düzeylerinin ($\bar{x}=3,93$), yaşları 22-26 arasında olan profesyonel futbolculara ($\bar{x}=3,60$) oranla daha yüksek olduğu görülmüştür [$F(3,154) = 1.808$, $p < 0.05$].

Tablo 4. İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbolcuların oynadığı takımdaki hizmet süresi değişkenine ilişkin anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	\bar{X}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P*	Fark (LSD)
* İş Niteliği	1-3 Yıl (a)	4,11	1,299	2				
	4-6 Yıl (b)	4,00	50,206	155	,650	2,005	,138	* c > b
	7 Yıl ve Üzeri (c)	4,51	51,505	157	,324			
Ücret	1-3 Yıl (a)	3,74	,442	2				
	4-6 Yıl (b)	3,70	81,817	155	,221	,419	,659	-
	7 Yıl ve Üzeri (c)	4,00	82,259	157	,528			
Çalışma Şartları	1-3 Yıl (a)	3,92	,926	2				
	4-6 Yıl (b)	4,06	89,454	155	,463	,803	,450	-
	7 Yıl ve Üzeri (c)	4,23	90,381	157	,577			
Çalışma Arkadaşları	1-3 Yıl (a)	3,99	,170	2				
	4-6 Yıl (b)	4,00	42,830	155	,085	,307	,736	-
	7 Yıl ve Üzeri (c)	4,16	42,999	157	,276			
Mesleğinde Gelişme Olanakları	1-3 Yıl (a)	3,63	,626	2				
	4-6 Yıl (b)	3,51	124,145	155	,313	,391	,677	-
	7 Yıl ve Üzeri (c)	3,83	124,771	157	,801			
Örgütsel Ortam	1-3 Yıl (a)	3,80	,248	2				
	4-6 Yıl (b)	3,81	76,795	155	,124	,251	,779	-
	7 Yıl ve Üzeri (c)	4,01	77,044	157	,495			

(P* < 0,05)

Tablo 4 incelendiğinde, İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbolcuların “oynadığı takımdaki hizmet süresi değişkenine” göre “iş niteliği” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenebilmesi için yapılan LSD testinde, oynadığı takımdaki hizmet süresi 7 yıl ve üzerinde olan profesyonel futbolcuların iş doyum düzeylerinin ($\bar{x}=4,51$), oynadığı takımdaki hizmet süresi 4-6 yıl arasında olan profesyonel futbolculara ($\bar{x}=4,00$) oranla daha yüksek olduğu görülmüştür [$F(2,155) = 2.005$, $p < 0.05$].

Tablo 5. İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbolcuların bir sezonda oynadığı maç sayısı değişkenine ilişkin anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	\bar{X}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P*	Fark (LSD)
İş Niteliği	1-8 Maç (a)	4,23	1,155	3				
	9-16 Maç (b)	4,09	50,350	154	,385	1,178	,320	-
	17- 24 Maç (c)	4,06	51,505	157	,327			
	25 Maç ve Üzeri (d)	3,98						
Ücret	1-8 Maç (a)	3,87	1,533	3				
	9-16 Maç (b)	3,76	80,727	154	,511	,975	,002	-
	17- 24 Maç (c)	3,67	82,259	157	,524			
	25 Maç ve Üzeri (d)	3,57						
*Çalışma Şartları	1-8 Maç (a)	4,24	8,535	3				
	9-16 Maç (b)	4,05	81,846	154	2,845	5,353	,044	a,b>c
	17- 24 Maç (c)	3,67	90,381	157	,531			

	25 Maç ve Üzeri (d)	3,86						
*Çalışma (iş) Arkadaşları	1-8 Maç (a)	4,12	2,200	3				
	9-16 Maç (b)	4,08	40,799	154	,733	2,768	,689	a,b>c
	17- 24 Maç (c)	3,86	42,999	157	,265			
	25 Maç ve Üzeri (d)	3,90						
Mesleğinde Gelişme Olanakları	1-8 Maç (a)	3,75	1,182	3				
	9-16 Maç (b)	3,58	123,589	154	,394	,491	,242	-
	17- 24 Maç (c)	3,54	124,771	157	,803			
	25 Maç ve Üzeri (d)	3,57						
*Örgütsel Ortam	1-8 Maç (a)	3,95	2,058	3				
	9-16 Maç (b)	3,82	74,986	154	,686	1.409	,406	a>c
	17- 24 Maç (c)	3,67	77,044	157	,487			
	25 Maç ve Üzeri (d)	3,85						

(P*<0,05)

Tablo 5 incelendiğinde, İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbolcuların “bir sezonda oynadığı maç sayısı değişkenine” göre “çalışma şartları, çalışma (iş) arkadaşları ve örgütsel ortam” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. “Çalışma şartları” alt boyutunda anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenebilmesi için yapılan LSD testinde, bir sezonda oynadığı maç sayısı 1-8 arasında olan profesyonel futbolcular ($\bar{x}=4,24$) ile 9-16 maç arasında olan profesyonel futbolcuların ($\bar{x}=4,05$) iş doyum düzeylerinin, bir sezonda oynadığı maç sayısı 17-24 arasında olan profesyonel futbolculara oranla ($\bar{x}=3,67$) daha yüksek olduğu görülmüştür [F(3,154) =5.353, p<0.05]. “Çalışma (iş) arkadaşları” alt boyutunda anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenebilmesi için yapılan LSD testinde, bir sezonda oynadığı maç sayısı 1-8 arasında olan profesyonel futbolcular ($\bar{x}=4,12$) ile 9-16 maç arasında olan profesyonel futbolcuların ($\bar{x}=4,08$) iş doyum düzeylerinin, bir sezonda oynadığı maç sayısı 17-24 arasında olan profesyonel futbolculara oranla ($\bar{x}=3,86$) daha yüksek olduğu görülmüştür [F(3,154) =2.768, p<0.05]. “Örgütsel Ortam” alt boyutunda anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenebilmesi için yapılan LSD testi sonucunda ise, bir sezonda oynadığı maç sayısı 1-8 arasında olan profesyonel futbolcuların ($\bar{x}=3,95$) iş doyum düzeylerinin, bir sezonda oynadığı maç sayısı 17-24 arasında olan profesyonel futbolculara oranla ($\bar{x}=3,67$) daha yüksek olduğu görülmüştür [F(3,154) =1.409, p<0.05].

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular daha önce yapılan çalışmalarla karşılaştırılarak incelendiğinde, profesyonel futbolcuların iş doyum düzeylerinin, spor sektörü ve diğer sektör çalışanlarının iş doyum düzeyleriyle benzer ve farklı yanlarının olduğu görülmüştür.

Eğitim durumuna göre hiçbir alt boyutta anlamlı farka rastlanmamıştır. Eğitimin en önemli güdüleyicilerinden biri kariyer olanaklarıdır. Çalışanlar daha iyi bir kariyere sahip olabilmek ve kariyerlerinde yükselmek için kariyer amaçlarına en uygun eğitimi almaya çabalarlar. Çalışmamıza katılan profesyonel futbolcuların büyük bir çoğunluğunun lise mezunu olduğu dikkat çekmektedir. Eğitim durumuna ilişkin hiç bir alt boyutta anlamlı farkın olmaması profesyonel futbolcuların, futbol kariyerleri sonrasında farklı sektörlere yönelik bir iş beklentisinin olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Carapinheira ve ark., (2018), yaptıkları çalışmada Portekiz’deki elit futbolcuların büyük bir çoğunluğunun lise ve dengi okul mezunu olduğunu ve futbol sonrası kariyerleri için hiçbir planlarının olmadığını bildirmiştir. Maseko ve Surujlal (2011) tarafından profesyonel futbolcuların emeklilik planları üzerine yapılan çalışma sonuçları ise bu bulguları destekler niteliktedir. Futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmalarda, eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir alt

boyutta anlamlı farka rastlanmamıştır (Çoban, 2010; Eraslan ve ark, 2013). Ulucan ve ark. (2011), tarafından futbol antrenörlerinin iş doyum düzeylerini belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada eğitim durumu değişkenine göre hiçbir alt boyutta anlamlı fark bulunamamıştır. Futbol sektöründe saha içinde doğrudan görev alan meslekler açısından düşünüldüğünde, eğitim düzeyinin iş doyumunu üzerinde etkisi olmadığı söylenebilir. Yukarıda bahsedilen çalışmalar, çalışmamız sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Futbol sektöründeki hizmet süresi değişkenine göre hiç bir alt boyutta anlamlı farka rastlanmamıştır. Bu durum profesyonel futbolcuların mesleklerini bilerek tercih etmeleri ve severek yapıyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Roderick (2014), profesyonel sporculuk mesleğinin, bu sporcuların hepsinin çocukluk hayalleri olduğunu ve bu meslekle kendilerini gerçekleştirme fırsatı yakaladıklarını bu nedenle de mesleklerine olan bağlılıklarının üst düzeyde olduğunu belirtmiştir.

Profesyonel futbolcuların oynadıkları mevki değişkenine göre hiçbir alt boyutta anlamlı farka rastlanmamıştır. Bu durum futbolun bir takım oyunu olması ve genel olarak takımın başarısının oyuncuların başarısı, takımın başarısızlığının ise takımın başarısızlığı olarak görülmesinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak Ulucan ve ark. (2014) tarafından yapılan çalışmada defans (kaleciler) ve forvet oyuncularının iş doyum düzeylerinin, orta saha oyuncularına göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışma ile çalışmamız bulguları benzerlik göstermemektedir. Profesyonel futbolda, görev yapılan mevki ile iş doyumunu ilişkisinin açık olmadığı söylenebilir.

Yaş değişkenine göre örgütsel ortam alt boyutunda anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre örgütsel ortam alt boyutunda 17-21 yaş ($\bar{x}=3,93$) ve 32 ve üzerinde yaşa sahip ($\bar{x}=3,93$), profesyonel futbolcuların iş doyum düzeylerinin, 22-26 yaş arası ($\bar{x}=3,60$), futbolculara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani yeni profesyonel olmuş kariyerlerinin henüz başında olan futbolcularla, kariyerlerinde belirli bir olgunluğa erişmiş deneyimli profesyonel futbolcuların iş doyum düzeyleri, kariyerlerini inşa etme ve deneyim kazanma aşamasında olan futbolculardan daha yüksektir. Yaş ve iş doyumunu ilişkisi uzun yıllardır araştırmacılar tarafından irdelenen bir konudur (Bedeian ve ark.,1992; Dobrow ve ark., 2018; Mocheche ve ark., 2019; O'brien ve Dowling, 1981). Eichar ve ark., (1991) çalışanların deneyim kazandıkça işlerinde daha yüksek tecrübeye sahip olduklarını, daha yüksek tecrübe sahibi çalışanların ise iş doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bununla bağlantılı olarak White (1985), tarafından yapılan bir incelemede, 25 araştırmanın 18'inde yaş ve iş doyumunu arasında pozitif anlamlı ilişki bulunduğu, yaş arttıkça iş doyumunun da arttığı belirlenmiştir (White ve Spector, 1987). Yaş ile birlikte iş doyumunun neden arttığına ilişkin ortaya konulan hipotezlere bakıldığında ise bu durumun “gelişim hipotezi” ile açıklanmaya çalışıldığı, yaş arttıkça ihtiyaç, beklenti ve önceliklerin de azalması nedeniyle iş doyumunun arttığı belirtilmektedir. Diğer yandan tecrübe ve kıdem faktörünün yaş ile birlikte iş doyumunun da artmasındaki diğer bir önemli faktör olduğu, kişinin işindeki beceri ve ustalığının ona bir konfor alanı sağladığı dolayısıyla mesleğinin başlarında olan bir çalışan ile mesleğinde ustalaşmış bir çalışanın iş doyum düzeylerinin aynı olamayacağı söylenmektedir (Campbell ve ark., 1976; White ve Spector,1987). DeSantis ve Durst (1996) ise, buna ek olarak, yaşlı çalışanların genç çalışanlara göre işleri hakkında daha gerçekçi beklentilere sahip olma eğiliminde olduklarını bu nedenle iş doyumlarının daha yüksek olabileceğini söylemiştir. Herzberg ve ark., (1957) çalışanların iş doyum düzeylerinin işe başladıkları ilk yıllarda belirli bir oranda düştüğü ancak daha sonra emekliliğe kadar istikrarlı bir şekilde arttığını tespit etmişlerdir. Herzberg ve ark., (1957) bu durumu U biçiminde doyum olarak isimlendirmişlerdir. Daha sonra farklı zamanlarda farklı meslek grupları üzerinde yapılan

çalışmalar U biçimindeki iş doyum modelini doğrulamıştır (Blanchflower ve Oswald, 2004; Clark ve ark., 1996; Hunter, 2007; Hunt ve Saul, 1975). Hochwarter ve ark., (2001) tarafından yalnızca yaş ve iş doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, U biçimindeki modelin yaş ve iş doyum arasındaki ilişkiyi en iyi şekilde açıklayan model olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar yaş ile iş doyum arasında güçlü bir ilişki olduğuna ilişkin çalışmalar çoğunlukta olsa da literatürde yaş ile iş doyum arasında ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Ghazzawi, 2011; Sharma ve Jyoti, 2009; Tu ve ark., 2005). Bunun yanında literatürde iş doyumunun yaş ile değil, daha çok iş deneyimi ve kıdem ile birlikte arttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Josiam ve ark, 2009; Sarker ve ark.,2003). Bu nedenle De Nobile ve McCormick, (2008) yaş ve iş doyum arasındaki ilişkinin net olmadığını belirtmiştir.

Oynadığı takımdaki hizmet süresi değişkenine göre, iş niteliği alt boyutunda anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Oynadığı takımdaki hizmet süresi değişkenine göre, iş niteliği alt boyutunda “hizmet süresi 7 yıl ve üzerinde olan profesyonel futbolcuların iş doyum düzeylerinin ($\bar{x}=4,51$), oynadığı takımdaki hizmet süresi 4-6 yıl arasında olan profesyonel futbolculara ($\bar{x}=4,00$) oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum daha uzun süre aynı takımda oynayan profesyonel futbolcuların iş performanslarından memnun olmaları ve takıma bağlılıklarının daha yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir. İş gücü devri ve iş doyum birbirini üzerinde ters etkiye sahip kavramlardır. İş doyum düşükçe, iş gücü devri yükselmekte, iş doyum arttıkça, iş gücü devri düşmektedir. İşgücü devrinin düşük olduğu örgütlerde çalışanların işe bağlılıklarının ve iş performanslarının daha yüksek olduğu, dolayısıyla iş doyum düzeylerinin de diğer çalışanlara oranla daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Herschell ve ark., 2020; Liu ve ark., 2019; Pourshaban ve ark., 2015). Çoban (2010), tarafından futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada, ölçeğin geneli ve tüm alt boyutlarda hizmet süresi arttıkça iş doyumunun da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışma ile çalışmamız sonuçları benzerlik göstermektedir. Futbol hakemlerinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir başka çalışmada hakemlik yılı değişkeni ile iş doyum arasında hiçbir alt boyutta anlamlı bir farka rastlanmamıştır (Eraslan ve ark., 2013). Her ne kadar bu sonuçlar birbiri içinde tutarlılık göstermese de Bedian ve ark., (1992) görev süresi değişkeninin kronolojik yaştan daha tutarlı ve istikrarlı bir iş doyum yordayıcısı olduğunu belirtmiştir.

Bir sezonda oynadığı maç sayısı değişkenine göre “çalışma şartları, çalışma (iş) arkadaşları ve örgütsel ortam” alt boyutlarında anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Çalışma Şartları” alt boyutunda “bir sezonda oynadığı maç sayısı 1-8 arasında olan profesyonel futbolcular ($\bar{x}=4,24$) ile 9-16 maç arasında olan profesyonel futbolcuların ($\bar{x}=4,05$) iş doyum düzeylerinin, bir sezonda oynadığı maç sayısı 17-24 arasında olan profesyonel futbolculara oranla ($\bar{x}=3,67$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında “Çalışma (iş) Arkadaşları” alt boyutunda bir sezonda oynadığı maç sayısı 1-8 arasında olan profesyonel futbolcular ($\bar{x}=4,12$) ile 9-16 maç arasında olan profesyonel futbolcuların ($\bar{x}=4,08$) iş doyum düzeylerinin, bir sezonda oynadığı maç sayısı 17-24 arasında olan profesyonel futbolculara oranla ($\bar{x}=3,86$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca “Örgütsel Ortam” alt boyutunda bir sezonda oynadığı maç sayısı 1-8 arasında olan profesyonel futbolcuların ($\bar{x}=3,95$) iş doyum düzeylerinin, bir sezonda oynadığı maç sayısı 17-24 arasında olan profesyonel futbolculara oranla ($\bar{x}=3,67$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışma şartları, çalışma (iş) arkadaşları ve örgütsel ortam faktörleri diğer bireysel ve örgütsel faktörlerde olduğu gibi, birbirini etkileyen, birbirinden etkilenen faktörlerdir. Dolayısıyla birbirinden bağımsız düşünülemez. Çalışmamız bulguları, bir sezonda oynadığı maç sayısı daha az olan profesyonel futbolcuların iş doyum düzeylerinin, bir sezonda daha fazla maç oynayan oyunculara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, daha fazla

maç oynayan oyuncuların kazanma baskısını daha fazla hissetmeleri, maç kaybedildiğinde sorumluluğun doğrudan oynayan oyuncular üzerinde olması ve daha fazla sakatlık riski ile karşı karşıya kalıyor olmalarından kaynaklanabilir. Kazanamama durumunda başarısızlığın şans verilen oyunculara yüklenmesi, futbolcuların gönderilme ya da kiralanma korkusu yaşamasına sebep olabilir. Hauser (2015), örgütün kurumsal yapıya sahip olmasının çalışanların gelecek kaygısı yaşamamaları ve işlerine daha iyi odaklanmalarını sağlayarak, performanslarının artmasına katkı sağlayacağını, çalışma (iş) arkadaşlarına olan güvenin ise iş doyumunun artmasında kilit rol oynadığını belirtmiştir. Ayrıca, örgüt içi ilişkilerin iyi olması ve çalışanın yaptığı işin meslektaşları tarafından takdir edilmesi, iş doyumunu yükselten bir diğer önemli faktördür (Bernabé ve ark., 2016). Bu durum çalışanın örgüt içerisinde kendini değerli hissetmesini ve takıma yaptığı katkının takımın başarısında önemli bir yer tuttuğu duygusunu oluşturacaktır. Özellikle takım çalışması ve işlevsel yetkinin ön planda olduğu örgütlerde çalışanın kendini değerli hissetmesi, örgüte sağladığı katkıyla doğru orantılıdır. Aksi takdirde bu durum çalışanın örgüt içerisindeki konumunu sorgulamasına, rol belirsizliğine ve örgütsel bağlılığının düşmesine neden olabilir (Ekhsan, 2019). Takamatsu ve Yamaguchi (2018), kulüp içindeki kişilerle iletişimin, örgütsel bağlılığı doğrudan etkilediğini, örgütsel bağlılık arttıkça, iş doyumunun da arttığını belirtmiştir. Örgütsel ortam memnuniyeti, iş doyumuna üzerindeki en önemli parametrelerden biridir. Çünkü örgütsel ortam memnuniyeti aynı zamanda örgüte olan bağlılığın da bir göstergesi konumundadır. Örgütsel ortam memnuniyeti ne kadar yüksek olursa, çalışanın iş performansı ve iş doyumuna aynı oranda yüksek olacaktır (Murray ve Holmes, 2021). Sonuç olarak, İç Anadolu Bölgesindeki profesyonel futbolcuların iş doyum düzeylerinin “yaş, oynadığı takımdaki hizmet süresi ve bir sezonda oynadığı maç sayısı” değişkenlerine göre farklılık gösterdiği, profesyonel futbolcuların en yüksek doyumunu iş niteliği alt boyutundan, en düşük doyumunu ise, mesleğinde gelişme olanakları alt boyutundan elde ettikleri görülmüştür. Ölçeğin geneline bakıldığında ise profesyonel futbolcuların işlerinden büyük oranda doyum sağladıkları ($\bar{x}=3,90$) sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

- Armstrong, M. (2006). *A Handbook of Human resource Management Practice*, Tenth Edition, Kogan Page Publishing, London, , s. 264.
- Balcı, A. (1985). *Eğitim Yöneticilerinin İş Doyumu*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Bedeian, A.G., Ferris, G. R., Kacmar, K.M. (1992). Age, tenure, and job satisfaction: A tale of two perspectives. *Journal of Vocational behavior*, 40(1), 33-48.
- Bernabé, B., Campos-Izquierdo, A., González-Rivera, M.D. (2016). Job satisfaction of sport and physical activity instructors in Spain according to gender and age. *South African Journal for Research in Sport, Physical education and Recreation*, 38(1), 1-12.
- Bellet, C., De Neve, J.E., Ward, G. (2019). Does employee happiness have an impact on productivity?. *Said Business School WP*, 13.
- Blanchflower, D. G., Oswald, A.J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(7-8), 1359-1386.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Özcan, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell, A., Converse, P. E., Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.

- Carapinha, A., Torregrossa, M., Mendes, P., Travassos, B. F. R. (2018). A retrospective analysis of retirement of football players in Portugal. *Motricidade*, 14(4), 74-85.
- Coban, B. (2010). An evaluation of the job satisfaction levels of Turkish provincial football referees. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(9), 1153-1165.
- Clark, A., Oswald, A., Warr, P. (1996). Is job satisfaction U-shaped in age?. *Journal of occupational and organizational psychology*, 69(1), 57-81.
- De Nobile, J. J., McCormick, J. (2008). Job satisfaction of catholic primary school staff: a study of biographical difference, *International Journal of Educational Management*, Vol.22 No.2, s.135-150.
- DeSantis, V. S., Durst, S. L. (1996). Comparing job satisfaction among public-and private-sector employees. *The American Review of Public Administration*, 26(3), 327-343.
- Dobrow R.S., Ganzach, Y., Liu, Y. (2018). Time and job satisfaction: A longitudinal study of the differential roles of age and tenure. *Journal of management*, 44(7), 2558-2579.
- Doğaner S., Erdeveciler Ö., Balcı V., Uyar Y., Bağış T.Ö., Ercan M. (2021). Futbol taraftarlarının fanatiklik düzeylerinin belirlenmesi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 257-269.
- Eichar, D.M. Brady, E.M. Fortinsky, R.H. (1991). The job satisfaction of older workers. *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 12, Iss. 7, s. 609-620.
- Ekhsan, M. (2019). The influence job satisfaction and organizational commitment on employee turnover intention. *Journal of Business, Management, & Accounting*, 1(1).
- Eraslan, M., Ozmutlu, İ., Tekin, M., Yuksek, S., Mutlu, T. (2013). An analysis on the job satisfactions levels of soccer referees. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(1), 31-36.
- George, J.M., Jones, G.R. (2008). *Understanding and Managing Organizational Behavior*. Fifth Edition. Upper Saddle River: New Jersey, Pearson Prentice Hall. s.84.
- Ghazzawi, I. (2011). Does age matter in job satisfaction? The case of US information technology professionals. *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict*, 15(1), 25.
- Gürbüz S., Bekmezci M., Mert İ.S., (2010). Örgütsel Faktörlerin İç Girişimcilğe Etkisi: İş Tatminini Aracı Değişken mi ?, *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2 (2):130.
- Hauser, C. (2015). *Effects of employee social capital on wage satisfaction, job satisfaction and organizational commitment* (No. 2015-12). Working Papers in Economics and Statistics.
- Herschell, A. D., Kolko, D. J., Hart, J. A., Brabson, L. A., Gavin, J. G. (2020). Mixed method study of workforce turnover and evidence-based treatment implementation in community behavioral health care settings. *Child abuse & neglect*, 102, 104419.
- Herzberg, F., Mausnes, B., Peterson, R. O., Capwell, D. F. (1957). *Job attitudes; review of research and opinion*. Psychological Service of Pittsburgh.
- Hunt, J. W., Saul, P. N. (1975). The relationship of age, tenure, and job satisfaction in males and females. *Academy of Management Journal*, 18(4), 690-702.
- Hunter, D. (2007). Nonlinear Patterns of Job Satisfaction and Age Cohorts in an Industrial Environment. *Journal of American Academy of Business*, Cambridge, 11(2), 231-238.
- Hochwarter, W. A., Ferris, G. R., Perrewé, P. L., Witt, L. A., Kiewitz, C. (2001). A note on the nonlinearity of the age-job-satisfaction relationship. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(6), 1223-1237.

Josiam, B. M., Crutsinger, C., Reynolds, J.S., Dotter, T., Thozhur, S. Baum, T., Devine, F.G. (2009). An empirical study of the work attitudes of generation Y college students in the USA: The case of hospitality and merchandising undergraduate majors. *Journal of Services Research*, 9(1), 5-30.

Kaufman, B. E. (2019). Managing the human factor. In *Managing the Human Factor*. Cornell University Press.

Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Lawler III, E. E., Porter, L. W. (1967). The effect of performance on job satisfaction. *Industrial relations: A journal of Economy and Society*, 7(1), 20-28.

Liu, J., Zhu, B., Wu, J., Mao, Y. (2019). Job satisfaction, work stress, and turnover intentions among rural health workers: a cross-sectional study in 11 western provinces of China. *BMC family practice*, 20(1), 1-11

Maseko, J., Surujlal, J. (2011). Retirement planning among South African professional soccer players: a qualitative study of players' perceptions: job satisfaction in sport. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(sup-2), 157-171.

Mocheche, E. K., Raburu, P. A., Bosire, J. (2018). Does age matter? job satisfaction of public secondary school teachers. *International Journal of Scientific Research*, 7(9). s1-6.

Mullins, L.J. (1996). *Management and Organizational Behaviour*, Fourth ed., Pitmon Publishing, London.

Murray, W. C., Holmes, M. R. (2021). Impacts of employee empowerment and organizational commitment on workforce sustainability. *Sustainability*, 13(6), 3163.

O'brien, G. E., Dowling, P. (1981). Age and job satisfaction. *Australian Psychologist*, Vol. 16(1), 49-61.

Oshagbemi, T. (2000). Correlates of pay satisfaction in higher education, *The International Journal of Educational Management*, Vol.14, s.95-107.

Önder, M. E., Akçıl, U., Cemaloğlu, N. (2019). The relationship between teachers' organizational commitment, job satisfaction and whistleblowing. *Sustainability*, 11(21), 5995.

Pfeffer, J., Veiga, J. F. (1999). Putting people first for organizational success. *Academy of management perspectives*, 13(2), 37-48.

Pourshaban, D., Basurto-Dávila, R., Shih, M. (2015). Building and sustaining strong public health agencies. *Journal of Public Health Management and Practice*, 21, 80-90.

Rahimi, I., Divsalar, K., Rezvani, M., Aramoon, S. S. (2016). The relationship between lifeguards' needs and their job satisfaction based on Maslow's hierarchy of needs. *Report of Health Care*, 2(2), 23-30.

Roderick, M. (2014). From identification to dis-identification: Case studies of job loss in professional football. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 6(2), 143-160.

Sarker, S.J., Crossman, A. and Chinmeteeputuck, P. (2003) The relationship of age and length of service with job satisfaction: an examination of hotel employees in Thailand, *Journal of Managerial Psychology*, 18(7/8), 745-758.

Sharma, R., Jyoti, J. (2009). Job Satisfaction of University Teachers: An Empirical Study. *Journal of Services Research*,9(2), 51-80.

Şencan, H. (2002). *Bilimsel Yazım*, İstanbul Üniversitesi İşletme Fak. Yayınları, İstanbul.

Takamatsu, S., Yamaguchi, Y. (2018). Effect of coaching behaviors on job satisfaction and organizational commitment: The case of comprehensive community sport clubs in Japan. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(4), 508-519.

Tezbaşaran, A. (1997). *Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını.

Tu, L., Plaisent, M., Bernard, P., Maguiraga, L. (2005). Comparative age differences of job satisfaction on faculty at higher education level: China and Taiwan. *The International Journal of Educational Management*, 19(2/3), 259-267.

Ulucan H, Erol A, Bektaş F, Yılmaz İ (2011). Türkiye'deki profesyonel futbol kulüplerinin alt yapılarındaki antrenörlerin iş doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(2), 226 - 232.

Ulucan, H., Adiloğulları, İ., Ünver, D. (2014). Examination of the relationship between occupational burnout and job satisfaction of professional football players. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 93-104.

Vroom, V.H. (1964). *Work and motivation*, John Wiley and Sons, New York, s.99.

White, A. T., Spector, P. E. (1987). An investigation of age-related factors in the age-job-satisfaction relationship. *Psychology and Aging*, 2(3), 261.

Yelboğa, A. (2007). Bireysel demografik değişkenlerin iş doyumunu ile ilişkisinin finans sektöründe incelenmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 1-18.



FARKLI BRANŞ SEYİRCİLERİNİN ZORBALIK VE SİBER ZORBALIK DAVRANIŞLARININ BAZI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ*

Caner Cengiz^{1†}, Mehmet Aydoğan², Mert Mazhar Erduran²

¹Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

²Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

Öz: Bu araştırmanın amacı, farklı branş spor seyircilerinin siber zorbalık davranışlarının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ayrıca, durum tespiti yapılacağı için çalışma, betimsel niteliktedir. Araştırmanın evrenini, spor seyircileri oluştururken, örneklemini ise rastgele yöntemle seçilmiş ve farklı branşlarda spor seyircisi olan 1029 katılımcı oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu ve Karaca (2019) tarafından geliştirilen ve spor seyircilerinin sözel zorbalık, fiziksel zorbalık ve siber zorbalık davranışları ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel analiz, Independent Simple T-testi ve One Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, erkek seyircilerin zorbalık ve siber zorbalık düzeyleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Branşlara bakıldığında, “futbol seyircilerinin zorbalık ve siber zorbalık düzeylerinin” diğer branşlardan yüksek olduğu görülmüştür. Yaş ilerledikçe, gelir seviyesi arttıkça ve eğitim düzeyi arttıkça zorbalık ve siber zorbalık düzeyinin azaldığı, Taraftar derneği üyesi seyircilerin zorbalık ve siber zorbalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca müsabaka izleme şeklinin zorbalık ve siber zorbalık düzeyine etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Siber zorbalık, zorbalık, seyirci, futbol

INVESTIGATION OF BULLYING AND CYBERBULLYING BEHAVIORS OF DIFFERENT BRANCHES IN TERMS OF SOME VARIABLES

Abstract: The purpose of this research is to examine the cyberbullying behaviors of different sports spectators. For this purpose, relational screening model was used in the study. In addition, due to the fact that due diligence will be made, the study has a descriptive nature. While the universe of the research consists of sports spectators, the sample consists of 1029 participants who are randomly selected and who are sports spectators in different branches. The personal information form developed by the researcher and the verbal bullying, physical bullying and cyber bullying behavior scale of sports spectators developed by Karaca (2019) were used as data collection tools in the research. Descriptive analysis, Independent Simple T-test and One Way ANOVA tests were used in the analysis of the data. According to the results of the research, bullying and cyberbullying levels of male audience members were found to be higher than female audiences. Looking at the branches, it was seen that the bullying and cyberbullying levels of football spectators were higher than other branches. It has been determined that as the age increases, the level of bullying and cyberbullying decreases as the income level increases and the level of education increases, and the bullying and cyberbullying levels of the audience members of the Fan Association are higher. In addition, it was concluded that the way of watching the match did not affect the level of bullying and cyberbullying.

Key Words: Bullying, cyberbullying, spectators, football

* Bu çalışma 17-20 Mayıs 2022 tarihinde düzenlenen "8. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi'nde" sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Caner CENGİZ, Öğr. Gör. Dr., E-mail: Caner.cengizz@gmail.com

GİRİŞ

Zorbalık tanımı, elde edilmeye çalışan gücü saldırganlık yoluyla kazanmaya çalışmak ve duygusal, sosyal ve fiziksel olarak saldırıya mağruz kalan bireyi zayıf düşüren davranışların tamamıdır. (Vanderbilt ve Augustyn, 2010)

Milli Eğitim Bakanlığı zorbalığı fiziksel yada sosyal yönüyle gücü olan kişinin, güçsüz veya daha az güce sahip olan kişi yada kişilere uyguladığı taciz olarak tanımlar. Bu tanıma ek olarak, fiziksel taciz, sözlü taciz, kasıtlı olarak eziyet etme ve manipülasyon gibi tehdit metotları da vardır (Utkulu, Tanrikulu, Demirel ve Kuzucu, 2007).

Rigby (2007) zorbalığı bireyin zarar verme amacıyla sürekli olarak zarar verici eylemlerde bulunması, zorbalığa maruz kalan ile zorbalık yapan kişinin arasında ki güç eşitsizliği ve bu eşitsizliği zorba kişinin kendi lehine kullanması, zorba kişinin keyif alarak saldırgan davranışlarda bulunması, zorbalığa maruz kalmış kişinin ise bu eylemler karşısında tepkisiz kalıp kabullenmesi ve kendini baskı altında hissetmesi gibi durumların bir arada yaşanması olarak tanımlamıştır.

Küçük düşürücü söz ve davranışlarda bulunma, alay etme, kişilere lakap takma, bireyi dışlama ve atma, kişiler arasında gerçeklik payı olman söylentiler çıkarma, fiziksel ve duygusal zarar verme zorbalık olarak bilinmektedir (Bridge, 2010). Kişilerin zorbalık davranışı sergilemelerinde psikolojik sorunları gizleme (mutsuzluk, sevgi eksikliği, yetersizlik duygusu, aşağılanma duygusu ve korkuları) belirli başarı duygularındaki eksikliklerdir (Bridge, 2010).

Siber zorbalık, bireye zarar vermeyi amaçlayan, kasıtlı ve tekrarlar biçimde dijital araçlar ile dijital ortamda gerçekleşen saldırgan davranışlardır (Tokunaga, 2010).

İnternet ya da diğer iletişim araçları vasıtasıyla zararlı resim veya mesaj göndermek ya da sosyal saldırganlık davranışları sergilemek siber zorbalık olarak tanımlanır (Willard, 2007). Diğer bir tanımda siber zorbalık, bilgi iletişim teknolojileri kullanılarak kişi ya da gruba yapılan ilişkisel veya teknik tarzda zarar verme davranışlarının tamamı olarak tanımlanmaktadır (Arıcak, 2011)

Teknoloji aracılığıyla zorbalık eyleminde bulununlar siber zorba, bu eylemlerden zarar gören kişi ya da kişiler ise siber mağdur olarak ifade edilir (Betts, 2015). Bu bağlamda, isimsiz olarak gizli gönderilen spam e-postalar, gizli telefon çağruları, hakaret ve tehdit içeren e-posta ve mesajlar, kişi ya da grubu lekelemeyi amaçlayan görüntü, ses, virüslü dosyalar ve metinler siber zorbalık olarak kabul edilir. (Arıcak, 2009).

Diğer bireylerin amaçlı bir şekilde zarar uğraması için, tek başına veya grupça iletişim araçları yoluyla (sosyal medya, e-mail, mesaj vd.) istemli ve kasıtlı olarak sürekli hareket halinde olmaktır (Arıcak, 2009). Bu kavramın, yorumlamalarının tümünde isteyerek ve sürekli bir tekrarlama durumu söz konusudur, bu tekrarlama günümüzde teknolojik olarak yer göstermektedir. Tekrarları yapan grup veya birey arasında güç dengesinin olması siber zorbalık kavramını ortaya çıkarmaktadır.(Li, 2007).

Bir kavram olarak, siber zorbalıkta var olan olumsuz ve düşmanı tavırlar, siber zorbalık diğer zorbalık hareketlerin bireylere erişme ve yayılma etki hızı bakımından, öteki zorba davranışlardan farklı olarak karşımıza çıkar. Etkisi o kadar büyüktür ki saniyeler içerisinde milyonlara erişim sağlayabilecek potansiyelindedir. Bu potansiyel ortaya çıktığında hatırlanması ve uygulanması daha basittir (Dooley, Pyzalski, ve Cross, 2009; Patchin ve Hinduja, 2012; Shariff, 2007). Davranış olarak interneti kullanması, sosyal yaşantısıyla benzerlikler gösterir. İnsanlarla olan iletişimi iyi olan bireyler sanal ortamlarda da bir üstünlük kurmaktadır (Li, Smith ve Cross, 2012; Smith, 2011).

Davranış olarak siber zorbalığı ele aldığımızda aşağıdaki örnekler söylenebilir (Topcu ve Erdur, 2007.):

- Kişiler ile ilgili gerçeği yansıtmayan ifadeler,
- Zorbalıktan müzdarip bireylerin sosyal medya yoluyla hakaret yarı ve tehdit unsuru barındıran ifadeler kullanma,
- Cep telefonu yolu ile ya da mail atarak aşağılayıcı, cinsel içerikli ifadeler ve şiddet dolu mailler-mesajlar atma,
- Kişilerden bağımsız ve izin almadan uygun olmayan fotoğraflarını çekme,
- Sebepsiz bir şekilde bireyleri öteleme ve sosyal sohbet sitelerinden dışlama,
- İnsani değerleri aşağılayıcı internet siteleri kurarak bireylerin görüntülerini dağıtma.

Günümüzde var olan teknoloji kavramı ve bu kavramın uygulayıcısı olan teknolojik araçları kötüye kullanarak, ortaya çıkan zorbalık kavramı siber zorbalık olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkemizde de gelişen teknoloji ile birlikte bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Uygulama olarak siber zorbalığın sıkça karşımıza çıkan örnekleri (Harmon, 2004);

- Kullanıcı adı olmadan yapılan yorumlar,
- Cinsel içerikli konular ile ilgili fotoğraf, videolar ve bireyleri aşağılayıcı tavırlar,
- Herhangi bir şekilde üye girişi yapmadan erişim izni olan internet sitelerinde gezinerek, olumsuz ve kötü yorumlar yapma,
- İzinsiz bir şekilde insanların bilgilerini internet ortamına sunma,
- Hor görme.

Bu bilgiler ışığında, bu araştırmada, farklı spor branşları seyircilerinin zorbalık ve siber zorbalık davranışlarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Bu tarama modeli, iki ya da ikiden çok sayıda değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri şeklinde tanımlanabilir (Karasar, 2007). Ayrıca araştırma; farklı branş sporcularının zorbalık ve siber zorbalık davranışları ile ilgili durum tespiti yapılacağından dolayı betimsel nitelik taşımaktadır.

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini, farklı branşlarda seyirci olarak spor faaliyetlerine katılan spor seyircileri oluştururken, araştırmanın örneklemini ise basit tesadüfi yöntemle seçilmiş ve farklı branşlarda

spor seyircisi olan 1029 katılımcı meydana getirmektedir. Basit tesadüfi örneklemede evreni oluşturan her elemanın örneğe girme şansı eşittir. Dolayısıyla hesaplamalarda da her elemana verilecek ağırlık aynıdır (Arıkan, 2004, s.141). Bu tür örnekleme, araştırmacının saptanan örneklem büyüklüğüne göre herhangi bir şekilde evrenin bir parçasını seçmesidir. Örneğin herhangi bir fakülteye gidip saptanacak sayıda rastlanan öğrenciyi örnekleme alma gelişigüzel örneklemedir (Arlı ve Nazik, 2001:75).

Veri Toplama Araçları

Araştırma esnasında, Kişisel Bilgi Formu, Zorbalık Davranış ölçeği ve siber zorbalık ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında veri toplamak amacıyla oluşturulan Kişisel Bilgi Formu 7 sorudan oluşmaktadır.

Bu çalışmada, Karaca (2019) tarafından geliştirilen "Spor Seyircilerinin Sözel, Fiziksel Zorbalık Davranış Ölçeği" kullanılmıştır. Yapı geçerliği ve faktör analizi geliştiren tarafından yapıldıktan sonra ölçek sözel ve fiziki zorbalık olmak üzere 2 alt boyuttan oluşturulmuştur. Ölçek 5' li Likert Tipinde oluşturulmuş olup, toplam 15 soru bulunmaktadır. 1,2,3,4,5,6,7. sorular sözel zorbalık alt boyutu, 8,9,10,11,12,13,14,15. sorular ise fiziksel zorbalık alt boyutunu oluşturmaktadır.

Siber zorbalık ölçeği Karaca (2019) tarafından geliştirilmiştir. Yapı geçerliği ve faktör analizi geliştiren tarafından yapıldıktan sonra ölçek boyut ve 7 maddeden oluşan 5' li likert tipinde oluşturulan bir ölçektir.

Araştırmada veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Spor Seyircilerinin Sözel, Fiziksel Zorbalık Davranışları Ölçeği" ve "Spor Seyircilerinin Siber Zorbalık Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek formları Google Formlar aracılığı ile örneklem grubuna uygulanmıştır. Google Formlar üzerinden kaydedilen veriler daha sonra araştırmacı tarafından kişisel bilgisayara kaydedilmiş ve SPSS 25.0 programına aktarılmıştır. Google form üzerinden toplanan verilerde herhangi bir kayıp veri olmamıştır. Araştırmada elde edilen 1029 veri de çalışmaya dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma dahilinde toplanan veriler SPSS 25.0 programına işlenerek analize hazır hale getirilmiştir. Veri analizi yapılmadan önce toplanan veriler için hangi istatistiksel testlerin uygun olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Maddelerin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği görülmüş ve parametrik testler uygulanmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı 2 değişkenli analizlerde T Testi, ikiden fazla değişkeni olan analizlerde ise One Way Anova testi kullanılarak analizler elde edilmiştir. Ayrıca grup varyanslarının eşit dağıldığı durumlarda, ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında Tukey HSD testi kullanılmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Katılımcıların demografik bilgilerine dair frekans analizi

Cinsiyet	n	%	Gelir Düzeyi		
Erkek	686	33,3	Geliri yok	306	29,8
Kadın	343	66,7	1-4500 TL	63	6,1
Eğitim Durumu			4501-7500	36	3,5
İlköğretim	48	4,7	7501-10000 TL	27	2,6
Lise	298	29	10001 TL ve üzeri	597	58,0
Üniversite	570	55,4	Branş		
Lisansüstü	113	11	Basketbol	221	21,5
Dernek üyeliğiniz var mı?			Voleybol	184	17,9
Evet	173	16,8	Hentbol	243	23,6
Hayır	856	83,2	Futbol	239	23,2
Müsabakaları nasıl izlersiniz?			Diğer	142	13,8
Oturarak	564	54,8	Yaş		
Ayakta	67	6,5	18-25 yaş	291	28,3
Önemli Pozisyonlar da Ayağa	257	25	26-31 Yaş	272	26,4
Kalkarım			32 ve üzeri	466	45,3
Bazen Oturarak, Bazen Ayakta	141	13,7			

Yapılan araştırmaya katılan bireylerin %33,3' ü erkek, %66,7' si ise kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralıklarına bakıldığında, %28,3' ünün 18-25 yaş, %26,4' ünün 26-31 yaş ve %45,3' ünün 32 yaş ve üzeri aralığında bulunduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %4,7' si ilköğretim, %29' u lise, %55,4' ü üniversite ve %11' i lisansüstü düzeyinde eğitim almıştır. Katılımcıların gelir düzeylerine ilişkin frekanslara bakıldığında, %29,8' inin geliri olmadığı, %6,1' inin 1-4500 TL arasında, %3,5' inin 4501-7500 TL arasında, %2,6' sının 7501-10000 TL arasında ve %58' inin ise 10001 TL ve üzeri geliri olduğu görülmüştür. Katılımcıların %21,5' i basketbol, %17,9' u voleybol, %23,6' sı hentbol, %23,2' si futbol ve %13,8' i ise diğer branşlarda spor yapmaktadır. Katılımcıların %16,8' i taraftar derneğine üye iken, %83,2' si herhangi bir taraftar derneğine üye değildir. Araştırmaya katılan bireylerin %54,8' i müsabakaları oturarak, %6,5' i ayakta, yüzde 25'i önemli pozisyonlarda ayağa kalkarak ve %13,7 si ise bazen oturarak bazen ayakta izlediğini belirtmiştir.

Tablo 2. Spor seyircilerinin sözel, fiziksel ve siber zorbalıklarının cinsiyet değişkenine göre analizi

Medeni Durum	N	X	S. S.	t	p
Sözel Zorbalık Kadın	343	1,2324	,4775	-4,345	0,002*
Erkek	686	1,6575	,68574		
Fiziksel Zorbalık Kadın	343	1,3454	,47536	-5,767	0,002*
Erkek	686	1,5478	,77307		
Siber Zorbalık Kadın	343	1,1113	,35725	-4,964	0,003*
Erkek	686	1,2864	,62497		

*p<0,05

Araştırmaya katılan spor seyircilerinin zorbalık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda, “sözel zorbalık, fiziki zorbalık ve siber zorbalık” alt boyutlarında p<0,05 düzeyinde cinsiyetler arası anlamlı fark bulunmuş olup anlamlı farkın “sözel zorbalık, fiziki zorbalık ve siber zorbalık” alt boyutlarının tamamında, erkeklerin skorlarının kadınların skorlarından daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Tablo 3. Spor seyircilerinin sözel, fiziksel ve siber zorbalıklarının yaş değişkenine göre analizi

	Yaş	N	X	S.S.	F	p	Tukey HSD
Sözel Zorbalık	18-25 ¹	291	1,6438	,86216	49,478	0,001*	1-2
	26-31 ²	272	1,3351	,54090			1-3
	32ve üzeri ³	466	1,1867	,37615			2-3
Siber Zorbalık	18-25 ¹	291	1,6125	,93122	31,864	0,001*	1-2
	26-31 ²	272	1,3508	,64728			1-3
	32ve üzeri ³	466	1,2245	,47616			2-3
Sözel Zorbalık	18-25 ¹	291	1,4351	,76885	28,484	0,002*	1-2
	26-31 ²	272	1,1703	,44253			1-3
	32ve üzeri ³	466	1,1535	,32541			

*p<0,05

Araştırmaya katılan spor seyircilerinin zorbalık düzeyleri ile yaş grubu değişkeni arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda, sözel zorbalık, fiziki zorbalık ve siber zorbalık alt boyutlarında p<0,05 düzeyinde yaş grupları arası anlamlı fark bulunmuştur. Sözel zorbalık alt boyutunda bulunan anlamlı farkın, 18-25 yaş aralığı ile 26-31 ve 32 ve üzeri yaş aralığı skorları ve 26-31 yaş aralığı ile 32 ve üzeri yaş aralığı skorları arasında bulunan farklılaşmadan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4. Spor seyircilerinin sözel, fiziksel ve siber zorbalıklarının eğitim durumu değişkenine göre analizi

	Eğitim Durumu	N	X	S.S.	F	p	Tukey HSD
Sözel Zorbalık	İlköğretim ¹	48	1,4832	,87157	8,575	0,001*	1-4
	Lise ²	298	1,4446	,75849			2-3
	Önlisans-Lisans ³	570	1,2735	,55773			4-2
	Lisansüstü ⁴	113	1,1565	,35137			
Fiziki Zorbalık	İlköğretim ¹	48	1,5337	1,0564	1,964	0,134	
	Lise ²	298	1,4220	,78188			
	Önlisans-Lisans ³	570	1,3538	,60264			
	Lisansüstü ⁴	113	1,3059	,47279			
Siber Zorbalık	İlköğretim ¹	48	1,3539	,90774	2,479	0,066	
	Lise ²	298	1,2594	,66129			
	Önlisans-Lisans ³	570	1,1764	,46324			
	Lisansüstü ⁴	113	1,1653	,38747			

*p<0,05

Araştırmaya katılan seyircilerin zorbalık düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda, sözel zorbalık alt boyutu ile eğitim durumu değişkeni arasında p<0,05 düzeyinde istatistiksel olarak farklılaşma olduğu saptanırken, fiziki ve siber zorbalık alt boyutları ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar göre, sözel zorbalık alt boyutunda, eğitim düzeyi yükseldikçe, zorbalık düzeyinin azaldığı görülmektedir.

Tablo 5. Spor seyircilerinin sözel, fiziksel ve siber zorbalıklarının gelir durumu değişkenine göre analizi

Gelir Durumu		N	X	S.S.	F	p	Tukey HSD
Sözel Zorbalık	Geliri Yok ¹	306	1,4322	,71343	5,345	0,001	1-5
	1-4500 TL ²	63	1,3754	,56424			
	4501-7500TL ³	36	1,3265	,52175			
	7501-10000 TL ⁴	27	1,3355	,46235			
	10001 TL ve üzeri ⁵	597	1,2578	,59137			
Fiziki Zorbalık	Geliri Yok ¹	306	1,4754	,77844	2,765	0,003	1-5
	1-4500 TL ²	63	1,4437	,68153			
	4501-7500TL ³	36	1,3495	,49885			
	7501-10000 TL ⁴	27	1,2366	,60379			
	10001 TL ve üzeri ⁵	597	1,3354	,62247			
Siber Zorbalık	Geliri Yok ¹	306	1,2164	,58187	0,126	0,468	
	1-4500 TL ²	63	1,2134	,32536			
	4501-7500TL ³	36	1,2187	,43358			
	7501-10000 TL ⁴	27	1,1934	,46472			
	10001 TL ve üzeri ⁵	597	1,1855	,56057			

*p<0,05

Araştırmaya katılan seyircilerin zorbalık düzeyleri ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan istatistik analizler sonucunda, sözel zorbalık ve fiziki zorbalık alt boyutlarında alfa düzeyinde istatistik olarak anlamlı fark bulunurken, siber zorbalık alt boyutu ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunmadığı saptanmıştır. Sözel ve fiziki zorbalık alt boyutlarında bulunan anlamlı farkın geliri olmayan ve 10001 TL ve üzeri geliri olan bireylerin skorları arasında ki farklılıktan kaynaklandığı ve 10001 TL ve üzeri olan bireylerin zorbalık düzeylerinin geliri olmayan seyircilerin zorbalık düzeylerinden düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Spor seyircilerinin sözel, fiziksel ve siber zorbalıklarının branş durumu değişkenine göre analizi

Branş		N	X	S.S.	F	p	Tukey HSD
Sözel Zorbalık	Basketbol ¹	221	1,1654	,58767	5,325	0,001*	4-2
	Voleybol ²	184	1,1247	,43745			
	Hentbol ³	243	1,2175	,54337			
	Futbol ⁴	239	1,4334	,63587			
	Diğer ⁵	142	1,2656	,63135			
Fiziki Zorbalık	Basketbol ¹	221	1,2144	,65012	14,568	0,000*	4-1
	Voleybol ²	184	1,2048	,45854			
	Hentbol ³	243	1,2986	,43067			
	Futbol ⁴	239	1,6754	,87575			
	Diğer ⁵	142	1,3323	,65673			
Siber Zorbalık	Basketbol ¹	221	1,1245	,78135	6,578	0,001*	4-1
	Voleybol ²	184	1,0986	,29875			
	Hentbol ³	243	1,1721	,43585			
	Futbol ⁴	239	1,3912	,57636			
	Diğer ⁵	142	1,1225	,41647			

*p<0,05

Araştırmaya katılan seyircilerin zorbalık düzeyleri ile spor branşları arasında yapılan analizler sonucunda, sözel zorbalık alt boyutunda, futbol ile voleybol branşı seyircileri arasında anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde ise futbol seyircilerinin sözel zorbalık

düzeylerinin, voleybol seyircilerinin sözel zorbalık düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Fiziki ve siber zorbalık alt boyutlarında ise futbol branşı seyircileri ile basketbol, voleybol, hentbol ve diğer spor branşı seyircileri arasında anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde ise fiziki ve siber zorbalık alt boyutlarında futbol branşı seyircilerinin zorbalık skorlarının basketbol, voleybol, hentbol ve diğer spor branşı seyircileri zorbalık skorlarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Spor seyircilerinin sözel, fiziksel ve siber zorbalıklarının branş durumu değişkenine göre analizi

Dernek Üyeliği		N	X	S.s.	t	p
Sözel Zorbalık	Evet	173	1,6326	,98547	5,543	0,001
	Hayır	856	1,2358	,50767		
Fiziki Zorbalık	Evet	173	1,7434	1,0867	7,347	0,001
	Hayır	856	1,3235	,52856		
Siber Zorbalık	Evet	173	1,4937	,95035	5,325	0,001
	Hayır	856	1,1345	,40163		

*p<0,05

Araştırmaya katılan seyircilerin zorbalık düzeyleri ile taraftar derneği üyeliği değişkeni arasında yapılan istatistiki analizler sonucunda, sözel, fiziki ve siber zorbalık alt boyutları ile dernek üyeliği arasında alfa düzeyinde anlamlı farklılaşma bulunduğu tespit edilmiş olup, taraftar derneği üyelerinin skorlarının, dernek üyesi olmayan seyircilerin skorlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Spor seyircilerinin sözel, fiziksel ve siber zorbalıklarının müsabaka izleme şekli değişkenine göre analizi

Müsabaka İzleme Şekli		N	X	S.s.	F	p
Sözel Zorbalık	Oturarak ¹	564	1,9854	0,36752	1,112	0,122
	Ayakta ²	67	2,1432	1,15573		
	Önemli Pozisyonlarda Kalkarım ³	Ayağa 257	1,8723	0,63324		
	Bazen Oturarak, Bazen Ayakta ⁴	141	1,935	0,79386		
Fiziki Zorbalık	Oturarak ¹	564	1,8468	0,45721	0,983	0,164
	Ayakta ²	67	2,0435	1,20229		
	Önemli Pozisyonlarda Kalkarım ³	Ayağa 257	1,9265	0,65867		
	Bazen Oturarak, Bazen Ayakta ⁴	141	1,8484	0,81819		
Siber Zorbalık	Oturarak ¹	564	1,9266	0,38754	0,345	0,335
	Ayakta ²	67	1,9147	1,07355		
	Önemli Pozisyonlarda Kalkarım ³	Ayağa 257	1,8437	0,53742		
	Bazen Oturarak, Bazen Ayakta ⁴	141	1,8743	0,62358		

*p<0,05

Araştırmaya katılan seyircilerin zorbalık davranışları ile müsabaka izleme şekli değişkeni arasında yapılan istatistiki analizler sonucunda, sözel, fiziki ve siber zorbalık alt boyutları ile müsabaka izleme şekli değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor seyircilerinin zorbalık ve siber zorbalık davranışlarının bazı değişkenlere göre incelendiği bu araştırmada yapılan analizler sonucunda elde edilen sonuçlar aşağıda belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan spor seyircilerinin zorbalık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda, “sözel zorbalık, fiziki zorbalık ve siber zorbalık” alt boyutlarında cinsiyetler arası anlamlı fark bulunmuş olup anlamlı farkın “sözel zorbalık, fiziki zorbalık ve siber zorbalık” alt boyutlarının tamamında, erkeklerin skorlarının kadınların skorlarından daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Yapılan araştırmalarda “cinsiyet değişkenine göre” Baş (2008), Kuru ve Var (2009) ve Bahadır (2006) saldırganlık davranışı gösteren bireylerin daha çok erkekler olduğunu belirtmiştir. Genç (2007) “Medyaya göre (görsel, yazılı) erkek seyircilerin daha çok ön planda olduğunu” ifade etmiştir. Ayrıca, Duyar (2011), Scheithauer ve ark. (2006), Pellegrini ve Long (2002), Kapçı (2004), Atik (2006), Genç (2007), Sipahi (2008), Satan (2006), Barboza ve ark. (2009), Atalay (2010), Ergün (2011) zorbalık davranışına erkeklerin daha fazla başvurduğunu tespit etmiştir. Siber zorbalıkla ilgili araştırmalara bakıldığında; Manap (2012), Setinkaya (2010), Burnukara ve Uçanok (2012), Eroğlu (2011), Kocatürk (2014) Çiftçi (2012), Elmas (2016), Süslü (2016), Yelci (2018), erkeklerin kadınlara oranla daha fazla siber zorbalık davranışında buldukları sonucuna ulaşmışlardır Alan yazından ve bu çalışmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha fazla zorbalık ve siber zorbalık davranışına başvurduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan spor seyircilerinin zorbalık düzeyleri ile yaş grubu değişkeni arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda, sözel zorbalık, fiziki zorbalık ve siber zorbalık alt boyutlarında yaş grupları arası anlamlı fark bulunmuştur. Sözel zorbalık alt boyutunda bulunan anlamlı farkın, 18-25 yaş aralığı ile 26-31 ve 32 ve üzeri yaş aralığı skorları ve 26-31 yaş aralığı ile 32 ve üzeri yaş aralığı skorları arasında bulunan farklılaşmadan kaynaklandığı görülmektedir.

Alan yazında yapılmış benzer çalışmalara bakıldığında, Acet (1997), Çağlayan (2003), Ekşi ve Yaman (2010), Gümüşgöl (2016), Bozdemir (1998), Karagözoğlu ve Ay (1996), benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Ayrıca Ekşi ve Yaman (2010) 12-18 yaş arası ergenlerde yaş ile şiddet eğilimi arasında bir ilişki olduğu, bu yaş düzeyindeki seyircilerin şiddet eğiliminin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Marsh (1996) yaptığı araştırmada holiganca davranışların 13-17 yaş grubunda daha çok görülmesi bu araştırma bulgularına benzer bulgular olup destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan seyircilerin zorbalık düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda, sözel zorbalık alt boyutu ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak farklılaşma olduğu saptanırken, fiziki ve siber zorbalık alt boyutları ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar göre, sözel zorbalık alt boyutunda, eğitim düzeyi yükseldikçe, zorbalık düzeyinin azaldığı görülmektedir.

Alan yazında yapılan araştırmalara bakıldığında, Şanlı (2014) “futbol seyircilerinin eğitim seviyesi yükseldikçe saldırganlık düzeyinin azaldığını” saptamıştır. Duyar (2011) eğitim düzeyi düşüktükçe saldırganlık ve şiddet düzeylerinin arttığını bulmuştur. Bahadır (2006), izleyicilerin yüksek eğitim düzeylerinin şiddete olan eğilimlerini azalttığını ve düşük eğitim düzeylerinin

olaylara fiziksel katılımlarını artırdığını saptamıştır. Kurtiç (2006), şiddet olayının öncelikle izleyicilerin eğitim düzeyinin düşük olmasından kaynaklandığını ve izleyicilerin eğitim düzeyinin artmasının olaya bakış açılarını değiştirebileceğini belirtmiştir. Alanyazında araştırmamıza benzer, araştırma ve araştırma bulgularına göre futbol seyircilerinin eğitim seviyelerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızı destelemektedir.

Siber zorbalıkla ilgili araştırmalara bakıldığında; literatürde siber zorbalık ve eğitim durumu değişkeni arasında farklılaşma olup olmadığını inceleyen çalışma olmadığı görülmüş olup, bu sonucun alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan seyircilerin zorbalık düzeyleri ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda, sözel zorbalık ve fiziki zorbalık alt boyutlarında alfa düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken, siber zorbalık alt boyutu ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunmadığı saptanmıştır. Sözel ve fiziki zorbalık alt boyutlarında bulunan anlamlı farkın geliri olmayan ve 10001 TL ve üzeri geliri olan bireylerin skorları arasında ki farklılıktan kaynaklandığı ve 10001 TL ve üzeri olan bireylerin zorbalık düzeylerinin geliri olmayan seyircilerin zorbalık düzeylerinden düşük olduğu görülmüştür.

Yıldız ve ark. (2007), düşük gelir düzeyleri ile izleyicilerin etkinliklere katılımının artması arasında paralel bir ilişki bulmuş ve gelir düzeylerinin kişiliği ve davranışı etkilediği sonucuna varmıştır. “Balta ve Horzum (2008), Gençer (2011), Türkoglu (2013)” düşük gelirli kişilerin siber zorbalık yapma olasılığının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuçlar, çalışmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan seyircilerin zorbalık düzeyleri ile spor branşı değişkeni arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda, sözel, fiziki ve siber zorbalık alt düzeyleri ile spor branşı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Sözel zorbalık alt boyutunda, futbol ve voleybol seyircileri arasında farklılaşma görülmüş ve futbol seyircilerinin sözel zorbalık skorlarının, voleybol seyircilerinin skorlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Fiziki ve siber zorbalık alt boyutlarında ise futbol seyircileri ile voleybol, hentbol, basketbol ve diğer branş seyircileri skorları arasında ortaya çıkan farklılıktan kaynaklandığı görülmüştür. Buna göre fiziki ve siber zorbalık alt boyutlarında, futbol seyircilerin zorbalık skorlarının diğer branşlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Alan yazın incelendiğinde, zorbalık ve siber zorbalık düzeylerine ait çalışmaların genel de futbol seyircilerine uygulandığı görülmüştür. Bu çalışmada, farklı branşların futbol branşı ile karşılaştırılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan seyircilerin zorbalık düzeyleri ile taraftar derneği üyeliği değişkeni arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda, sözel, fiziki ve siber zorbalık alt boyutları ile dernek üyeliği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunduğu tespit edilmiş olup, taraftar derneği üyelerinin skorlarının, dernek üyesi olmayan seyircilerin skorlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Spor seyircilerinin zorbalık davranışları ile bir taraftar derneğine üye olma durumlarına yönelik araştırmalar incelendiğinde; Şanlı (2014) taraftar derneklerine üyeliği bulunanların, üyeliği bulunmayanlara oranla zorbalık düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Edilgen Saldırganlık, Atılgan Saldırganlık ve Yıkıcı Saldırganlık açısından dernek üyeliği bulunan taraftarların saldırganlıkları orta düzeyde saptanmıştır (Albayrak, 2016). Koçer (2012) derneğe üye olan taraftarların şiddet ve holiganlık düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Tribün

olaylarının da nitelik ve nicelik özelliklerinin farklılaştığı konusu üzerinde duran Dikici (2008) saldırganlık davranışlarındaki artışı, şiddet ve saldırgan içerikli tribün olaylarının yaşandığını ve bu durumun Çarşı taraftar grubu içinde söz konusu olduğunu belirtmiştir.

Araştırmaya katılan seyircilerin zorbalık davranışları ile müsabaka izleme şekli değişkeni arasında yapılan istatistiki analizler sonucunda, sözel, fiziki ve siber zorbalık alt boyutları ile müsabaka izleme şekli değişkeni arasında farklılaşma bulunmadığı görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde, zorbalık ve siber zorbalık davranışı ile müsabaka izleme şekli arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmadığı görülmüş olup, bu çalışmanın alan yazına katkıda bulunacağı ve kaynak olarak yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlar dâhilinde, spor seyircilerine ve sporun diğer paydaşlarına aşağıda bulunan önerilerde bulunulması mümkündür.

- Zorbalık davranışının spor alanında en aza indirgenmesi adına okul döneminin başlaması ile birlikte öğrencilere ve ailelerine zorbalığı önleyici eğitimler verilebilir.
- Özellikle zorbalık ve siber zorbalık davranışlarının en yoğun olduğu branş olan futbolda zorbalığı önlemek amacıyla gerek müsabaka öncesi stadyumlarda gerek ise taraftar dernekleri içerisinde belirli aralıklarla zorbalığı ve siber zorbalığı önleyici içeriklerle kamu da farkındalık yaratılarak zorbalığın azalması sağlanabilir.
- Siber zorbalığın engellenmesi adına, sosyal medya platformlarından sosyal medya kullanma hakkında etik olan ve olmayan davranışlarla ilgili sürekli kamu spotu içerikleri yayınlanması siber zorbalığı azaltabilir.

KAYNAKLAR

Acet, M. (1997). *Futbol seyircisinin sosyokültürel yapısının şiddet eylemine etkisi voleybol ve basketbol seyircileri ile karşılaştırılması*. Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Aktepe, E. (2013). Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(1), 31-36.

Albayrak, V. (2016). *Elâzığ spora bağlı taraftar dernek üyelerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi. Elâzığ

Arıcak, O. T. (2009). Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 34, 167–184. doi:10.1016/j.neuropharm.2005.02.010

Arıcak, O. T. (2011). Siber zorbalık: Gençlerimizi bekleyen yeni tehlike. *Kariyer Penceresi*, 2(6), 10-12.

Arıkan, R. (2004). *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*. Ankara: Asil Yayın.

Arlı, M., Nazik, H. (2001). *Bilimsel Araştırmaya Giriş*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Atik, G. (2006). *İlköğretim ikinci kademe öğrencileri arasındaki zorbalık davranışını yordamada, denetim odağı, benlik saygısı, aile stili, yalnızlık ve akademik başarının rolü*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.

Bahadır, Z. (2006) *Futbol seyircisinin sosyo-kültürel yapısının şiddet eylemine etkisi*. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi. Niğde.

Baş, M. (2008) *Futbolda taraftar ve takım özdeşleşmesi (Trabzonspor Örneği)*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.

Betts, L. R. (2015). Cyber bullying behaviours. Encyclopedia of Information Science and Technology içinde (ss. 6727–6735). doi:10.4018/978-1-4666-5888-2.ch661

Bozdemir, M. (1998). *Futbol fanatizminin sosyolojik açıdan tahlili*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Bridge, B. (2010). *Zorbalık-Mobbing: Bilinmeyen çeşitleri ve çözümleri*, 2. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul.

Burnukara, P, Uçanok, Z. (2012). Okul ortamı ve sanal ortamda meydana gelen akran zorbalığı ne ölçüde örtüşüyor?, *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 81-96.

Çağlayan, H. S. (2003). *Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Kültürel Yapısının Şiddet Eğilimindeki Rolü: Konyaspor Örneği*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi. Konya.

Çakır-Balta, Ö., Horzum, M.B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205

Çetinkaya, B. (2010). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde siber zorbalığın yaygınlığı*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi. Konya.

Çiftçi, H. (2015). *Lise öğrencilerinin siber zorbalık eğilimlerinin facebook tutumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Deniz, M.E., Dilmaç, B., Arıca, O.T. (2009). Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6, 1.

Dooley, J. J., Pyzalski, J., Cross, D. S. (2009). Cyberbullying versus face-to-face bullying: a theoretical and conceptual review. *Journal of Psychology*, 217(4), 182-188

Duyar, D. (2011) *Futbol seyircisinde saldırganlık davranışlarının incelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Ekşi, H, Yaman, E. (2010). *Çocuk ve ergende şiddet*. Kaknüs Yayınları. İstanbul.

Elmas, B. (2016) *Öğretmen adaylarının siber zorbalık ve siber mağduriyet algı düzeylerinin incelenmesi*. Fen Bilimleri Enstitüsü, İnternet ve Bilişim Teknolojileri Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi. Afyon.

Eroğlu, Y. (2011) *Koşullu öz-değer, riskli internet davranışları ve siber zorbalık / mağduriyet arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim 114 Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sakarya.

Genç, C. (2007). *Genel liselerde akran zorbalığı ve yönetimi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi. Malatya.

Gençer, S. L. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi*. Fen Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Teknolojileri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi. Isparta.

Gümüşgül, O. (2016). *Futbol seyircilerinde saldırganlık, şiddet ve holiganizme yönelik davranışların önlenmesinde serbest zaman etkinliklerine katılım etkisinin incelenmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.

Harmon, A. (2004), "Internet gives teenage bullies weapons from afar", New York Times, 01.08.2022 tarihinde <http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res%49E00E6D8133EF935A1575BC0A9629C8B63&scp%41&sq%4&st%4nyt> adresinden erişilmiştir.

Karagözoğlu, C., Ay, S. M. (1999). Futbol seyircisinde saldırganlık eğilimleri (İstanbul örneği). *Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6(3), 27-31

Kocatürk, M. (2014). *Ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı ile siber zorbalık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi. İstanbul

Koçer, M. (2012). Futbol derneklerine üye olan taraftarların şiddet ve holiganizm eğilimlerinin belirlenmesi: Kayseri örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 111-35.

Kurtiç, N. (2006). *Futbol seyircisini saldırganlığa iten psiko-sosyal nedenler (Sakarya İli Örneği)*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi. Sakarya.

Kuru, E., Var, L. (2009). Futbol seyircilerinin spor alanlarındaki saldırganlık davranışları hakkında betimsel bir çalışma (Kırşehir İli Örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 141-53.

Li, Q. (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computers in human behavior*, 23(4), 1777-1791.

Manap, A. (2012). *İlköğretim ikinci kademe öğrencileri ve siber zorbalık: Samsun ili örneği*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.

Patchin, J.W., Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the school yard: A preliminary look at cyber bullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2), 148-169.

Pellegrini, A. D, Long, J. D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance and victimization during the transition from primary school through secondary school. *British Journal Of Developmental Psychology*, 20 (2), 259-80.

Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools: and What to Do About It*. Victoria: Acer Press

Scheithauer, H., Hayer, T., Petermann, F., Jugert, G. (2006). Physical, verbal and relational forms of bullying among german students: Age, trends, gender differences and correlates. *Aggressive Behavior*, 32, 261-75.

Shariff, S., Hoff, D. L. (2007). Cyber bullying: Clarifying legal boundaries for school supervision in cyberspace. *International Journal of Cyber Criminology*, 1(1), 76-118.

Süslü, D. P. (2016). *Lise öğrencilerinin siber zorbalık ve siber mağduriyetin benlik saygısı anne baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi. İstanbul.

Şanlı, S. (2014). *Futbol müsabakalarında olaylarda yer alan seyircilerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.

Tokunaga, R. S. (2010) Following you home from school: A critical review and sythesis of this research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*; 26, 277-287.

Topçu, Ç., Erdur-Baker, Ö. (2007). Geleneksel akran zorbalığının, siber zorbalığının ve bu iki tip zorbalık türü arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet açısından incelenmesi. 16. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongre Kitabı*. Tokat.

Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Utkulu, C, Tanrıku, L, Demirel, H. İ., Kuzucu, M. (2007). Şiddet İçermeyen Eğitim, MEB Yaygın Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü Araştırma Raporu, Ankara.

Vanderbilt, D., Augustyn, M. (2010). *The effects of bullying, pediatric and child health*, Symposium Special Needs, Elsevier Ltd, 20-7.

Yelci H. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde siber zorbalık ile saldırganlık ilişkisinin incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi. İstanbul.

Yıldız M, Fişekçioğlu İB, Çağlayan HS, Tekin M, Şirin EF, Akyüz M. (2007). Futbol seyircisinin sosyoekonomik yapısının şiddete etkisi (Karaman spor örneği). *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 145-57.

Willard, N. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats and distress* (3. bs.). Champaign: Research Pres.

GERİ ÇEKİLMİŞTİR



INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF BADMINTON BASIC TRAINING PROGRAM APPLIED IN 11-12 YEARS OLD CHILDREN ON MOTOR DEVELOPMENT

Sadettin Erol^{1*}

¹Bursa Uludag University, Faculty of Sport Sciences, Bursa

Abstract: In this study, it was aimed to examine the effects of badminton basic training program applied on 11-12 year old children on motor development. Experimental group (EG) mean age was 11.40±.507 years, mean body weight was 38.48±10.10 kg, mean height was 143.26±6.61 cm, Control group (CG) mean age was 11.46±30 children (13 Female, 17 Male) with a mean body weight of 5.516 years, an average body weight of 34.84±10.05 kg, a mean height of 139.13±6.17 cm and a training age of 2±1.8 years participated voluntarily. Children participating in the study were randomly divided into two groups as control and experimental groups. Different training programs were applied to these two groups. (EG) A 60-minute badminton basic training program was applied for 8 weeks (3 days/week). The control group (CG), on the other hand, only participated in recreational activities without specifying any branch. Pre-test measurements (agility, balance, strength and vertical jump) of both groups were performed before the studies. At the end of 8 weeks, the last test measurements of the groups were taken. Paired Samples T test was used to compare the preliminary and final values of the groups. When the first and last test measurements of the groups were compared between the groups; According to the analysis of the data, a statistically significant difference was observed in the agility test, balance test, strength test and vertical jump test measurement values ($p<0.05$). As a result; It was observed that the badminton basic training program applied to 11-12 year old children in (EG) was effective on agility, balance, strength and vertical jump performance values (4.785, 2.995, 5.445, -7.651).

Key Words: Badminton, agility, balance, strength, vertical jump

11-12 YAŞ ÇOCUKLARDA UYGULANAN BADMİNTON TEMEL ANTRENMAN PROGRAMI MOTOR GELİŞİM ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Öz: Bu çalışmada, 11-12 yaş çocuklarda uygulanan badminton temel antrenman programının motor gelişim üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya deney grubu (EG) yaş ortalamaları 11,40±,507 yıl, vücut ağırlığı ortalamaları 38,48±10,10 kg, boy ortalamaları 143,26±6,61 cm, Kontrol grubu (CG) yaş ortalamaları 11,46±,516 yıl, vücut ağırlığı ortalamaları 34,84±10,05 kg, boy ortalamaları 139,13±6,17 cm ve antrenman yaşı 2±1.8 yıl olan 30 çocuk (13 Kadın, 17 Erkek) gönüllü olarak katıldı. Araştırmaya katılan çocuklar rastgele olarak kontrol ve deney grubu olarak iki gruba ayrıldı. Bu iki gruba farklı antrenman programı uygulandı. (EG) 8 hafta süresince (3gün/hafta) 60 dakika süren badminton temel antrenman programı uygulandı. Kontrol grubu (CG) ise herhangi bir branş belirlenmeksizin sadece rekreasyonel aktivitelere katıldı. Çalışmalar öncesi her iki grubun da ön test ölçümleri (çeviklik, denge, kuvvet ve dikey sıçrama) gerçekleştirildi. 8 hafta sonunda ise grupların son test ölçümleri alındı. Grupların ön ve son değerlerini karşılaştırmak için Paired Samples T test kullanıldı. Grupların ilk ve son test ölçümleri gruplar arası karşılaştırıldığında; verilerin analizine göre çeviklik testi, denge testi, kuvvet testi ve dikey sıçrama testi ölçüm değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlendi ($p<0,05$). Sonuç olarak; (EG) daki 11-12 yaş çocuklarda uygulanan badminton temel antrenman programının çeviklik, denge, kuvvet ve dikey sıçrama performans değerinde etkili olduğu gözlemlendi (4.785, 2.995, 5.445, -7.651).

Anahtar Kelimeler: Badminton, çeviklik, denge, kuvvet, dikey sıçrama

*Sorumlu Yazar: Sadettin Erol, Dr. Öğr. Gör., E-mail: serol@uludag.edu.tr

INTRODUCTION

Badminton is one of the most popular racket sports in the world (Lee, 2003). The popularity of badminton as a sport is increasing rapidly (El-Gizawy and Akl, 2014). Badminton can be expressed with short-term repetitive movements of high speed and intensity in an area of 80 m² (Lee, 2003). Badminton includes changes of direction, jumps, forward and backward moves, rapid arm movements and a wide variety of positions (Manrique and Gonzales-Badillo, 2003).

Badminton players need many motoric features such as balance and agility during high-speed movements in the field (LM. Tiwari et al, 2011). The badminton player moves intermittently during the competition. For this reason, during the competition, while moving in defensive and offensive positions, high-intensity demands occur on the aerobic and anaerobic systems physiologically (Andersson et.al, 1996).

Movement is considered the most important part of their lives for children, the 6-12 age period is one of the most important periods for children in terms of movement skills (Ö. Kayapınar, Pınar, & Karakaş, 2004). In this period, a well-planned physical activity program in terms of age characteristics improves the coordination characteristics of children and contributes to their movements in a healthier way and with fewer mistakes (Çelik, 2016). In addition, it is known that low performance in children's motor skills affects participation in physical activity negatively, while motor skill proficiency is positively related to physical activity (Getchell, 2006; Wrotniak et al, 2006). Therefore, it is thought that an insufficient level of participation in physical activities may negatively affect motor skills. However, insufficient development of children's motor skills may negatively affect movement development in adolescence and youth (Deli, Bakle and Zachopoulos 2004).

According to Ozman and Gallahue (2016), children should be offered various physical activities that can improve and support their development as a whole. However, these physical activities should be developmentally appropriate according to their age and physical characteristics (Ozman and Gallahue 2016). There are many activities that can both attract the attention of children of all ages and contribute to their development in a healthy way. Movement training; They are activities that provide children with learning environments by doing and living, provide social, emotional, mental and physical development, gain experience, gain the ability to use objects, control their body, and develop their imaginations (Jones, 2001). According to the results of the research, it is necessary to apply more long-term applications to increase the positive effect of 12-Weeks basic game education at the levels of motor development in children aged 4 to 6 years old (Gümüldağ et al., 2019).

With the change in the sociological and economic structure of our country, it is seen that families choose sports branches that are more preferred in the world and in our country while directing their children to sports. Families who are aware of the physical, mental, sociological and psychological benefits of sports on children direct their children to sports activities from a very young age. When choosing this sportive branch, it should be noted that there are sportive branches that will enable the children to move at the maximum level, improve their conditional features, and where they can easily find the sports field and materials. One of the sports branches that meet all these conditions is badminton. Badminton is a sport that can be played at any age, has no problem finding a field, does not discriminate against gender, is fun and has cheap materials. Thanks to all these positive aspects of badminton sport, it has become an effective sport that is widely used in children's movement training (Erol, 2019).

Based on the positive effects of the badminton basic training program on the motor development of children, this type of training may be quite suitable for 11-12 year olds. However, the literature on the effects of badminton basic training program on motor development for 11-12 year old children is not very rich. Therefore, the aim of this study is to examine the effect of badminton basic training program applied on 11-12 year old children on motor development.

METHOD

Participation

30 children (13 Female, 17 Male) aged 11-12 from Özübir Sports Club, operating in Bursa, voluntarily participated in the research. Children participating in the study were randomly divided into two groups as (EG) and (CG) groups. Different study programs were applied to these two groups. (EG) applied badminton basic training program lasting 60 minutes for 8 weeks (3 days/week), while (CG) only participated in recreational activities without determining any branch. This study was approved by Bursa Uludağ University Faculty of Medicine Clinical Research Ethics Committee (date 30.03.2022, 2022-7/30 numbered).

Table 1. 8-week badminton basic training program

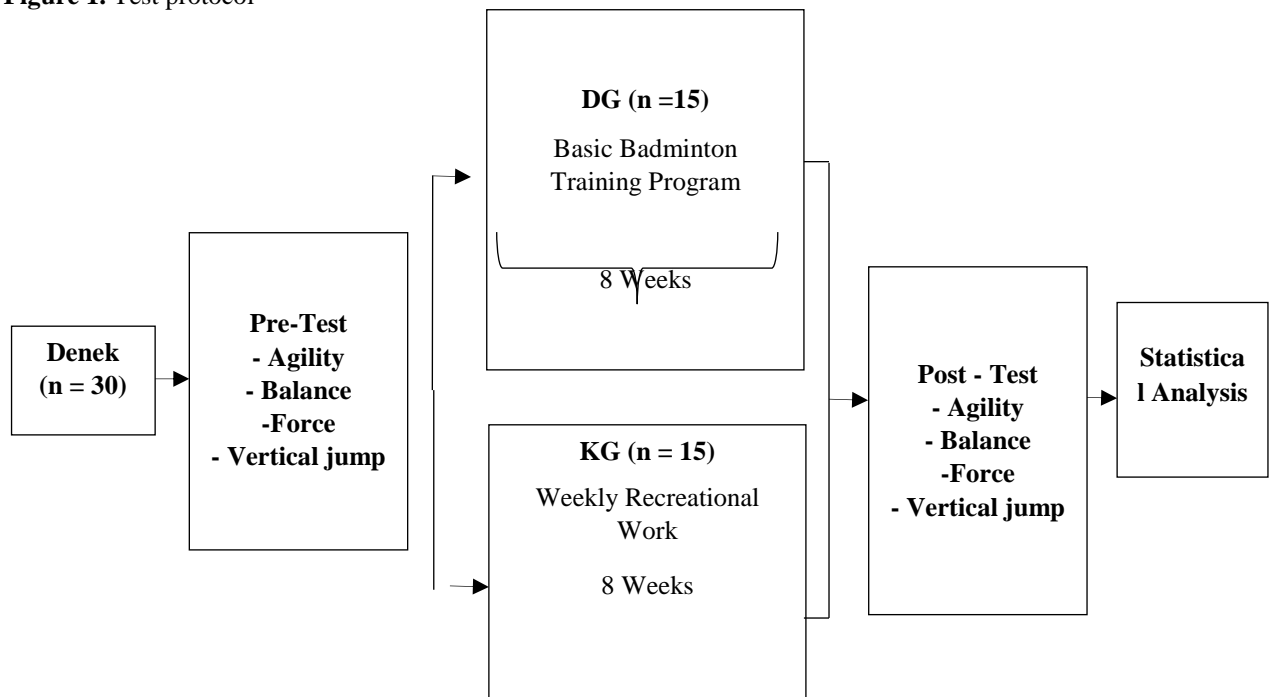
11-12 AGES BASIC BADMINTON TRAINING PROGRAM			
WEEK	SUNDAY	WEDNESDAY	FRIDAY
1	Training target Forehand service information	Forehand drive operation and Backhand drive information	Forehand drive operation and Backhand drive information
	General and special warm-up	General and special warm-up	General and special warm-up
	Forehand high service work and conditioning work.	Backhand short service training and conditioning training	Agility and speed training
	Cooling down – recovery phase	Cooling down – recovery phase	Cooling down – recovery phase
2	Purpose of training and knowledge of drive technique.	Purpose of training and knowledge of drive technique.	Badminton basic batting High service knowledge of techniques
	General and special warm-up	General and special warm-up	General and special warm-up
	Agility and speed training	Speed training and coordination ant.	Forehand and Backhand high service work
	Cooling down- recovery phase	Cooling down - recovery phase	Cooling down- recovery phase
3	Forehand dunk exercises and forehand clear information	Forehand and Backhand drive information Badminton basic hitting techniques Drive kicking technique; diagonal, parallel, right-left) work.	Target oriented ball feeding. information
	General and special warm-up	General and special warm-up	General and special warm-up
	Forehand net drop stroke training and agility training	Forehand and backhand drive exercises	Aerobik Training
	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase
4	Forehand drop training agility speed training information	Backhand drop training, agility and speed training information	Overhead clear work agility speed training. information
	General and special warm-up	General and special warm-up	General and special warm-up
	General strength training and technical work.	General strength training and technical work.	General strength training and technical work.
	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase
5	Forehand and Backhand short service training and speed training information	Badminton basic stroke techniques. Drive stroke technique; diagonal, parallel, right-left work. information	Ball information on target
	General and special warm-up	General and special warm-up	General and special warm-up
	Bounce drills Forehand and Backhand high service Bounce drills Forehand and Backhand high service	Jump drills backhand drive exercises exercises	Speed development studies and technical work.
	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase

Table 1. 8-week badminton basic training program (Cont.)

WEEK	SUNDAY	WEDNESDAY	FRIDAY
6	Singles competition information	Doubles competition information	Agility and speed training information
	General and special warm-up	General and special warm-up	General and special warm-up
	Practice badminton basic stroke techniques (overhead clear, cross, parallel, right-left). Targeted ball feeding.	Practice badminton basic stroke techniques (overhead clear, cross, parallel, right-left). Targeted ball feeding.	General and special forces exercises
	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase
7	Practice badminton basic stroke techniques (overhead clear, cross, parallel, right-left). Targeted ball feeding.	Badminton basic stroke techniques; Net drop and back court drop work. Combined drill studies covering all techniques. doubles match studies.	Practice badminton basic stroke techniques (overhead clear, cross, parallel, right-left). Targeted ball feeding.
	General and special warm-up	General and special warm-up	General and special warm-up
	Boys Singles, Girls Singles, Girls Doubles, Boys Doubles And Mix Matches	Boys Singles, Girls Singles, Girls Doubles, Boys Doubles And Mix Matches	Boys Singles, Girls Singles, Girls Doubles, Boys Doubles And Mix Matches
	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase
8	Boys Singles, Girls Singles, Girls Doubles, Boys Doubles And Mix Matches information	Boys Singles, Girls Singles, Girls Doubles, Boys Doubles And Mix Matches information	Boys Singles, Girls Singles, Girls Doubles, Boys Doubles And Mix Matches information
	General and special warm-up	General and special warm-up	General and special warm-up
	Boys Singles, Girls Singles, Girls Doubles, Boys Doubles And Mix Matches	Boys Singles, Girls Singles, Girls Doubles, Boys Doubles And Mix Matches	Boys Singles, Girls Singles, Girls Doubles, Boys Doubles And Mix Matches
	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase	Cooling down - recovery phase

Test protocol

Before the study, all of the subjects were given detailed information about the risks they may encounter and the possible negative aspects of the study, and the volunteering form was read to them. Parents of the subjects were asked to fill in and sign a consent form in the form of a parent approval letter. Pre-tests (agility, balance, strength and vertical jump) of 2 groups of 30 children were taken before the studies. At the end of 8 weeks, the last test measurements of the groups were taken. 20 minutes before the tests were given to the subjects. General and special warming were done. The subjects were not given a heavy training program (obligation) within 24 hours before the test. The test protocol is given in Figure 1.

Figure 1. Test protocol

Height and Body Weight

A measuring instrument with an accuracy of 0.01 m was used to measure the heights of the subjects. It was prevented from wearing shoes or clothes that would affect the measurement of the athletes who were to be measured during the height measurement. Tanita BC418 (Japanese) body composition analyzer was used for weight and weight measurements of the subjects.

Agility Test

T test is applied for agility measurement. Four cones are arranged in a T-arrangement. The subject starts running from point (a) with the starting mark. Straight run from point (a) to point (b), slip step from point (b) to point (c) and slip step from point (c) to point (d) slip step from point (d) to point (b) starting point It is returned to the point (a) by running back. (Scanlan et al., 2021). Time measurement is made as the duration of this process.

Static Balance Test

Proxim Tecnobody PK 200 (Italy) balance measuring device was used for the measurements of this test. Measurements were completed with the device and data were collected. The data collected with the device were transferred to the computer via wireless connection.

Strength Measurement Test

Takei brand dynamometer was used for leg strength measurement test. The subject was placed on the measuring instrument, slightly bent at the knees, with both feet fully pressing on the instrument. While the arms were in a stretched position, they grasped the bar of the device with both hands and pulled it vertically upwards. When the traction was completed, the value in kg displayed by the device was recorded as the measurement value (Ateş, 2007).

Vertical Jump Test.

(Active Jump Test Protocol) was used for vertical jump test measurements. Standing with feet shoulder-width apart. The vertical jump from the squat position was performed maximally. Subjects performed 2 jumps. A 1 minute rest was applied between jumps. The higher of the two measurements was recorded as data.

Statistical Analysis of Data

SPSS 18.0 statistical package program was used to evaluate the data obtained within the scope of the research. Arithmetic mean and standard deviations were calculated and recorded. One-way analysis of variance was used for all age groups averages. The ANOVA was used to determine whether there was a significant difference between pre-, intermediate and post-test measurements according to the training groups and the control group and participants. Significance level was taken as $p < .05$.

RESULTS

In the study (EG), mean age was $11.40 \pm .507$ years, mean body weight was 38.48 ± 10.10 kg, mean height was 143.26 ± 6.61 cm, (CG) mean age was $11.46 \pm .516$ years, 30 children with a mean body weight of 34.84 ± 10.05 kg, a mean height of 139.13 ± 6.17 cm and a training age of 2 ± 1.8 years participated voluntarily. Motoric development parameters are given in Table 2.

Table 2. Intergroup Comparison of Changes According to (EG) and (CG) Pre-Test and Post-Test Measurements and Descriptive Values

Variables	EG (n = 15)			CG (n = 15)		
	Pre-test Mean \pm SD	Post-Test Mean \pm SD	T	Pre-test Mean \pm SD	Post-Test Mean \pm SD	T
T-agility (sec)	15,60 \pm 2,27	14,05 \pm 2,13	4,785*	14,94 \pm 1,95	15,03 \pm 2,12	-1,408
Balance Test (sec)	336,60 \pm 58,62	306,15 \pm 41,30	2,995*	333,23 \pm 60,59	324,36 \pm 67,57	1,320
Strenght Test (kg)	43,16 \pm 13,79	50,80 \pm 18,17	5,445*	38,90 \pm 13,62	40,26 \pm 12,82	-,890
Vertical jump (cm)	16,91 \pm 5,02	27,63 \pm 3,96	-7,651*	22,20 \pm 4,59	23,035 \pm 5,35	-,598

* $p < 0.005$

As can be seen in Table 2., a statistically significant difference was found in the agility test, balance test, strength test and vertical jump test measurement values in terms of the comparison of the changes between the groups according to the (EG) and (CG) pre-test and post-test measurements, and their descriptive values. ($P < 0.05$). The data obtained showed that the movement education program provided a positive development on the motor development of (EG) children.

DISCUSSION AND CONCLUSION

For this purpose, badminton practiced by children aged 11-12 is to research on motor development for basic training purposes. The main findings in the present study show that; When the pre- and post-test measurements of the groups after the badminton basic training program were compared; According to the analysis of the data, a significant difference was

observed in the agility test, balance test, strength test and vertical jump test measurement values in the comparison between the groups ($p < 0.05$).

The literature is examined, it can be concluded that many studies have been carried out on various motoric development and various sports branches of badminton athletes, but when the relations between the badminton basic training program and agility, balance, strength and vertical jumping related to pre-adolescent children are few, the studies are limited. High physical activity level may be the most important feature for skill development in childhood Drenowatz & Greier, (2019). For this reason, he stated that increasing physical activity is effective in contributing to the development of basic motor skills in children (Zahner et al, 2009). The present study results suggest that Yo-Yo IR1 could be used to determine HRmax of soccer players and have strong relationship with VO2max and this test may provide a more effective field-based assessment of both aerobic and anaerobic performance in soccer players (MST, CMJ & Hoff DT). Thus, soccer coaches can use the Yo-Yo IR1 test as a valid assessment of aerobic endurance performance in soccer players to monitor fitness, the effectiveness of physical conditioning programmes, and prepare for further training content (Gümüşdağ et al., 2013).

In the study where he applied 14-week badminton training to 10-13 age group girls and boys ($n=56$), a statistically significant improvement was found in agility feature. (Hazar, 2005) A significant difference was found in the agility variable of the badminton basic training program applied to 11-12 year old students (Erol, 2019). In the study conducted by Altıntaş, (2018), the research group found a significant difference in the agility variable. Another study reported a significant difference in agility parameter (Erdil et al, 2013).

In her research, in which she applied badminton training to 14-16 year old children, a statistically significant improvement was found in the balance feature (Tuna, 2020). Çakıroğlu et al., (2013) found a significant difference in balance characteristics as a result of 12-week Judo training applied to children aged 8-10 years. An exercise program was applied to 58 boys and 61 girls aged 10 years, who did not do sports actively before, and a statistically significant improvement was observed in the balance feature (Cepero et al, 2011) In another study, it was reported that children who do sports at primary school level have a statistically significantly higher level of balance than children who do not do sports (Özsay et al, 2015).

An improvement was observed in the vertical jump value of the girls in the 10-12 age group of the badminton basic training program applied for 8 weeks (Can, 2021). 12 weeks of shadow badminton training for children aged 8 to 10 GB after the study of the effects on some physical performance values the average flamingo balance error score of the male and female subjects forming the values were statistically significantly lower than both BP and CG subjects found (Yüksel, 2015).

Male and female badminton players under the age of 15 as a result of the overlap made for the purpose of comparing their physiological fitness, physiological and physical fitness of little girl and boy badminton players compared. 14 male ($13.8 \pm$ years) and 13 female (13.2 ± 1.7 years) badminton players from Bursa formed the experimental group. Male badminton players age 13.8 ± 1.7 years, height 165.5 ± 1.7 cm, weight 54.3 ± 9.2 kg and BMI 19.6 ± 2.3 (kg/m^2), age group of female badminton players 13.2 ± 1.7 years, height 154.9 ± 6.9 cm, weight 47.5 ± 7.7 kg, and BMI 19.7 ± 2.1 (kg/m^2). only between height found a statistically significant difference (Arabacı, 2007).

Yüksel, (2017) examined the physical characteristics of 11-years old children and reported that children who received badminton training had a statistically significantly higher level of vertical jump and balance than children who did not receive badminton training. In a similar study, Polat (2009) found a significant difference in vertical jump values as a result of 12-week Judo training applied to children aged 9-12 years. They found that children who received sports training had significant increases in vertical jump values compared to children who did not receive sports training (Kaite et al, 2003).

She reported that there was a significant difference in leg strength value as a result of 14 weeks of agility-weighted badminton training applied to children aged 10-13 (Hazar, 2005). In a study conducted on 200 boys and girls aged 11-12 years in order to determine the effects of the recreational exercise program on physical development within the scope of the summer school, leg strength tests found a statistically significant improvement (Karacabey, 2014). It was determined that the strength values of the children who participated in basketball training were higher than those who did not participate in basketball training (Pense et al, 2010). It can be said that the average values of agility, balance, strength and vertical jump obtained as a result of the study are compatible and similar to the literature researches.

SUGGESTIONS

Due to the fact that there are not enough open and closed areas where physical education and sports classes are held in Jul schools in our country, both the materials of badminton sports can be easily and cheaply obtained physical education in terms of playing sports, as well as in terms of being able to easily play with crowded groups in open spaces it is useful to have a branch that can be used to achieve the goals of their courses.

As a result, encouraging young people to play sports in ensuring their motoric development as one of the most necessary and especially suitable sports we can recommend that badminton be preferred and that this sport be widespread in all schools.

As a result of this study we conducted on 11-12 age group children, there are also limitations. Some suggestions were made taking into account;

- This study, which is planned for a period of 12 weeks, is applied in longer time periods. To determine the effect of badminton on children's motor performance and the results can contribute to the literature.
- If the planned working time is longer than 12 weeks, may be more meaningful in terms of determining the effect on the characteristics.
- Since our study covers the 11-12 age group, future studies applied to younger and older age groups and evaluated by gender. more efficient results can be obtained.
- For children aged 11-12 (with a 12-week basic branch training program), different applying the basic training program from the branch and comparing it with the badminton branch can be done.
- Having the necessary criteria for high level sports efficiency in badminton sports branch. may not be detected.
- Similar to this study, which was conducted in a narrow scope in terms of contributing to the literature, it can be applied by creating more provinces and the number of subjects in different geographical regions.
- The effects of basic badminton training in different age groups can be investigated.
- In such studies, more various tests are used to determine the effect on physical performance. procedures can be developed and implemented.

REFERENCES

- Abian-vicen, J., Castanedo, A., Abian, P., Javier, S. (2013). Temporal and notational comparison of badminton matches between men's singles and women's singles. *Int J Perform Anal Sport.*, 13(2),310–20.
- Altıntaş, S. (2018). *An investigation of the effect of badminton training on some motoric and physical characteristics*. Institute of Educational Sciences, Department of Physical Education and Sports.Master's Thesis, Van: Yüzüncü Yıl University; 2018.
- Andersen, L. L., Larsson, B., Overgaard, H., Aagaard, P. (2007). Torque–velocity characteristics and contractile rate of force development in elite badminton players. *European Journal of Sport Science*, 7(3), 127-134.
- Ateş, M., Atesoğlu, U. (2007). The effect of plyometric training on upper and lower extremity strength parameters of 16-18 age group male football players. *Spormetre Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 5(1), 21-28.
- Can, M. (2021). *Evaluation of badminton education in 10-12 age group with eurofit test battery* (PhD thesis, Necmettin Erbakan University, Turkey).
- Celik, A. (2016). *Movement Education*. Istanbul: Ergun Publishing House.
- Cepero, M., Lopez, R., Suarez-Llorca, C., Andreu-Cabrera, E., Rojas, F. J. (2011). Fitness test profiles in children aged 8-12 years old in Granada (Spain). *Journal of Human Sport Exercise*, 6(1), 135-145.
- Çakıroğlu, T., Sökmen, T., Arslanoğlu, E. (2013). The effect of judo technical training and games on the physical development levels of 8-10 year old boys. *Spormetre the Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 11(2), 73-79.
- Deli, E., Bakle, I., Zachopoulou, E. (2006). Implement intervention movement programs for kindergarten children. *Journal of early childhood research*, 4(1), 5-18.
- Drenowatz C, Greier K. (2019). Cross-sectional and longitudinal association between club sports participation, media consumption and motor competence in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 29(6), 854-861.
- El-Gizawy, H., Akl, A. R. (2014). Relationship between reaction time and deception type during smash in badminton. *Journal of Sports Research*, 1(3), 49-56.
- Erdil, G., Altinkök, M., Ölçücü, B. (2013). The effect of coordination and physical education teaching method on the development of motor skills of 9-10 age group children. *Journal of Atatürk University Kazım Karabekir Faculty of Education*, 26, 113-128.
- Erol, F. (2019). *The effect of badminton basic training program applied on 11-12 year old students on motoric characteristics* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Getchell, N. (2006). Age and task-related differences in timing stability, consistency, and natural frequency of children's rhythmic, motor coordination. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 48(8), 675-685.
- Gümüşdağ, H. (2019). Effects of Pre-school Play on Motor Development in Children. *Universal Journal of Educational Research*, 7(2), 580- 587. DOI: 10.13189/ujer.2019.070231.
- Gümüşdağ, H., Unlu, C., Cicek, G., Kartal, A., Evli, F. (2013). The Yo-Yo intermittent recovery test as an assessment of aerobic-anaerobic fitness and game-related endurance in soccer. *International Journal of Academic Research*, 5(3), 148-153. DOI:10.7813/2075-4124.2013/5-3/A.21
- Hazar, F. (2005). *The Effect of Agility on Performance in Badminton and Training Practices that Improve Agility*. Marmara University Institute of Health Sciences Doctoral Thesis, Turkey.

- Jones, M. (2001). *Game and Child. Trans.*, Ayda Çayır. Istanbul: Kaknüs Publishing. Journal of Physical Education and Sport Sciences, 9(Special Issue), 10-18.
- Karacabey, K. (2013). Performance and agility tests in sports. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1693-1704.
- Katie, M., Brad, S. M., Joanne, K., Linda, D. V., Terence, J. W. (2003). Contribution of timetabled physical education to total physical activity in primary school children: Cross sectional study. *British Medical Journal*, 13(327), 592-593.
- Kayapınar, F. Ç., Özbar, N. (2004). *The effect of movement education program implemented in preschool on physical characteristics of children*. The TSSA 8. International Sports Sciences Congress, November 17-20 Antalya.
- Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: a review. *Journal of sports sciences*, 21(9), 707-732.
- LM Tiwari, V. Rai, S. Srinet. (2011). Relation of selected motor fitness components to badminton player performance. *Asya J. Phys. education computer. science Sports*, 5(1), 88
- Manrique, D. C., Gonzalez-Badillo, J. J. (2003). Analysis of the characteristics of competitive badminton. *British journal of sports medicine*, 37(1), 62-66.
- Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2016). Motor development. *Adapted Physical Education and Sport E*, 6, 375.
- Özbar, N., Kayapınar, F. C., Pınar, S., Karakaş, S. (2004, November). Physical and anthropometric development characteristics of kindergarden children, a one-year pilot study. At the *10th ICHPER-SD European Congress and TSSA 8th International Sports Sciences Congress* (p. 17-20).
- Özsaydı, Ş., Salıcı, O., Orhan, H. (2015). Investigation of the motor development of sedentary children at primary school level and children in basketball infrastructure. *Niğde University Journal of Physical Education and Sports Sciences* 9, Special Issue, 10-18.
- Pliers, M., Serpek, B. (2010). Determination of the physiological and biomotoric characteristics of female students aged 14-16 playing basketball with the EUROFIT test battery. *Selcuk University Journal of Physical Education and Sports Science*, 12(3), 191-198.
- Polat, G. (2009). *12-week basic badminton training for children aged 9-12 The effects of training on motoric functions and reaction times*. Master Thesis, Çukurova University Institute of Health Sciences. Adana.
- Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, pS., Dalbo V. (2014). The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. *J Sports Sci*, 32(4), 367-74
- Turna, O., Alpay, C. B. (2020). The Effect of 12-week basic badminton training applied to students in secondary education on motoric characteristics. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 14(3), 316-330.
- Wong T.K.K., Ma A.W.W., Liu K.P.Y., Chung L.M.Y., Bae Y.H., Fong S.S.M., Ganesan B., Wang H.K. (2019). Balance control, agility, eye-hand coordination, and sport performance of amateur badminton players: A cross-sectional study. *Medicine*. 98:e14134. doi: 10.1097/MD.00000000000014134.
- Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., Kondilisc, V. A. (2006). The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*, 118, 1758-65.
- Yuksel, M. F. (2015). *Shadow Badminton Trainings for 8-10 Age Group Badminton Players Investigation of the Effect on Performance* (Master's Thesis). Gazi University Institute of Health Sciences, Ankara.
- Yüksel, M. F. (2017). The effect of badminton training on children's physical development in summer sports school. *İnönü University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 4(3), 68-82.
- Zachopoulou, E., Tsapalidou, A., Derri, V. (2004). The effects of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance. *Early Childhood Research Quarterly*, 19, 631-42.

Zahner L, Muehlbauer T, Schmid M, Meyer U, Puder JJ, Kriemler S. (2009). Association of sports club participation with fitness and fatness in children. *Medicine Science in Sports Exercise*, 41(2), 344–350.