



(UGEAD - IntJCES)

Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi

International Journal of
Contemporary Educational Studies

Haziran ve Aralık
Aylarında Yayımlanan
Açık Erişimli Hakemli Dergi

*Biannual
(Published in June & December)
Open Access Peer-Reviewed Journal*

Cilt 8, Sayı 2
Aralık 2022
Volume 8, Issue 2
December 2022



ISCSA_UBİKS

e-ISSN: 2458-9373



www.iscsa-a.org

UGEAD, Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kere yayımlanan Uluslararası Bilimsel Hakemli bir dergidir.

AÇIK ERİŞİMLİ DERGİ

Editörden mesaj

Değerli meslektaşlarım,

Derneğimiz Eğitim Bilimleri alanındaki çalışmalarınızı değerlendirmek üzere yeni bir dergiyi (UGEAD) hizmetinize sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyor. Genç bir kurum olmamıza rağmen, son derece dinamik ve istekli bir ekiple yol alan derneğimizin çıkardığı bu yeni yayın organının da Eğitim Bilimlerinin farklı disiplinleri üzerinde yoğunlaşan akademisyenlerin dikkatini çekeceğine olan inancımız sonsuzdur.

Sizleri, Eğitim Bilimleri alanında üreteceğiniz yüksek kalitedeki bilimsel çalışmalarınızı, yazın taramaları, örnek olgu araştırmaları, deneysel araştırmalarınızı, kitap incelemelerinizi, vb. derginin yazım kurallarına uygun olarak hazırlayarak dergimize göndermeye davet ediyoruz. Ayrıca açık erişimli makalelerimizi gerek okuyarak, gerekse alıntıyla dergimizin gelişmesine katkı vermenizi diliyoruz. İyi çalışmalar.

IntJCES is an International Refereed Scientific Journal published biannually (in June & December) by ISCSA.

OPEN ACCESS JOURNAL

Message from the editor

Dear colleagues,

Our association is glad to invite you all to submit your educational researches in our new journal, International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES). As being a young association, but having very ambitious team of academic staff, we really believe that this journal would attract attention from serious scholars working on different dimensions of educational sciences.

We invite high quality articles, review papers, case studies of theoretical, and empirical, conceptual, and experimental researches on educational sciences in a properly formatted file as per the author guidelines. We also promote researchers to use our open access articles in their researches and contribute to the development of our journal through their citations.

Kind regards.



Sayı Editörü / Editor of the Issue

Dr. Taner BOZKUŞ, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Eş Editörler / Co-editors

Dr. Fatma TEZEL SAHİN, Prof., Gazi University, TURKEY (Chief Editor)

Dr. Adela BADAU, Assoc. Prof., University of Târgu-Mureş, ROMANIA

Dr. Fatih YAŞARTÜRK, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Pınar YAPRAK KEMALOĞLU, Gazi University, TURKEY

Dr. Kürşat Yusuf AYTAÇ, Assoc. Prof., Adıyaman University, TURKEY

Mizanpaj Editörü / Layout Editor

Caner CENGİZ, Sports Science Faculty, Ankara University, TURKEY

Mert Mazhar ERDURAN, Sports Science Faculty, Ankara University, TURKEY

Bilim Kurulu / Scientific Board

Dr. Adeel Nazir AHMAD, King Faisal Research Center, SAUDI ARABIA

Dr. Hayati AKYOL, Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Nadim ALWATTAR, Prof., University of Mosul, IRAQ

Dr. Nejla GÜNAY, Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Mona Saleh Al ANSARI, Prof., University of Bahrain, BAHRAIN

Dr. Çetin YAMAN, Prof., Sakarya Uygulamalı Bilimler University, TURKEY

Dr. Kaukaab AZEEM, King Fahd University, SAUDI ARABIA

Dr. Samson Olosula BABATUNDE, Lagos University, NIGERIA

Dr. Simona PAJAUJIENE, Lithuanian Sport University, LITHUANIA

Dr. Mustafa BAYRAKÇI, Assoc. Prof., Sakarya University, TURKEY

Dr. Ahmed BOUSSAKRA, Prof., M'sila University, ALGERIA

Dr. Bekir BULUÇ, Assoc. Prof., Ahmet Yesevi University, TURKEY

Dr. Mehmet Engin DENİZ, Prof., Yıldız Teknik University, TURKEY

Dr. Mehmet GÜÇLÜ, Assoc. Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Nezahat GÜÇLÜ, Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Khadraoui Mohamed HABIB, Prof., Tunis University, TUNISIA

Dr. Safet KAPO, Prof., University of Sarajevo, BOSNIA HERZEGOVINA

Dr. Elena KOMOVA, Assoc. Prof., Russian State University, RUSSIA

Dr. Recep ÖZKAN, Assoc. Prof., Niğde University, TURKEY

Dr. Ibrahim SABATIN, Al-Zaytoonah Alordunia Al-Khassa University, JORDAN

Dr. Çetin SEMERCİ, Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Robert SCHNEIDER, Prof., Brockport University of New York, USA

Dr. Cengiz ŞENGÜL, Prof., Akdeniz University, TURKEY

Dr. Sinem TARHAN, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Veli TOPTAŞ, Assoc. Prof., Kırıkkale University, TURKEY

Dr. Mutlu TÜRKMEN, Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Hakkı ULUCAN, Prof., Erciyes University, TURKEY

Dr. Fatma ÜNAL, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Yasemin YAVUZER, Prof., Niğde University, TURKEY

Dr. Bülent AĞBUĞA, Prof., Pamukkale University, TURKEY

Dr. Cansu TUTKUN, Bayburt University, TURKEY

Dergi Sorumlusu / Publication Manager

Taner BOZKUŞ



Sayı Hakemleri / Referees of This Issue

Dr. Ahmet Yıkmiş
Dr. Ali Özkan
Dr. Fatih Yaşartürk
Dr. Işık Bayraktar
Dr. Mehmet Demirel
Dr. Mehmet Yanık
Dr. Oğuzhan Yüksel
Dr. Yunus Sinan Biricik
Dr.Ahmet Hakan Sivrikaya
Dr.Ahmet Haktan Sivrikaya
Dr.Birsen Çileroğlu
Dr.Caner Cengiz
Dr.Cansu Tutkun
Dr.Cantürk Öz
Dr.Elif Aydın
Dr.Elif Nilay Ada
Dr.Emine Gözel
Dr.Ender Şenel
Dr.Ergün Çakır
Dr.Figen Özeren
Dr.Gökmen Kılınçarslan
Dr.Hakan Yarar
Dr.Hamdi Pepe
Dr.Hayri Akyüz
Dr.İsmail Aydın
Dr.İzzet Kırkaya
Dr.Kadir Yıldız
Dr.Levent Ceylan
Dr.Levent İlhan
Dr.Mehmet Yıldırım
Dr.Mümine Soytürk
Dr.Nuriberk Güngör
Dr.Önder Şemşek
Dr.Saliha Ağaç
Dr.Serdar Adıgüzel
Dr.Sıtkı Çekirdekçi
Dr.Tuncay Oral
Dr.Ülfet Erbaş
Dr.Yeşim Karaç
Dr.Zait Burak Aktuğ
Dr.Zeynep Yıldırım



İÇİNDEKİLER / CONTENTS

1) Voleybol ve Basketbol Sporcularının Covid-19'a Karşı Kaygı Düzeyleri, 296-308
Fatih AKDOĞAN, Mehmet İNAN, Rezvan EMAMVIRDI, Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU, Tekin ÇOLAKOĞLU

2) Üniversite Öğrencisi Profesyonel Futbolcuların Eğitim Sürecinde Yaşadığı Zorlukların Belirlenmesi, 309-329
Recep CENGİZ, Göksel YIKMIŞ

3) Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Katılımları ile Boş Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişkinin Analizi, 330-345
Ünal Can GÖKMEN, Aydın ŞENTÜRK

4) Üniversite Öğrencilerinde Kültürlerarası Fark: Kültürel Zekâ, 346-358
Sibel KARACA SİVRİKAYA, Ahmet Haktan SİVRİKAYA

5) Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Süper Lig Müsabakalarına Katılan Sporcuların Doping ile İlgili Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, 359-374
Ercan ZORBA, Başak ATALAY, Akan BAYRAKDAR

6) Sporcu ve Sedarter Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesinin Araştırılması, 375-386
Ali İhsan ÇEBİ, Osman İMAMOĞLU

7) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Tesisleri Kullanma Alışkanlıklarının Belirlenmesi, 387-401
Seçkin DOĞANER, Haydar Oğulcan DALARAN

8) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Spora Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişki, 402-416
Fatih YAŞARTÜRK, Ayça GENÇ, Harun PEKER, Melisa BAKAR, M. Batın BAYBURTLU

9) Sınıf Öğretmenlerinin Matematik Dersinde Yaratıcı Drama Yöntemi ile İlgili Görüşlerinin İncelenmesi, 417-433
Selin DURAN, Veli TOPTAŞ

10) Sedarter Kişilerde Crossfit Antrenmanlarının Bazı Fiziksel Parametrelere Etkisi, 434-442
Zafer BİLGİN, Atilla Orkun DİLBER, Murat TAŞ



11) *Rekreasyonda Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi*, 443-459
Erdal ZORBA, Baglan YERMAKHANOV

12) *Rekreasyon Farkındalığının Rekreasyonel Satın Alma Tarzları Üzerine Etkisi*, 460-477

Tebersüm AYYILDIZ DURHAN, Fikret KAYHALAK, Serkan KURTİPEK

13) *Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Araştırılması*, 478-494

İsmail KAYA, Aydın ŞENTÜRK, Ayşe USTALAR, Kübra KAYA, Hakan BİLGEN, Aşina USLULAR

14) *Farklı Değişkenlere Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Spor Bilimleri Fakültesi Örneği*, 495-507

Mustafa KARAKAYA, Bilgehan GÜLCAN

15) *Ebeveynlerin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Yönelik Tutum Düzeylerinin İncelenmesi (Hakkâri İli Örneği)*, 508-524

Çağla Gülelçin SUNA, Ali ÖZKAN

16) *Düzenli Spor Yapan Bireylerin Tercih Ettikleri Hazır Giyim Ürünleri*, 525-535
Şükran ÇAKMAK, Neşe Yaşar ÇEĞİNDİR

17) *DeneySEL Giysi Tasarımı -Örnek Bir Çalışma-*, 536-549

Saliha AĞAÇ, Rukiye KAYA

18) *Çekme Lastiği Egzersizinin Taekwondo Sporunda Seçilmiş Bazı Teknik Kuvvet Parametrelerine Etkisi*, 550-560

Sezgin HEPSERT, Hasan ÖZER, Yakup KILIÇ

19) *COVID-19 Sürecinde Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Yeme Tutumu Düzeylerinin İncelenmesi*, 561-580

Sultan UYGUN, Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK

20) *Covid-19 Pandemi Döneminde Sokağa Çıkma Kısıtlamasının Uygulandığı Zamanlarda Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi*, 581-592

Yasemin ARI



21) Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejisi ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki, 593-607

Buğra AKAY, Betül AYHAN, Fatih YAŞARTÜRK

22) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği), 608-623

Gökhan KOCAER, Fatih YAŞARTÜRK

23) Beden Eğitimi Öğretmeni Adayları İçin Özel Öğretim Yöntemleri Öz-Yeterlik Ölçeği: Geliştirme ve Güvenirlik Çalışması, 624-635

Sinan AYAN, Buğra AKAY, Mehmet CEYLAN, Rüstem ORHAN

24) Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Problem Çözme ve Kararlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 636-647

Eren DURMUŞ, Taner BOZKUŞ, Gamze DURMUŞ

25) Annelerin Problemlerini İnternet Kullanımı ve Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, 648-667

Ali ÖZCAN, Fatma TEZEL ŞAHİN, Tuğba KANMAZ

26) 12-14 Yaş Kadın Voleybolcularda Bazı Temel Motorik Özelliklerinin Servis Performansına Etkisi, 668-684

Ali KARARAĞAÇ, Recep AYDIN, Ali ÖZKAN

27) 9. Sınıf Öğrencilerinin Siber Zorba Davranışlarda Bulunma Durumları (İscehisar Örneği), 685-693

Mustafa KUTLU, Naile KUTLU



Voleybol ve Basketbol Sporcularının Covid-19'a Karşı Kaygı Düzeyleri

Fatih AKDOĞAN¹, Mehmet İNAN², Rezvan EMAMVIRDI³, Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU⁴, Tekin ÇOLAKOĞLU⁴

¹ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Balıkesir, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0001-7951-6939>

² Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-6483-4704>

³ Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0003-2683-2502>

⁴ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-0635-7583>

⁴ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-4250-6769>

Email: fatihocaa51@gmail.com, mehmet.inann@gmail.com, rezvanemamverdi@gmail.com, fcolakoglu@gmail.com, tcolakoglu@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 20.08.2022 - Kabul: 21.11.2022)

Öz

Bu araştırmanın amacı, pandemi döneminde voleybol ve basketbol sporcularının Covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemektir. Araştırmaya Türkiye'deki çeşitli kulüplerin küçük, yıldız, genç ve A takımlarında müsabık olan 1125 voleybol ve basketbol sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kadın voleybolcuların bireysel kaygı (BK) ve SYTKYKÖ puan ortalamaları erkek voleybolculara göre ve kadın basketbolcuların BK, sosyalleşme kaygı (SK) ve SYTKYKÖ puan ortalamaları erkek basketbolculara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Branş değişkeni açısından SK ve SYTKYKÖ puan ortalamalarında basketbolcuların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 60 dk. ve üzeri evde antrenman yapan basketbolcuların BK, SK ve SYTKYKÖ'nin toplam puan ortalamaları hiç antrenman yapmayanlara göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Aynı zamanda 60 dk. ve üzeri evde antrenman yapan basketbolcuların SK ve SYTKYKÖ toplam puan ortalamaları en az 30.dk antrenman yapanlara göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır. En az 30 dk. spor yapanların SYTKYKÖ'nin puan ortalaması ise hiç spor yapmayanlara göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Basketbolcuların spor yaşı yükseldikçe BK ve SYTKYKÖ'nin toplam puanı düşmüştür. Sonuç olarak sporcularda Covid-19'e yakalanma kaygısı cinsiyet, branş, günlük antrenman süresi ve spor yaşı faktörleri açısından önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Covid-19 salgınının devam etmesiyle birlikte alınan önlemlerin sürekli değiştiği ve sürecinin nasıl ilerleyeceği belli olmadığı için yukarıda bahsedilen faktörleri göz önünde bulundurarak sporculara psikolojik açıdan destek sağlanmalı ve gelecekte oluşabilecek bu tür salgınlara karşı antrenman plan ve programları hazırlanarak, gerekli önlemlerin alınması önem arz etmektedir.

Anahtar Sözcükler: Covid-19, voleybol, basketbol, sporcu, pandemi, kaygı



Anxiety Levels of Volleyball and Basketball Athletes Against Covid-19

Abstract

This research aimed to examine the anxiety levels of catching novel coronavirus (Covid-19) in volleyball and basketball players in terms of different variables during the pandemic. 1125 volleyball and basketball players, who were contestants in the junior, star, youth, and A categories of various clubs in Turkey, voluntarily participated in the research. Personal information form and Athlete's Anxiety to Catch the Novel Coronavirus Scale (AACNCS) were used as the data collection tools. According to the findings, female volleyball players' individual anxiety (İA) and AACNCS total score were found to be significantly higher than male volleyball players, and female basketball players' İA, socialization anxiety (SA) and AACNCS total score were found to be significantly higher than male basketball players. In terms of sport branch variable, a significant difference was found in favor of basketball players in the mean scores of SA and total AACNCS. IA and SA scores and AACNCS total score of the basketball players who trained at home for 60 minutes or more were significantly lower than those who did not train at all. Also, SA scores and AACNCS total score of basketball players trained at least 60 minutes at home were significantly lower than those who did not train at all. The AACNCS total score of those who did sports for at least 30 minutes was significantly lower than those who did not do any sports. We may therefore conclude that the anxiety of catching Covid-19 in athletes has a prominent place in terms of gender, branch, daily training time, and sports age factors. Since the measures taken with the continuation of the Covid-19 epidemic are constantly changing and it is not clear how the process will progress, it is important to take the necessary precautions by preparing training plans and programs against such epidemics that may occur in the future.

Keywords: Covid-19, volleyball, basketball, athlete, pandemic, anxiety.



Giriş

Koronavirüs (Covid-19), 2019 yılı Aralık ayında Çin Halk Cumhuriyeti'nin Wuhan kentinde ortaya çıkan, SARS-CoV-2 adlı yeni bir koronavirüsün neden olduğu hastalıktır (World Health Organization [WHO], 2020). Covid-19 enfeksiyonu bazı semptomlara neden olmaktadır. Genel olarak ateş, öksürük, nefes darlığı, kas ağrısı, baş ağrısı, boğaz ağrısı, göğüs ağrısı ve ishal gibi semptomlar görülmüştür (Chen vd., 2020a).

Dünyada birçok ülkede Covid-19 ile ilgili yeterli bilgiye sahip olunmaması ve hastalığa yakalanan kişi sayısının fazla olması, insanların Covid-19'a yakalanma kaygılarının artmasına neden olmuştur (Bao vd., 2020). Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de insanların bir arada olduğu her alanda kısıtlamaların yapılması ihtiyacı doğmuştur. Covid-19'un yayılmasını önlemek için sosyal mesafe önlemleri, okulların, iş yerlerinin kapatılması, spor ve fiziksel etkinliklerin yapıldığı ortamlar da dahil olmak üzere yaşamın her alanında kısıtlamalar olmasına neden olmuştur (Bas vd., 2020). Özellikle spor alanına bakıldığında, birçok federasyonun faaliyetlerinde olduğu gibi mega etkinlik olan Olimpiyat Oyunları da tarihinde ilk kez ertelendi ve 2021 yılında yapılmasına karar verildi. Bu kararlar öncelikli olarak sporcuların, antrenörlerin ve spor alanında bulunan diğer kişilerin sağlığını korumak amaçlanmıştır. Ayrıca yapılan bu değişikliklerin neticesi olarak, spor ortamında bulunan kişilerin sosyal açıdan sıkıntı yaşamalarına sebep olmuştur (Jukic vd., 2020).

Covid-19'un getirdiği kısıtlamalar nedeniyle insanlar arasındaki yüz yüze etkileşim azalmıştır. Çünkü yeni normaller olarak adlandırılan bu düzenlemelerle insanlar birbirlerine belirli bir mesafeden fazla yaklaşmamaları, temas etmemeleri, maske takmaları gibi insanın ve sporun doğasına aykırı olan davranışları ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla insanların alışık olmadığı bu durum karşısında endişe, depresyon, korku, kaygı gibi ruh hallerini sıkça yaşadıkları ve psikolojik açıdan olumsuz etkilendikleri ifade edilebilir (Dursunvd., 2021). Kaygı; başarısızlık duygusu, üzüntü, öfke ve keder gibi olumsuz yöndeki duygusal durum ya da tepki olarak tanımlanmaktadır. Bir durum karşısında ortaya çıkan kaygı, gerginlik, endişe ve otonom sinir sisteminin aktivasyonundan meydana gelmektedir (Spielberger ve Rickman, 1990; Türkmen vd., 2013). Bütün bir sinir sistemini etkileyen bu durumu Spielberger vd. (2015) böyle bir olayı yaşayan bireylerin yüksek düzeyde kaygı duymakta ve bunu bir kişisel tehdit olarak algılaması yoğun duygusal tepki yaşamalarına neden olabileceğini ifade etmiştir.

Bhatia vd. (2020) sporcuların bu süreci kolay atlatalmaları için antrenör, fizyoterapist ve doktorlarla uzaktan da olsa iletişime geçmeleri gerektiğini belirtmiştir. Bununla birlikte sporcuların sosyal hayattan kopmaması için aile ve arkadaşlarıyla uzaktan iletişime devam etmeleri, yeterli ve dengeli beslenme, kaliteli uyku gibi kişiye destek sağlayan durumlara dikkat etmeleri önem arz etmektedir. Özellikle belli tempoda ve aralıktaki yapılan antrenmanlara alışık olan sporcuların, aniden değişen sürece uyum sağlayabilmesi, fiziksel ve zihinsel açıdan zarar görmemesi için güç ve kuvvet antrenmanlarının ortama uygun revize edilmesi gerekmektedir (Andreato vd., 2020). Salgın süresince herkes gibi sporcuların da güvenli olan ev ortamında fazla vakit geçirilmesinden dolayı, ev ortamını egzersize devam edebilecek şekilde planlayarak, etkin fiziksel aktiviteye devam edilmesi gerekmektedir (Chen vd., 2020b).

Spor alanında yapılan kısıtlamalar ve yasaklar doğrultusunda performansın ön planda olduğu düzenli antrenman yapma ihtiyacı duyan sporcuların karşı karşıya kaldıkları ve daha önce hiç



yaşamadıkları bu tecrübeden dolayı değişik zorluklar yaşamalarına neden olmuştur. Sporcuların pandemide antrenman ve müsabakalara katılamaması nedeniyle, sadece fiziksel açıdan değil psikolojik açıdan da etkilenmesi söz konusudur. Buna bağlı olarak bir yandan bu durumun ne zaman sona ereceğinin belirsiz olması diğer bir yandan Covid-19'a yakalanma kaygısının olması sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığı altında araştırmada, voleybol ve basketbol branşıyla uğraşan sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri “Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örnekleme üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir” (Karasar, 2006).

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini Türkiye'deki voleybol ve basketbol branşında çeşitli kulüplerde küçük, yıldız, gençler ve A takımlarında müsabık olan sporcular, örneklemini de spor yaşı en az 3 yıl olan küçük, yıldız, gençler ve A takımlarından rastgele toplam 1150 gönüllü voleybol ve basketbol sporcuları oluşturmaktadır. Veri setinin dağılımı kontrol edilmiştir. Mantık hataları, ölçekte tekrar eden ifadeler olmak üzere toplam 25 anket analiz dışında bırakılarak kalan 1125 anket ile analizler yapılmıştır. Bu çalışma, Gazi Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 17.06.2022 tarihinde onaylanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygılarını inceleyen ölçek kullanılmıştır. Araştırma verilerini toplama süreci pandemi dönemi içerisinde olmasından dolayı, katılımcılara internet ortamından ulaşılmış olup, verilerin toplanması bu şekilde gerçekleştirilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından sporcuların demografik özelliklerini ortaya çıkartmak için 8 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)

Bu araştırmanın amacı yönünde, bireysel kaygı (11 madde) ve sosyalleşme kaygısı (5 madde) olmak üzere 2 faktör, toplam 16 maddeden oluşan SYTKYKÖ kullanılmıştır (Tekkurşun Demir, Cicioğlu ve İlhan, 2020). Bireysel kaygı (BK), korku duyulan bir durum karşısında kaygı ve tedirginlik yaratan duyguların ortaya çıkmasıdır. Sosyalleşme kaygısı (SK), korku duyulan vakalarda sosyalleşme durumundan kaygı duyulması ve sosyalleşmeden kaçınma yaşanmasıdır. Ölçekte yer alan ifadeler “Hiç Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” şeklinde 5’li Likert tipi sorulardan oluşmaktadır. SYTKYKÖ toplam puan üzerinden yapılacak değerlendirmelerde ölçekten alınabilecek en



düşük puan 16 olup en yüksek puan 80'dir. Bireysel Kaygı faktöründen alınabilecek en düşük puan 11 olup, en yüksek puan 55'tir. Sosyalleşme Kaygısı faktöründen alınabilecek en düşük puan 5 olup, en yüksek puan 25'tir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,92 olarak tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada ise iç tutarlık katsayısı ,90 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlık katsayısı ,80 ile 1 arasında olan ölçekler için literatür yüksek güvenilirliğe sahip ölçek tanımı yapmaktadır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 23 programı kullanılarak yapıldı. Her analiz için önce verilerin normal dağılımı çarpıklık (skewness) ve yığılma (kurtosis) değerleri incelenerek test edildi. Sonuçlara göre tüm çarpıklık ve yığılma değerleri -1.5 ve +1.5 arası olup, böylece verilerin dağılımı parametrik testler uygulanması için yeterince normal sayılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Değişkenlere ilişkin iki grup arası karşılaştırmalı analizlerde Bağımsız Örneklem t-Testi ve ikiden fazla gruplar için ise tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA anlamlı farklılık göstermesi durumunda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için Tukey testinden yararlanılmıştır. İki değişken arası ilişkiyi incelemek için ise Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların yaş 15.04 ± 2.74 , spor yaşı 5 ± 2.51 ve haftada antrenman sayısı ortalamaları 4.08 ± 1.38 olarak tespit edilmiştir. Sporcuların diğer demografik özellikleri frekans ve yüzde olarak Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Sporcuların Demografik Değişkenlerine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	749	66.6
	Erkek	376	33.4
	Total	1125	100
Spor kategorisi	Küçük takım	436	38.8
	Yıldız takım	324	28.8
	Genç takım	234	20.8
	A takım	131	11.6
	Total	1125	100
Pandemide evde antrenman yapma	Evet	934	83.0
	Hayır	191	17.0
	Total	1125	100
Günlük antrenman süreci	Hiç yapmıyorum	157	14.0
	En az 30 dk.	740	65.8
	60 dk. ve üzeri	228	20.3
	Total	1125	100

Sporcularda cinsiyet değişkenine göre SYTKYKÖ'nin ve iki faktörünün ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına yönelik t testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Sporcularda SYTKYKÖ ve Faktörlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Branş	Ölçek	Gruplar	\bar{X}	SS	t	P
-------	-------	---------	-----------	----	---	---



Spor	Faktör	Cinsiyet	Ortalama Puan	Standart Sapma	F	p
Voleybol	BK	Kadın	41.42	8.09	3.42	.001**
		Erkek	38.06	10.23		
	SK	Kadın	17.12	4.37	-0.18	.860
		Erkek	17.20	4.65		
	SYTKYKÖ	Kadın	58.54	11.17	2.53	.012*
		Erkek	55.26	13.43		
Basketbol	BK	Kadın	41.34	8.62	3.83	.001**
		Erkek	38.34	9.09		
	SK	Kadın	16.97	4.55	2.33	.020*
		Erkek	16.00	4.91		
	SYTKYKÖ	Kadın	58.32	12.09	0.02	.001**
		Erkek	54.34	12.72		

* $p < .05$; ** $p < .01$; Voleybol $N = 616$ (Kız: 490 Erkek: 126) Basketbol $N = 509$ (Kız: 259 Erkek: 250) Bireysel Kaygı (BK), Sosyalleşme Kaygısı (SK)

Tablo 2'ye bakıldığında, kadın ve erkek voleybolcuların BK ($p < .01$) faktörü ve SYTKYKÖ'nin ($p < .05$) ortalama puanları arasında anlamlı olarak tespit edilen farklılık, erkek grubu lehine görülmektedir. Kadın ve erkek basketbolcuların BK ($p < .01$), SK ($p < .05$) faktörleri ve aynı zamanda SYTKYKÖ'in ($p < .05$) ortalama puanları arasında anlamlı olarak tespit edilen farklılık ise erkek grubu lehine olduğu görülmüştür.

Sporcuların branş değişkenine göre SYTKYKÖ ve iki faktörünün ortalama puanları arasında farkın anlamlı olup olmadığına yönelik t testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Sporcularda SYTKYKÖ ve Faktörlerinin Branş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Gruplar	\bar{X}	SS	t	P
BK	Voleybol	40.73	8.67	-1.64	.101
	Basketbol	39.87	8.97		
SK	Voleybol	17.14	4.42	-2.33	.020*
	Basketbol	16.49	4.75		
SYTKYKÖ	Voleybol	57.87	11.73	-2.07	.039*
	Basketbol	56.36	12.55		

* $p < .05$ Voleybol $N = 616$ Basketbol $N = 509$

Tablo 3'te görüldüğü gibi, voleybolcu ve basketbolcuların SK ($p < .05$) faktörü ve SYTKYKÖ ($p < .05$) ortalama puanı arasında anlamlı olarak tespit edilen farklılık, basketbol sporcuları lehine olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yer aldıkları spor kategorisine göre SYTKYKÖ ve faktörlerinin ortalama puanları arasında olası farklılıkları incelemek amacıyla kullanılan tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları tablo 4'te verilmiştir. ANOVA analizinin uygulama sırasında Levene testi (Varyansların Homojenlik Testi) sonuçları her iki faktörde de varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Sporcularda SYTKYKÖ ve Faktörlerinin Spor Kategorisi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Branş	Ölçek	Kategori	N	\bar{X}	SS	F	p
Voleybol	BK	Küçük	281	40.17	8.73	1.11	.346
		Yıldız	152	41.76	7.96		



		Genç	96	40.73	9.07		
		A	87	40.75	9.17		
	SK	Küçük	281	16.92	4.32	0.54	.657
		Yıldız	152	17.27	4.34		
		Genç	96	17.17	4.54		
		A	87	17.56	4.78		
	SYTKYKÖ	Küçük	281	57.10	11.78	0.95	.418
		Yıldız	152	59.03	10.53		
		Genç	96	57.90	12.53		
		A	87	58.31	12.64		
Basketbol	BK	Küçük	155	40.54	9.01	0.48	.699
		Yıldız	172	39.39	8.64		
		Genç	138	39.84	9.60		
		A	44	39.48	8.22		
	SK	Küçük	155	16.92	4.59	0.83	.479
		Yıldız	172	16.10	4.76		
		Genç	138	16.56	5.00		
		A	44	16.34	4.44		
	SYTKYKÖ	Küçük	155	57.45	12.50	0.69	.556
		Yıldız	172	55.49	12.20		
		Genç	138	56.40	13.35		
		A	44	55.82	11.54		

($p > 0.05$)

Tablo 4'te spor kategorisi değişkenine göre ANOVA sonuçlarına bakıldığında, her iki branşta yer alan sporcuların SYTKYKÖ ve iki faktörlerinin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Pandemi döneminde sporcuların günlük antrenman süresine göre SYTKYKÖ ve faktörlerinin ortalama puanları arasında olası farklılıkları incelemek amacıyla kullanılan tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir. ANOVA'yı uygulama sırasında Levene testi (Varyansların Homojenlik Testi) sonuçları her iki faktörde de varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5. Sporcularda SYTKYKÖ ve Faktörlerinin Günlük Antrenman Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Branş	Ölçek	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Tukey testi sonucu anlamlı farklılık
Voleybol	BK	Hiç yapmıyorum	93	42.57	8.74	2.49	.084	
		En az 30 dk.	412	40.44	8.14			
		60 dk. ve üzere	111	40.28	10.24			
	SK	Hiç yapmıyorum	93	17.94	4.84	1.98	.139	
		En az 30 dk.	412	17.06	4.22			



		60 dk. ve üzere	111	16.77	4.77			
	SYTKYKÖ	Hiç yapmıyorum	93	60.51	12.39	2.85	.059	
		En az 30 dk.	412	57.50	10.89			
		60 dk. ve üzere	111	57.05	13.82			
Basketbol	BK	Hiç yapmıyorum	64	42.63	8.21	5.96	.003*	60 dk. ve üzere – Hiç yapmıyorum
		En az 30 dk.	328	40.03	8.47			
		60 dk. ve üzere	117	37.92	10.28			
	SK	Hiç yapmıyorum	64	18.33	5.10	7.89	.001**	60 dk. ve üzere – Hiç yapmıyorum ve En az 30 dk.
		En az 30 dk.	328	16.51	4.70			
		60 dk. ve üzere	117	15.44	4.41			
	SYTKYKÖ	Hiç yapmıyorum	64	60.95	11.73	7.80	.001**	60 dk. ve üzere – Hiç yapmıyorum ve En az 30 dk.
		En az 30 dk.	328	56.54	11.97			
		60 dk. ve üzere	117	53.35	13.80			En az 30 dk– Hiç yapmıyorum

* $p < .05$; ** $p < .01$ voleybol $N = 616$ Basketbol $N = 509$

Tablo 5’te görüldüğü gibi, ANOVA sonuçları voleybol sporcularında SYTKYKÖ ve faktörlerinin puan ortalamaları arasında günlük antrenman süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p > 0.05$), ancak basketbolcularda anlamlı olarak farklılıklar olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Buna göre basketbolcularda hangi gruplar arası fark olduğunu ortaya çıkarmak için Tukey testi uygulanmıştır. Bu testin sonucunda 60 dk. ve üzeri spor yapan grubun lehine BK faktörünün puan ortalaması hiç spor yapmayan bireylerin puan ortalamasına göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır ($p < .05$). Aynı zamanda 60 dk. ve üzeri spor yapan bireylerin lehine SYTKYKÖ’nin ve SK faktörünün puan ortalaması hiç spor yapmayan ve en az 30.dk spor yapanların puan ortalamalarına göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır ($p < .01$). Ayrıca en az 30 dk. spor yapanların lehine SYTKYKÖ’nin puan ortalaması ise hiç spor yapmayanlara göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır ($p < .01$).

Araştırmanın SYTKYKÖ, BK ve SK Faktörleri ve yaş, spor yaşı ve antrenman süresi değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Pearson korelasyon testi uygulanmıştır (Tablo 6).

Tablo 6. SYTKYKÖ’nin, Ölçeğin Faktörlerinin ve Diğer Değişkenlerin Birbiri ile İlişkisi

Branş	Değişken	1	2	3	4	5
Voleybol	1. Yaş					
	2. Spor yaşı	.518**				
	3. Haftada antrenman sayısı	.320**	.374**			



	4. BK	.017	-.021	-.061		
	5. SK	.056	-.009	-.011	.560**	
	6. SYTKYKÖ	.034	-.019	-.049	.950**	.791**
Basketbol	1. Yaş					
	2. Spor yaşı	.511**				
	3. Haftada antrenman sayısı	.336**	.377**			
	4. BK	-.086	-.124**	-.046		
	5. SK	-.050	-.044	-.035	.638**	
	6. SYTKYKÖ	-.081	-.105**	-.046	.957**	.835**

** $p < .01$ Voleybol $N = 616$ Basketbol $N = 509$

Tablo 6' da Pearson korelasyon testi sonucuna göre, voleybolcuların yaş, spor yaşı ve haftada yapılan antrenman sayısı değişkenleri arasında pozitif yönde ilişki vardır. Ancak voleybolcularda demografik değişkenler ile SYTKYKÖ ve faktörleri arasında hiçbir ilişki bulunmamıştır. Basketbolcularda ise yaş, spor yaşı ve haftada antrenman sayısı değişkenleri arasında pozitif yönde ilişki vardır. Bu sporcuların spor yaşı ile BK Faktörü ve SYTKYKÖ'nin toplam puanı arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre basketbolcuların spor yaşı yükseldikçe BK ve SYTKYKÖ'nin toplam puanı düşmektedir.

Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırmada elde edilen bulgular, literatürde yer alan çalışmalar göz önünde bulundurularak yorumlanmıştır. Sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygı düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu kapsamda voleybol ve basketbol branşında küçük, yıldız, genç ve A takım kategorilerinde oynayan 15.04 yaş ortalamasına sahip 749 kadın, 376 erkek olmak üzere toplam 1125 sporcu katılmıştır.

Pandemi döneminde sporcuların %83'ü evde antrenman yaptıklarını ve %65,8'i ise en az 30 dk. antrenman yaptıklarını belirtmişlerdir. Bas vd. (2020) yapmış oldukları araştırmada Covid-19, profesyonel sporcuların düzenli olarak antrenman yapmalarını kısıtlamış ve sporcuların performanslarını korumak için evde yapabilecekleri antrenman programına ihtiyaçlarının olduğunu vurgulamışlardır. Covid-19 salgınının öngörülemez ve kontrol altına alınamayan durumu nedeniyle sporcular üzerinde psikolojik olarak baskı oluşmasına neden olmuştur. Bu süreçte spor müsabakalarında yaşanan kısıtlamalar ve ertelemeler nedeniyle belirsizlik yaşayan sporcular antrenmanlarını evde yaparak, psikolojik ve fizyolojik performanslarını koruma yönünde çalışmalar yapmışlardır. Bu durumda spor yapan her yaştan bireyin evde yapılan antrenman programlarına ihtiyacı olduğu ve buna bağlı olarak da psikolojik ve fizyolojik performansına yönelik kaygıları, evde yapılan antrenman programlarıyla birlikte iyileşme olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada kadın voleybolcuların bireysel kaygı ve toplam kaygı düzeylerinin erkek voleybolculara göre yüksek olduğu; kadın basketbolcuların ise bireysel kaygı, sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeylerinin erkek basketbolculara göre yüksek olduğu görülmüştür. Goutteborge, Ahmad, Mountjoy, Rice ve Kerkhoffs (2020)'ın Covid-19 sürecinde kadın ve erkek futbolcular üzerinde yaptıkları araştırmada kadınların erkeklere göre kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Pandemi sürecinde yapılan birçok araştırmada da kadın sporcuların stres ve kaygı durumlarının erkek sporculara göre yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Di Cagno vd., 2020; Ruffault vd., 2020; Fiorilli vd., 2021). Kadınların erkeklere göre sadece fiziksel değil psikolojik olarak da farklılıkları bulunmaktadır. Kadınlar duygusal, empati düzeyleri yüksek, merhametli, olaylar karşısında duyarlı olduklarından dolayı



erkekler göre kaygı düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmada kadın voleybolcuların ve basketbolcuların kaygı düzeylerinin erkek sporculara göre daha yüksek çıkması ve bu verilerin yapılan çalışmalarla paralellik göstermesi, kadın sporcular üzerine derinlemesine yönelik araştırmalara yer verilmesi ve psikolojik olarak destek programlarının sıklıklarının artırılması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmada voleybolcuların basketbolculara göre sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Covid-19 sürecinde yarışmaların kısıtlanması, gelecek sezon ile ilgili belirsizlik ve sporcuların sahip oldukları performanslarında düşüş meydana gelmesi gibi nedenlerden dolayı kaygı durumunda artış olduğu düşünülmektedir (Liu, 2020). Voleybol branşında grup çalışmasına daha fazla ihtiyaç duyulması sosyalleşme kaygılarının yüksek olmasına, basketbol branşında ise bireysel antrenman yapabilme imkanı olmasından dolayı bu farklılığın olduğu söylenebilir.

Araştırmada her iki branşta yer alan kategori değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmada sporcuların eşit şartlarda olması, takım arkadaşlarıyla online sistem üzerinden iletişim içerisinde olmaları ve sorumluluklarını alabilmeleri bu süreci rahat geçirmelerine neden olduğu söylenebilir.

Araştırmada voleybolcuların bireysel kaygı, sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeylerinde antrenman süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen, hiç antrenman yapmayanların kaygı düzeyleri istatistiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Basketbolcularda ise 60 dk. ve üzeri antrenman yapan grubun bireysel kaygı, sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeyleri hiç antrenman yapmayanlara göre; 60 dk. ve üzeri antrenman yapan grubun sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeyleri en az 30 dk. antrenman yapanlara göre düşük olduğu elde edilmiştir. En az 30 dk. antrenman yapanların toplam kaygı düzeyleri hiç antrenman yapmayanlara göre anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür. Covid-19 sürecinde 15 spor branşı üzerinde yapılan bir araştırmada, 30-60 dk arası antrenman yapıldığı tespit edilmiştir (Pillay vd., 2020). Yapılan araştırmalar egzersiz süresindeki değişikliklerin duygu durumunu etkilediğini göstermiştir. 5, 10, 20 dk. yapılan antrenman süresine göre 30 dk. yapılan antrenmanın olumlu yönde etki ettiğini tespit etmişler (Petruzzello ve Landers, 1994; Cox vd., 2004). Martinsen (2008) düzenli olarak yapılan egzersizlerin zihinsel ve psikolojik açıdan olumlu yönde katkı sağlayacağını vurgulamıştır. Sporcuların antrenmanlarına devam etmesi; uyarılmalarına, Covid-19'a yakalanma kaygı korkusunun üstesinden gelmelerine, stresli ortamdaki uzaklaşmalarına ve psikolojik olarak sağlıklı olmalarına neden olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak sporcularda antrenman süresi uzadıkça yaşam kalitesinin artacağı, psikolojik ve fizyolojik açıdan sağlıklı olacağı inancından kaynaklandığı söylenebilir.

Voleybolcularda yaş ve spor yaşı yükseldikçe, yapılan antrenman sayısı da yükselmiştir. Voleybolcularda yaş, spor yaşı ve antrenman sayısı ile bireysel kaygı, sosyalleşme kaygı ve toplam kaygı düzeyleri arasında ilişki bulunmamıştır. Basketbolcularda ise yaş ve spor yaşı yükseldikçe, yapılan antrenman sayısı da yükselmiştir. Bu grup sporcularda spor yaşı yükseldikçe bireysel kaygı ve toplam kaygı düzeyleri düşmüştür. Buna göre daha uzun yıllar spor ile uğraşmak Covid-19'a yakalanma kaygısı üzerine iyi bir etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Covid-19 salgını dünya genelinde her alanda olduğu gibi spor alanında da bireyleri fiziksel ve zihinsel açıdan etkilemiş ve hala etkilemeye devam etmektedir (Bas vd., 2020). Salgının sporcular ve spor endüstrisi üzerinde etkilerinin olduğu, belirsiz olan finansal durumlar,



kaybedilen fırsatlar ve sporcuların gelecekte spor hayatlarının devamı ile ilgili şüphe duyduklarını görülmektedir (Pillay vd., 2020). Covid-19 sürecinde antrenmanların ve müsabakaların gelecek süreçte nasıl olacağını belli olmaması, antrenman sürelerinde ve sayısındaki azalmanın gelecekteki performanslarına etki edebileceği nedeniyle sporcularda kaygı oluşmasına neden olmaktadır. Covid-19 salgınının devam etmesiyle birlikte alınan önlemlerin sürekli değiştiği ve sürecinin nasıl ilerleyeceği belli olmadığı için sporculara psikolojik açıdan destek sağlanmalı ve gelecekte oluşabilecek bu tür salgınlara karşı antrenman plan ve programlarının hazırlanarak, pandemi ortamlarının sağlanması gereklidir.



KAYNAKLAR

- Andreato, L. V., Coimbra, D. R., Andrade, A. (2020). Challenges to athletes during the home confinement caused by the Covid-19 Pandemic. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 1-5.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38.
- Bas, D., Martin, M., Pollack, C. ve Venne, R. (2020). *The impact of Covid-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development*. United Nations Department of Economic and Social Affairs.
- Bhatia, R. T., Marwaha, S., Malhotra, A., Iqbal, Z., Hughes, C., Börjesson, M., ... Sharma, S. (2020). Exercise in the severe acute respiratory syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) era: A question and answer session with the experts endorsed by the section of Sports Cardiology & Exercise of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1242-1251.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., ... Zhang, L. (2020a). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: A descriptive study. *The Lancet*, 395(10223), 507-513.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., Li, F. (2020b). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103.
- Cox, R. H., Thomas, T. R., Hinton, P. S., Donahue, O. M. (2004). Effects of acute 60 and 80% VO₂max bouts of aerobic exercise on state anxiety of women of different age groups across time. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(2), 165-175.
- Di Cagno, A., Buonsenso, A., Baralla, F., Grazioli, E., Di Martino, G., Lecce, E., ... Fiorilli, G. (2020). Psychological impact of the quarantine-induced stress during the Coronavirus (COVID-19) outbreak among Italian Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8867.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C., Kocamaz Adaş, S. (2021). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486.
- Fiorilli, G., Grazioli, E., Buonsenso, A., Martino, G. D., Despina, T., Calcagno, G., Cagno, A. D. (2021). A national Covid-19 quarantine survey and its impact on the Italian sports community: Implications and recommendations. *Plos One*, 16(3), 1-14.
- Gouttebauge, V., Ahmad, I., Mountjoy, M., Rice, S., Kerkhoffs, G. (2020). Anxiety and depressive symptoms during the Covid-19 emergency period: A Comparative Cross-Sectional Study in Professional Football. *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*.
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., ... Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to Covid-19. *Sports (Basel, Switzerland)*, 8(4).
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.



Liu, I. Q. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on high performance secondary school student-athletes. *The Sport Journal*, 23(32).

Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(sup47), 25-29.

Petruzzello, S. J., Landers, D. M. (1994). Varying the duration of acute exercise: Implications for changes in affect. *Anxiety, Stress and Coping*, 6(4), 301-310.

Pillay, L., van Rensburg, D. C. C. J., van Rensburg, A. J., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., Cronje, T. (2020). Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 670-679.

Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., Hauw, N. (2020). Anxiety and motivation to return to sport during the French Covid-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 3467.

Spielberger, C. D., Anton, W. D., Bedell, J. (2015). The nature and treatment of test anxiety. M. Zuckerman ve C. D. Spielberger (Ed.). *Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications* içinde (s. 317-344). New York: Psychology Press.

Spielberger, C. D., Rickman, R. L. (1990). Assessment of state and trait anxiety. N. Sartorius ve diğerleri (Ed.). *Anxiety: Psychobiological and Clinical Perspectives* içinde (s. 69-83). Taylor & Francis.

Tabachnick, B., Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics, 6th international edition (cover) edn*. New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.

Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H. İ., İlhan, E. L. (2020). Athlete's anxiety to catch the Novel Coronavirus (Covid-19) scale (AACNCS): Validity and reliability study. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458-468.

Türkmen, M., Kul, M., Bozkuş, T. (2013). Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 7(3), 106-112.

World Health Organization (WHO, 2020). What is Covid-19?. Erişim tarihi: 13 October 2021. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>



Üniversite Öğrencisi Profesyonel Futbolcuların Eğitim Sürecinde Yaşadığı Zorlukların Belirlenmesi

Recep CENGİZ¹, Göksel YIKMIŞ²

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-4097-2237>

²Bingöl Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Bingöl, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-2126-6003>

Email: rcengiz1965@gmail.com, gokselyikmis@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 23.11.2022 - Kabul: 07.12.2022)

Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrenimine devam eden profesyonel futbolcuların üniversite eğitimleri sürecinde kulüpte, okulda ve aile hayatında yaşadığı zorlukların belirlenmesidir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılımcı olarak 40 aktif profesyonel futbolcu dâhil edilmiştir. Verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış sorular hazırlanıp 40 futbolcuya uygulanmıştır. Sorular futbolcuların eğitim sürecinde kulüp, aile ve okulda yaşadıkları sorunları kapsamaktadır. Verilerin toplanmasında internet yoluyla katılımcılara ulaşılmış ve cevaplamaları istenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde Nvivo çözümlene tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulgularında katılımcıların çoğunlukla profesyonel futbol yaşantısının akademik başarıyı olumsuz etkilediğini, okul, aile ve kulüp sürecinde zaman yönetimi konusunda zorlandıklarını ancak profesyonel futbolculuk ve eğitim sürecinin devam etmesi onların aile yaşamı ve ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak futbolcular kulüp, okul ve aile arasında denge kurduklarını, zorunluluk derecesine göre aile, kulüp ve okul planlaması yaptıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca futbolcuların ifadelerinde eğitim kazanımlarının performanslarını olumlu yönde etkilediğini ve aile bireyleri, kulüp yöneticileri, antrenör ve öğretim elemanlarının futbolcuların eğitim sürecine olumlu yaklaşımlarının motivasyonlarını artırdıkları anlaşılmaktadır.

Anahtar kelimeler: Futbol, Profesyonel futbolcu, Üniversite eğitimi, Başarı, Zorluk



Determining the Difficulties Faced by University-Educated Footballers in the Education Process

Abstract

The purpose of this research is to determine the difficulties faced by professional football players, who continue their university education, in their club, school and family life during their education process. Qualitative research method was used in the research. 40 active professional football players were included as participants in the study. In the collection of data, semi-structured and structured questions were prepared and applied to 40 football players. The questions contain the problems faced by the football players in the club, family and school during the education process. In order to collect the data, the participants were reached via the internet and they were asked to answer. Nvivo analysis technique was used to analyze the data. In the research findings; Most of the participants stated that professional football life affects academic success negatively, they have difficulties in time management in school, family and club processes, but the continuation of professional football and education process affects their family life and relationships positively. As a result, the football players stated that they established a balance between the club, school and family, and they planned family, club and school according to the degree of necessity. In addition, it is understood that the educational achievements of the football players affect their performance positively and the positive approach of family members, club board members, coaches and instructors to the education process of the football players increases their motivation.

Keywords: Football, Professional footballer, University education, Success, Difficulty



Giriş

Dünyanın en popüler spor branşı olan futbol; kimilerine göre 22 kişinin bir topun peşinden koşması anlamına gelirken, diğer yandan bu oyunu sevenler için pek çok anlam ifade etmektedir. Futbolun insanlar için ne anlama geldiğini ortaya koyabilmek için futbolun insanlardaki karşılığına çok geniş bir yelpazeden bakmak gerekir. Zira futbol bazılarınca boş zaman meşgalesi olarak görülürken, bazılarına göre ise bir hobi, tutku, üzerine konuşup analiz yapmaya değer bir uğraş, hayatın bir parçası, cazibe merkezi ya da uğruna pek çok şeyden vazgeçilebilecek özellikte bir fenomendir. Bütün bunların dışında futbolun bir de meslek olması özelliği vardır. Bu bağlamda futbol dünyanın pek çok yerinde gündelik sohbetlerde yer edinecek kadar insan hayatının içine girmişken, diğer yandan futbol bazılarının meslek olarak yaptığı ve hayatını bunun üzerinden kazandığı profesyonel bir iştir.

Futbol önceleri şiddet içeren, asi ve anarşik bir oyun olarak görülmüş ve İngiliz hükümdarları tarafından defalarca yasaklanmıştı, ancak 19. yüzyılın başlarında, okullar atletizmin ahlaki ve fiziksel güzelliğini savunan bir felsefi akımı desteklemeye başladı (Orejan, 2011: 19; Yıkmış, 2022: 8). Spor sayesinde daha disiplinli ve vatansever yurttaşlar yetiştireceğini savunan bu akım sayesinde sporun öğrencilerin ahlaki eğitimi için kullanılabileceğine karar verildi ve o zamandan itibaren İngiltere’de bugün futbol olarak tanımlayabileceğimiz oyuna ilişkin birtakım şeyler ortaya çıktı (Orejan, 2011: 19; Yıkmış, 2022: 8-9). İngiltere’de öğrencilere ahlak eğitimi vermek ve ahlak sahibi yurttaşlar yetiştirmek için sporun bir alt branşı olan futbolun eğitim aracı olarak kullanılması bireyin eğitim-öğretimi sürecinde sporun önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Bununla birlikte McNamee (2008); sporcuların eğitiminde felsefenin önemli bir yer tuttuğunu belirttiği görüşlerinde; sporda beceriye dayalı bir hareketi öğrenmek için nelerin gerektiğinden yola çıkarak eğitim felsefesinin spor ile ilişkisinin önemini vurgulamıştır (Culbertson, McNamee ve Ryall, 2008: 1). Bu da aslında bireyin eğitim-öğretimi sürecinde belirli bir felsefenin ve mantalitenin benimsenmesi gerektiğini göstermektedir. Buna ilişkin Wainaina ve Mwisukha ise (2014) “Ahlaki olarak insanları spor yoluyla eğitebilir miyiz?”, “Sporun eğitim ve öğretiminde otoriter tavır kaçınılmaz mıdır?”, “Spor becerisi’ kavramı ile ne kastedilmektedir?” gibi konuları da ön plana almak gerektiğini belirtmektedirler (2014: 46). Ancak spor ve eğitimin birbiri için önemli olduğu görüşü günümüzden ya da 19. Yüzyıl İngiltere’sinden çok daha öncelere dayanmaktadır. Nitekim İlkçağ felsefesinde Platon (2016); Sokrates’in atletleri her daim uyanık tutacak, onların iyi görmelerini ve işitmelerini sağlayacak, bedenlerinin çeşitli zor şartlara dayanmalarına yardımcı olacak, yani onları adeta savaşa hazırlayacak ölçülü ve akıllı bir beden eğitimi programının yurttaş eğitimi için en ideal yol olduğunu belirttiğini ifade etmektedir (Platon, 2016: 96-97; Yıkmış, 2022: 20-21). Sonuç olarak spor ve eğitim görüldüğü üzere gerek sporda eğitimin kullanılması, gerekse de eğitimde sporun kullanılması bakımından geçmişten günümüze dek birbirini destekler durumdadır.

Spor ile eğitimin aynı çatı altında olması süreci; çeşitli ülkelerin sporcu gençlere derslerinde başarılı olma, para karşılığı profesyonel olarak sporu bir iş olarak yapmamak gibi çeşitli koşulları sağlamaları şartıyla lisans eğitimi sırasında eğitim bursu vermesi gibi faaliyetlerle devam etmektedir. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri’nin bu hususta oluşturduğu Ulusal Kolej Sporları Birliği (NCAA), birliğin üyesi olan üniversitelerdeki tüm sporcuları öğrenci-sporcu olarak tanımlar ve bu yüzden gençlerin spor branşlarında amatör sporcu statüsünde olmasını şart koşmaktadır (sportslaw.uslegal.com). Amatör sporcu; spora olan sevgisi için müsabakalara katılan ve atletik performans için maddi bir karşılık beklemeyen kişi olarak tanımlanmaktadır (sportslaw.uslegal.com). Dolayısıyla buradaki amaç; sporcu gençlerin



üniversitenin ilgili spor kulübünde herhangi bir gelir beklentisi olmadan müsabık olmasını, bu sırada da eğitimlerini üniversitenin bünyesinde devam ettirmesini sağlamaktır. Bu sayede sporcu gençlerin kendilerini başarılı oldukları spor branşında geliştirmek ve profesyonel olmak için çabalarken eğitim hayatlarının sekteye uğramaması sağlanmaktadır. Bu sistemde öğrenci, eğitim hayatı sonunda seçmelere katılma yönünde bir tercih yaparak spor branşında profesyonelleşmeyi seçebilir. Buna ek olarak Türkiye’de de benzer bir öğrenci-sporcu projesi hayata geçirilmiştir. Bu hususta Gençlik ve Spor Bakanlığı; gençlere hem sportif kariyer, hem de akademik kariyer yapma imkânı sunmak için yakın zamanda 52 vakıf üniversitesi ve Özel Öğretim Derneği’ne bağlı özel okul ve kolejlerde milli sporculara yüzde 100 burs imkânı sağlayacak bir projeye imza attı (hürriyet.com.tr). Sonuç olarak bu tür gelişmeler sportif branşlarda yetenekli ve başarılı öğrencilerin eğitim ya da spor arasında seçim yapmak zorunda bırakılması yerine, her ikisini de bir arada yürütebilmelerine imkân sağlamaktadır.

Diğer yandan günümüzde profesyonel sporcuların –özellikle futbolcuların- bireysel olarak lisans ve lisansüstü eğitim almaya yönelmesiyle spor ve eğitim işbirliği yeni bir boyut kazanmıştır. Özellikle ünlü futbolcuların futbol kariyerleri ile birlikte akademik kariyerlerine de önem verdikleri görülmektedir. Örneğin İngiliz futbolcu Fikayo Tomori bir basın toplantısında sonsuza kadar futbol kariyerini devam ettiremeyeceğini, dolayısıyla emekli olduğunda ya da olası bir sakatlık durumunda hayatını sürdürebileceği bir gelecek üzerinde çalıştığını belirterek, bunun için işletme eğitimi aldığını açıklamıştır (thesun.co.uk). Futbol ve akademik eğitimin bir arada götürülebileceğine ilişkin çarpıcı örneklerden bir diğeri olan Barcelonalı futbolcu Gerard Pique ise, hedefinin Barcelona başkanı olmak olduğunu, dolayısıyla her konuda donanımlı ve başarılı bir başkan olmak için elinden geleni yapacağını, bu hususta Harvard Üniversitesi’nde işletme yüksek lisansı yaptığını belirtmiştir (hürriyet.com.tr). Başkanlık hayaline kavuşmak için çalışmalar yapan Pique, akademik kariyerinin bu amaca ulaşmasına yardımcı olacağını savunmaktadır (sabah.com.tr). Bir diğer örnek olan eski Türk futbolcu, şu anda teknik direktörlük yapan Nuri Şahin ise futbol oynadığı dönemdeki bir röportajında çocukken en büyük isteğinin üniversite okumak olduğunu, ancak futbol hayatına 16 gibi çok erken yaşta başladığı için ilk zamanlar eğitim hayatını istediği gibi devam ettiremeyip üniversiteye başlayamadığını ifade etmiştir (fastcompany.com). Profesyonel spor temposunun eğitime engel olmadığına, iyi planlandığı takdirde ikisinin birbirini destekleyeceğine inandığını belirttiği bir diğer röportajında ise; bu hususta ilk etapta uluslararası firmaların CEO’larına koçluk eğitimi veren Dr. Alan Watkins’ten liderlik konusunda danışmanlık aldığını, sonrasında bu bilgilerini pekiştirmek amaçlı Harvard Üniversitesi’ne kaydolduğunu ve katılımcılarının arasında Dani Alves, Kaka, Edwin van der Sar, Lindsey Vonn gibi profesyonel sporcuların da bulunduğu Harvard Üniversitesi’ndeki ‘Business of Entertainment, Media and Sports’ programını tamamladığını açıklamıştır (cnntürk.com). Dünya futbolunda futbolcu-öğrencilere ilişkin Juan Mata’nın gazetecilik, spor bilimleri, beden eğitimi ve pazarlama alanlarında eğitim alması (goal.com), Andrey Arshavin’in giyim teknolojisi okuyarak Rusya’da kendi giyim markasını çıkarması, Giorgino Chiellini’nin işletme yönetimi mezunu olması, Romelu Lukaku’nun turizm ve halkla ilişkiler diploması olması da diğer güncel örnekler olarak karşımıza çıkmaktadır (thesun.co.uk).

Akademik eğitilmiş futbolculara dair geçmişten örnekler baktığımızda ise Brezilyalı efsanevi futbolcu Socrates’in tıp alanında lisans derecesine sahip olduğu, ayrıca Brezilya gazeteleri için spordan siyasete ve ekonomiye kadar her konuda köşe yazarlığı yaptığı görülmektedir (thesun.co.uk). Hırvat teknik direktör Slaven Bilic ise bir röportajında babası ekonomi bilimi



doktoru olduğu için eğitim ve hayat açısından birçok imkâna sahip olduklarını, bu sayede okul hayatı boyunca hep iyi bir öğrenci olduğunu, bunun sonucunda da futbol oynarken aynı zamanda hukuk fakültesinden mezun olduğunu ifade etmiştir (skysports.com). Diğer yandan Türk futbolunda da akademik eğitilmiş profesyonel futbolculara dair geçmişten günümüze birçok örnekle karşılaşmaktayız. Örneğin Eskişehirspor'un gol kralı futbolcusu Fethi Heper; futbol oynadığı yıllarda bir yandan da üniversite tahsili yapmış, futbolu bıraktıktan sonra ise akademik kariyerine devam edip 1988'de maliye profesörü olarak, bununla birlikte Türkiye'nin profesör olan ilk profesyonel futbolcusu unvanını kazanmıştır (kimkimdir.net.tr, dinyakos.com). Üniversite eğitiminin futbolcuya katkısını vurguladığı bir röportajında Heper; o dönem Eskişehirspor'da oynayan futbolcuların büyük bir kısmının akademi öğrencisi olduğunu, bunun kendilerine çok büyük bir avantaj sağladığını, çünkü bu sayede futbola dair teknik direktörün aktardıklarını ve sahada ne yapmaları gerektiğini bir kerede öğrenebildiklerini ifade etmiştir (dinyakos.com). Bir başka örnekte ise Beşiktaş'ta futbolculuk dönemlerinde efsanevi "MAF üçlüsü"nü oluşturan Metin Tekin'in İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi, Ali Gültiken'in Marmara Üniversitesi Ekonomi Bölümü, Feyyaz Uçar'ın ise Marmara Üniversitesi Spor Akademisi mezunu olduğunu görmekteyiz (sabah.com.tr). Bu hususta Metin Tekin üniversite eğitiminin futbolda önemini vurgulayarak; futbola dair bir mesleki yeterliliğe sahip olmak için eğitime, deneyime ve yaşanmışlığa ihtiyaç olduğunu ifade etmektedir (sabah.com.tr). Diğer bir örneğe baktığımızda ise; futbolculuğunda Trabzonspor ile Süper Lig şampiyonlukları, teknik direktörlüğünde ise Türk Milli Takımı ile Dünya Kupası 3.'lüğü ve Beşiktaş ile Süper Lig şampiyonlukları gibi başarıları bulunan Şenol Güneş'i görmekteyiz. Üniversite eğitiminin hayatındaki yeri ve önemini vurguladığı bir röportajında Güneş; futbol oynadığı dönemlerde "Avni Aker Stadı'nın pistinde koşar sonra okula dönerdim. Okul ile ev arasında iki kilometre yolu yürürdüm. Şartlar oydu." diyerek okulu hiç bırakmadığını, çünkü o dönemlerde öğretmen veya subay olmanın önemli olduğunu, kendisinin de öğretmen olmak istediğini, dolayısıyla üniversite mezunu olmanın kendisi için ayrıcalık olduğunu ifade etmiştir (goal.com). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Enstitüsü'nden mezun olup dört yıl öğretmenlik de yapan Güneş'in bununla birlikte röportajda; "Trabzon Karakaya Ortaokulu'nda birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine tarih ve coğrafya anlatıyordum. Dersleri haftada iki güne ayırmıştım çünkü diğer zamanlar maçlar oluyordu. Öğlenleri antrenmana gidip geliyordum. Öğretmenlikle antrenörlüğün benzeyen yönleri var. İkisinde de yol gösteren kişisiniz." (goal.com) şeklinde ifade ettiği görüşleri profesyonel bir futbolcu ve antrenörün akademik eğitim süreçlerinde yaşadığı zorluklara, bunlara dair bulduğu çözüm yollarına ve akademik eğitimin sporcu kimliğine olumlu etkilerine ilişkin çarpıcı bir örnektir.

Akademik eğitim alan futbol adamlarına ilişkin yine Türk futbolunda çalıştırdıkları takımlarda birçok şampiyonluğa ve sayısız başarıya imza atmış duayen teknik direktör örneklerini çoğaltmak mümkündür. Yücel İldiz; Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi bölümünden ve Köln Spor Akademisi'nden mezun olmuştur (ajansspor.com). Yılmaz Vural; lisans eğitimini 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi ve Futbol İhtisas bölümünde, yüksek lisansını ise Köln Spor Akademisi'nde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programında tamamlamıştır (yilmazvural.com). Güvenç Kurtar da eğitimin ve okumanın önemini vurguladığı bir röportajında; futbol oynadığı dönemde çok ders çalıştığını, bu sayede önce İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ni, sonrasında ise aynı üniversitenin iktisat bölümünü kazandığını belirtmiştir (gumushane.gen.tr). Buna ek olarak Türk futboluna uzun yıllar boyunca futbolcu ve hakem olarak hizmet eden ve uzun süredir futbol yorumculuğu yapan



Erman Toroğlu ise üniversite eğitimini Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde almıştır (goal.com).

Futbol dünyasında akademik eğitimini futbolculuk sonrası yeni kariyerlerine yansıtan örnekler de rastlanmaktadır. Örneğin 2011'de futbolu bıraktıktan sonra sporun yönetim kademesine geçen Hollandalı efsanevi kaleci Edwin van der Sar, şu an altyapısından yetiştiği Ajax Kulübü'nde genel müdür (CEO) olarak görev yapmaktadır (www.trtspor.com.tr). Van der Sar emekli olduğunda yeni kariyeri için Johan Cruyff Enstitüsü'nde spor ve marka yönetimi alanında yüksek lisans eğitimi almıştır (thesun.co.uk). Alman efsanevi kaleci ve Bayern Münih onursal kaptanı Oliver Kahn ise emekli olduktan sonra yönetim alanında yüksek lisans yapmış ve 2021 yılında efsanesi olduğu Bayern Münih'te CEO olarak göreve başlamıştır (fcbayern.com). Yine Alman eski futbolcu, şu anda Almanya Milli Takımlar ve Akademi Direktörü Oliver Bierhoff ise ekonomi üzerine eğitim almıştır (thesun.co.uk).

Futbol dünyasında futbol ve eğitimi bir arada götüren, futbolun yanı sıra eğitime de önem veren geçmişten günümüze birçok örneğe rastlansa da, elbette futbol kariyeri için akademik eğitimden vazgeçen futbolcuların sayısı daha fazladır. Ancak bunun tam tersi olarak; yakın zamanda akademik eğitim için futbol kariyerinden vazgeçen futbolcu örneği de mevcuttur. İtalya'nın gelecek vaat eden yetenekleri arasında gösterilen Alessandro Arlotti, Harvard Üniversitesi'nden kabul alması sonucu 18 yaşında aktif futbolculuk kariyerine son verdiğini duyurmuştur (hurriyet.com.tr). Arlotti kararını açıkladığı röportajında; kabul edildiğini öğrendiğinde büyük sevinç yaşadığını belirterek, çevresindeki herkesin futbolu bırakması kararına karşı çıkmasına rağmen futboldan çok akademik kariyerine zaman ayırmak için bu kararı aldığını ifade etmiştir (hurriyet.com.tr). Bununla birlikte Arlotti; yetiştiği Monaco'nun Fransız Eğitim Bakanlığı tarafından resmi olarak tanınan futbol akademisinde genç oyuncuları öğrenci olarak gelişimlerinde denetleyen yaklaşık bir düzine lisansüstü öğretmen olduğunu, bu okulun oyuncuların eğitim ve akademik ilerlemelerine devam etmelerine yardımcı olduklarını, bu eğitimin kendisine çok yardımcı olduğunu da vurgulamıştır (sozcu.com.tr). Arlotti; “*Şimdilik gerçekten Harvard'a odaklanıyorum ve sonra tekrar futbol oynamak isterim. Belki Avrupa'da futbol oynamak için geri gelirim.*” (sozcu.com.tr) görüşünü belirterek futbol için akademik eğitimden vazgeçen örneklerin tam tersine akademik eğitim için profesyonel futbolculuktan vazgeçebileceğine örnek olmuştur.

1. Futbolcu-Öğrencilerde Eğitim-Öğretim Süreçleri

Yukarıdaki örnekler doğrultusunda profesyonel futbolcuların akademik eğitim tercihlerinin çeşitli sebeplere dayandığı görülmektedir. Futbolcular kendilerini geliştirmek için, futbolu bıraktıktan sonra spor dünyasında profesyonel yönetici olmak için, aktif futbol yaşantısı sonrasında hayatlarını sürdürmek için, futbola alternatif yeni bir iş kolu oluşturmak için, ya da sırf eğitimin önemli olduğunu düşündükleri için bireysel olarak lisans ve lisansüstü eğitim almaya yönelmektedir. Sonuç olarak bu örnekler doğrultusunda spor ve eğitim işbirliğinin futbolda kayda değer bir seviyede olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Türkiye'de öğrenci-sporcu olan üniversite öğrencisi profesyonel futbolcuların eğitim sürecinde yaşadığı zorlukların neler olduğu, ele alınıp araştırılması gereken güncel bir mesele olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatüre baktığımızda futbolcu-öğrencilerin eğitim öğretim süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları çeşitli açılardan ele alan birçok farklı çalışmanın yapıldığı görülmektedir. İlk olarak futbolcu-öğrencilerin eğitim süreçleri sırasında kendilerinin ve ailelerinin yaşadığı zorluklar ve endişelere ilişkin yapılan araştırmalara baktığımızda; Alvrdu ve Şenel (2010) “lise eğitimi



sürecindeki futbolcu öğrencilerin aile, kulüp ve okul yaşamına ilişkin sorunları”nı araştırdıkları çalışmada ailelerin, sporcu çocuklarının üniversite sınavını kazanamaması endişesi yaşadıklarına ilişkin bulgulara ulaşımlardır (2010: 26).

Öğrenci gençlerin endişelerine dair yapılan araştırmaların bir diğesinde Nemutlu (1998) “gençliğin eğitim sorunları”nı ele alarak; öğrencilerin gelecek için endişelerinin üniversiteye girememe ve meslek edinmedeki güçlüklerle ilişkin olduğunu ifade etmiştir (1998: 173; 2010: 26). Meslek edinimine ilişkin öğrenciler kadar ailelerin de kaygı yaşadığını vurgulayan Alvrdu ve Şenel; yaptıkları araştırmada ebeveynlerin çocuklarının farklı bir meslek sahibi olmalarını istedikleri bulgularını ortaya koyarak bunun nedeninin, ailelerin futbolu bir meslek olarak görmedikleri ve futbolun gelecek için güvence vermemesinden kaynaklanabileceğini ifade etmektedirler (2010: 26). Bu konuya ilişkin Sarı ise (2002); “orta öğretim kurumlarında sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin katılım amaçları ve karşılaştıkları problemlerin tespitine yönelik” yaptığı araştırmada; sporcu öğrencilerin sportif çalışmalarında karşılaştıkları en önemli sorunlardan birinin üniversite sınavına hazırlanma zorunluluğu olduğunu tespit etmiştir (2002: 82; 2010: 26). Buna ek olarak Alvrdu ve Şenel (2010); ailelerin sporcu çocuklarına yönelik sınav kaygısı yaşamaları ve onların geleceği adına endişelenmelerinin temelinde üniversite sınav sisteminin gün geçtikçe zorlaşması ve öğrencilerin üzerindeki baskılar olabileceğini vurgulamışlardır (2010: 26).

Diğer yandan Kotan ve arkadaşları ise (2009) “ilköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi”ni araştırdıkları çalışmada; ailelerin, sporun çocuklarının derslerini olumsuz etkilediğini düşünmediklerine ve sporu bırakmaları için onlara baskı yapmadıklarına ilişkin sonuca ulaşımlardır (2009; 2010: 26). Buna ilişkin Alvrdu ve Şenel ise ilköğretim ve lise seviyesindeki sporcu öğrencilerin kulüplerindeki antrenman sıklıklarının ve okullarındaki ders programları ile sınav zorluklarının birbirinden farklı seviyelerde olacağından, buna bağlı olarak ailelerin endişe düzeylerinin de farklı olabileceğini ifade etmişlerdir (2010: 26).

Futbolcu-öğrencilerin eğitim süreçleri sırasında futbol oynadıkları kulüplerde yaşadığı zorluklara ve sorunlara ilişkin yapılan araştırmalara baktığımızda ise; Özcanoglu’nun (1993); “ortaöğretimde okul spor faaliyetlerine katılımın öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkileri”ni araştırdığı çalışmasında sporun sporcu öğrencilerin derslerini olumsuz yönde etkilediği için bu öğrencilerin sportif faaliyetlere katılamadığını belirttiği görülmektedir (1993: 37). Bununla birlikte Alvrdu ve Şenel (2010) “lise eğitimi sürecindeki futbolcu öğrencilerin aile, kulüp ve okul yaşamına ilişkin sorunları”nı araştırdıkları çalışmada futbolcu öğrencilerin okuldaki ders programı ve saatlerinin kulüpteki antrenman ve müsabakalara katılmalarına engel olduğuna ilişkin bulgulara ulaşımlardır. Dolayısıyla onlara göre okuldaki ders saatlerinin antrenmanlarla çakması futbolcu-öğrencilerin kulüp ve okul yaşantılarının her ikisini de olumsuz yönde etkilemektedir (2010: 26). Bununla birlikte Kılıç ise (2006); “okul takımlarında yer alan sporcu-öğrencilerin spor yapma oranlarını ve bunu etkileyen faktörleri” ele aldığı araştırmasında futbolcu-öğrencilerin kulüplerinde yaşadıkları sıkıntılardan bir diğesinin düzenli gelir elde edememekten ve maddi imkânlardan ötürü olabileceğini vurgulamıştır (2006: 73; 2010: 26). Diğer yandan Alvrdu ve Şenel ise maddiyatın futbolcu-öğrencilerce bir sorun olarak görülmesinin temelinde araştırmaya katılan futbolcuların çoğunluğunun amatör liglerde oynaması olabileceğini ifade etmişlerdir (2010: 26).

Futbolcu-öğrencilerin eğitim süreçleri sırasında okullarında yaşadığı zorluklara ve sorunlara ilişkin yapılan araştırmalara baktığımızda ise Sarı (2002); sporcu öğrencilerin sportif çalışmalarında karşılaştıkları en önemli sorunlardan birinin sportif faaliyetlerin ders



başarılarını olumsuz yönde etkilemesi olduğunu tespit etmiştir (2002: 82; 2010: 26). Kılıç (2006)'a göre, sporcu öğrencilerin %67'si okul idaresinden yeterli desteği görmemektedir (2006:72). Bununla birlikte Canal ise (2008); “spor liselerindeki öğrencilerin problemleri ve beklentilerinin belirlenmesi”ne ilişkin araştırmasında sporcu-öğrencilerin derslerine çalışmak için yeterli zaman ayıramadıklarını ve derslerine devamsızlık nedeni ile spora ara vermek zorunda kaldıklarını tespit etmiştir (2008:142; 2010: 26). Buna ek olarak Alvrdu ve Şenel de (2010); “lise eğitimi sürecindeki futbolcu öğrencilerin aile, kulüp ve okul yaşamına ilişkin sorunları”na araştırdıkları çalışmada antrenman ve müsabakaların futbolcu öğrencilerin ders notlarını olumsuz yönde etkilediğine, ayrıca futbolcu-öğrencilerin antrenman ve müsabakalardan dolayı ders çalışmaya yeterli zaman bulamadıklarına, antrenman ve müsabakaların futbolcu-öğrencilerin derslerine devamlılığını olumsuz yönde etkilediklerine ilişkin bulgulara ulaşımlar (2010. 26). Şirinkan ve arkadaşları ise (2006); “BESYO öğrencilerinden lisanslı olan ve olmayan öğrencilerin akademik başarılarının karşılaştırılması”na ilişkin çalışmasında sporcu öğrencilerin okul sonrası lisanslı olarak sporculuklarını devam ettiremeyeceklerine ilişkin bulgular elde etmiştir (2006: 20; 2010: 26). Buna ilişkin Alvrdu ve Şenel de futbolcu-öğrencilerin, okul veya spor yaşantısından birini bırakmak zorunda kalacağı endişesi içerisinde olduklarına dair bulgular elde ederek, bunun sebebinin gençlerin istikballerini sağlıklı bir zemine oturabilme endişesi olabileceğini belirtmişlerdir (2010: 26).

İlgili literatür incelendiğinde Türkiye'deki futbolcu-öğrencilere yönelik pek çok farklı araştırma yapıldığı görülmüş, ancak profesyonel futbol oynayan ve aynı zamanda üniversite eğitime devam eden profesyonel futbolcuların eğitim-öğretim süreçlerine ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı üniversite öğrenimine devam eden profesyonel futbolcuların üniversite eğitimleri sürecinde kulüpte, okulda ve aile hayatında yaşadığı zorlukların belirlenmesidir. Bu zorlukların bilimsel bir çalışma ile ortaya konulmasının, Türkiye'de spor alanında sporcuların akademik eğitim alma eğilimlerinin gelişimine ve sporcuların mesleklerini icra ederken akademik eğitim alma tercihlerine rehber olup olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu amaca yönelik olarak;

- 1- Profesyonel futbolun akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyip etkilemediği,
- 2- Eğitim hayatının profesyonel futbol yaşantısını olumsuz yönde etkileyip etkilemediği,
- 3- Profesyonel futbolcunun mesleğini yürütürken eğitim sürecine devam etmesinin aile yaşamını /sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyip etkilemediği,
- 4- Profesyonel futbolcunun kulüp-okul ve aile ilişkisinde zaman yönetimini nasıl planladığı,
- 5- Futbolcunun profesyonel futbolculuk hayatına fakülte yönetici ve öğretim elemanlarının yaklaşımı,
- 6- Futbolcunun eğitim hayatına karşı kulüp yönetici ve antrenörlerin yaklaşımı,
- 7- Futbolcunun eğitim hayatına aile bireylerinin yaklaşımı,

araştırma sorularına cevap aranmıştır.

Gerçekleştirilen çalışmalar doğrultusunda bu araştırmanın, profesyonel futbolcuların mesleklerini icra ederken üniversite eğitimi almaları sırasında ne gibi süreçlerle karşı karşıya



kaldıklarını tespit edip bu süreçler sırasında yaşadıkları zorlukları ortaya koyarak, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

3.1. Araştırmanın Yöntemi ve Tekniği

Bilimsel anlamda yöntem; olaylar ve olgular karşısında harcanacak zihinsel etkinlikleri önceden tespit eden bir çalışma programı olarak tanımlanmaktadır. Genel anlamda, yöntem ele alınırken, izlenen zihinsel tutum ve yaklaşım, bu amaçla oluşturulan araştırma planına değinilmektedir. Yöntemler soyut, araştırma teknikleri ise, soyut yöntemlerin somut gerçekliğe uygulanışında başvurulan araçları ifade etmektedir. Bu anlamda, araştırma tekniklerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi, yöntem ve tekniklerin iç içe geçmiş bir biçimde görünümünü sağlamaktadır (Cengiz ve Taşmektepligil, 2016: 224).

Bu çalışmada spor genelinde, profesyonel futbolcuların eğitim sürecinde yaşadıkları sorunlar çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bilindiği üzere bu tür araştırmalarda ampirik olarak; genellikle gözlem, görüşme ve anket olmak üzere, üç çeşit veri toplama tekniği kullanılmaktadır. Bu çalışmada da elde edilen bilgiler, yaygın olarak görüşme tekniği kullanımından ortaya çıkan verilerden oluşmaktadır (Cengiz ve Taşmektepligil, 2016: 224).

Spor, bireylerin hayatlarına erken dönemden itibaren nüfuz eden, içten yaşayışıyla katıldığı bir düşünce sistemi olması nedeniyle, araştırmacının spora karşı tutumlarında çok hassas hareket etmesini gerektirmektedir. Aksi halde, araştırmacının inançları, düşünceleri, objektif olmayı engelleyebilir (Cengiz ve Taşmektepligil, 2016: 224). Spor ile ilgili araştırma yapan uzmanlara göre spor ve paydaşlar arasındaki karşılıklı ilişkiyi tek nedenli değil, çok nedenli bir tarzda yorumlamak gerektiği, öncelikli olarak yapılması gereken önemli hususlardandır. Dahası yaşam boyu süren bir etkinlik olan eğitim süreci de odaklanılması gereken bir konu olarak ele alınmalıdır. Bu bağlamda profesyonel futbolcuların eğitim süreci ve bu süreçte yaşadıkları sorunlar dikkatli bir şekilde incelenerek çözüm önerilerinin getirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

3.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın konusu ve amacı belirlendikten sonra, araştırma evreninin belirlenmesi gerekmektedir. Araştırma evreni, bilgi elde etmek üzere, üzerinde gözlem yapılacak kişiler ya da gerçek hayat ortamı olmalıdır. Başka bir ifade ile sorunun taşıyıcısı olan, kişi ya da kişilerdir. Araştırma evrenini tespit ederken, konuya olduğu kadar, araştırmanın tipine de bakmak gerekir. Daha doğrusu, evren, araştırmanın konusuna ve tipine göre belirlenmektedir (Sencer & Irmak, 1984). “Üniversite Öğrencisi Profesyonel Futbolcuların Eğitim Sürecinde Yaşadığı Zorlukların Belirlenmesi” konulu bu araştırmada; Türkiye'nin çeşitli futbol kulüplerinde profesyonel olarak futbol oynayan futbolcular araştırma evrenini oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmaya katılımcı olarak bu özellikleri taşıyan toplam 40 aktif profesyonel futbolcu dâhil edilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubuna ait betimsel tanımlamalar

	N	%	
Yaş	18-25	22	55
	26-35	14	35
	36 ve üzeri	4	10



	Toplam	40	100
Spor Yaşı	1-15 Yıl	20	50
	16-25 Yıl	15	37,5
	26 Yıl ve üzeri	5	12,5
	Toplam	40	100
Öğrenim Gördüğü Fakülte	SBF/BESYO	28	70
	AÖF	7	17,5
	Eğitim Fakültesi	4	10
	Hukuk Fakültesi	1	2,5
	Toplam	40	100
Medeni Durumu	Evli	14	35
	Bekâr	26	65
	Toplam	40	100

3.3. Araştırmanın Örneklemi

Çalışma, alan araştırmasına dayandığından, yarı yapılandırılmış soruları içeren bir form geliştirilmiştir. Araştırmanın soruları sade bir dille hazırlanmıştır. Sorularının anlaşılır olup-olmadığını, sıkıcı, yanlış anlamalara yol açıp-açmadığını tespit etmek amacıyla, pilot görüşme yapılarak görüşme formuna son şekli verilmiştir. Bu ön denemeden sonra formlar üzerinde anlamlılık ve anlaşılabilirlik açısından bir sorun gözlemlenmediği için uygulamaya geçilmiştir. Bu çalışmada, 18 yaş üzerinde her yaştan erkek, her medeni durumdan, farklı üniversitelerin çeşitli bölümlerinde eğitim gören ve profesyonel anlamda bir kulüpte futbol oynayan futbolcuların katılımını sağlamaya gayret gösterilmiştir. Çalışmada bir futbol kulübünde futbol oynayan profesyonel futbolcunun her biri örneklem unsuru olarak kabul edilmiştir. Bu bağlamda çalışma kapsamında örneklem seçiminde "basit tesadüfi örneklem" tercih edilmiştir. Basit tesadüfi örneklem, kütledeki her birimin örnekleme girme şansının eşit olduğu ve örneklemin tek aşamada seçildiği karmaşık olmayan bir tekniktir. Bir örneklem tekniği seçileceği zaman, evrenin homojen olmasına dikkat edilmesi gerekmektedir. Araştırmaya katılımda hiçbir bir birey, araştırmaya katılmaya zorlanmamış, araştırmanın amacı, içeriği veri toplama aracının giriş kısmında yazıldığı gibi yüz yüze görüşme sürecinde de katılımcılara anlatıldıktan sonra, katılıp katılmamakta serbest oldukları belirtilmiştir.

3.4. Bilgi Toplama Araçları ve Analiz Teknikleri

Bu araştırma; a) Yöntem, b) Kuramsal Çerçeve ve c) Bulguların yorumlanması olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; araştırmanın genel görünülüğünü belirlemeye yönelik bir giriş denemesi olmuştur. İkinci kısım olan kuramsal bölümde konu ile ilgili teorik bilgiler belirlenmiştir. Üçüncü bölüm olan bulguların yorumlanması kısmında ise, toplanan veriler kullanılmıştır.

Bu bölümde, veri toplama araçları olarak kullanılan, yarı yapılandırılmış soruları içeren veri toplama aracından elde edilen verilerden faydalanılarak değerlendirme ve analiz yoluna gidilmiştir. Kısaca, bu araştırma; yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılarak elde edilen bulguların teorik bilgilerle birleştirilmesine, karşılaştırılmasına dayanan yorumlamadan oluşmaktadır. Araştırma bulgularının değerlendirilmesinde, planlanan analiz teknikleri, öncelikli olarak, veri toplama formu hazırlanırken, uygulamaya konulan söz konusu veri toplama aracının bilgisayar formatında olmasına dikkat edilerek işe başlanılmıştır. Bu çerçevede, elde edilen veriler, Excel uygulama programı kullanılmak suretiyle bilgisayara



işlenmiştir. Daha sonra Excel'e işlenen verilerin dağılımı analiz edilmiştir. Analizlerde demografik bilgilere, devam ettikleri lisans programlarına ve kulüplere göre cevaplar gruplanarak düzenlenmiştir. Bu bağlamda aile, kulüp ve okul değişkenleri arasındaki ilişkiler tespit ederken/edilirken, elde edilen verilerin oluşturduğu tablolar göz önüne alınarak bağımsız değişkenlerin oranları esas alınmış ve frekans ve yüzdelik değerler tablolaştırılarak düzenlenmiş ve yorumlanmıştır.

Bulgular

4.1. Profesyonel futbolun futbolcu-öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyip etkilemediği, etkiliyorsa sebepleri

Tablo 2. Profesyonel futbolun futbolcu-öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyip etkilemediği, etkiliyorsa sebepleri

A- Etkiliyor (25)	A1- Ders ve Sınavlara Katılamama (23)
	A2- Eğitimin Başlı Başına Emek ve Özveri İstemesi (2)
B- Etkilemiyor (15)	-

Tablo 2'den anlaşılacağı üzere, profesyonel futbolcuların verdikleri cevaplar iki ana alt tema altında (Etkiliyor, Etkilemiyor) toplanarak verilmiştir. Profesyonel futbolun akademik eğitimlerindeki başarıyı olumsuz yönde etkilediğini benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı 25 iken, diğer yandan mesleklerinin akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemediğini benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı ise 15'tir. A temasının alt temalarının dağılımı ele alındığında ise 23 katılımcının A1 temasına yönelik, 2 katılımcının ise A2 temasına yönelik görüş bildirdiği ortaya konmuştur. Söz konusu temaların dağılımında A1 temasının A2 temasına oranla çok daha fazla ifadelendirildiği görülmektedir.

Futbolcu-öğrencilerin profesyonel futbolun akademik başarılarını hangi sebeplerden ötürü olumsuz yönde etkilediğine ait verdikleri yanıtların temalara göre dağılım örnekleri aşağıdaki gibidir.

Ders ve sınavlara katılamayanlardan (A1 teması): K5 "Derslere katılmıyorum çünkü idman saatiyle çakışıyor." K6 "Sınavları kaçırmak, derslere girememek, sınavlarda zorlanmak." K23 "Antrenmanların verdiği yorgunluk ile okula gelmek zor oluyor." K28 "Derslere katılamamak, sınavları kaçırmak, sürekli aynı şehirde ikametgâh edememek vb. durumlar." K29 "Derslere gidememek, her sene başka takıma transfer olmak, sınavlara girememek." K31 "Maçlar ve antrenmanlar dolayısıyla gidemediğim tüm derslerden devamsızlıktan kaldım." K35 "Farklı şehirde oynadığım için okula istikrarlı devam edemiyorum." K40 "Devam sorunu yaşıyorum." şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Eğitimin başlı başına emek ve özveri istediğini savunanlardan (A2 teması): K11 "Profesyonel futbol başlı başına bir meslek ve çok fedakârlık istiyor. Ne kadar özverili olursa da muhakkak yaşantınızdan ve işinizden fedakârlık yapmanız gerek." K12 "Kamplar olduğunda derslere giremiyorum. Bu yoğun tempo hem sportif hem de akademik olarak başarılı olmamı etkiliyor." şeklinde görüşlerini ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak profesyonel futbolun futbolcuların akademik eğitimlerindeki başarılarını olumsuz yönde etkileyip etkilemediğine yönelik katılımcı görüşlerinin çoğunluğu olumsuz etkinin var olduğunu ortaya koymaktadır. Eğitim hayatlarının olumsuz etkilendiğini ifade eden profesyonel futbolcuların tamamına yakını derslere ve sınavlara katılamamanın olumsuz duruma yol açtığını belirtmektedirler. Bununla birlikte sayısı az olsa da, olumsuzluğun



sebebinin eğitimin başlı başına emek ve özveri isteyen bir şey olduğunu belirten futbolcu-öğrencilerin de olduğu görülmektedir. Futbolcu-öğrencilerin ifadelerindeki bu farklılığın sebebi, futbolcu-öğrencilerin mesleklerinin gerektirdiği şeyleri ön planda tutmak zorunda olmalarından dolayı kaynaklanmış olabilir.

4.2. Profesyonel futbolcunun eğitim hayatının profesyonel futbol yaşantısını olumsuz yönde etkileyip etkilemediği, etkiliyorsa sebepleri

Tablo 3. Profesyonel futbolcunun eğitim hayatının profesyonel futbol yaşantısını olumsuz yönde etkileyip etkilemediği, etkiliyorsa sebepleri

A- Etkiliyor (5)	A1- Ders ve Antrenmanların Çakışması (4)
	A2- Öncelik ve Tercih Olarak Okul ve Futbol İkileminde Kalmak (1)
B- Etkilemiyor (35)	-

Tablo 3'ten anlaşılacağı üzere, profesyonel futbolcuların verdikleri cevaplar iki ana alt tema altında (Etkiliyor, Etkilemiyor) toplanarak verilmiştir. Akademik eğitim hayatının profesyonel futbol yaşantısını olumsuz yönde etkilediğini benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı 5 iken, diğer yandan eğitim hayatının profesyonel futbol yaşantısını olumsuz yönde etkilemediğini benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı ise 35'tir. A temasının alt temalarının dağılımı ele alındığında ise 4 katılımcının A1 temasına yönelik, 1 katılımcının ise A2 temasına yönelik görüş bildirdiği ortaya konmuştur. Söz konusu temaların dağılımında A1 temasının A2 temasına oranla çok daha fazla ifadelendirildiği görülmektedir.

Futbolcu-öğrencilerin akademik eğitim alma sürecinin profesyonel futbol yaşantısını hangi sebeplerden ötürü olumsuz yönde etkilediğine ait verdikleri yanıtların temalara göre dağılım örnekleri aşağıdaki gibidir.

Ders ve antrenmanların çakıştığını ifade edenlerden (A1 teması): K11 “*Ders kaçırma, sınav kaçırma, ders saatlerinin antrenmanla çakışması, istirahat saatlerinde okula gitme, antrenör ve okuldaki hocalarla sıkıntı yaşama.*” K29 “*Gidemiyorsun ki üniversiteye. Anca okulu dondurup futbol bitince okuyabilirsin yoksa çok zor.*” K33 “*Programlara ve antrenmanlara uyamamak.*” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Okul ve futbol arasında öncelik ve tercih olarak ikileme kalan (A2 teması): K31 “*Ya eğitim ya futbol ayrıştırması içerisinde kaldım yıllar boyunca.*” şeklinde görüş belirtmiştir.

Sonuç olarak profesyonel futbolcunun eğitim hayatının profesyonel futbol yaşantısını olumsuz yönde etkileyip etkilemediğine yönelik katılımcı görüşlerinin tamamına yakını olumsuz etkinin olmadığını, çok az sayıda katılımcının olumsuz etkiden bahsettiğini ortaya koymaktadır. Profesyonel futbol hayatlarının olumsuz etkilendiğini ifade eden profesyonel futbolcuların tamamına yakını derslerin ve antrenmanların çakışmasının olumsuz duruma yol açtığını belirtmektedirler. Bununla birlikte olumsuzluğun sebebinin okul ve futbol arasında öncelik ve tercih olarak ikileme kalmak olduğunu belirten futbolcu-öğrencinin de olduğu görülmektedir. Futbolcu-öğrencilerin ifadelerindeki bu farklılığın sebebi, akademik eğitim futbolcu-öğrencilerin profesyonel anlamda mesleklerini yapmalarını engellemediği düşüncesinden dolayı kaynaklanmış olabilir.

4.3. Profesyonel futbolcunun mesleğini yürütürken eğitim sürecinin devam etmesinin, aile yaşamını /sosyal ilişkilerini nasıl etkilediği, olumsuz etkiliyorsa sebepleri

Tablo 4. Profesyonel futbolcunun mesleğini yürütürken eğitim sürecinin devam etmesinin, aile yaşamını /sosyal ilişkilerini nasıl etkilediği, olumsuz etkiliyorsa sebepleri



A- Olumsuz (7)	A1- Aileye Zaman Ayıramama (7)
B- Olumlu (33)	-

Tablo 4'ten anlaşılacağı üzere, profesyonel futbolcuların verdikleri cevaplar iki ana alt tema altında (Olumsuz, Olumlu) toplanarak verilmiştir. Profesyonel futbolcunun akademik eğitim hayatının aile yaşamını /sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı 7 iken, diğer yandan akademik eğitim hayatının profesyonel futbolcunun aile yaşamını /sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı ise 33'tür. A temasının alt temalarının dağılımı ele alındığında ise 7 katılımcının A1 temasına yönelik görüş bildirdiği ortaya konmuştur. Söz konusu temaların dağılımında sadece tek bir alt temanın ifadelendirildiği görülmektedir.

Profesyonel futbolcunun mesleğini yürütürken eğitim sürecinin devam etmesinin, aile yaşamını /sosyal ilişkilerini hangi sebeplerden ötürü olumsuz yönde etkilediğine ait verdikleri yanıtların temalara göre dağılım örnekleri aşağıdaki gibidir.

Aileye zaman ayıramadığını ifade edenlerden (A1 teması): K5 "Aileme yeterince zaman ayıramıyorum." K13 "Zaman ayırmamak." K33 "İlgisizlik." şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Sonuç olarak profesyonel futbolcunun mesleğini yürütürken eğitim sürecinin devam etmesinin, aile yaşamını /sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyip etkilemediğine yönelik katılımcı görüşlerinin çok büyük çoğunluğu olumsuz etkinin olmadığını, az sayıda katılımcının olumsuz etkiden bahsettiğini ortaya koymaktadır. Aile yaşamının /sosyal ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini ifade eden profesyonel futbolcuların tamamı aileye zaman ayıramamanın olumsuz duruma yol açtığını belirtmektedirler. Futbolcu-öğrencilerin ifadelerindeki bu farklılığın sebebi, futbolcu-öğrencilerin profesyonel olarak mesleklerini yaparken akademik eğitim alıyor olmalarının ailevi ve sosyal ilişkilerini engellemediği düşüncesinden dolayı kaynaklanmış olabilir.

4.4. Profesyonel futbolcuların kulüp-okul ve aile ilişkisinde zaman yönetimini nasıl planladıkları, planlamak için neler yaptıkları

Tablo 5. Profesyonel futbolcuların kulüp-okul ve aile ilişkisinde zaman yönetimini nasıl planladıkları, planlamak için neler yaptıkları

A- Kulübe Göre Planlama Yapanlar (19)
B- Hepsine Eşit Zaman Ayıranlar (10)
C- Planlama Yapmayanlar/Akışına Göre Davrananlar (8)
D- Aileye Göre Planlama Yapanlar (2)
E- Zaman Yetmiyor Diyenler (1)

Tablo 5'ten anlaşılacağı üzere, profesyonel futbolcuların verdikleri cevaplar beş ana alt tema altında (Kulübe göre plan yapanlar, Hepsine eşit zaman ayıranlar, Planlama yapmayanlar/Akışına göre davrananlar, Aileye göre plan yapanlar, Zaman yetmiyor diyenler) toplanarak verilmiştir.

Kulübe göre plan yapmayı benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı 19, hepsine eşit zaman ayırmayı benimseyenlerin sayısı 10, planlama yapmamayı/akışına göre davranmayı benimseyenlerin sayısı 8, aileye göre planlama yapmayı benimseyenlerin sayısı 2, zaman yetmediğini ifade edenlerin ise sayısı 1'dir. Söz konusu temaların dağılımında A temasının



diğer temalara oranla çok daha fazla ifadelendirildiği, bununla birlikte katılımcıların B ve C temalarını da tercih ettiği görülmektedir.

Profesyonel futbolcuların kulüp-okul ve aile ilişkisinde zaman yönetimini nasıl planladıklarına ilişkin verdikleri yanıtların temalara göre dağılım örnekleri aşağıdaki gibidir.

Kulübe göre plan yaptığını ifade edenlerden (A teması): K1 “*Kulübümün programına göre yönetiyorum.*” K3 “*Çok zor bir süreç. Yoğun antrenman ve maç programı olunca okul, ev, aileye yeterli zaman kalmıyor.*” K6 “*Önceliğim futbol tabii ki. İzin günlerimde, boş zamanlarımda vakit ayırıyorum.*” K11 “*Okul programını kulüp antrenörüyle paylaşıp bir program yapıyoruz. Okul hocalarından anlayış gösterenlere yardımcı olmasını söylüyorum veya kulüp okulla devreye giriyor.*” K21 “*Sadece futbol.*” K28 “*Öncelik olarak işime zaman ayırıyorum.*” K31 “*Şehir dışında futbol oynadığım zamanlar okula ve aileme pek vakit ayıramıyordum.*” K36 “*İzin günlerimi ailem ve okul ile geçiriyorum. Böylece kısa da olsa onlara da zaman ayırabiliyorum.*” K37 “*Futbolda yoğun bir fikstürümüz olduğu için dersleri notlardan ve online kayıtlardan takip etmeye gayret ediyorum. Yoğun bir fiziksel işimiz olduğu için günün bir bölümü de antrenman sonrası ve öncesi dinlenmeyi gerektiriyor. Bu vakitlerimi derslerle değerlendirmeye gayret ediyorum ama tabii ki sosyal yaşantıyı biraz kısıtlıyor bu durum.*” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Hepsine eşit zaman ayırdığını ifade edenlerden (B teması): K7 “*Zamanımı eşit bir şekilde paylaşıyorum.*” K12 “*Kısa vadeli planlar yapıyorum. Her kategoriye farklı ve uyumlu planlıyorum.*” K17 “*Zamanım yeterli oluyor. Ailemden uzakta olduğum için zaten görüntülü konuşuyoruz. Pandemi olduğu içinde hem antrenmanlar hem dersler rahatça bir arada devam ediyor.*” K30 “*Önceden plan yapınca rahat bir şekilde gidiyorum.*” şeklinde görüşlerini ifade etmişlerdir.

Planlama yapmadığını/Akışına göre davrandığını ifade edenlerden (C teması): K8 “*Tamamen akışına göre hareket ediyorum. Eğer çakışırsa hangisi tolerans gösteriyorsa ondan izin alıyorum.*” K18 “*Akışına bırakıyorum.*” K35 “*Planlayamıyorum.*” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Aileye göre planlama yaptığını ifade edenlerden (D teması): K9 “*Herkes, her şeye gerektiği kadar zaman ayırıyorum. Hiç bir şeyi ailemin önüne geçirmiyorum.*” K29 “*Okula gidemiyorum zaten, hatta kovuldum ailemle olduğum için.*” şeklinde görüşlerini ifade etmişlerdir.

Zaman yetmediğini ifade edenlerden (E teması): K13 “*Ayarlayamıyorum fazlasıyla.*” şeklinde görüş belirtmiştir.

Sonuç olarak profesyonel futbolcuların kulüp-okul ve aile ilişkisinde zaman yönetimini nasıl planladıklarına yönelik katılımcı görüşlerinin neredeyse yarısı öncelikli olarak kulübe göre plan yapıldığını ortaya koymaktadır. Diğer yandan hepsine eşit zaman ayırdığını veya planlama yapmayıp akışına göre davrandığını ifade eden katılımcı sayısı da dikkat çekmektedir. Futbolcu-öğrencilerin ifadelerindeki bu farklılığın sebebi, futbolcu-öğrencilerin profesyonel mesleklerini öncelikli olarak görüp kulüplerinin plan ve programlarını ön plana almalarına rağmen ikinci olarak neyi ön plana alacakları hususunda farklı tercihlere sahip olmaları düşüncesinden dolayı kaynaklanmış olabilir.



4.5. Futbolcuların profesyonel futbolculuk hayatlarına fakülte yöneticilerinin ve öğretim elemanlarının yaklaşımı (bakış açısı)

Tablo 6. Futbolcuların profesyonel futbolculuk hayatlarına fakülte yöneticilerinin ve öğretim elemanlarının yaklaşımı (bakış açısı)

A- Olumlu (28)
B- Nötr (8)
C- Olumsuz (4)

Tablo 6'dan anlaşılacağı üzere, profesyonel futbolcuların verdikleri cevaplar üç ana alt tema altında (Olumlu, Nötr, Olumsuz) toplanarak verilmiştir. Futbolcuların profesyonel futbolculuk hayatlarına fakülte yöneticilerinin ve öğretim elemanlarının yaklaşımının olumlu olduğunu benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı 28 iken, diğer yandan kendilerine karşı nötr bir yaklaşım olduğunu benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı 8, olumsuz bir yaklaşım olduğunu benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı ise 4'tür. Söz konusu temaların dağılımında A temasının B ve C temalarına oranla çok daha fazla ifadelendirildiği görülmektedir.

Sonuç olarak futbolcuların profesyonel futbolculuk hayatlarına fakülte yöneticilerinin ve öğretim elemanlarının yaklaşımının nasıl olduğuna yönelik katılımcı görüşlerinin çok büyük bir çoğunluğu olumlu bir bakış açısının olduğunu, diğer yandan az sayıda katılımcının olumsuz bir bakış açısı ile karşılaştığını ortaya koymaktadır. Buna ek olarak nötr bir yaklaşım ile karşılaşan katılımcı sayısı da dikkat çekmektedir. Futbolcu-öğrencilerin ifadelerindeki bu farklılığın sebebi; fakülte yönetici ve öğretim elemanlarının profesyonel futbolcuların akademik eğitim alma tercihlerinin ardında yatan sebepleri benimsemelerinden ve futbolcularla buna yönelik empati kurabilmelerinden, futbolcuların profesyonel futbol hayatları sonrasındaki yeni hayatlarını şekillendirmelerinde yardımcı olmak istemelerinden, ayrıca bu kişilerin sporcuların akademik eğitim almalarına yönelik olumlu düşüncelerinden dolayı kaynaklanmış olabilir.

4.6. Profesyonel futbolcuların eğitim hayatlarına kulüp yöneticilerinin ve antrenörlerin yaklaşımı (bakış açısı)

Tablo 7. Profesyonel futbolcuların eğitim hayatlarına kulüp yöneticilerinin ve antrenörlerin yaklaşımı (bakış açısı)

Olumlu (32)
Nötr (5)
Olumsuz (3)

Tablo 7'den anlaşılacağı üzere, profesyonel futbolcuların verdikleri cevaplar üç ana alt tema altında (Olumlu, Nötr, Olumsuz) toplanarak verilmiştir. Profesyonel futbolcuların eğitim hayatlarına kulüp yöneticilerinin ve antrenörlerin yaklaşımının olumlu olduğunu benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı 32 iken, diğer yandan kendilerine karşı nötr bir yaklaşım olduğunu benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı 5, olumsuz bir yaklaşım olduğunu benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı ise 3'tür. Söz konusu temaların dağılımında A temasının B ve C temalarına oranla çok daha fazla ifadelendirildiği görülmektedir.

Sonuç olarak profesyonel futbolcuların eğitim hayatlarına kulüp yöneticilerinin ve antrenörlerin yaklaşımının nasıl olduğuna yönelik katılımcı görüşlerinin çok büyük bir çoğunluğu olumlu bir bakış açısının olduğunu, diğer yandan az sayıdaki katılımcının nötr



veya olumsuz bir bakış açısı ile karşılaştığını ortaya koymaktadır. Futbolcu-öğrencilerin ifadelerindeki bu farklılığın sebebi; kulüp yöneticilerinin ve antrenörlerin profesyonel futbolcuların akademik eğitim alma tercihlerinin ardında yatan sebepleri benimsemelerinden ve futbolcularla buna yönelik empati kurabilmelerinden, futbolcuların profesyonel futbol hayatları sonrasındaki yeni hayatlarını şekillendirmelerinde yardımcı olmak istemelerinden, ayrıca bu kişilerin sporcuların akademik eğitim almalarına yönelik olumlu düşüncelerinden dolayı kaynaklanmış olabilir.

4.7. Profesyonel futbolcuların eğitim hayatlarına aile bireylerinin yaklaşımı (bakış açısı)

Tablo 8. Profesyonel futbolcuların eğitim hayatlarına aile bireylerinin yaklaşımı (bakış açısı)

Olumlu (32)
Nötr (6)
Olumsuz (2)

Tablo 8'den anlaşılacağı üzere, profesyonel futbolcuların verdikleri cevaplar üç ana alt tema altında (Olumlu, Nötr, Olumsuz) toplanarak verilmiştir. Profesyonel futbolcuların eğitim hayatlarına aile bireylerinin yaklaşımının olumlu olduğunu benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı 32 iken, diğer yandan kendilerine karşı nötr bir yaklaşım olduğunu benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı 6, olumsuz bir yaklaşım olduğunu benimseyen futbolcu-öğrencilerin sayısı ise 2'dir. Söz konusu temaların dağılımında A temasının B ve C temalarına oranla çok daha fazla ifadelendirildiği görülmektedir.

Sonuç olarak profesyonel futbolcuların eğitim hayatlarına aile bireylerinin yaklaşımının nasıl olduğuna yönelik katılımcı görüşlerinin çok büyük bir çoğunluğu olumlu bir bakış açısının olduğunu, diğer yandan az sayıdaki katılımcının nötr veya olumsuz bir bakış açısı ile karşılaştığını ortaya koymaktadır. Futbolcu-öğrencilerin ifadelerindeki bu farklılığın sebebi; futbolcuların aile bireylerinin profesyonel futbolcuların akademik eğitim alma tercihlerinin ardında yatan sebepleri benimsemelerinden ve futbolcularla buna yönelik empati kurabilmelerinden, futbolcuların profesyonel futbol hayatları sonrasındaki yeni hayatlarını şekillendirmelerinde yardımcı olmak istemelerinden, ayrıca bu kişilerin sporcuların akademik eğitim almalarına yönelik olumlu düşüncelerinden dolayı kaynaklanmış olabilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Profesyonel futbolun futbolcu-öğrencinin eğitim hayatını ve akademik başarısını çoğunlukla olumsuz yönde etkilediği, diğer yandan eğitim hayatının profesyonel futbol yaşantısını büyük oranda olumsuz yönde etkilemediği görülmektedir. Sarı (2002); sporcu-öğrencilerin sportif çalışmalarında karşılaştıkları en önemli sorunlardan birinin sportif faaliyetlerin ders başarılarını olumsuz yönde etkilemesi olduğunu tespit etmiştir (2002: 82; 2010: 26). Alvrdu ve Şenel (2010); futbolcu-öğrencilerin antrenman ve müsabakalardan dolayı ders çalışmaya yeterli zaman bulamadıklarına, antrenman ve müsabakaların futbolcu-öğrencilerin derslerine devamlılığını olumsuz yönde etkilediklerine ilişkin bulgulara ulaşmışlardır (2010. 26). Bu çalışmalar, yapılan araştırma sonucunu desteklemektedir. Diğer yandan Özcanoglu (1993); sporun sporcu-öğrencilerin derslerini olumsuz yönde etkilediği için bu öğrencilerin sportif faaliyetlere katılmadığını belirttiği görülmektedir (1993: 37; 2010). Bu sonuçlar ise araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir.



Araştırma sonuçlarının; profesyonel kulüplerin kendilerine ait plan ve programlarının olmasından, bu programın akademik eğitim plan ve programıyla çakışmasından, futbolcuların ise meslekleri gereği futbolu ön planda tutmalarından ve öncelikle antrenman ve maçlara katılmak durumunda olmalarından dolayı kaynaklandığı düşünülebilir.

Profesyonel futbolcunun mesleğini yürütürken eğitim sürecinin devam etmesinin, futbolcunun aile yaşamını /sosyal ilişkilerini çok büyük oranda olumsuz yönde etkilemediği görülmektedir. Nemutlu (1998); sporcu-öğrencilerin gelecek için endişelerinin üniversiteye giremeye ve meslek edinmedeki güçlüklerle ilişkin olduğunu ifade etmiştir (1998: 173; 2010). Alvrdu ve Şenel de; meslek edinimine ilişkin sporcu-öğrenciler kadar ailelerin de kaygı yaşadığı bulgularına ulaşmışlardır (2010). Bu sonuçlar araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Kotan ve arkadaşları ise (2009); ailelerin, sporun çocuklarının derslerini olumsuz etkilediğini düşünmediklerine ve sporu bırakmaları için onlara baskı yapmadıklarına ilişkin sonuca ulaşmışlardır (2009; 2010: 26). Bu sonuçlar, yapılan araştırma sonucunu desteklemektedir.

Araştırma sonuçlarının; profesyonel futbolcuların meslek hayatları sırasında akademik eğitim alma kararını alırken ailelerinin de onay ve desteğini almalarından, futbolcuların meslek, eğitim ve aile/sosyal yaşantılarına ayıracakları zamanı iyi organize edebilmelerinden, ailelerin ve sosyal çevrenin futbolcuya gerekli hoşgörüyü sağlamalarından dolayı kaynaklandığı düşünülebilir.

Profesyonel futbolcuların kulüp-okul ve aile ilişkisine dair büyük oranda belirli bir zaman yönetimine sahip olduğu, ancak planlama yapmaya dair olumsuz görüş belirten futbolcuların da olduğu görülmektedir. Canal (2008); sporcu-öğrencilerin derslerine çalışmak için yeterli zaman ayıramadıklarını ve derslerine devamsızlık nedeni ile spora ara vermek zorunda kaldıklarını tespit etmiştir (2008:142; 2010: 26). Alvrdu ve Şenel de; futbolcu-öğrencilerin, okul veya spor yaşantısından birini bırakmak zorunda kalacağı endişesi içerisinde olduklarına dair bulgular elde etmiştir (2010: 26). Bu sonuçlar, yapılan araştırma sonucunu kısmen desteklemektedir.

Araştırma sonuçlarının; futbolcuların meslek, eğitim ve aile/sosyal yaşantılarına ayıracakları zamanı çoğunlukla iyi organize edebilmelerinden, planlama sıkıntısının ise futbolcuların futbolu ilk planda tutmalarına rağmen ikinci olarak neyi ön plana alacakları konusunda ikileme olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Futbolcuların profesyonel futbolculuk hayatına ailelerinin, fakülte yönetici ve öğretim elemanlarının, kulüp yönetici ve antrenörlerinin yaklaşımının her birinin çok büyük oranda olumlu olduğu, çok küçük bir oranda olumsuz veya nötr görüşün belirtildiği görülmektedir. Kılıç (2006); sporcu öğrencilerin %67'sinin okul idaresinden yeterli desteği görmediği bulgularına ulaşmıştır (2006:72). Bu sonuçlar araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir.

Araştırma sonuçlarının; günümüzde akademik eğitim alan profesyonel futbolcu örneklerinin çoğalması, futbolun ömür boyu yapılamayacak olması sebebiyle paydaşların futbolcuların profesyonel futbol hayatları sonrasındaki yeni hayatlarını şekillendirmelerinde yardımcı olmak istemeleri, eğitimin önemli olduğu düşüncesinden dolayı kaynaklandığı düşünülebilir.

Sonuç olarak; futbolcuların kulüp, okul ve aile arasında denge kurmaya çalıştıklarını, zorunluluk derecesine göre aile, kulüp ve okul planlaması yapma zorunluluğunda oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca futbolcuların ifadelerinde eğitim kazanımlarının performanslarını olumlu yönde etkilediğini ve aile bireyleri, kulüp yöneticileri, antrenör ve öğretim



elemanlarının futbolcuların eğitim sürecine olumlu yaklaşımlarının motivasyonları açısından önemli olduğunu belirtmişlerdir.

**Bu araştırma 17-20 Mayıs 2022’de Girne/KKTC’de düzenlenen 8. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi’nde yüz yüze bildiri olarak sunulmuştur. It was presented as face to face oral at 8th International Conference on Science Culture and Sport, “17-20 May 2022”, Girne/KKTC.*



KAYNAKLAR

Alvurdu, S., Şenel, Ö. (2010). Lise Eğitimi Sürecindeki Futbolcu Öğrencilerin Sorunları (Ankara İli Örneği). SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1): 17-28. DOI: 10.1501/Sporm_0000000171

Canal, E. (2008). *Spor Liselerindeki Öğrencilerin Problemleri ve Beklentilerinin Belirlenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Cengiz, R., Taşmektepligil, M. Y. (2016). “Spor Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Spor Merkezleri (Samsun Örneği)”. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (56), 220-240. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhsbd/issue/32964/366317>

Culbertson, L., McNamee, M., ve Ryall, E. (2008). Resource guide to the philosophy of sport and ethics of sport. The higher education academy. http://www.heacademy.ac.uk/assets/hlst/documents/resources/philosophy_ethics_sport.pdf

<http://www.kimkimdir.net.tr/kisiler/fethi-heper>, Erişim tarihi: 10.12.2022

<http://www.yilmazvural.com/hakkinda>, Erişim tarihi: 02.06.2022

<https://ajansspor.com/haber/yucel-ildiz-cok-takim-cikardik-sira-erzurumsporda-596821>, Erişim tarihi: 01.06.2022

<https://dinyakos.com/2015/01/22/fethi-heper-futbolun-profesoru/>, Erişim tarihi: 10.12.2022

<https://fastcompany.com.tr/calisma-hayati/harvardli-futbolcu/>, Erişim tarihi: 01.06.2022

<https://fcbayern.com/en/club/company/oliver-kahn>, Erişim tarihi: 01.06.2022

<https://sportslaw.uslegal.com/sports-agents-and-contracts/ncaa-sports-contracts-and-amateurism/>, Erişim tarihi: 10.06.2022

<https://www.cnnturk.com/spor/futbol/nuri-sahin-harvardtan-basariyla-dondu>, Erişim tarihi: 02.06.2022

<https://www.goal.com/en-us/news/an-experience-of-a-lifetime-for-14-kids-from-the-oscar/ksyjcw51dlss1k98j3j7li9ql>, Erişim tarihi: 10.06.2022

<https://www.goal.com/tr/haber/erman-toroglu-50-yildir-ben-kizlarla-geziyorum-devlet-bahceli-ile-kemal-kilicdaroglu-ise-kavga-ediyor/blt0336b4f9235c233b>, Erişim tarihi: 11.12.2022

<https://www.goal.com/tr/haber/senol-guenes-gueney-koreye-yalniz-gidip-kalabalik-doenduek/isa2j0e5pusl1tjrekpmkd8hw>, Erişim tarihi: 11.12.2022



<https://www.gumushane.gen.tr/v2/gumushanespor/kurtar-genclerle-bulustu-h20395.html>,
Erişim tarihi: 01.06.2022

<https://www.hurriyet.com.tr/avrupa/sebebi-sasirtti-41766330>, Erişim tarihi: 02.06.2022

<https://www.hurriyet.com.tr/egitim/milli-sporculara-ortaogretimde-de-yuzde-yuz-burs-41764109>, Erişim tarihi: 02.06.2022

<https://www.hurriyet.com.tr/sporarena/piqueden-surpriz-harvard-karari-40473465>, Erişim tarihi: 02.06.2022

<https://www.sabah.com.tr/spor/futbol/2017/05/31/pique-harvard-universitesinde>, Erişim tarihi: 02.06.2022

<https://www.sabah.com.tr/yazarlar/spor/tekin/2013/05/26/egitim-deneyim-ve-yasanmislik>,
Erişim tarihi: 10.06.2022

<https://www.skysports.com/football/news/11698/11872074/slaven-bilics-journey-from-split-to-west-brom>, Erişim tarihi: 15.06.2022

<https://www.sozcu.com.tr/spor/futbol/harvardda-okumak-icin-futbolu-birakan-cilgin-genc-alessandro-arlotti-6529940/>, Erişim tarihi: 02.06.2022

<https://www.thesun.co.uk/sport/football/5702158/intelligent-footballers-fikayo-tomori-chelsea/>, Erişim tarihi: 15.10.2022

<https://www.trtspor.com.tr/haber/euro-2020/simdi-neredeler-edwin-van-der-sar-234025.html>,
Erişim tarihi: 15.10.2022

Kılıç, M. (2006). *Okul Takımlarında Yer Alan Sporcu Öğrencilerin Kulüp Bazında Spor Yapma Oranları ve Bunu Etkileyen Faktörler (Van İli Örneği)*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Kotan, Ç., Hergüner, G., Yaman, Ç. (2009). “İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul ve Aile Faktörünün Etkisi (Sakarya İli Örneği), Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi”, 3(1): 49-58.

Nemutlu, D. (1998). “Gençliğin Eğitim Sorunları”, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(17): 165-175.

Orejan, J. (2011). *Football/soccer: History and tactics*. North Carolina: McFarland & Co Inc.

Özcanoğlu, A. B. (1993). *Ortaöğretimde Okul Spor Faaliyetlerine Katılımın Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkileri*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Platon (2016). Devlet. Sabahattin Eyüboğlu ve M. Ali Cimcoz (Çev.). İş Bankası Kültür Yayınları.



Sarı, F. (2002). *Orta Öğretim Kurumlarında Sportif Faaliyetlere Katılan Öğrencilerin Katılım Amaçları ve Karşılaştıkları Problemlerin Tespitine Yönelik Durum Analizi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Sencer, M., Irmak, Y. (1984). *Toplumbilimlerinde Yöntem*, Say Yayınları, İstanbul.

Şirinkan A., Şirinkan S., Kaldırımcı M., Çalışkan E., Katkat, D. (2006). “Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinden, Lisansı Olan ve Olmayan Öğrencilerin Akademik Başarılarının Karşılaştırılması”, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3): 15-24.

Wainaina, P. K. ve Mwisukha, A. (2014). Philosophical dimensions in sport. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(6): 45-48. <https://doi.org/10.9790/0837-19674548>

Yıkılmış, G. (2022). *Spor Felsefesi, Futbolda Kullanılan Teoriler ve Uygulamalar*. Eğiten Kitap, Ankara.



Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Katılımları ile Boş Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişkinin Analizi

Ünal Can GÖKMEN¹, Aydın ŞENTÜRK¹

¹Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-9258-4458>

¹Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-8998-0134>

Email: unalcan.2606@gmail.com, aydin.senturk@dpu.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 01.11.2022 - Kabul: 14.12.2022)

Öz

Yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin boş zaman katılımları ve boş zaman yönetim düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara'da yer alan üniversitelerde öğrenim gören 142'si kadın 57'si erkek 199 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma kapsamında demografik bilgi anketi, boş zaman katılım ölçeği ve boş zaman yönetim ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde non-parametrik testler uygulanmıştır. Analizler sonucunda öğrencilerin boş zaman katılım (ortalama=79,56; standart sapma=15,16) ve boş zaman yönetimlerinin (ortalama=49,75; standart sapma=7,96) orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, boş zaman katılım değerlerinde cinsiyet, alkol kullanma durumu, algılanan aylık gelir ve günlük boş zaman süresine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$); sigara kullanma durumunun ise boş zaman katılımı üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna erişilmiştir. Boş zaman yönetim değerlerinde ise sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu, algılanan aylık gelir ve günlük boş zaman süresine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$); cinsiyetin ise boş zaman yönetimi üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna erişilmiştir. Boş zaman katılım ve boş zaman yönetim ölçek sonuçları arasındaki ilişki incelendiğinde ölçekler ve alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Alanyazında yer alan çalışmaların bulguları ile araştırma sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmüş olup, bu sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını daha iyi yönetebilmeleri konusunda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman katılımı, Boş zaman yönetimi, Üniversite öğrencileri



Abstract

In the research, the leisure participation and leisure management levels of the students studying at the university were examined. The sample of the study consisted of 199 students, 142 female and 57 male, studying at universities in Ankara. Within the scope of the study, demographic information questionnaire, leisure participation scale and leisure management scale were used as data collection tools. Non-parametric tests were applied in the analysis of the obtained data. As a result of the analysis, it was concluded that students' leisure participation (mean=79.56; standard deviation=15.16) and leisure management (mean=49.75; standard deviation=7.96) were at a moderate level. In addition, it was observed that there were significant differences in leisure participation values according to gender, alcohol use, perceived monthly income and daily leisure time ($p<0.05$); It was concluded that smoking status is not an effective factor on leisure participation. In terms of leisure management values, there were significant differences according to smoking status, alcohol use, perceived monthly income and daily leisure time ($p<0.05$); It was concluded that gender is not an effective factor on leisure time management. When the relationship between leisure participation and leisure management scale results was examined, it was determined that there were low and moderate significant relationships between the scales and their sub-dimensions ($p<0.05$). It has been observed that the findings of the studies in the literature and the results of the research are similar, and in line with these results, various suggestions have been made for university students to manage their free time better.

Keywords: Leisure participation, Leisure management, University student



Giriş

Zaman algısı incelendiğinde toplumsal bir olgu olduğu görülmektedir. Zaman, kişiler arasındaki iletişimi düzenlediğinden dolayı sosyal bir alan açısından çocukluktan itibaren öğrenilmesi gereken bir yapı sunar. Bunun yanı sıra bir birey ortalama olarak ilk on yıl içinde zamanın kurumsallaşmasına uygun olarak kendini kontrol etmeyi ve kendini belli bir ölçüde sınırlamayı öğrenmez ise, olgun bir insan statüsüne ulaşmakta zorlanacaktır (Safran ve Şimşek, 2009).

Boş zaman kelimesinin İngilizce karşılığı olan “Leisure” (Torkildsen, 1999), bir kişinin hem kendisi hem de diğer bireyler için tüm yükümlülüklerden veya bağlantılardan kurtulduğu ve bireysel olarak seçeceği bir faaliyetle ilgilendiği zaman olarak tanımlanmaktadır (Hacıhasanoğlu ve ark., 2003).

Yapılan çalışmalar, bir toplumda yaşayan insanları esas olarak boş zaman etkinliklerine katılmaya teşvik etmelidir. Üniversite öğrencilerinin çalışmalarına bakıldığında fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artırılması, uygun fiziksel koşullar oluşturularak obezite ve obeziteye bağlı diğer sağlık sorunlarının önüne geçilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Church, 2011; Bozkuş, 2014; Özkan et al., 2018). Öğrencilerin sağlıklı yaşama ilişkin davranışlarındaki değişikliklerin stres ve depresif belirtiler gibi bedensel yakınmaların azaltılmasında olağan bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Beccaria ve ark., 2016). Keating ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin %40-50'sinin fiziksel olarak hareketsiz olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, gençlerin sağlık taramaları ve mevzu bahis konu ile ilgili bilinçlendirilmesi, hastalıkların önlenmesi için son derece önemli kabul edilmektedir (Tadesse ve ark., 2014). Bu bağlamda bu çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin boş zaman katılımı ve boş zaman yönetimi düzeyleri incelenmiştir

1.1. Rekreasyon ve Boş Zaman

Ulusal ve uluslararası literatürde farklı tanımlar ile çeşitli araştırmalarda yer alan boş zaman kavramı sosyal, yaratıcı, sportif ve turistik örneklerde incelenmiştir (Metin, 2013). Boş zaman kavramı; kişinin özgürce kullanabileceği süre (Özşaker, 2012), memnuniyete yönelik doyum duygusunu artıran, tercih yönünde memnuniyet yaratan, eğlenceli anlar yaratarak bir bireyin yaşamına fayda sağlayan özel bir alandır (Özdemir ve ark., 2012). Ayrıca rahatlama, dinlenme, bilgi ve görgüyü artırma, psikolojik ve fizyolojik zevkler konusunda doyuma ulaşma olarak da ifade edilmektedir (Yetim, 2005). Latince "yeni bir şey yaratmak", "yenilemek" anlamındaki "recreare" kelimesinden gelen rekreasyon; literatürde “yenilenmek”, “yeniden doğmak”, “ruhsal olarak yeni olmak” anlamlarına gelmektedir. Rekreasyon aynı zamanda hayatın ve işin tekdüzeliklerinden artan boş zamanlarda yenilenmek anlamına da gelmektedir (Jensen ve Naylor, 1990).

Boş zaman; bireyin çalışma saatleri, yemek yemek ve uyumak gibi hayatın fizyolojik gereksinimlerini gidermek ya da hayatta kalabilmek için yapması gereken işten geriye kalan zamandır (Mull ve ark., 1997; Torkildsen, 2005).

Boş zaman etkinlikleri çerçevesinde ele alınan zamanın kalitesi ve elde edilen olumlu deneyimler, kişilerin benzer etkinliklere katılımının devamlılığında önemli etkenlerdir. Günlük yaşamın rutininden uzaklaşmak, stresten ve can sıkıntısından kurtulmak, bedenen ve ruhen esenlik duygusu, sosyalleşme gibi etkenler insanları rekreasyonel faaliyetlere yönelten başlıca sebepler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra insanların rekreasyonel faaliyetler için ayırdıkları zamanlar, kendilerini en iyi şekilde ifade edebilecekleri anları oluşturmaktadır (Yaşartürk, 2013; Aran, 2014; Kara ve Özdedeolu, 2015).



Boş zamanı değerlendirmeye yönelik faaliyetlerin tümü olarak ifade edilen rekreasyon kavramı (Türkay, 2015), boş zamanlarında gerçekleştirilen, bireylerin ruh ve bedenlerini yenileyen, toplumsal açıdan kabul gören ve gönüllülüğe dayalı etkinlikler bütünüdür (Orel ve Yavuz, 2003). TDK'ya göre (2022) 'bireylerin boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları eğlence ve spor faaliyetleri' olarak tanımlanan rekreasyon, genel itibariyle 'boş zaman etkinlikleri, hayatı eğlence ve zevk için zenginleştiren faaliyetler' olarak ifade edilmektedir (Öztürk ve Aydoğdu, 2012). Bireyi canlandıran ve yenileyen bir süreç olarak da ifade edilen rekreasyon kavramı (Torkildsen, 2005), sosyalleşme etkisine de sahiptir (Yağmur ve İçigen, 2016). Ayrıca rekreasyon faaliyetleri, kişinin kendisi ve çevresiyle olan ilişkisini geliştiren ve kültürel iletişimini artıran bir faktördür (Balık ve Akova, 2016).

Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Kara ve Özdedeoğlu (2015) boş zaman kavramının sosyal faktörler, kültürel yapı, ekonomik faktörler, aile yapısı, yerleşim yeri, gelir durumu, yaş, meslek ve cinsiyet gibi birçok faktöre bağlı olduğunu ve değişen 3 esas işlevi olduğunu ifade etmektedir.

- **Dinlenme Fonksiyonu**

Günlük çalışma süresinin 12-15 saat olduğu Çin'de, sanayi devriminin ilk aşamalarında, boş zaman işlevlerinden biri olan dinlenme kavramı, yalnızca fiziksel gücün yenilenmesi olarak düşünüldü. Çalışan insanlar açısından boş zaman kavramı, yeni çalışma saatlerine fiziksel olarak hazır olma durumu olarak kullanılmaktadır (Karakuş, 2005). Modern zamanlarla birlikte çalışma saatleri düzenlenmiş ve insanlar boş zamanlarını dinlenmek ve kendilerini yenilemek için iş hayatının yorgunluğunu ve stresini atmak için kullanmışlardır. Bu işlev, insanlara rahatlamaları, enerjilerini ve fiziksel güçlerini geri kazanmaları, yaşamlarındaki stres ve olumsuz durumlardan kurtulmaları için çeşitli aktiviteler sunmayı ifade eder (Akyüz, 2015).

- **Eğlenme Fonksiyonu**

Eğlenmenin motive edici bir istek olduğu ve boş zamanlarında insanları memnun edecek zamanlara ihtiyaç olduğu belirtilmiştir. 20. yüzyılda insanlar spor ve eğlence faaliyetlerine yoğun bir şekilde katılmakta, spor ve eğlenceye olan ilgi artmıştır. İnsanların spor ve eğlence faaliyetlerine katılmaları ve sağlığa verdikleri önem nedeniyle fiziksel, psikolojik ve duygusal ruh hallerinin arttığını ve artmaya devam ettiğini söylemek mümkündür (Gürtekin, 2015). Günümüz koşullarında insanlar boş zamanlarında ne kadar eğlenirse, sosyal statüleri de o kadar yükselir ve başarılı sayılırlar. İnsanlar boş zamanlarını eğlenmek ve stresten kurtulmak için kullanmaya başladılar. Boş zamanların eğlence yönü de bireyler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Özgün vd., 2017; Kaya, 2020).

- **Gelişim Fonksiyonu**

İnsanlar, boş zamanlarında katıldıkları etkinliklerde iş ve günlük yaşamlarında meydana gelen olayları farklı bir biçimde değerlendirerek karar verme ve düşünme davranış becerilerini geliştirebilirler. Sonuç olarak, bu davranışlar sonucunda bireylerin zihinsel ve bedensel yıpranma ve yıpranmalarının neden olduğu zararlar, sonraki süreçlerde hem zihinsel hem de fiziksel olarak üstesinden gelme yeteneği kazanmalarını sağlar. Bu koşullar altında kişilerin kişisel gelişim ve kişilik edinme süreçlerinde büyük fayda sağlar (Sağcan, 1986).

Uygun ve değeri ölçüsünde kullanılırsa boş zaman, eğlence, dinlenme, kendini geliştirme ve eğitim gibi birçok önemli özelliği beraberinde getirebilir. Kişinin sosyalleşmesi, görüşlerini ve vizyonunu geliştirmesi, özgürlüğünü yayması ve kendini gerçekleştirme açısından son derece önemlidir (Karakuş ve Ekenci, 1995).



Boş Zaman Değerlendirme Kavramı

Boş zaman ve boş zamanı değerlendirme, farklı anlamları olan iki kavramdır. Boş zaman, daha önce tanımlandığı gibi, bireyin tüm ihtiyaç ve zorunluluklarından tamamen kurtulduğu zamandır. Boş zaman değerlendirme ise “yenilenme, yeniden şekillendirme, yeniden yaratma, yeniden güçlendirme, gençliği ve zindeliği geri kazanma ve yeni bir ruh, zihin ve beden geliştirme” anlamlarına gelmesi sebebiyle (Kılbaş, 1994) kişilerin yapmaktan zevk aldığı ve kar amacı gütmeyen faaliyetleri ifade eder (Kılbaş, 1994).

Yapılan araştırmalarda boş zaman değerlendirme kavramını açıklamak için 8 özellik belirlenmiştir;

1. Günlük hayattan kopma veya ayrılma,
2. Kişinin, faaliyetleri özgürce seçmesi,
3. Etkinlikten keyif alma,
4. Spontanelik,
5. Zamanın varlığı,
6. Yaratıcı hayal gücü
7. Macera ve keşif,
8. Kendini gerçekleştirme (Kılbaş, 1994).

Bir boş zaman etkinliği bu özellikleri taşımalıdır. Boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılım üzerine yapılan çalışmalardan biri de Havighurst ve Donald (1959) ve Havighurst'un (1961) araştırmalarıdır. Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılma sebepleri şu şekilde sıralanmıştır;

1. Boş zamanı keyifli geçirmek,
2. İsten farklı bir şey yapmak
3. Arkadaşlar ile etkileşim,
4. Yeni deneyimler kazanmak,
5. Bazı şeyleri başarma hissini yaşamak,
6. Yaratıcı duyguyu tatmak,
7. Toplumsal fayda sağlamak
8. Vakit geçirmek (Kılbaş, 1994).

Üniversite Gençliği ve Boş Zaman Değerlendirme

Gençlik dönemi bazı psikolojik ve sosyal özellikler göstermektedir. Buna göre genel olarak gençlik döneminin özellikleri; heyecanlı, sabırsız, çabuk sinirlenen, özgürce hareket etmeye çalışan, hareketli, flört etmek isteyen, iş sahibi olmak isteyen, kendini kanıtlamak veya lider olmak isteyen, genellikle geliri olmayan ve bekâr kişiler olarak sıralanabilirler. Gençlik genel özelliklerine göre sınıflandırılabilir. Örneğin yerleşim türüne göre; köy gençliği, şehir gençliği, gecekondu gençliği; cinsiyete göre; erkek ve kız gençliği; çalışma alanına göre; çalışan genç, okuyan genç, işsiz genç kategorilerine ayrılabilir (Tezcan, 1977).

Gençlerin boş zaman davranışları, sahip oldukları imkân ve imkânlarla orantılı olarak değişmektedir. Örneğin üniversite gençliği ile köy gençliğinin boş zaman davranışları farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencileri gençlik döneminin getirdiği bedensel ve ruhsal değişim sürecini yeni tamamlamış veya tamamlamak üzeredir. Gençlik döneminin karakteristik özelliği, gençlerde gelişimin gerektirdiği benlik kavramı bunalımıdır. Benlik kavramı, kişinin kendini algılamasını ve kişinin çevre ve başkalarıyla ilişkilerini algılamasını ve bu algılara bakış açısını içerir. Gençlik döneminde boş zaman etkinlikleri bireyin kendini keşfetmesinde ve yeteneklerini gerçekleştirmesinde etkin rol oynar (Süzer, 2000).



Gençlerin boş zaman etkinliklerine katılımı fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Ailelerinden ilk kez ayrılan üniversite öğrencileri için boş zaman etkinlikleri önemli bir işleve sahiptir. Öğrenci, ailesiyle birlikte olmamanın yarattığı boşluğu boş zaman etkinlikleriyle doldurabilir. Bu çalışmada lise ya da farklı bir gençlik çalışması yerine üniversite gençliğinin tercih edilmesinin nedeni, üniversite gençliğinin reşit oldukları için ailelerinden daha bağımsız olmaları ve özgürce karar verebilmeleridir. Boş zaman için özgürce karar verebilmek önemlidir. Ayrıca serbest kararlarda büyük harflerin görüldüğü noktalar daha net ortaya çıkacaktır.

Üniversite gençliği birbirine yakın faaliyetlerde bulunur. Ama ilgi alanları farklıdır. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin çoğu boş zamanlarını kitap okuyarak, sinema ve tiyatroya giderek, televizyon izleyerek, müzik dinleyerek, internette vakit geçirerek, arkadaşlarıyla sohbet ederek, çarşı, alışveriş gibi alanlarda dolaşarak geçirmektedir. Bu aktivitelerin çoğu aktif değil pasif aktivitelerdir. Başka bir deyişle, bireyin kendisine ve topluma katkıda bulunmak yerine genellikle izleyici veya dinleyici olarak kaldığı etkinliklerdir (Tezcan, 1977).

Yabancı dil öğrenen, spor yapan, konferans ve seminerlere katılan, aktif olarak tiyatro veya başka bir sanat dalına katılan, müzik aleti çalan, turistik veya kültürel gezilere katılan öğrenciler azınlıktadır (Süzer, 2000). Ülkemizde gençlerin boş zaman etkinliklerine aktif olarak katılmama nedenleri göz önüne alındığında; ekonomik yetersizlik, organize olamama ve boş zaman eğitimini yeterince alamama gibi faktörler rol oynamaktadır (Tezcan, 1977).

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır (Karataş ve ark., 2011). Tarama modeli, geçmiş bir durumu ya da mevcut bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Arslan ve ark., 2011). Genel tarama modelleri, birçok unsurdan oluşan bir evrende evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenden alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Yıldız ve Tüfekçi, 2010). Bu çalışmada, genel tarama modeli ile üniversite öğrencilerinin boş zaman katılımı ve boş zaman yönetimi düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Yapılan çalışmanın evrenini Ankara ilinde yer alan üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın evrenini ise seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen devlet üniversiteleri ve özel üniversiteler öğrenim gören 199 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrenciler gönüllülük esasına bağlı olarak araştırmaya katılmışlardır. Araştırmada yer alan öğrencilere ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		N	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	142	71,4
	Erkek	57	28,6
Sigara Kullanma Durumu	Evet	58	29,1
	Hayır	141	70,9
Alkol Kullanma Durumu	Evet	58	29,1
	Hayır	141	70,9
Algılanan Aylık Gelir Düzeyi	Çok Kötü	6	3,0
	Kötü	40	20,1
	Orta	124	62,3



Günlük Boş Zaman Süresi	İyi	24	12,1
	Çok İyi	5	2,5
	1 saatten az	9	4,5
	1-2 saat	25	12,6
	3-4 saat	87	43,7
	5-6 saat	57	28,6
	7 saat ve fazlası	21	10,6

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla yararlanılan ölçeklerden biri Wei-Ching Wang ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından da Türkçe'ye uyarlanan "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği"dir. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin boş zaman tutumu, değerlendirme, programlama ve amaç belirleme ve yöntem olmak üzere 4 alt boyutu vardır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 ve test tekrar test güvenilirliği ise .86 bulunmuştur. Alt boyutlar için ise iç tutarlık katsayıları .71-.81 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Çalışmada kullanılan diğer ölçek ise Procidano ve Heller (1983)'in geliştirdiği Boş Zaman Katılımı Ölçeğidir (Leisure Participation Questionnaire (LPQ)). Ölçek 27 madde ve 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeği alt boyutları rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite ve üretici aktivitedir. Boş Zaman Katılım Ölçeğinin 27 maddelik formunun bütünü için iç tutarlık katsayısı 0.706'dır. Alt boyutların Cronbach alpha katsayıları ise .658 ile .856 arasında değerler almıştır.

Çalışma kapsamında ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi anketi kullanılmıştır (cinsiyet, sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu, algılanan aylık gelir düzeyi ve günlük boş zaman süresine yönelik sorular yer almıştır.).

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 25 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness), basıklık (kurtosis) ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmacının verilerinin non-parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı iki kategori içeren kategorik değişkenlerle nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem Mann Whitney U testi; ikiden çok kategori içeren kategorik değişkenlerle nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için de Spearman Korelasyon Testi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırmadan elde edilen verileri analizleri doğrultusunda Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin boş zaman katılım ($\bar{X}=79,56$; $ss=15,16$) ve boş zaman yönetimlerinin ($\bar{X}=49,75$; $ss=7,96$) orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Rekreasyonel Aktivite	199	3,00	15,00	7,6533	3,14552



Bilişsel Aktivite	199	16,00	43,00	27,0603	5,23743
Sosyal Aktivite	199	9,00	45,00	30,5427	6,51005
Üretici Aktivite	199	6,00	30,00	14,3065	5,54518
Boş Zaman Katılım Ölçeği	199	42,00	131,00	79,5628	15,15958
Amaç Belirleme ve Yöntem	199	6,00	30,00	19,5276	5,33220
Değerlendirme	199	3,00	15,00	9,9548	2,72159
Boş Zaman Tutumu	199	6,00	15,00	12,2764	2,16468
Programlama	199	3,00	15,00	7,9899	2,37833
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	199	27,00	74,00	49,7487	7,96312

Katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin yer aldığı Tablo 3 incelendiğinde boş zaman katılım ölçeği alt boyutlarından sosyal aktivite ve üretici aktivitede cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuçlara bakıldığında kadın öğrencilerin boş zaman katılım düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Boş zaman yönetiminde ise cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Rekreasyonel Aktivite	Kadın	142	96,40	13689,00	3536,000	0,161
	Erkek	57	108,96	6211,00		
Bilişsel Aktivite	Kadın	142	100,40	14257,00	3990,000	0,876
	Erkek	57	99,00	5643,00		
Sosyal Aktivite	Kadın	142	105,30	14952,50	3294,500	0,040*
	Erkek	57	86,80	4947,50		
Üretici Aktivite	Kadın	142	110,39	15675,00	2572,000	0,000*
	Erkek	57	74,12	4225,00		
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	142	98,50	13986,50	3833,500	0,560
	Erkek	57	103,75	5913,50		
Değerlendirme	Kadın	142	95,23	13522,50	3369,500	0,063
	Erkek	57	111,89	6377,50		
Boş Zaman Tutumu	Kadın	142	98,08	13928,00	3775,000	0,450
	Erkek	57	104,77	5972,00		
Programlama	Kadın	142	96,25	13668,00	3515,000	0,143
	Erkek	57	109,33	6232,00		

Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin yer aldığı Tablo 4 incelendiğinde boş zaman yönetim ölçeği alt boyutlarından amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve programlamada sigara kullanma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuçlara bakıldığında sigara kullanmayan öğrencilerin amaç belirleme ve yöntem ile değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Programlama alt boyutunda ise sigara kullanan öğrencilerin boş zaman yönetim düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman katılımında ise sigara kullanan ve kullanmayan öğrenciler arasında göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).



Tablo 4. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumuna Göre Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Sigara Kullanma	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Rekreasyonel Aktivite	Evet	58	100,06	5803,50	4085,500	0,992
	Hayır	141	99,98	14096,50		
Bilişsel Aktivite	Evet	58	94,97	5508,50	3797,500	0,429
	Hayır	141	102,07	14391,50		
Sosyal Aktivite	Evet	58	92,17	5346,00	3635,000	0,218
	Hayır	141	103,22	14554,00		
Üretici Aktivite	Evet	58	96,97	5624,50	3913,500	0,633
	Hayır	141	101,24	14275,50		
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	58	86,22	5000,50	3289,500	0,030*
	Hayır	141	105,67	14899,50		
Değerlendirme	Evet	58	86,66	5026,00	3315,000	0,034*
	Hayır	141	105,49	14874,00		
Boş Zaman Tutumu	Evet	58	94,47	5479,00	3768,000	0,375
	Hayır	141	102,28	14421,00		
Programlama	Evet	58	116,21	6740,00	3149,000	0,010*
	Hayır	141	93,33	13160,00		

Katılımcıların alkol kullanma durumlarına göre boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin yer aldığı Tablo 5 incelendiğinde boş zaman katılım ölçeği alt boyutlarından sosyal aktivite ve boş zaman yönetim ölçeği alt boyutlarından amaç belirleme ve yöntem boyutunda alkol kullanma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuçlara bakıldığında alkol kullanmayan öğrencilerin boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Alkol Kullanma Durumuna Göre Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Alkol Kullanma	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Rekreasyonel Aktivite	Evet	58	104,99	6089,50	3799,500	0,429
	Hayır	141	97,95	13810,50		
Bilişsel Aktivite	Evet	58	92,61	5371,50	3660,500	0,245
	Hayır	141	103,04	14528,50		
Sosyal Aktivite	Evet	58	86,79	5034,00	3323,000	0,038*
	Hayır	141	105,43	14866,00		
Üretici Aktivite	Evet	58	90,92	5273,50	3562,500	0,153
	Hayır	141	103,73	14626,50		
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	58	87,40	5069,00	3358,000	0,047*
	Hayır	141	105,18	14831,00		
Değerlendirme	Evet	58	95,72	5552,00	3841,000	0,498
	Hayır	141	101,76	14348,00		
Boş Zaman Tutumu	Evet	58	106,96	6203,50	3685,500	0,265
	Hayır	141	97,14	13696,50		
Programlama	Evet	58	109,30	6339,50	3549,500	0,140



Hayır 141 96,17 13560,50

Katılımcıların algıladıkları aylık gelir düzeylerine göre boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin yer aldığı Tablo 6 incelendiğinde boş zaman katılım ölçeği alt boyutları rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite ve sosyal aktivite ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları amaç belirleme ve yöntem ile boş zaman tutumunda algıladıkları aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Sonuçlara bakıldığında algıladıkları gelir düzeyi “çok iyi” olan öğrencilerin boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Algıladıkları Aylık Gelirlerine Göre Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Aylık Gelir	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Rekreasyonel Aktivite	Çok Kötü ¹	6	86,42	4	11,203	0,024*	2-5
	Kötü ²	40	80,15				
	Orta ³	124	103,94				
	İyi ⁴	24	103,83				
	Çok İyi ⁵	5	159,10				
Bilişsel Aktivite	Çok Kötü ¹	6	126,58	4	11,183	0,025*	2-5, 3-5
	Kötü ²	40	81,65				
	Orta ³	124	99,78				
	İyi ⁴	24	113,77				
	Çok İyi ⁵	5	154,20				
Sosyal Aktivite	Çok Kötü ¹	6	66,75	4	17,383	0,002*	1-3, 1-4, 1-5, 2-3, 2-4, 2-5
	Kötü ²	40	74,63				
	Orta ³	124	105,77				
	İyi ⁴	24	107,79				
	Çok İyi ⁵	5	162,50				
Üretici Aktivite	Çok Kötü ¹	6	103,75	4	3,883	0,422	-
	Kötü ²	40	84,25				
	Orta ³	124	103,65				
	İyi ⁴	24	106,83				
	Çok İyi ⁵	5	98,10				
Amaç Belirleme ve Yöntem	Çok Kötü ¹	6	70,17	4	11,271	0,024*	1-3, 1-4, 1-5, 2-3, 2-4, 2-5
	Kötü ²	40	88,05				
	Orta ³	124	98,81				
	İyi ⁴	24	122,65				
	Çok İyi ⁵	5	152,30				
Değerlendirme	Çok Kötü ¹	6	91,83	4	6,260	0,181	-
	Kötü ²	40	90,89				
	Orta ³	124	98,69				
	İyi ⁴	24	113,85				
	Çok İyi ⁵	5	148,70				
Boş Zaman Tutumu	Çok Kötü ¹	6	101,33	4	9,747	0,045*	1-4, 1-5, 2-4, 2-5, 3-4, 3-5
	Kötü ²	40	90,33				
	Orta ³	124	96,64				
	İyi ⁴	24	122,02				



Programlama	Çok İyi ⁵	5	153,40	2,624	0,623	-
	Çok Kötü ¹	6	111,08			
	Kötü ²	40	105,35			
	Orta ³	124	97,90			
	İyi ⁴	24	92,69			
	Çok İyi ⁵	5	131,00			

Katılımcıların günlük boş zaman sürelerine göre boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin yer aldığı Tablo 7 incelendiğinde boş zaman katılım ölçeği alt boyutları üretici aktivite ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları amaç belirleme ve yöntem ile değerlendirmede günlük boş zaman sürelerine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuçlara bakıldığında günlük boş zaman süresi “1-2 saat” olan öğrencilerin boş zaman katılım düzeyi; günlük boş zaman süresi “1 saatten az” olan öğrencilerin ise boş zaman yönetim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Günlük Boş Zaman Sürelerine Göre Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Günlük Boş Zaman	N	Sıra Ort sd	X ²	p	Fark
Rekreasyonel Aktivite	1 saatten az ¹	9	144,67	9,051	0,060	-
	1-2 saat ²	25	114,08			
	3-4 saat ³	87	99,57			
	5-6 saat ⁴	57	91,32			
	7 saat ve fazlası ⁵	21	89,43			
Bilişsel Aktivite	1 saatten az ¹	9	124,00	5,958	0,202	-
	1-2 saat ²	25	99,42			
	3-4 saat ³	87	103,47			
	5-6 saat ⁴	57	86,61			
	7 saat ve fazlası ⁵	21	112,38			
Sosyal Aktivite	1 saatten az ¹	9	79,83	1,992	0,737	-
	1-2 saat ²	25	104,22			
	3-4 saat ³	87	104,08			
	5-6 saat ⁴	57	96,00			
	7 saat ve fazlası ⁵	21	97,57			
Üretici Aktivite	1 saatten az ¹	9	51,33	13,222	0,010*	1-2
	1-2 saat ²	25	120,46			
	3-4 saat ³	87	107,25			
	5-6 saat ⁴	57	92,99			
	7 saat ve fazlası ⁵	21	85,48			
Amaç Belirleme ve Yöntem	1 saatten az ¹	9	168,83	18,493	0,001*	1-3, 1-4, 1-5
	1-2 saat ²	25	117,48			
	3-4 saat ³	87	97,88			
	5-6 saat ⁴	57	90,55			
	7 saat ve fazlası ⁵	21	84,12			
Değerlendirme	1 saatten az ¹	9	150,11	13,434	0,009*	1-4, 1-5
	1-2 saat ²	25	117,76			
	3-4 saat ³	87	100,71			



	Boş Zaman Tutumu		8,235	0,083	-
	5-6 saat ⁴	7 saat ve fazlası ⁵			
Boş Zaman Tutumu	5-6 saat ⁴	57	90,41		
	7 saat ve fazlası ⁵	21	80,48		
	1 saatten az ¹	9	137,78		
	1-2 saat ²	25	96,40		
	3-4 saat ³	87	101,34		
Programlama	5-6 saat ⁴	57	102,57		
	7 saat ve fazlası ⁵	21	75,57		
	1 saatten az ¹	9	77,78		
	1-2 saat ²	25	105,46		
	3-4 saat ³	87	98,49	2,235	0,693
	5-6 saat ⁴	57	99,94		
	7 saat ve fazlası ⁵	21	109,43		

Tablo 8’de yer alan boş zaman katılım ve boş zaman yönetim ölçek sonuçları arasındaki ilişki incelendiğinde ölçekler ve alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 8. Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Ölçekleri Arasındaki İlişki

	Amaç Belirleme ve Yöntem	Değerlendirme	Boş Zaman Tutumu	Boş Zaman Programlama	Boş Zaman Yönetimi Ölçeği
Rekreasyonel Aktivite	r ,322**	,353**	,091	-,090	,348**
	p ,000	,000	,203	,207	,000
Bilişsel Aktivite	r ,224**	,351**	,160*	-,109	,292**
	p ,001	,000	,024	,124	,000
Sosyal Aktivite	r ,317**	,330**	,261**	-,126	,353**
	p ,000	,000	,000	,076	,000
Üretici Aktivite	r ,209**	,089	-,024	,111	,195**
	p ,003	,211	,737	,119	,006
Boş Zaman Katılımı Ölçeği	r ,349**	,361**	,179*	-,073	,390**
	p ,000	,000	,011	,306	,000

Tartışma ve Sonuç

Yapılan araştırma ile üniversite öğrencilerinin boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeyleri incelenmiştir. Analizler sonucunda öğrencilerin boş zaman katılım ve boş zaman yönetimlerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, boş zaman katılım değerlerinde cinsiyet, alkol kullanma durumu, algılanan aylık gelir ve günlük boş zaman süresine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$); sigara kullanma durumunun ise boş zaman katılımı üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna erişilmiştir. Boş zaman yönetim değerlerinde ise sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu, algılanan aylık gelir ve günlük boş zaman süresine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$); cinsiyetin ise boş zaman yönetimi üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna erişilmiştir. Boş zaman katılım ve boş zaman yönetim ölçek sonuçları arasındaki ilişki incelendiğinde ölçekler ve alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Küçüközer (2021) üniversiteli gençlerin boş zamanlarını değerlendirmelerine yönelik yaptığı çalışmada cinsiyet ve aylık gelir düzeyine göre farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bakay (2018) yaptığı çalışmada öğrencilerin boş zaman etkinliklerine yönelik, duyuşsal,



bilişsel ve davranışsal boyutlarındaki tutumlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin gelir durumları ile boş zaman yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Buyuruk, 2021). Akyüz ve Türkmen (2016) üniversite öğrencilerine yönelik boş zaman tutumlarını inceledikleri araştırmasında öğrencilerin günlük boş zaman süresinin yeterli olduğu ortaya konmuş ve günlük boş zaman süresinin boş zaman etkinliklerine yönelik tutumu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada cinsiyet değişkenine göre de anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Çakır (2017) üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ve serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında bir haftadaki serbest zaman süresinin serbest zaman yönetimi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Demir ve Alpullu (2020) üniversitede öğrencim gören öğrencileri boş zaman yönetim düzeylerini inceledikleri çalışmanın sonucuna göre yaş, cinsiyet, okunan bölüm ve haftalık boş zaman aktivitelerinin boş zaman yönetimi üzerinde etkili olan faktörler arasında olduğunu tespit etmişlerdir.

Alanyazındaki çalışmaların bulguları ile araştırma sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmüş olup, bu sonuçlar doğrultusunda çeşitli önerilerde bulunmaktadır:

- Üniversite öğrencilerine yönelik boş zamanlarını daha verimli geçirmelerine yönelik eğitimler/seminerler düzenlenebilir.
- Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını aktif ve etkin geçirebilecekleri aktiviteler/etkinlikler planlanıp uygulanabilir.
- Aynı ilde yer alan üniversiteler arasında iş birliği yapılarak çeşitli organizasyonlar düzenlenebilir.
- Öğrencilere çalışma konusu doğrultusunda proje çalışmaları verilebilir.



KAYNAKLAR

- Akyüz, H. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi EBE.
- Akyüz, H., Türkmen, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science* , 4(1): 340-357 .
- Aran, S. (2014). A case study on defining leisure time motivation of recreation students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152: 734-739.
- Arslan, Y., Saçlı, F., Demirhan, G. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Derste Karşılaştıkları İstenmeyen Öğrenci Davranışları ve Bu Davranışlara Karşı Kullandıkları Yöntemlere İlişkin Öğrenci Görüşleri, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4): 164-174.
- Balık, M., Akova, O. (2016). Konaklama işletmesi çalışanlarının rekreasyon etkinliklerine katılımı ile işe yabancılaşma ilişkisi üzerine bir araştırma. 15. Geleneksel turizm sempozyumu bildiri kitabı, Balıkesir, Türkiye.
- Beccaria, L., Rogers, C., Burton, L. (2016). Role Of Health-Promoting Behavior Saffron-Campus And Distance Education Students. *Distance Education*, 37:22-40.
- Bozkuş, T. (2014). A Research on identifying the need for distance education for national athletes who study in school of physical education and sport. *TOJDE*, 15: 282-290.
- Church, T. (2011). Exercise in obesity, metabolic syndrome and diabetes program. *Cardiovasc Dis*, 53: 412-418.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3): 17-27.
- Demir, G., Alpulu, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science* , 5 (1): 94-102.
- Donald, M. N., Havighurst, R. J. (1959). The meanings of leisure. *Social Forces*, 355-360.
- Gürtekin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Sosyalleşme Taktikleri ve Dijital Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi SBE.
- Hacıhasanoğlu, R., Yıldırım, A., Karakurt, P., Sağlam, R. (2011). Healthy Life Style Behavior In University Students And Influential Factors In Eastern Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 17(1): 43-51.
- Havighurst, R. J. (1961). Early marriage and the schools. *The School Review*, 69(1): 36-47.
- Jensen, C. R., Naylor, J. H. (1990). *Opportunities İn Recreation And Leisure Careers*. USA: Contemporary Publishing Company.
- Kara, F., Özdedeoğlu, B. (2015). Serbest zamanda sıkılma algısı ve boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. III. Rekreasyon araştırmaları kongresi bildiri kitabı, Eskişehir, Türkiye.



- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Ekenci, G. (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolleri. *Milli Eğitim Dergisi*, (128), 62–66.
- Karataş, Ö., Yücel, A. S., Karademir, T., Karakaya, Y. E. (2011). Malatya’da Sporun Yaygınlaştırılması Açısından Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeyinin İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22.
- Kaya, M. (2020). *Öğretmenlerin Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, C. (2005). A Meta-Analysis Of College Students’ Physical Activity Behaviors. *J Am Coll Health*, 54: 116-126.
- Kılbaş, Ş. (1994). *Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme*, Çukurova Üniversitesi Basımevi, Adana.
- Metin, T. C. (2013). Boş zaman sosyolojisi kapsamında toplumsallaşma ilişkileri ve boş zaman değerlendirme biçimlerinin geleceği. II. *Rekreasyon araştırmaları kongresi bildiri kitabı*, Aydın, Türkiye.
- Mull, R.F., Bayless, K.G., Ross, C. M., Jamieson, L.M. (1997). *Recreational sport management (3th Edition)*. USA: Human Kinetics
- Orel, D., Yavuz, M., (2003). *Rekreasyonel turizmde müşteri potansiyelinin belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(11), 61-76.
- Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M., Kıran, S. (2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğünde çalışan yer altı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. *Uluslararası spor bilimleri kongresi bildiri kitabı*, Muğla, Türkiye.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2): 83-94.
- Özkan, A., Türkmen, M., Bozkuş, T., Kul, M., Soslu, R., Yaşartürk, F., Aydın, R., Öz, Ü. (2018). Determination of the relationship between healthy lifestyle behaviors, physical fitness, and risk factors of coronary heart diseases in university students. *Education Sciences*, 8(2): 51. <https://doi.org/10.3390/educsci8020051>
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1): 126-131.
- Öztürk, S., Aydoğdu, A. (2012). Ilgaz Dağı Milli Parkı’nın rekreasyonel olanakları. I. *Rekreasyon araştırmaları kongresi bildiri kitabı*, Kemer, Antalya, Türkiye.
- Safran, M., Şimşek, A. (2009). Çocuklarda zaman algısının gelişimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (6): 542-548.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Süzer, M., (2000). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8):123-133.



- Tadesse, T., Alemu, H. (2014). Hypertension And Associated Factors Among University Students in Gondar, Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 14: 1-5.
- Tezcan, M. (1977). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*, Doğan Matbaası, Ankara.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. Spon Press, London.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (5. Baskı). New York: Routledge
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2022). *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkay, O. (2015). *Rekreasyon ve animasyon işletmeleri*. İçinde B. Z. & Ş. D. (Edt.), *Turizm işletmeleri* (3. Baskı), (s. 347-389) İstanbul: Değişim Yayınları
- Yağmur, Y., İçigen, E. T. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2):227-242.
- Yaşartürk, F. (2013). *Lise ve üniversite öğrencilerinin Rekreatif eğilimlerinin belirlenmesi Bartın ili Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Yaylacık Matbaası.
- Yıldız, S.M., Tüfekçi, Ö. (2010). *Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi*, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13(2): 1-11,



Üniversite Öğrencilerinde Kültürlerarası Fark: Kültürel Zekâ

Sibel KARACA SİVRİKAYA¹, Ahmet Haktan SİVRİKAYA²

¹Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0001-5271-7757>

²Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0003-3452-6855>

Email: skaracakaya35@hotmail.com, sivrikaya@balikesir.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 18.08.2022 - Kabul: 24.12.2022)

Öz

Kültürel zekâ farklı kültürel ortamlarda etkin bir şekilde çalışabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kültürel zeka düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma tanımlayıcıdır. Araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesine kayıtlı olan öğrenciler ile Erasmus öğrencileri oluşturmuştur. Örneklemi 649 öğrenciyi kapsamaktadır. Araştırmada Ang vd. (2007) tarafından geliştirilen İlhan ve Çetin (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Kültürel Zekâ Ölçeği' ile tanıtıcı bilgi formu kullanılmıştır. Ölçek 4 alt boyutlu ve 20 maddedir. Alpha değeri .85 bulunmuştur. Normalite testinde veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik analizlerle incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ 'tir. KZÖ'nin alt boyutları ve ölçekten alınan puanların yükselmesi, yüksek kültürel zekâyâ işaret etmektedir. Öğrencilerin %54.1'i kadın, %45.9'u erkektir. Yaş ortalaması 22.36 ± 2.40 , akademik ortalamaları 2.50 ± 0.56 'dır. En yüksek ortalama değer motivasyon boyutunda alınmıştır. Davranış alt boyutunda kadınların kültürel zeka düzeyleri yüksek değerde ve anlamlıdır ($p<.05$). Üst biliş boyutunda bekar öğrencilerin, davranış boyutunda ise evli öğrencilerin değerleri anlamlıdır ($p<.05$). Yabancı dil bilen öğrencilerin biliş, motivasyon, davranış ve toplam puan ortalaması anlamlıdır ($p<.05$). Yaşam yerine göre biliş, motivasyon, davranış alt boyutları ile toplam puan ortalaması anlamlıdır ($p<0.05$). Baba eğitimine göre üst biliş, biliş, motivasyon alt boyutu ile toplam puan ortalaması anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin kültürel zeka düzeyi orta seviyededir. Davranış alt boyutunda kadınların kültürel zeka düzeyleri yüksektir. Üst biliş boyutunda bekar öğrencilerin, davranış boyutunda ise evli öğrencilerin kültürel zeka puanları yüksektir. Yabancı dil bilen ve şehirde yaşayan öğrencilerin kültürel zeka düzeyleri yüksek değerdedir. Baba eğitiminin yüksek olması kültürel zeka seviyesinin artmasına neden olmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Kültürel Zekâ, Üniversite Öğrencisi, Kültür, Zekâ, Kültürlerarası



INTERCULTURAL DIFFERENCE in UNIVERSITY STUDENTS: CULTURAL INTELLIGENCE

Abstract

Cultural intelligence is defined as the ability to work effectively in different cultural environments. The aim of this research is to examine the cultural intelligence levels of university students. The research is descriptive. The population of the research consisted of students registered at Balıkesir University and Erasmus students. Its sample includes 649 students. In the research Ang et al. (2007) and adapted to Turkish by İlhan and Çetin (2014), a descriptive information form was used. The scale has 4 sub-dimensions and 20 items. Alpha value was found to be .85. Since the data showed normal distribution in the normality test, they were analyzed by parametric analysis. The significance level is $p < 0.05$. The sub-dimensions of (CQ) and the increase in the scores obtained from the scale indicate high cultural intelligence.

54.1% of the students are female, 45.9% are male. The mean age is 22.36 ± 2.40 , their academic mean is 2.50 ± 0.56 . The highest mean value was taken in the motivation dimension. In the behavior sub-dimension, women's cultural intelligence levels are high and significant ($p < 0.05$). The values of single students in metacognition dimension and married students in behavior dimension are significant ($p < 0.05$). The cognition, motivation, behavior and total score averages of students who speak a foreign language are significant ($p < 0.05$). The sub-dimensions of cognition, motivation, behavior and total mean score were significant according to living place ($p < 0.05$). According to father's education, metacognition, cognition, motivation sub-dimension and total mean score were found to be significant ($p < 0.05$).

The cultural intelligence level of the students is medium. In the behavioral sub-dimension, women's cultural intelligence levels are high. The cultural intelligence scores of the single students in the metacognition dimension and the married students in the behavioral dimension are high. Cultural intelligence levels of students who speak a foreign language and live in the city are high. The higher the father's education, the higher the level of cultural intelligence.

Keywords: Cultural Intelligence, University Student, Culture, Intelligence, Intercultural



Giriş

Zekâ nedir ve nasıl yorumlanır, uzun yıllardan beri birçok eğitimcinin merak ettiği sorudur. Çevreden gelen uyaranlara cevap verme hızı ve verilen cevabın kalitesi zekâ olarak ifade edilebilir. Zekâ kişiye göre değişebilir ve en önemlisi de kültürel değerlerden etkilenebilir (Uludağ ve Deveci, 2018). Farklı kültürel değerler, özellikle öğrenme ortamlarının olduğu yerlerde kültürel etkileşimi kaçınılmaz hale getirmektedir. İnsan sosyal bir varlıktır ve kültürel etkileşim sayesinde farklı kültürlerden etkilenmekte ve değişime uğramaktadır.

Farklı kültürlere mensup bireyler, çevreden elde ettikleri bilgiyi örneklemede ve örneklendirdikleri bilgiyi aktarmada farklılık göstermektedir. Yani kültürü anlamayı arttıran çeşitli deneyimlere katılmaktır (Triandis, 2006). Farklı bir kültürel ortama uyum sağlamada ve farklı kültüre sahip bireylerle iletişim kurmada yetenekler oldukça önemlidir. Bu konu, zekâ kavramı konusunda bireyin sahip olduğu bilişsel yeteneklerin (IQ) tek başına etkin olmadığı görüşünü ortaya koymaktadır (Şahin ve Gürbüz, 2012).

Earley ve Ang (2003) farklı bir kültürel ortamda bireyin diğer bireylerle arasındaki ilişkileri etkileyen yetenekler üzerinde durmuşlar ve çok boyutlu zekâ modeline dayandırarak “Kültürel Zekâ” kavramını geliştirmişlerdir (Ang ve Van Dyne, 2008; Şahin ve Gürbüz, 2012).

Earley ve Ang (2003) kültürel zekâyı bireyin farklı kültürel ortamlarda etkin bir şekilde çalışması ve farklı kültürel ortamları yönetmesi olarak tanımlamaktadır. Ang ve diğerleri (2007) ise, kültürel zekâyı, farklı kültürel ortamlarda etkin bir şekilde çalışabilme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Kültürel zekâ konusunda çalışmalar yapan bir başka yazar Maznevski (1994) ise, kültürel zekâyı, insanın kendisi olmaya çalışırken, aynı zamanda başkalarının kendileri olmalarına izin vermek, onlara saygı duymak ve değer vermek olarak tanımlamıştır. Ayrıca kültürel zekâyı, işletmeyle veya kültürle alakalı problemleri anlama ve yönetme yeteneği olarak ifade etmiştir. Kültürel zekânın, kültürler hakkında bilgi sahibi olmayı, farklı kültürlerde etkin çalışabilmeyi ayrıca kişinin kendi hareket, davranış, reaksiyon ve öğrenme süreçlerine dikkat edebilmesini gerekli kıldığını vurgulamıştır. Thomas ve Inkson (2005), kültürel zekâyı, bir kültürü anlamada esnek ve yetenekli olmak, artan bir şekilde bu kültür hakkında bilgi sahibi olmak, bu kültürlerle etkileşim halinde iken daha uygun davranış biçimleri geliştirerek uyum sağlamak ve düşünce yapısını bu bağlamda yavaş yavaş yeniden yapılandırmaya çalışmak olarak tanımlamışlardır (Çalışkan ve diğ. 2015).

Bu çalışmanın farklı kültürlere ev sahipliği yapan olan Türkiye’de çalışılmış olması itibariyle önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yabancı öğrenciler ile Türk öğrencilerin karşılaştırılması ve bireylerin kültürünü anlama ve tanıma bakımından özgün bir değere sahip olduğu söylenebilir. Farklı bölümlerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin kültürel zeka düzeylerinin incelenmesi araştırmamızın amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda öğrencilerin kültürel zekâ düzeyleri, demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Sorusuna cevap bulunmaya çalışılmıştır.

Materyal ve Metod

Araştırmanın Tipi

Tanımlayıcı ve kesitsel tipte bir araştırmadır. Tanımlayıcı araştırmalar ilgilenilen konu hakkında çok az şey bilindiği zaman yeni bilgi sağlamak, incelenen konunun anlamını ortaya koymak amacıyla yapılır. Tanımlayıcı tasarımların amacı, incelenen durum ya da olayı



tanımlamaktır. Kesitsel araştırma tasarımları, belli bir zaman dilimindeki verileri incelemeye odaklıdır. Çalışmada incelenen tüm olaylar tek bir veri toplama süresince elde edilmeye çalışılır. Kesitsel tasarımların amacı, özellikle sabit ya da belirlenmiş bir noktada olayın durumunu açıklamak, tanımlamak ya da arasındaki ilişkileri incelemektir (Erdoğan, Nahcivan ve Esin, 2015).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini bahar döneminde Balıkesir Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna kayıtlı olan öğrenciler ile Erasmus anlaşması ile üniversiteye gelen ve Tömer de eğitim alan yabancı uyruklu öğrenciler (n=2500) oluşturmuştur. Araştırmada Epi info Statcalc programıyla sapma 0,05 alınarak, % 99 güven aralığında örnek büyüklüğü 524 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve anket formlarını eksiksiz dolduran toplam 649 öğrenciyle araştırma tamamlanmıştır. Veriler öğrencilerin boş derslerinde ve ders aralarında öz bildirime dayalı olarak toplanmıştır. Ortalama 10-15 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Veriler tanıtıcı bilgi formu ve bir ölçekle toplanmıştır. Çalışmada amacı geçmişte ya da halen mevcut olan durumu olduğu gibi betimlemek olan tarama yöntemi kullanılmıştır (Kuzu, 2013). Bu yöntemde araştırmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi kendi koşullarında var olan şekliyle tanımlayabilmek ve durumu değiştirmeye kalkmadan gözleyebilmek önemlidir (Karasar, 2014). Çalışmada veri toplama tekniği olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anket tekniği tarama yönteminde sık kullanılan bir tekniktir (Nachmias and Nachmias, 1996).

Tanıtıcı Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından literatür bilgisine uygun olarak hazırlanan ve Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini içeren tanıtıcı bilgi formu kullanılmıştır. Tanıtıcı bilgi formunda öğrencilerin cinsiyeti, medeni durum, yabancı dil, yaşam yeri, baba eğitimi ile ilgili sorular bulunmaktadır.

Kültürel Zeka Ölçeği-KZÖ

Araştırmada Ang. vd. (2007) tarafından geliştirilen İlhan ve Çetin (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Kültürel Zekâ Ölçeği' (KZÖ) kullanılmıştır. KZÖ bireylerin kültürel zekâlarını ortaya koymak amacıyla hazırlanmıştır. Ölçekte 7-Kesinlikle Katılıyorum ve 1-Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde 7'li likert tipi bir derecelendirme kullanılmış olup 20 madde bulunmaktadır. KZÖ'den en az 20, en çok 140 puan alınmaktadır. KZÖ'deki puanların yüksekliği, kültürel zeka düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Buna göre ölçek puanları, 20-54 puan arası "düşük bir kültürel zeka düzeyini", 55-104 arası "Orta düzeyde bir kültürel zeka düzeyini", 105-140 puan arası "yüksek bir kültürel zekayı" göstermektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek; Üst Biliş, Biliş, Motivasyon ve Davranış olarak adlandırılan 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bireylerin sahip olduğu kültürel bilgiler üzerinde kontrol sahibi olup olmamasını ve sahip olduğu kültürel bilgileri anlamada kullandığı zihinsel süreçleri yansıtan üst biliş alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Bireylerin farklı kültürler hakkında sahip olduğu bilgileri yansıtan biliş alt boyutunda 6 madde bulunmaktadır. Bireylerin farklı kültürlerden insanlarla etkileşime girme konusundaki



ilgisini ve bu konudaki öz yeterlik inancını yansıtan motivasyon alt boyutunda 5 madde bulunmaktadır. Bireylerin farklı kültürel geçmişe sahip insanlarla karşılaştığında uygun sözel ya da sözel olmayan davranışları sergileyebilme yeteneğini yansıtan davranış alt boyutunda 5 madde bulunmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları; üst biliş alt boyutu için .72, biliş alt boyutu için .86, motivasyon alt boyutu için .76 ve davranış alt boyutu için .83 olarak bulunmuştur (İlhan ve Çetin, 2014). KZÖ'nün güvenilirliğine ilişkin iç tutarlılık katsayısı, İlhan ve Çetin (2014) tarafından ölçeğin tümü için .85 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için ölçeğin tümünde hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Veri setinin parametrik istatistiksel analizlere uygunluğu incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle z değerleri ($\pm 3,29$) ve skewness-kurtosis değerleri ($-2; .050$) (± 2) (George ve Mallery, 2010) incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistiksel yöntemlerin (sayı, yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) yanı sıra, bağımsız örneklem t-testi'nden, öğrenim gördükleri bölüm ve yaş düzeylerine göre görüşleri arasında farklılık olup olmadığının belirlenmesinde ise tek yönlü varyans analizi'nden yararlanılmıştır. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir. Bu araştırma için ölçeğin tümünde hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın yapılabilmesi için veri toplama işlemine başlamadan önce ilgili kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere araştırmanın amacı ve kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı açıklanmış ve sözlü izinleri alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri (n=649)

Tanıtıcı Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	351	54.1
Erkek	298	45.9
Medeni Durum		
Bekar	628	96.8
Evli	21	3.2
Yabancı Dil		
Evet	148	22.8
Hayır	501	77.2
Yaşam Yeri		
İl	424	65.5
İlçe	153	23.6
Köy	72	11.1



Baba Eğitimi		
Okur-Yaz Değil	20	3.1
İlkokul	190	29.3
Ortaokul	131	20.2
Lise	170	26.2
Üniversite	125	19.3
Yük.Lis/Doktora	6	9

Araştırmaya katılan öğrencilerin; yaş ortalaması 22.36 ± 2.40 , akademik ortalamaları 2.50 ± 0.56 olup, %2.2'si 1. sınıf, %11.2'si 2. sınıf, %30.5'i 3. sınıf, %56.'i 4. sınıf; %56.2'si Hemşirelik, %9.2'si Ebelik, %4.9'u Beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %13.3'ü Spor yöneticiliği, %9.2'si Antrenörlük eğitimi, %3.2'si Türkçe öğretim merkezi, %3.2'si Müzik, %6'sı Çevre mühendisliği bölümünde okumakta; %95.7'sinin lise eğitimi devlet, %4.3'ünün özel okulda; %65.5'i ilde, %23.6'sı ilçede, %11.1'i köyde oturmakta; %77'si çekirdek aile, %20.3'ü geniş aile, %2.6'sı parçalanmış aileye sahip; %15.9'nun geliri giderden az, %68'inin geliri gidere denk, %16.2'sinin geliri giderden fazla; %12.3'ünün anne eğitimi okur-yazar değil, %41'inin ilkokul, %16.6'sını ortaokul, lise, %21.1'inin lise, %7.9'unun üniversite, %8'inin yüksek lisans ve doktora; %70.7'sinin anne mesleği ev hanımı, %5.1'inin memur, %10.8'inin işçi, %7.1'inin serbest meslek, %6'sının emekli; %16.6'inin baba mesleği memur, %22.2'sinin işçi, %30.4'ünün serbest meslek, %2.8'inin işsiz, %26.2'sinin emekli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Ölçek Puanı ile Alt Boyutlara Ait Puan Ortalamaları

Kültürel Zeka Ölçeği-KZÖ	Min.	Max.	X± SD
Üst Bilis̃	4	28	21,57±4.71
Bilis̃	6	42	25,66±7.08
Motivasyon	5	35	25,79±6.13
Davranış	5	35	25,10±8.26
Ölçek Toplamı	20	140	98,06±19,44

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlara bakıldığında, en yüksek ortalama değeri motivasyon boyutunda ($25,79 \pm 6.13$), en düşük ortalama değeri ise üst bilis̃ boyutunda ($21,57 \pm 4.71$) aldıkları görülmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Kültürel Zekâ Ölçeği Puan Ortalamaları

Ölçek Alt Boyutları	Kadın X±ss	Erkek X±ss	Test	
			t	p
Üst Bilis̃	21.93±4.68	21.14±4.72	.652	.420
Bilis̃	25.57±7.13	25.77±7.04	.003	.954



Motivasyon	26.15±6.41	25.36±5.77	2.493	.115
Davranış	25.68±10.05	24.39±5.369	8.533	.004
Ölçek Toplamı	99.20±20.56	96.69±17.97	1.065	.302

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre kültürel zeka puanlarına bakıldığında, erkek öğrencilerde en yüksek puanın biliş boyutunda (25.77 ± 7.04), kadınlarda ise motivasyon boyutunda (26.15 ± 6.41) olduğu; en düşük puanın ise erkeklerde ve kadınlarda sırasıyla (21.14 ± 4.72), (21.93 ± 4.68) üst biliş boyutunda olduğu görülmektedir. Davranış alt boyutunda kadınların kültürel zeka düzeyleri erkeklere göre yüksek değerde olup anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Ölçek toplam puanına göre kadınların ortalamalarının (99.20 ± 20.56) erkeklerin ortalamasından (96.69 ± 17.97) yüksek ama anlamlı bir değer olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin Medeni Durumlarına Göre Kültürel Zekâ Ölçeği Puan Ortalamaları

Ölçek Alt Boyutları	Bekar X±ss	Evli X±ss	Test	
			t	p
Üst Biliş	21.61±4.59	20.42±7.52	17.156	.000
Biliş	20.60±70.03	27.66±8.39	2.236	.135
Motivasyon	25.73±6.11	27.38±6.72	.103	.749
Davranış	24.95±7.69	29.38±18.26	7.840	.005
Ölçek Toplamı	97.82±19.09	104.85±27.74	3.724	.054

Araştırmaya katılan öğrencilerin medeni durumlarına göre kültürel zeka puanlarına bakıldığında, bekar öğrencilerde en yüksek puanın motivasyon boyutunda (25.73 ± 6.11), en düşük puanın biliş boyutunda (20.60 ± 70.03) olduğu; evli öğrencilerde en yüksek puanın davranış boyutunda (29.38 ± 18.26), en düşük puanın üst biliş boyutunda (20.42 ± 7.52) olduğu görülmektedir. Üst biliş boyutunda bekar öğrenciler lehine, davranış boyutunda ise evli öğrenciler lehine anlamlı değer elde edilmiştir ($p < .05$). Ölçek toplam puanına göre evli olanların ortalamalarının (104.85 ± 27.74), bekarların ortalamasından (97.82 ± 19.09) yüksek ama anlamlı bir değer olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Öğrencilerin Yabancı Dil Değişkenine Göre Kültürel Zekâ Ölçeği Puan Ortalamaları

Ölçek Alt Boyutları	Evet X±ss	Hayır X±ss	Test	
			t	p
Üst Biliş	22.21±4.93	21.38±4.63	1.402	.059



Biliş	28.62±6.67	24.79±6.97	.529	.000
Motivasyon	27.71±5.99	25.22±6.06	.042	.000
Davranış	25.85±5.78	24.30±5.81	.459	.004
Ölçek Toplamı	104.62±19.22	95.84±27.74	1.037	.000

Araştırmaya katılan öğrencilerin yabancı dil bilme değişkenlerine bakıldığında, yabancı dil bilen öğrencilerde en yüksek puanın biliş boyutunda (28.62±6.67), en düşük puanın üst biliş boyutunda (22.21±4.93) olduğu; yabancı dil bilmeyen öğrencilerde en yüksek puanın motivasyon boyutunda (25.22±6.06), en düşük puanın üst biliş boyutunda (21.38±4.63) olduğu görülmektedir. Biliş, motivasyon, davranış ve ölçek toplam puan ortalamasında yabancı dil bilen öğrencilerin lehine anlamlı değer elde edilmiştir (p<.05). Ölçek toplam puanına göre yabancı dil bilenlerin ortalamalarının (104.62±19.22), yabancı dil bilmeyenlerin ortalamasından (95.84±27.74) yüksek ve anlamlı bir değer olduğu görülmektedir (p<.05).

Tablo 6. Öğrencilerin Kültürel Zekâ Ölçeği Puanlarının Yaşam Yerine Göre Anova Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	N	Ort.	Sd	F	p	Fark
Üst Biliş						
İl	424	21.69	4.74			
İlçe	153	21.01	4.76			
Köy	72	22.04	4.34	1.582	.206	-
Toplam	649	21.57	4.71			
Biliş						
İl	424	26.34	7.06			
İlçe	153	24.37	7.14			
Köy	72	24.41	6.60	5.719	.003*	İl > İlçe
Toplam	649	25.66	7.08			
Motivasyon						
İl	424	26.30	6.16			
İlçe	153	24.50	6.18			
Köy	72	25.50	5.47	4.996	.007*	İl > İlçe
Toplam	649	25.79	6.13			
Davranış						
İl	424	25.05	5.95			
İlçe	153	23.597	5.80			
Köy	72	24.56	5.02	3.553	.029*	İl > İlçe
Toplam	649	24.56	5.84			
Ölçek Toplam						
İl	424	99.61	18.99			
İlçe	153	93.56	18.67			
Köy	72	96.52	15.84	6.156	.002*	İl > İlçe
Toplam	649	97.84	18.74			

Öğrencilerin yaşam yerine değişkenine göre kültürel zeka puanları incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda biliş, motivasyon, davranış alt boyutları ile ölçek toplam puan ortalamasında anlamlı farklılık elde edilmiştir (p<0.05). Bu farklılığın hangi yerleşim



yerlerinde olduğu çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre yaşam yeri değişkenine göre belirlenen anlamlı fark il ve ilçe arasında olup, il lehinedir.

Tablo 7. Öğrencilerin Kültürel Zekâ Ölçeği Puanlarının Baba Eğitimine Göre Dağılımı

Ölçek Alt Boyutları	N	Ort.	Sd	F	p	Fark
Üst Biliş						
Okur yazar değil	20	19.15	5.65			
İlkokul	190	21.12	4.66			
Ortaokul	131	22.29	4.27	2.930	.020	-
Lise	170	21.44	4.88			
Üniversite	131	22.06	4.71			
Toplam	642	21.57	4.71			
Biliş						
Okur yazar değil	20	22.25	6.60			
İlkokul	190	25.03	7.43			
Ortaokul	131	25.97	6.64	2.820	.024	-
Lise	170	25.51	6.89			
Üniversite	131	27.00	7.13			
Toplam	642	25.66	7.09			
Motivasyon						
Okur yazar değil	20	22.15	6.20			
İlkokul	190	25.02	6.24			
Ortaokul	131	26.41	5.96	4.161	.002	Üniv > Okur yazar değil
Lise	170	25.66	5.98			
Üniversite	131	25.97	6.03			
Toplam	642	25.78	6.13			
Davranış						
Okur yazar değil	20	22.60	5.95			
İlkokul	190	24.32	5.63			
Ortaokul	131	24.84	6.06	1.286	.274	-
Lise	170	24.52	5.91			
Üniversite	131	25.35	5.93			
Toplam	642	24.63	5.86			
Ölçek Toplam						
Okur yazar değil	20	86.15	17.23			
İlkokul	190	95.51	18.66			
Ortaokul	131	99.89	18.26	4.474	.001	Üniv > Okur yazar değil Üniv > İlkokul Ortaokul > Okur yazar değil
Lise	170	97.31	19.09			
Üniversite	131	101.58	18.46			
Toplam	642	97.83	18.81			

Öğrencilerin baba eğitimi değişkenine göre kültürel zeka puanları incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda üst biliş, biliş, motivasyon alt boyutu ile ölçek toplam puan ortalamasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0.05$). Bu farklılığın hangi eğitim seviyesinde olduğu çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir. Elde edilen



bulgulara göre baba eğitimi değişkenine göre belirlenen anlamlı fark motivasyon alt boyutunda üniversite mezunu ile okur yazar olmayan arasında olup, üniversite mezunu olan grubun lehinedir. Ölçek toplam puanına göre ise üniversite mezunu ile okur yazar olmayan ve ilkokul mezunu olanlar arasında olup, üniversite mezunu olan grubun lehinedir. Ayrıca ortaokul mezunu ile okur yazar olmayan grup arasında ortaokul mezunları lehine anlamlı fark elde edilmiştir.

Tartışma ve Sonuçlar

Öğrenciler ölçek alt boyutlarından en yüksek ortalama değeri motivasyon boyutunda en düşük ortalama değeri ise üst biliş boyutunda almışlardır. Motivasyon boyutu bireylerin farklı kültürlerden insanlarla etkileşime girme konusundaki ilgisini ve bu konudaki öz yeterlik inancını yansıtmaktadır (İlhan ve Çetin, 2014). Motivasyon alt boyutunun yüksek değerinde olması bu alt boyutun özelliğinden kaynaklanabilir. Çünkü çalışma grubu farklı kültür ve ülkelerden gelen öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin kültürel zeka düzeyi orta seviyede bulunmuştur. Kahraman (2016) çalışmasında katılımcıların genel kültürel zeka düzeyini “orta” düzey olarak saptamıştır. Araştırmada öğrencilerin kültürel zeka düzeylerinin orta seviyede çıkmasının sebebi pek çoğunun yurt dışı deneyimi olmamasından kaynaklanabilir. Literatüre göre yurtdışında bulunmanın ve özellikle uluslararası ortamlarda rol almanın bireylerin kültürel zeka düzeylerine önemli katkı yaptığını ortaya koymaktadır (Crowne, 2008; Shokey & Erez, 2008).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre kültürel zeka puanları incelendiğinde, davranış alt boyutunda kadınların kültürel zeka düzeylerinin erkeklerden yüksek değerinde ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanına göre kadınların ortalamalarının erkeklerin ortalamasından yüksek ama anlamlı bir değer olmadığı görülmektedir. Koçak ve Özdemir (2015) çalışmalarında kadınların kültürel zekâya göre standardize edilmiş çok kültürlü eğitime yönelik tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Uludağ ve Deveci (2018) Hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet açısından erkek öğrencilerin kültürel zekâ ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulmuşlardır. Bu iki çalışmanın sonuçları birbirinden farklı çıkmıştır. Bu farkın her iki çalışmadaki evren ve örneklemin çeşitliliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin medeni durumlarına göre kültürel zeka puanlarına bakıldığında, üst biliş boyutunda bekar öğrenciler lehine, davranış boyutunda ise evli öğrenciler lehine anlamlı değer elde edilmiştir. Ölçek toplam puanına göre evli olanların ortalamalarının, bekarların ortalamasından yüksek ama anlamlı bir değer olmadığı görülmektedir. Gürer ve Çiftçi (2018) çalışmalarında katılımcıların medeni durumları ile üst biliş boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Evli katılımcıların bekarlara göre üst biliş puanlarının yüksek olduğu tespit etmişlerdir. Üst biliş boyutu yüksek olan bireyler kendi kültürel varsayımlarını bilinçli bir şekilde sorgulayabilirler ve kültürel bilgilerini, diğer kültürlerden kişilerle iletişim halindeyken ayarlayabilirler. Bu bilgiye dayanarak bekar öğrencilerin kendi kültürlerini sorgulayabilen ve farklı kültürler ile iletişim halinde olduklarını söyleyebiliriz. Davranışsal zeka boyutu yüksek olan kişiler sosyal davranışlarını yönetme ve düzenleme yapabilirler ve kültürlerarası etkileşimlerde yanlış algılanmayı ve atıfta bulunulmayı engelleyebilirler (İbiş, 2018). Evli olan katılımcıların davranışsal zeka



puanlarının yüksek olması eşler arasındaki uyum ve olumlu iletişimden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yabancı dil bilme değişkenlerine bakıldığında, biliş, motivasyon, davranış ve ölçek toplam puan ortalamasında yabancı dil bilen öğrencilerin lehine anlamlı değer elde edilmiştir. Aslan ve Aslan (2015) çalışmalarında yabancı dil bilme durumu ile tüm alt boyutlar arasında farklılık olduğu bildirmişlerdir. Kahraman (2016)'nın araştırma sonuçlarına göre, katılımcılardan yabancı dil başarısı yüksek olanların, kültürel zeka düzeyleri de yüksektir. Bu bulgular çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Maden ve Maden (2018) Türkçe öğretmeni adaylarının yabancı dil bilme durumları ile kültürel zekâ düzeyleri arasında motivasyon ve davranış boyutlarında ve genel ortalamalar bakımından anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit etmişlerdir.

Öğrencilerin yaşam yerine değişkenine göre kültürel zeka puanları incelendiğinde biliş, motivasyon, davranış alt boyutları ile ölçek toplam puan ortalamasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Bulgulara göre elde edilen anlamlı farkın kaynağı ilde yaşayan öğrencilerin lehine bulunmuştur. Büyük şehirlerde farklı kültürlerden gelen insanlarla etkileşimde bulunma olasılığı çok daha yüksek olmaktadır. Bu nedenle ilde yaşayan bireylere ait kültürel zekânın gelişmiş olması normal bir durum olabilir. Ayrıca farklı ülkelerde eğitim görme ve ülkeler arası seyahatler yapmanın, farklı kültürler görme ve tanıma açısından önemli olduğu, bunun da kültürel zekâyı arttırdığını gösteren çalışma bulgularına (Crowne, 2008; Lee ve Sukuco, 2010; Koçak ve Özdemir, 2015) rastlanmaktadır.

Öğrencilerin baba eğitimi değişkenine göre kültürel zeka puanlarına bakıldığında motivasyon alt boyutunda üniversite mezunları ile okur yazar olmayanlar arasında anlamlı fark elde edilmiştir. Bu fark üniversite mezunu olan grubun lehinedir. Ölçek toplam puanına göre ise üniversite mezunu ile okur yazar olmayan ve ilkökul mezunu olanlar arasında anlamlı fark olup, farkın kaynağı üniversite mezunu olan grubun lehinedir. Ayrıca ortaokul mezunu ile okur yazar olmayan grup arasında ortaokul mezunları lehine anlamlı fark elde edilmiştir. Baba eğitim seviyesi arttıkça öğrencilerin kültürel zeka düzeylerinin yükseldiğini söyleyebiliriz. Early ve Ang (2003), kültürel zekanın zihinsel, duygusal ve davranışsal anlamda eğitim gerektiren bir konu olduğunu belirtmişlerdir. Zihinsel eğitimin farklı araç ve yollar kullanılarak öğrenilebileceğini söylemişlerdir. Thomas ve Inkson (2005), kültürel zekanın geliştirilmesinde resmi anlamda okullardaki eğitimden tutun, çeşitli eğitimlere kadar birçok yöntem olmasına rağmen, tecrübeye dayalı öğrenmenin daha etkin bir yöntem olduğunu belirtmişlerdir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada öğrencilerin kültürel zeka puanlarının yüksek olmasının, ailede babanın eğitimi, tecrübesi ve olumlu rol model etkisinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Sonuç olarak; araştırmada öğrencilerin kültürel zeka düzeyi orta seviyededir. Cinsiyet değişkenine göre davranış alt boyutunda kadınların kültürel zeka düzeyleri erkeklerden daha yüksektir. Medeni duruma göre üst biliş boyutunda bekar öğrencilerin, davranış boyutunda ise evli öğrencilerin kültürel zeka puanları yüksek çıkmıştır. Yabancı dil bilen ve ilde yaşayan öğrencilerin kültürel zeka düzeyleri yüksek değerde bulunmuştur. Baba eğitiminin yüksek olması kültürel zeka seviyesinin artmasına neden olmaktadır. Öğretmenlerin kültürel farklılıklarının analiz edilmesi açısından öğretmenler üzerinde kültürel zekâ ile ilgili çalışmaların yapılması önerilebilir.



KAYNAKLAR

Ang, S., & Van Dyne, L. (Eds). (2008). Handbook on cultural intelligence: Theory, measurement and applications. Armonk, NY: M.E. Sharpe.

Ang, S., Dyne, V. L., Koh, C., Ng, K.Y., Templer, K. J., Tay, J. & Chandrasekar, N. A. (2007). Cultural Intelligence: Its Measurement and Effects on Cultural Judgement and Decision Making, Cultural Adaptation and Task Performance. *Management and Organization Review*, 3(1):335-371.

Aslan, S., ve Aslan, Ö. (2015). İstanbul'daki 5 Yıldızlı Otellerde Kültürel Zeka Ölçeğine İlişkin Bir Uygulama. *Ekonometri ve İstatistik*, 23(1):34-61.

Crowne, K. A. (2008). What leads to cultural intelligence? *Business Horizons*, 51(5):391–399.

Çalışkan, S.C., Ünal, Z. M., Kalafatoğlu, Y., Üçler, C., Akün, F. A. (2015). Yöneticilerin Algılanan Kültürel Zekâsı, Çalışanın Farklılık İklimi Algısı, Gelişime Açıklık ve Örgütsel Sinisizm Etkileşimi Üzerine Turizm Sektöründe Bir Araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 2(1):1-11. doi: 10.18394/iid.90685

Earley, P.C., ve Ang, S. (2003). Cultural intelligence: Individual interactions across cultures. PaloAlto: Stanford University Press.

Erdoğan S., Nahcivan N ve Esin N. (2015). Hemşirelikte Araştırma. Süreç, Uygulama ve Kritik. 2. Baskı, Nobel Tıp Kitapevleri, 101-104. İstanbul.

George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference (10th ed.). Boston, MA: Pearson.

Gürer, A., ve Çiftçi G. E. (2018). Kültürel Zekanın Bireysel Girişimcilik Yönelimi Üzerindeki Etkisi. Farabi 2. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi. 6-8 Nisan. Gaziantep.

İlhan, M. ve Çetin, B. (2014). Kültüre zekâ ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education], 29(2):94-114.

İbiş, T. (2018). Çok kültürlülük ve Kültürel Zekâ. *Yeni Düşünceler*. 10: 20-35.

Kahraman, M. (2016). Yabancı Dilde Kültürel Zeka. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(2):12-18.

Koçak, S., ve Özdemir, M. (2015). Öğretmen Adaylarının Çok Kültürlü Eğitime Yönelik Tutumlarında Kültürel Zekânın Rolü. *Elementary Education Online*, 14(4):1352-1369. doi: <http://dx.doi.org/10.17051/ieo.2015.63742>

Lee, L.-Y. & Sukoco, B. M. (2010). The effects of cultural intelligence on expatriate performance: the moderating effects of international experience. *The International Journal of Human Resource Management*, 21(7), 963–981.



Maden, S., ve Maden A. (2018). Türkçe Öğretmeni Adaylarının Kültürel Zekâ Düzeyleri. II. Uluslararası Multidisiplinler Çalışmaları Kongresi. 4-5 Mayıs, Bildiri Tam Metin Kitabı, Akademisyen Kitabevi.

Maznevski, M. L. (1994). Understanding Our Differences: Performance in Decision making Groups with Diverse Members. *Human Relations*, 47(5):531-553.

Shokef, E., & Erez, M. (2008). Cultural Intelligence and Global Identity in Multicultural Teams. S. Ang, & L. V.

Şahin, D., & Gürbüz, Y. (2012). Kültürel zekâ ve özyeterliğin görev performansı ve örgütsel davranış üzerinde etkisi: çokuluslu örgüt üzerinde bir uygulama. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 14(2):123-140.

Thomas, D. C., ve Inkson, K. (2005). “Cultural Intelligence: people skills for a global workplace”. *Consulting to Management*, 16 (1):5-10.

Triandis, H.C. (2006). Cultural intelligence in organisations. *Group and Organisations Management*, 31(1):20-26.

Uludağ, E., ve Deveci, G. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Kültürel Zekalarının Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1):70-76.



Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Süper Lig Müsabakalarına Katılan Sporcuların Doping ile İlgili Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

Ercan ZORBA¹, Başak ATALAY², Akan BAYRAKDAR³

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-7864-0556>

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-0478-2225>

³Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3217-0253>

Email: ercanzorba1907@hotmail.com, basakatalay2@gmail.com, akanbayrakdar@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 12.11.2022 - Kabul: 01.12.2022)

Öz

Bu araştırma “Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu süper lig müsabakalarına katılan sporcuların doping ile ilgili bilgi düzeylerinin incelenmesi” amacıyla yapılmıştır. İkincil amaç olarak ise; üniversitelerdeki süper lig düzeyindeki sporcuların doping ile ilgili düşünceleri demografik faktörler açısından incelenecek doping kullanımında ne derece yatkın oldukları araştırılmıştır. Bu çalışmanın evrenini; Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından yapılan ve spor organizasyonlarına katılan sporcular oluştururken, örneklem grubunu ise; Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu süper lig müsabakalarına katılan basketbol (n=204), voleybol (n=212), hentbol (n=213), futbol (n=240), güreş (n=441) ve atletizm (n=284) branşlarındaki gönüllü katılım sağlayan 1594 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada tarama yöntemi ve nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Ölçek Sargın (2007) tarafından geliştirilen ve 24 maddeden oluşan “Doping Bilgi Düzeyi ve Düşünce Anketi” kullanılacaktır. Araştırmamızda ise Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,90 olarak tespit edilmiştir ve ölçek yüksek derecede güvenilir olduğu görülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre; Takım sporu ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların doping bilgi düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Cinsiyetlere göre doping bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında cevaplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sporcuların öğrenim gördükleri bölüme, sınıflara ve spor yaşına göre doping bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında cevaplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuç olarak süper lig müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin doping bilgi düzeylerinin yeterli düzeyde olmadığı görülmüştür. Sporcuların en çok kullandığı doping maddesi olarak uyarıcılar cevabı verilmiştir. Fakat sporcular arasında en çok kullanılan doping maddesi anabolik ajanlar olarak gösterilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Spor, Doping, Müsabaka.



Investigation of Doping Knowledge Levels of Athletes Participating in Turkish University Sports Federation Super League Competitions

Abstract

This research was carried out to examine the knowledge levels of the athletes participating in the Turkish University Sports Federation super league competitions about doping. As a secondary purpose; The opinions of the athletes at the super league level about doping in universities will be examined in terms of demographic factors and how prone they are in the use of doping has been investigated. The universe of this study; While the athletes participating in the sports organizations organized by the Turkish University Sports Federation constitute the sample group; In the branches of basketball (n=204), volleyball (n=212), handball (n=213), football (n=240), wrestling (n=441) and athletics (n=284) participating in Turkish University Sports Federation super league competitions. 1594 athletes participated voluntarily. Survey method and survey technique, one of the quantitative research methods, were used in the research. The “Doping Knowledge Level and Thought Questionnaire” consisting of 24 items and developed by Sargin (2007) will be used. In our study, the Cronbach Alpha reliability coefficient was found to be 0.90 and the scale was found to be highly reliable. According to the findings of the research; Significant differences were found between the doping knowledge levels of the athletes engaged in team sports and individual sports. When doping knowledge levels were compared according to genders, significant differences were found between the answers at the $p < 0.05$ level. When the doping knowledge levels of the athletes were compared according to their departments, classes and sports age, significant differences were found between the answers at the level of $p < 0.001$. As a result, it was seen that the doping knowledge level of university students participating in the super league competitions was not at a sufficient level. The answer was stimulants as the most commonly used doping substance by the athletes. However, the most commonly used doping agent among athletes is shown as anabolic agents.

Keywords: Sport, Doping, Competition.



Giriş

Doping, sporcunun verimini yapay bir şekilde artırmak amacıyla vücuduna yasaklanmış yabancı bir madde uygulaması, kullanması ya da herhangi bir fizyolojik maddeyi olağan dışı miktarda ya da olağan dışı yolla kullanmasıdır (Euvrard, 2021). Sporun temelinde değerli olan şey "spor ruhu" dur ve sporcuların adil ve eşit şartlarda yarışmalarını gerektirir. Ancak doping, haksız avantaj sağlayacağından spor ruhuna aykırıdır ve sonrasında sağlık üzerine zararlı etkilere yol açabilmektedir (Zhang, 2021). Antrenman ve doğal yetenek dışında performansın, dolayısı ile iş yapma kapasitesinin artırılması için kullanılan ilaçlar 3 gruba ayrılır; ergojenik (performans artırıcı) maddeler, tedavi (terapötik) amacıyla kullanılan ilaçlar ve bağımlılık yapıcı ilaçlar (Dost, 2006).

Günümüzde doping kullanımının ne kadar yaygın olduğuna ilişkin istatistiksel veriler kısıtlıdır (Zhao ve diğ., 2020). Son yıllarda, uluslararası şampiyonalarda yarışan seçkin sporculara uygulanan testlerinin sonuçları, dopinge başvuran sporcuların oranının %1,3-2 kadar olduğunu göstermektedir. Yine de doping testleri, sportif etkinliklerin ayrılmaz bir parçası olmaya devam etmektedir. Performans iyileştirici yeni ilaçlar ve yöntemler çıktıkça, bunların kullanımını saptamaya yarayacak yöntemler de geliştirilmeye çalışılmaktadır. Sporu ve spor ruhunu "temiz" tutma yolundaki savaş böylece sürüp gitmektedir (Çetinkaya, 2011). Doping kullananlar ve dopingle mücadele edenler arasındaki mücadele hiç bitmeyeceğe benziyor. Bu mücadelenin hiçbir zaman bitmeyeceği ümitsizliğini taşıyan bazı kesimler dopingin serbest bırakılmasını bile düşünmekte: "Herkesin aynı sahtekarlığı yaptığı, yakalanmayanın şampiyon olduğu, yakalananın hain damgasını yediği 'hormonlu' bir dünyada yaşıyoruz. Bütün ilaçları serbest bırakalım da bitsin bu ikiyüzlülük!" (Sargın, 2007). 'Antrenörlerin beslenme, bilgi ve alışkanlıkları' adlı makalede antrenörlerin verdiği bilgiler doğrultusunda şu sonuçlar ortaya çıkmıştır: Araştırma grubunun önemli bir bölümünde (%68) doping içeren maddelerin performansı artırsa bile zararlarının fazla olabileceği görüşü yaygındır (Hu ve diğ., 2019). Ellerinde bütün imkanlar olduğunu varsayarak, sporcuların performansının artırmak için doping içeren maddeleri kullanırmak isteyen antrenörler azınlıktadır. Bu antrenörlerin çoğunluğu (% 42,9) sporcuların eşit şartlarda yarışmasını istedikleri için doping içeren maddeleri verebileceklerini belirtmişlerdir (Yıldıran ve Bayraktar, 2000).

Her çeşit spor dalında yarışmacıların özel olarak beslenmeleri çok eski çağlardan beri ilgi duyulan bir konudur. O kadar ki spor karşılaşmalarında başarı kazanabilmek için bazı besinlerin sihirli etkileri olduğuna inananlar bulunmaktadır. Bazılarının da sporcu beslenmesinde yanlış uygulamalara dahi yol açtığına inanılmaktadır (Süel ve diğ., 2006). Spor tarihi incelendiğinde insanların çağlar boyu avantaj sağlamak için kendilerini daha güçlü, daha hızlı yapacağına ve dayanıklılıklarını geliştireceklerine inandıkları bazı yiyecekleri kullandıkları görülmektedir (Bozkurt ve Nizamlıoğlu, 1999). Sporcular, yarışmaları kazandıracak en iyi performansı sağlayan maddeleri ve sporcuya gereken ideal diyeti, tarih boyunca merak etmişlerdir. Geçmişte sporcular yarışma öncesinde çok miktarda et ve



yumurta yerlerdi. Günümüzün sporcuları ise besinlere sadece makro açıdan değil (Feng ve diğ., 2020), fakat aynı zamanda mikro açıdan bakmaktadırlar; yani, mikro besinlere (haplar, kaşeler; ör; vitaminler) özel ilgi gösterilmesine tanık olmaktadır. Oysa kullanılan maddelerin çoğu ya zararlıdır ya da yasaktır ve günümüzde "performans kazanmanın en zararsız yolu, antrenmandır." (Aladağ, 2014).

Sporcuların sportif performansı artırmak amacıyla kullandıkları protein, aminoasit tablet ve tozları yasaklı madde içermiyorsa doping olarak kabul edilmez. Protein, aminoasit gibi maddelerin vücutta eksiklikleri görüldüğünde sporcunun performans düzeyinde düşüş meydana gelir. Bu maddeler dışarıdan yerine konarak sporcunun en uygun performans düzeyine ulaşması sağlanır. Ancak bu maddeler çok yüksek dozlarda kullanılsalar dahi sportif performansı antrenmanlarla kazanılan en uygun performans düzeyinin üzerine çıkaramaz (Uslu, 2005). Vücutta dışarıdan alınan kimyasal maddelerin sonucu olumsuz yönde oluşabilecek etkileri; kadınlarda bedensel görüntüdeki farklılık (%48,1) ve hormon değişikliği (%48,1) en başta görülürken, maddeye alışkanlığın artması (%44,4) ilk iki maddenin hemen altında görülmektedir. Erkeklerde ise kimi organlarda beklenmeyen durumlar (%80,6) birinci basamakta görülürken, hemen ardından maddeye alışkanlık (%63,9) takip etmektedir (Çetinkaya, 2019). Kalıtsal kabiliyet, optimum antrenman teknikleri ve düzenli beslenme sporsal başarı açısından kilit nokta olmasına rağmen, ergojenik yardım olarak nitelenen çalışma veriminin artırılması için yardımına başvuru bazı yöntemlerde vardır. Sporcular tarafından kullanımı ile sıklıkla karşılaşılan bazı ergojenik yardımlar ise; protein tozları, aminoasitler, vitamin ve mineraller, enerji veren besin takviyeli sporcu içecekleri ve kafeindir (Bayraktar ve Yaman, 2002).

Bu çalışmada üniversitelerdeki süper lig düzeyindeki sporcuları doping bilgi düzeylerinin demografik faktörler açısından incelenecek doping kullanımında ne derece yatkın oldukları araştırılacaktır. Günümüzde sporda doping konusunun, özellikle ülkemizi temsil eden sporcularla sık sık gündeme gelmesi bir problem olarak doping sorununu önümüze çıkarmaktadır. Bu problemin oluşumunun altında yatan sebeplerin neler olduğunu araştırmak, sporcuların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin ve düşüncelerinin neler olduğunu incelemek doping kullanımına ilişkin önlemler almada ışık tutacağı düşünülmektedir. Ayrıca Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) ulusal tez tarama veri tabanında spor ile ilişkili olarak yapmayı planladığımız çalışmamızın konusuyla benzerlik gösteren lisansüstü araştırmalara az sayıda rastlanmış olması bakımından ve alanla ilgili bilim insanları, spor bilimciler ve antrenörler için referans olabilmesi bakımından önem arz edeceği düşünülmektedir. Bu çalışmada Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu süper lig müsabakalarına katılan sporcuların doping bilgi düzeyleri ile ilgili düşüncelerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Materyal ve Metod

Bu araştırma Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu süper lig müsabakalarına katılan sporcuların doping bilgi düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini; Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından yapılan Süper lig Türkiye



Finallerine katılan 4 takım sporu (futbol, basketbol, voleybol, hentbol) ve 2 bireysel spor (Atletizm ve Güreş) branşlarında katılım sağlayan toplam 210 üniversitenin profesyonel ve müsabık sporcuları oluştururken, Örneklem Grubunu ise 1007 erkek ve 587 kadın sporcu olmak üzere toplamda 1594 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmada tarama yöntemi ve nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Yararlanılan anket daha önce yapılmış olan araştırmalarda kullanılmış olup geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Doping ile ilgili bireylerin bilgi düzeylerini ve düşüncelerini ölçen bir anket olduğu bilinmektedir. İki bölümden oluşan ölçüğün ilk bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan araştırmaya gönüllü olarak katkı sağlayacak olan Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından düzenlenen süper lig müsabakalarına katılan sporcuların demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla 8 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu kişisel bilgi formu ile cinsiyet, yaş, medeni durum, sınıf, bölüm, branş, kaç yıldır spor yaptığı, spora yönlendiren kişi veya kişilerin kimler olduğu gibi demografik özellikleri ile ilgili bilgilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Ölçeğin ikinci bölümünde Sargın (2007) tarafından geliştirilen ve 24 maddeden oluşan “Doping Bilgi Düzeyi ve Düşünce Anketi” kullanılacaktır. Sargın yapmış olduğu çalışmada Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısını 0,92 olarak bulmuştur. Araştırmamızda ise Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,90 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca Yıldız ve ark. (2016) yapmış oldukları “Bireysel ve Takım Sporları ile İlgilenen Sporcuların Doping Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi” adlı çalışmada da “Doping Bilgi Düzeyi ve Düşünce Anketi” kullanarak Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısını 0,89 olarak tespit etmişlerdir. Yaptıkları bu çalışmayla anketin güvenilirlik katsayısını desteklemişlerdir.

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik analizi yapılmış ve grupların normal dağıldığına karar verilmiştir. Sosyo-demografik soruların analizinde frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Sporcuların doping kullanımını hakkında düşüncelerini belirlemek için crosstab analizi ve k-kare analizi kullanılmıştır. Cinsiyete, medeni duruma ve Takım sporları ve bireysel sporla uğraşan bireylere göre doping bilgi düzeylerinin karşılaştırılmasında independent t testi kullanılmıştır. Sporcuların öğrenim gördükleri bölüm, öğrenim gördükleri sınıf ve spor yaptıkları yıla göre yapılan karşılaştırmalar tek yönlü varyans analizi ANOVA ile yapılmıştır. ANOVA sonucunda çıkan farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan sporcuların %15,1'i futbol, %12,8'i basketbol, %13,3'ü voleybol, %13,4'ü hentbol, %17,8'i atletizm ve %27,7'si güreş branşı ile ilgilenmektedir. Ayrıca sporcuların %63,2'si erkek ve %36,8'i kadın olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1. Takım sporu ve Bireysel spor yapan bireylerin doping bilgi düzeylerinin karşılaştırılması



	Grup	N	Aritmetik ortalama	Standart Sapma	t	p
Performans artırıcı ilaç(Doping) hakkında bir bilgiye sahip misiniz?	Takım Sporcu	869	2,00	,69	8,314	,000***
	Bireysel Spor	725	1,71	,70		
Sizce yüksek performansa sadece doping kullanarak mı ulaşılabilir?	Takım Sporcu	869	2,64	,62	6,649	,000***
	Bireysel Spor	725	2,41	,73		
Psikolojik dopinge inanıyor musunuz?	Takım Sporcu	869	1,65	,78	-,873	,383
	Bireysel Spor	725	1,68	,78		
Doping kullanımını haksız rekabete yol açtığını düşünüyor musunuz?	Takım Sporcu	869	1,21	,53	-4,065	,000***
	Bireysel Spor	725	1,33	,62		
Başarılı olmak için her yolu denerim düşüncesine sahip misiniz?	Takım Sporcu	869	2,51	,71	5,323	,000***
	Bireysel Spor	725	2,32	,74		
Doping kullanımının fair play(centilmenlik) ruhuna zarar verdiğini düşünüyor musunuz?	Takım Sporcu	869	1,24	,53	-4,489	,000***
	Bireysel Spor	725	1,38	,65		
Dopingün büyük yan etkileri olduğunu biliyor musunuz?	Takım Sporcu	869	1,48	,70	1,546	,122
	Bireysel Spor	725	1,43	,65		
Sizce doping konusu sporcular, idareciler ve antrenörler tarafından yeterince iyi biliniyor mu?	Takım Sporcu	869	2,23	,70	2,224	,026*
	Bireysel Spor	725	2,15	,72		
Sizce doping kullanılmaması (anti doping) konusunda devletin etkili bir politikası var mı?	Takım Sporcu	869	2,44	,65	5,633	,000***
	Bireysel Spor	725	2,19	1,05		
Sizce devlet dopingün zararları, spor ahlakına ters düştüğü ve haksız rekabete yol açtığı konularında devamlı eğitimler düzenleyip teşvikte bulunmalı mı?	Takım Sporcu	869	1,31	,59	-5,334	,000***
	Bireysel Spor	725	1,48	,71		
Çevrenizde doping yapan sporcu veya sporcular var mı?	Takım Sporcu	869	2,26	,86	9,017	,000***
	Bireysel Spor	725	1,87	,86		
Sporda doping kullanımının başarıyı ve performansı olumlu etkileyeceğini düşünüyor musunuz?	Takım Sporcu	869	2,05	,77	4,142	,000***
	Bireysel Spor	725	1,88	,82		
Sizce doping kullanımı serbest bırakılmalı mı?	Takım Sporcu	869	2,73	,57	4,324	,000***
	Bireysel Spor	725	2,60	,67		
Okulunuzda eğitim ve öğretim süresince ilaç (doping) kullanımı hakkında ders ya da bilgi veriliyor mu?	Takım Sporcu	869	2,14	,85	,677	,499
	Bireysel Spor	725	2,11	,81		
Sporcular arasında kullanılan yararlı ve zararlı ilaçlar hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?	Takım Sporcu	869	2,02	,67	3,229	,001**
	Bireysel Spor	725	1,91	,69		
Gen dopingi hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?	Takım Sporcu	869	2,48	,68	6,416	,000***
	Bireysel Spor	725	2,24	,77		
Gen dopingi olarak tabir edilen yöntem sizce doping sınıflamasına girmeli mi?	Takım Sporcu	869	2,00	,82	2,511	,012*
	Bireysel Spor	725	1,90	,81		
Sporcu yakalanmadığı sürece ilaç (Doping) kullanabilir.	Takım Sporcu	869	2,65	,63	4,395	,000***
	Bireysel Spor	725	2,49	,76		
Doping yaptığı belirlenen bir sporcuya ülkesi sahip çıkmalı mı?	Takım Sporcu	869	2,27	,79	1,314	,189
	Bireysel Spor	725	2,21	,82		

p<0,000***, p<0,01**, p<0,05*

“Performans artırıcı ilaç (doping) hakkında bir bilgiye sahip misiniz” , “Sizce yüksek performansa sadece doping kullanarak mı ulaşılabilir”, “Başarılı olmak için her yolu denerim düşüncesine sahip misiniz”, “Sizce doping kullanılmaması (anti doping) konusunda devletin etkili bir politikası var mı”, “Çevrenizde doping yapan sporcu veya sporcular var mı”, “Sporda doping kullanımının başarıyı ve performansı olumlu etkileyeceğini düşünüyor musunuz”, “Sizce doping kullanımı serbest bırakılmalı mı” ve “Sporcu yakalanmadığı sürece ilaç (Doping) kullanabilir” sorularında gruplar arası anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre



Takım sporu yapan sporcuların bu görüşleri, bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksektir ($p < 0,001$).

“Doping kullanımını haksız rekabete yol açtığını düşünüyor musunuz”, “Doping kullanımının fair play (centilmenlik) ruhuna zarar verdiğini düşünüyor musunuz” ve “Sizce devlet dopingin zararları, spor ahlakına ters düştüğü ve haksız rekabete yol açtığı konularında devamlı eğitimler düzenleyip teşvikte bulunmalı mı” sorularında gruplar arası anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre bireysel spor yapan sporcuların bu görüşleri, takım sporu yapan sporculara göre daha yüksektir ($p < 0,001$). “Sporcular arasında kullanılan yararlı ve zararlı ilaçlar hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz” sorusunda gruplar arası anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre takım sporu yapan sporcuların; sporcular arasında kullanılan yararlı ve zararlı ilaçlar hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz görüşü, bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksektir ($p < 0,01$). “Sizce doping konusu sporcular, idareciler ve antrenörler tarafından yeterince iyi biliniyor mu” ve “Gen dopingi olarak tabir edilen yöntem sizce doping sınıflamasına girmeli mi” sorularında gruplar arası anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre takım sporu yapan sporcuların bu iki görüşü bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksektir ($p < 0,05$). “Psikolojik dopinge inanıyor musunuz”, “Dopingin büyük yan etkileri olduğunu biliyor musunuz”, “Okulunuzda eğitim ve öğretim süresince ilaç (doping) kullanımı hakkında ders ya da bilgi veriliyor mu” ve “Doping yaptığı belirlenen bir sporcuya ülkesi sahip çıkmalı mı” sorularına verilen cevaplar arasında ise herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 2. Cinsiyetlere göre doping bilgi düzeylerinin karşılaştırılması

	Grup	N	Aritmetik ortalama	Standart Sapma	t	p
Performans artırıcı ilaç(Doping) hakkında bir bilgiye sahip misiniz?	Erkek	1007	1,86	,72	-1,009	,313
	Kadın	587	1,89	,69		
Sizce yüksek performansa sadece doping kullanarak mı ulaşılabilir?	Erkek	1007	2,48	,71	-4,020	,000***
	Kadın	587	2,63	,63		
Psikolojik dopinge inanıyor musunuz?	Erkek	1007	1,66	,78	-,318	,750
	Kadın	587	1,67	,78		
Doping kullanımını haksız rekabete yol açtığını düşünüyor musunuz?	Erkek	1007	1,29	,58	2,345	,019*
	Kadın	587	1,22	,56		
Başarılı olmak için her yolu denerim düşüncesine sahip misiniz?	Erkek	1007	2,39	,75	-2,393	,017*
	Kadın	587	2,48	,70		
Doping kullanımının fair play(centilmenlik) ruhuna zarar verdiğini düşünüyor musunuz?	Erkek	1007	1,32	,59	1,166	,244
	Kadın	587	1,28	,60		
Dopingin büyük yan etkileri olduğunu biliyor musunuz?	Erkek	1007	1,48	,70	1,432	,152
	Kadın	587	1,43	,65		
Sizce doping konusu sporcular, idareciler ve antrenörler tarafından yeterince iyi biliniyor mu?	Erkek	1007	2,20	,71	,476	,634
	Kadın	587	2,18	,70		
Sizce doping kullanılmaması (anti doping) konusunda devletin etkili bir politikası var mı?	Erkek	1007	2,29	,69	-1,952	,051
	Kadın	587	2,38	1,09		
Sizce devlet dopingin zararları, spor ahlakına ters düştüğü ve haksız rekabete yol açtığı konularında devamlı eğitimler düzenleyip teşvikte bulunmalı mı?	Erkek	1007	1,40	,65	1,088	,277
	Kadın	587	1,36	,66		



Çevrenizde doping yapan sporcu veya sporcular var mı?	Erkek	1007	2,11	,87	1,384	,167
	Kadın	587	2,04	,89		
Sporda doping kullanımının başarıyı ve performansı olumlu etkileyeceğini düşünüyor musunuz?	Erkek	1007	1,94	,80	-2,160	,031*
	Kadın	587	2,03	,79		
Sizce doping kullanımı serbest bırakılmalı mı?	Erkek	1007	2,64	,64	-2,562	,011*
	Kadın	587	2,73	,59		
Okulunuzda eğitim ve öğretim süresince ilaç (doping) kullanımı hakkında ders ya da bilgi veriliyor mu?	Erkek	1007	2,12	,82	-,280	,779
	Kadın	587	2,13	,84		
Sporcular arasında kullanılan yararlı ve zararlı ilaçlar hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?	Erkek	1007	1,97	,67	-,238	,812
	Kadın	587	1,98	,70		
Gen dopingi hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?	Erkek	1007	2,36	,72	-1,009	,313
	Kadın	587	2,40	,75		
Gen dopingi olarak tabir edilen yöntem sizce doping sınıflamasına girmeli mi?	Erkek	1007	1,89	,80	-4,327	,000***
	Kadın	587	2,07	,83		
Sporcu yakalanmadığı sürece ilaç (Doping) kullanabilir.	Erkek	1007	2,50	,74	-5,577	,000***
	Kadın	587	2,70	,59		
Doping yaptığı belirlenen bir sporcuya ülkesi sahip çıkmalı mı?	Erkek	1007	2,22	,80	-1,424	,155
	Kadın	587	2,28	,80		

p<0,000***, p<0,01**, p<0,05*

“Sizce yüksek performansa sadece doping kullanarak mı ulaşılabilir”, “Gen dopingi olarak tabir edilen yöntem sizce doping sınıflamasına girmeli mi” ve “Sporcu yakalanmadığı sürece ilaç (Doping) kullanabilir” sorularında cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre kadın sporcuların bu düşünceleri, erkek sporculara göre daha yüksektir (p<0,001). “Doping kullanımını haksız rekabete yol açtığını düşünüyor musunuz” ve “Başarılı olmak için her yolu denerim düşüncesine sahip misiniz” sorularında cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. “Buna göre erkek sporcuların bu iki düşüncede kadın sporculara göre daha yüksektir (p<0,05). Sporda doping kullanımının başarıyı ve performansı olumlu etkileyeceğini düşünüyor musunuz” ve “Sizce doping kullanımı serbest bırakılmalı mı” sorularında cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre kadın sporcuların bu görüşleri, erkek sporculara göre daha yüksektir (p<0,05). Performans artırıcı ilaç(Doping) hakkında bir bilgiye sahip misiniz”, “Psikolojik dopinge inanıyor musunuz”, “Doping kullanımının fair play (centilmenlik) ruhuna zarar verdiğini düşünüyor musunuz”, “Dopingün büyük yan etkileri olduğunu biliyor musunuz”, “Sizce doping konusu sporcular, idareciler ve antrenörler tarafından yeterince iyi biliniyor mu”, “Sizce doping kullanılmaması (anti doping) konusunda devletin etkili bir politikası var mı”, “Sizce devlet dopingün zararları, spor ahlakına ters düştüğü ve haksız rekabete yol açtığı konularında devamlı eğitimler düzenleyip teşvikte bulunmalı mı”, “Çevrenizde doping yapan sporcu veya sporcular var mı”, “Okulunuzda eğitim ve öğretim süresince ilaç (doping) kullanımı hakkında ders ya da bilgi veriliyor mu”, “Sporcular arasında kullanılan yararlı ve zararlı ilaçlar hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz”, “Gen dopingi hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz” ve “Doping yaptığı belirlenen bir sporcuya ülkesi sahip çıkmalı mı” sorularına verilen cevaplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 3. Sporcuların kaç yıldır spor yaptığına göre doping bilgi düzeylerinin karşılaştırılması



		Kareler Toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Tukey HSD
Performans artırıcı ilaç(Doping) hakkında bir bilgiye sahip misiniz?	Gruplar arası	3,133	1,044	2,039	,106	---
	Grup içi	814,272	,512			
Sizce yüksek performansa sadece doping kullanarak mı ulaşılabilir?	Gruplar arası	1,291	,430	,911	,435	---
	Grup içi	750,640	,472			
Psikolojik dopinge inanıyor musunuz?	Gruplar arası	1,529	,510	,829	,478	---
	Grup içi	977,912	,615			
Doping kullanımını haksız rekabete yol açtığını düşünüyor musunuz?	Gruplar arası	,882	,294	,879	,451	---
	Grup içi	532,038	,335			
Başarılı olmak için her yolu denerim düşüncesine sahip misiniz?	Gruplar arası	11,962	3,987	7,457	,000	4-6 & 10 yıl*** 7-9 & 10 yıl *
	Grup içi	850,241	,535			
Doping kullanımının fair play (centilmenlik) ruhuna zarar verdiğini düşünüyor musunuz?	Gruplar arası	1,864	,621	1,735	,158	---
	Grup içi	569,509	,358			
Dopingün büyük yan etkileri olduğunu biliyor musunuz?	Gruplar arası	10,024	3,341	7,214	,000	1-3 & 4-6 yıl ** 1-3 & 7-9 yıl *** 1-3 & 10 yıl ***
	Grup içi	736,508	,463			
Sizce doping konusu sporcular, idareciler ve antrenörler tarafından yeterince iyi biliniyor mu?	Gruplar arası	1,548	,516	1,017	,384	---
	Grup içi	806,774	,507			
Sizce doping kullanılmaması (anti doping) konusunda devletin etkili bir politikası var mı?	Gruplar arası	6,954	2,318	3,097	,026	7-9 & 10 yıl *
	Grup içi	1190,150	,749			
Sizce devlet dopingün zararları, spor ahlakına ters düşüğü ve haksız rekabete yol açtığı konularında devamlı eğitimler düzenleyip teşvikte bulunmalı mı?	Gruplar arası	,335	,112	,258	,856	---
	Grup içi	689,389	,434			
Çevrenizde doping yapan sporcu veya sporcular var mı?	Gruplar arası	7,500	2,500	3,210	,022	1-3 & 4-6 yıl * 1-3 & 7-9 yıl *
	Grup içi	1238,204	,779			
Sporda doping kullanımının başarıyı ve performansı olumlu etkileyeceğini düşünüyor musunuz?	Gruplar arası	1,685	,562	,868	,457	---
	Grup içi	1028,712	,647			
Sizce doping kullanımını serbest bırakılmalı mı?	Gruplar arası	,698	,233	,590	,622	---
	Grup içi	627,202	,394			
Okulunuzda eğitim ve öğretim süresince ilaç (doping) kullanımı hakkında ders ya da bilgi veriliyor mu?	Gruplar arası	13,388	4,463	6,467	,000	1-3 & 7-9 yıl ** 1-3 & 10 yıl *** 4-6 & 10 yıl *
	Grup içi	1097,247	,690			
Sporcular arasında kullanılan yararlı ve zararlı ilaçlar hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?	Gruplar arası	5,904	1,968	4,192	,006	1-3 & 7-9 yıl * 1-3 & 10 yıl **
	Grup içi	746,413	,469			
Gen dopingi hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?	Gruplar arası	9,205	3,068	5,703	,001	1-3 & 4-6 yıl ** 1-3 & 7-9 yıl *** 1-3 & 10 yıl **
	Grup içi	855,440	,538			
Gen dopingi olarak tabir edilen yöntem sizce doping sınıflamasına girmeli mi?	Gruplar arası	,995	,332	,494	,686	---
	Grup içi	1066,594	,671			
Sporcu yakalanmadığı sürece ilaç (Doping) kullanabilir.	Gruplar arası	3,614	1,205	2,473	,049	4-6 & 10 yıl *
	Grup içi	774,607	,487			
Doping yaptığı belirlenen bir sporcuya ülkesi sahip çıkmalı mı?	Gruplar arası	2,692	,897	1,373	,249	---
	Grup içi	1038,929	,653			

p<0,000***, p<0,01**, p<0,05*

“Başarılı olmak için her yolu denerim düşüncesine sahip misiniz” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmişti (p<0,001). Bu farklılık 4-6 yıl ile 10 yıl ve üzerinden ve 7-9 yıl ile 10 yıl ve üzerinden kaynaklanmaktadır. “Dopingün büyük yan etkileri olduğunu biliyor musunuz” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,001). Bu farklılık 1-3 yıl ile 4-6 yıl, 1-3 yıl ile 7-9 yıl ve 1-3 yıl ile 10 yıl ve üzerinden kaynaklanmaktadır. “Sizce doping kullanılmaması (anti doping) konusunda devletin etkili bir



politikası var mı” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılık 7-9 yıl ile 10 yıl ve üzerinden kaynaklanmaktadır. “Çevrenizde doping yapan sporcu veya sporcular var mı” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,001$). Bu farklılık 1-3 yıl ile 4-6 yıl ve 1-3 yıl ile 7-9 yıl arasından kaynaklanmaktadır. “Okulunuzda eğitim ve öğretim süresince ilaç (doping) kullanımı hakkında ders ya da bilgi veriliyor mu” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,001$). Bu farklılık 1-3 yıl ile 7-9 yıl, 1-3 yıl ile 10 yıl ve üzeri ve 4-6 yıl ile 10 yıl ve üzerinden kaynaklanmaktadır. “Sporcular arasında kullanılan yararlı ve zararlı ilaçlar hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,01$). Bu farklılık 1-3 yıl ile 7-9 yıl ve 1-3 yıl ile 10 yıl ve üzerinden kaynaklanmaktadır. “Gen dopingi hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,01$). Bu farklılık 1-3 yıl ile 4-6 yıl, 1-3 yıl ile 7-9 yıl ve 1-3 yıl ile 10 yıl ve üzerinden kaynaklanmaktadır. “Sporcu yakalanmadığı sürece ilaç (Doping) kullanabilir” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,01$). Bu farklılık 4-6 yıl ile 10 yıl ve üzerinden kaynaklanmaktadır. “Performans arttırıcı ilaç(Doping) hakkında bir bilgiye sahip misiniz”, “Sizce yüksek performansa sadece doping kullanarak mı ulaşılabilir”, “Psikolojik dopinge inanıyor musunuz”, “Doping kullanımını haksız rekabete yol açtığını düşünüyor musunuz”, “Doping kullanımının fair play (centilmenlik) ruhuna zarar verdiğini düşünüyor musunuz”, “Sizce doping konusu sporcular, idareciler ve antrenörler tarafından yeterince iyi biliniyor mu”, “Sizce devlet dopingin zararları, spor ahlakına ters düştüğü ve haksız rekabete yol açtığı konularında devamlı eğitimler düzenleyip teşvikte bulunmalı mı”, “Sporda doping kullanımının başarıyı ve performansı olumlu etkileyeceğini düşünüyor musunuz”, “Sizce doping kullanımı serbest bırakılmalı mı”, “Gen dopingi olarak tabir edilen yöntem sizce doping sınıflamasına girmeli mi” ve “Doping yaptığı belirlenen bir sporcuya ülkesi sahip çıkmalı mı” sorularına verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4. Sporcuların öğrenim gördükleri bölüme göre doping bilgi düzeylerinin karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Tukey HSD
Performans arttırıcı ilaç(Doping) hakkında bir bilgiye sahip misiniz?	Gruplar arası	23,173	5,793	11,590	,000***	Bes-Diğer *** Antrenörlük ve Diğer***
	Grup içi	794,233	,500			
Sizce yüksek performansa sadece doping kullanarak mı ulaşılabilir?	Gruplar arası	3,025	,756	1,604	,171	---
	Grup içi	748,906	,471			
Psikolojik dopinge inanıyor musunuz?	Gruplar arası	1,546	,387	,628	,643	---
	Grup içi	977,895	,615			
Doping kullanımını haksız rekabete yol açtığını düşünüyor musunuz?	Gruplar arası	1,079	,270	,806	,521	---
	Grup içi	531,842	,335			
Başarılı olmak için her yolu denerim düşüncesine sahip misiniz?	Gruplar arası	9,586	2,397	4,466	,001**	Antrenörlük-Spor Yön.* Antrenörlük-Diğer* Spor Yön-Rekreasyon*
	Grup içi	852,617	,537			
Doping kullanımının fair play (centilmenlik) ruhuna zarar verdiğini düşünüyor musunuz?	Gruplar arası	6,014	1,504	4,226	,002**	Antrenörlük – Diğer **
	Grup içi	565,358	,356			
Dopingin büyük yan etkileri olduğunu biliyor musunuz?	Gruplar arası	16,024	4,006	8,714	,000***	BES-Diğer ***



	Grup içi	730,509	,460			Antrenörlük-Diğer**
Sizce doping konusu sporcular, idareciler ve antrenörler tarafından yeterince iyi biliniyor mu?	Gruplar arası	2,497	,624	1,231	,296	---
	Grup içi	805,825	,507			
	Gruplar arası	9,938	2,485			
Sizce doping kullanılmaması (anti doping) konusunda devletin etkili bir politikası var mı?	Gruplar arası	9,938	2,485	3,326	,010*	Antrenörlük-Diğer * Spor Yön. - Diğer *
	Grup içi	1187,166	,747			
	Gruplar arası	2,468	,617			
Sizce devlet dopingin zararları, spor ahlakına ters düştüğü ve haksız rekabete yol açtığı konularında devamlı eğitimler düzenleyip teşvikte bulunmalı mı?	Gruplar arası	2,468	,617	1,427	,223	---
	Grup içi	687,255	,433			
	Gruplar arası	40,514	10,129			
Çevrenizde doping yapan sporcu veya sporcular var mı?	Gruplar arası	40,514	10,129	13,354	,000***	BES-Diğer *** Antrenörlük-Diğer***
	Grup içi	1205,190	,758			
	Gruplar arası	7,667	1,917			
Sporda doping kullanımının başarıyı ve performansı olumlu etkileyeceğini düşünüyor musunuz?	Gruplar arası	7,667	1,917	2,978	,018*	Antrenörlük- Spor Yön.*
	Grup içi	1022,730	,644			
	Gruplar arası	1,069	,267			
Sizce doping kullanımı serbest bırakılmalı mı?	Gruplar arası	1,069	,267	,678	,607	---
	Grup içi	626,831	,394			
	Gruplar arası	72,940	18,235			
Okulunuzda eğitim ve öğretim süresince ilaç (doping) kullanımı hakkında ders ya da bilgi veriliyor mu?	Gruplar arası	72,940	18,235	27,923	,000***	BES-Diğer *** Antrenörlük-Diğer*** Spor Yön.-Diğer***
	Grup içi	1037,695	,653			
	Gruplar arası	10,884	2,721			
Sporcular arasında kullanılan yararlı ve zararlı ilaçlar hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?	Gruplar arası	10,884	2,721	5,831	,000***	BES-Diğer *** Antrenörlük-Diğer*
	Grup içi	741,433	,467			
	Gruplar arası	18,828	4,707			
Gen dopingi hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?	Gruplar arası	18,828	4,707	8,843	,000***	BES-Diğer *** Antrenörlük-Diğer*** Spor Yön.-Diğer*
	Grup içi	845,817	,532			
	Gruplar arası	9,064	2,266			
Gen dopingi olarak tabir edilen yöntem sizce doping sınıflamasına girmeli mi?	Gruplar arası	9,064	2,266	3,402	,009**	BES-Diğer **
	Grup içi	1058,524	,666			
	Gruplar arası	6,317	1,579			
Sporcu yakalanmadığı sürece ilaç (Doping) kullanılabilir.	Gruplar arası	6,317	1,579	3,251	,011*	Spor Yön.-Rekreasyon * Rekreasyon-Diğer**
	Grup içi	771,904	,486			
	Gruplar arası	12,773	3,193			
Doping yaptığı belirlenen bir sporcuya ülkesi sahip çıkmalı mı?	Gruplar arası	12,773	3,193	4,932	,001**	BES-Spor Yön. * Antrenörlük - Spor Yön.* Spor Yön.-Diğer***
	Grup içi	1028,848	,647			

p<0,000***, p<0,01**, p<0,05*

“Performans artırıcı ilaç (Doping) hakkında bir bilgiye sahip misiniz” sorusunda anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,001). Bu farklılığın nedeni Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile diğer bölümler ve antrenörlük bölümü ile diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Başarılı olmak için her yolu denerim düşüncesine sahip misiniz” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,01). Bu farklılığın nedeni Antrenörlük bölümü ile spor yöneticiliği bölümü, antrenörlük ile diğer bölümler ve spor yöneticiliği ile rekreasyon bölümlerinden kaynaklanmaktadır. “Doping kullanımının fair play (centilmenlik) ruhuna zarar verdiğini düşünüyor musunuz” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu farklılık antrenörlük eğitimi bölümü ve diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Dopingün büyük yan etkileri olduğunu biliyor musunuz” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir (p<0,01). Bu farklılık Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile diğer bölümlerden ve antrenörlük ve diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Sizce doping kullanılmaması (anti doping) konusunda devletin etkili bir politikası var mı” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Bu farklılığın nedeni antrenörlük ile diğer bölümlerden ve spor yöneticiliği ile diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Çevrenizde doping yapan sporcu veya sporcular var mı” sorusuna verilen cevaplar arasında oldukça anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,001). Bu farklılık Beden eğitimim ve spor öğretmenliği ile diğer bölümlerden ve antrenörlük eğitimi



bölümü ile diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Sporda doping kullanımının başarıyı ve performansı olumlu etkileyeceğini düşünüyor musunuz” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu farklılık antrenörlük eğitimi bölümü ile spor yöneticiliği bölümlerinden kaynaklanmaktadır. “Okulunuzda eğitim ve öğretim süresince ilaç (doping) kullanımı hakkında ders ya da bilgi veriliyor mu” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Bu farklılık Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ile diğer bölümlerden, antrenörlük eğitimi bölümü ile diğer bölümlerden ve spor yöneticiliği ile diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Sporcular arasında kullanılan yararlı ve zararlı ilaçlar hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,001$). Bu farklılık Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile diğer bölümlerden ve antrenörlük eğitimi bölümü ile diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Gen dopingi hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Bu farklılık Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ile diğer bölümlerden, antrenörlük eğitimi bölümü ile diğer bölümlerden ve spor yöneticiliği ile diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Gen dopingi olarak tabir edilen yöntem sizce doping sınıflamasına girmeli mi” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,01$). Bu farklılık Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ile diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Sporcu yakalanmadığı sürece ilaç (Doping) kullanabilir” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu farklılık spor yöneticiliği bölümü ile rekreasyon bölümlerinden ve rekreasyon bölümü ile diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Doping yaptığı belirlenen bir sporcuya ülkesi sahip çıkmalı mı” sorusuna verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,01$). Bu farklılık Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümünden, antrenörlük ile spor yöneticiliği bölümünden ve spor yöneticiliği ile diğer bölümlerden kaynaklanmaktadır. “Sizce yüksek performansa sadece doping kullanarak mı ulaşılabilir”, “Psikolojik dopinge inanıyor musunuz”, “Doping kullanımını haksız rekabete yol açtığını düşünüyor musunuz”, “Sizce doping konusu sporcular, idareciler ve antrenörler tarafından yeterince iyi biliniyor mu”, “Sizce devlet dopingin zararları, spor ahlakına ters düştüğü ve haksız rekabete yol açtığı konularında devamlı eğitimler düzenleyip teşvikte bulunmalı mı” ve “Sizce doping kullanımı serbest bırakılmalı mı” sorularına verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Günümüzde, özellikle bir takım spor branşlarında doping kullanımının bir hayli yoğun olması ve konunun bazı milli sporcularımızla zaman zaman gündeme gelmesi gözleri bu alana çevirmiştir. Kuşkusuz doping kullanımı spordaki önemli sorunlardan biridir. Peki bu sorunu çözmek için ne veya neler yapılmalıdır? Bizler konunun bir ayağını da antrenör ve beden eğitimi öğretmeni adaylarının oluşturduğunu düşünmekteyiz. İşte bu yüzden yapılması gereken ilk iş, bu kişilerin doping bilgi düzeylerini ve konuyla ilgili düşüncelerini belirleyip eğer herhangi bir eksiklikleri varsa neler yapılması gerektiğini ortaya koymaktır.



Takım sporu ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların doping bilgi düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sporcuların bilgi düzeylerinin takım sporları yapanlarda bireysel sporlar ile ilgilenenlerden yüksek çıkmıştır (Yıldız, 2015). Takım ve bireysel spor ile ilgilenen bireylerin doping kullanma oranlarına baktığımızda Öztürk ve diğerlerinin (2009) yaptığı çalışmada bireysel spor yapanların oranı %50,0 çıkarken, takım sporları ise %4,1 olarak bulunmuştur.

Cinsiyetlere göre doping bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında cevaplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sporcuların öğrenim gördükleri bölüme ve sınıflara göre doping bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında cevaplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sporcuların spor yılına göre doping bilgi düzeyleri incelendiğinde verilen cevaplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Spor yapma süreleri ile doping düşünce ve bilgi düzeylerini karşılaştırdığımızda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın 1-4 yıl arası spor yapan bireylerde 10 yıl ve üzeri spor yapan kişilerden daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Dinçer (2010) yaptığı elit sporcular üzerine çalışmada, bizim çalışmamızı destekler nitelikte 4-7 yıl süre ile spor yapan bireylerin doping bilgi düzeylerinin yüksek çıktığı görülmüştür.

Dopingün sporcu sağlığı üzerine olan zararları bilinmektedir. Fakat sporcular başarılı olmak için dopingi sağlığını göz ardı etmeyi bile göze almış bulunmaktadır. Barkoukis ve ark. (2015) yaptığı çalışmada sporcuların kendilerini ispat etmek için doping kullanımına yöneldiği görülmektedir. Alpak (2008) yılında yaptığı çalışmada da “başarı ve para için dopingün sağlığa zararları göz ardı edilebilir mi” sorusuna verdikleri cevapta sporcuların, erkeklerde %62 si ve kadınlarda 86,7’si evet göz ardı edilebilir cevabını verdikleri görülmektedir. Sinan ve ark (2006) 100 erkek vücut geliştirme sporcusu üzerinde yaptığı çalışmada, “sonucunda öleceğinizi bilerseniz de şampiyonluğu getirecek ilaç kullanır mıydınız?” sorusuna çalışmaya katılan sporcuların %11’inin evet cevabı verdikleri görülmektedir. Eröz’ün (2007) tamamı üniversite mezunu milli sporcularda yaptığı çalışmada “dopingün zararlarına inanıyor musunuz?” sorusuna sporcuların %20,8’inin kesinlikle katılmıyorum şeklinde cevap verdikleri görülmektedir. Buradan sonuçla sporcuların doping konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir ve doping konusunda sporcuların eğitilmeleri gerektiği sonucu önem kazanmaktadır.

Ülkemizdeki sporcuların doping hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip olmadan antrenörlerinin veya arkadaşlarının tavsiyeleri ile bilinçsiz bir şekilde doping kullandıkları düşünülmektedir. Bizi bu düşünceye yönelten sebep ise son zamanlarda çoğu branşta (halter, atletizm, güreş, basketbol vs.) doping cezası almamızdan kaynaklanmaktadır.

Sporcular dopingün çok zararlı olduğu, dopingün bir ahlak sorunu olduğu gibi sözle ifade edilen yüzeysel bilgilerden çok, daha önce doping yapmış sporcuların şu an ki fiziki görünüşleri, toplum içinde yaşadıkları zorluklar, doping yüzünden kariyerlerindeki ani



düşüşler vs. gibi görsel içerikli videoların izletilmesi uyarıcı madde kullanımını önleme konusunda daha etkili olacaktır. Spor Bilimleri Fakültelerinde seçmeli olarak görülen doping dersinin kesinlikle zorunlu dersler arasına alınması gereklidir. Doping ve ergojenik yardım derslerinde hangi doping maddesinin hangi spor branşlarında fayda sağlayacağı gibi özendirici bilgilerden ziyade dopingün insan vücudunda ve psikolojisinde meydana getireceği zararlar konusu üzerinde daha çok durulmalıdır. Doping, her şeyden önce bir ahlak sorunu olduğu için spor ahlakına yönelik çalışmalar üzerinde daha sık durulmalıdır. Özellikle doping ve ergojenik yardım derslerinde düzenli beslenme ve egzersizle elde edilebilecek sporsal başarının dopingle elde edilen haksız başarıdan daha önemli olduğu görüşü sporculara aşılanmalıdır. Devletin doping konusunda izleyeceği net bir politikası olmalı; doping yaptığı belirlenen sporcuya kesinlikle kanat germemesi, daha ağır cezalar konulması vs. sporcuyu adayları, daha küçük yaşlarda ve özellikle spora ilk adım attığı bütün amatör kulüp ve kulüpler ilk önce doping ve zararları konusunda zorunlu bir eğitim almalıdır. Doping madde ve yöntemleriyle ilgili her türlü gelişmeler yakından takip edilip ilk önce spor bilimcilere ve daha sonra bütün sporculara aktarılması sağlanmalıdır. Özellikle doping kullanımının daha yaygın olduğu (vücut geliştirme, halter vs) branşlarda daha sık denetime gidilmelidir. Tüm görsel ve yazılı basın araçlarında dopingün insan hayatına verdiği zararlar konusunda eğitici yayınlar yapılmalıdır. Özellikle yönetici ve antrenör konumundaki kişilere dopingün zararları konusunda seminerler verilmeli, sırf kendi kariyerleri için başkasının hayatını tehlikeye atmalarının hem ahlaki hem de insani değerlere sığmayacağı vurgulanmalıdır.

**Bu makale yüksek lisans tezinden türetilmiştir.*



KAYNAKLAR

- Dost, T. (2006). Doping. *Türkiye Klinikleri J Surg Med Sci*, 2(46), 145-51.
- Euvrard, J., Yan, Y., & Mitzi, D. B. (2021). Electrical doping in halide perovskites. *Nature Reviews Materials*, 6(6), 531-549.
- Zhang, A., Liang, Y., Zhang, H., Geng, Z., & Zeng, J. (2021). Doping regulation in transition metal compounds for electrocatalysis. *Chemical Society Reviews*.
- Hu, C., & Dai, L. (2019). Doping of carbon materials for metal-free electrocatalysis. *Advanced Materials*, 31(7), 1804672.
- Çetinkaya, B. (2019). *Türkiye üniversite sporları federasyonu süperlig; Müsabakalarına katılan sporcuların doping bilgi düzeyleri ve doping ile ilgili düşüncelerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Feng, Y., Wu, J., Chi, Q., Li, W., Yu, Y., & Fei, W. (2020). Defects and aliovalent doping engineering in electroceramics. *Chemical reviews*, 120(3), 1710-1787.
- Sargın, C. (2007). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin doping bilgi düzeyleri (Marmara, Ege ve İç Anadolu örneği)* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Yıldıran, İ., & Bayraktar, I. (2000), ‘‘Antrenörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları’’, *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, Sayı:40, S:21
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275.
- Bozkurt, İ., & Nizamlıoğlu, M. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 209-215.
- Aladağ, A. (2014). *Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin doping bilgi düzeylerinin araştırılması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Uslu, B., (2006), Kan Dopingi, [http://www.tbf.org.tr/tbfweb/tbfweb2.nsf/\(\\$\\$TBFV1_BasinBulteni_SaglikKose_si_WEB_View\)/5AAF907E75606D42C225721300346852?OpenDocument](http://www.tbf.org.tr/tbfweb/tbfweb2.nsf/($$TBFV1_BasinBulteni_SaglikKose_si_WEB_View)/5AAF907E75606D42C225721300346852?OpenDocument), 01.04.2007
- Bayraktar, I., & Yaman, M. (1998), ‘‘Olimpik Branş Antrenörlerinin Beslenme Tutumlarının Araştırılması’’ (Ankara İl Örneği). Alıntı: Paker, 1998.
- Yıldız, M., Pala, A., Biner, M., & Göral, Ş. (2016). Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcuların doping hakkındaki görüşlerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji ve Spor Hekimliği Dergisi*, 6, 1-12.
- Yıldız, M., Pala, A., Biner, M., & Göral, Ş. (2015). Bireysel ve Takım Sporları ile İlgilenen Sporcuların Doping Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi, *Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji Ve Spor Hekimliği Dergisi*.
- Öztürk, E. G., Suveren, S., & Çolakoğlu, T. (2009). *Türkiye’de doping, sporcuların doping bilgi düzeylerinin ölçülmesi (hentbol örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi



Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.

Dinçer, N., (2010). *Elit Sporcuların Doping Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Barkoukis, V., Lazuras, L., & Harris, P. R., (2015). The effects of self-affirmation manipulation on decision making about doping use in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 175-181

Sinan, M.F., Koşar, Ş.N., Demirel, A.H., (2006). Vücut Geliştirme Sporcularının Doping ve Ergojenik Madde Kullanım Eğilimleri. Muğla: 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, 03-05 Kasım

Alpak, A., (2008). *Haltercilerin Doping ve Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi Düzeylerinin ve Doping Kullanım Sıklığının Araştırılması Yüksek Lisans Tezi*, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas

Eröz, F., (2007). *Milli Düzeyde, Atletizm, Güreş, Judo ve Halter Yapan Sporcuların Doping ve Ergojenik Yardım Hakkındaki Görüşlerinin ve Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya

Zhao, W., Ding, J., Zou, Y., Di, C. A., & Zhu, D. (2020). Chemical doping of organic semiconductors for thermoelectric applications. *Chemical Society Reviews*, 49(20), 7210-7228.



Sporcu ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesinin Araştırılması

Ali İhsan ÇEBİ¹, Osman İMAMOĞLU²

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-2773-7312>

² Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0001-6671-6042>

Email: 19600083@stu.omu.edu.tr, osmani@omu.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 09.09.2022 - Kabul: 24.12.2022)

Öz

Bu çalışmanın amacı Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin araştırılmasıdır. Spor Bilimleri Fakültesi ve değişik fakültelerinde okuyan toplam 488 öğrenciye kişisel bilgiler yanında pittsburgh uyku kalitesi ölçeği uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Student t testi, tek yönlü anaova testleri kullanılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin uyku kalitesi ölçek puanı erkeklerde 4,61 puan ve kadınlarda 7,12 puan olarak bulunmuştur. Öğrencilerin pittsburg uyku kalitesi ölçek puanlamasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Sporcu ve sedanterler arasında Uyku skoru farklılığı anlamlılık göstermiştir ($p<0,001$). Yine sigara kullanan öğrenciler ile kullanmayan öğrencilerin Uyku skoru puan farkı istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,001$). Uyku skoru ortalaması gelir durumuna göre değişmemiştir ($p>0,05$). Sonuç: Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin cinsiyete, sporcu ve sedanter olma durumuna ve sigara alışkanlığına göre değiştiği belirlenmiştir. Öğrencilerin uyku kalitesi gelir durumuna göre ise değişmemiştir. Spor yapan ve sigara içmeyen öğrencilerin uyku kaliteleri daha iyi olduğu söylenebilir. Sedanter üniversite öğrencilerine spor yapmaları tavsiye edilmelidir. Ayrıca sigara ve benzeri alışkanlıklardan uzak durulması da sağlıklı uyumaya katkı sağlayacaktır.

Anahtar Sözcükler: Öğrenci, Sporcu, Sedanter, Uyku Kalitesi, Gelir.



Investigation of Sleep Quality in Athlete and Sedentary University Students

Abstract

The aim of this study is to investigate the quality of sleep in Athlete and Sedentary University students. In addition to personal information, Pittsburgh sleep quality scale was applied to a total of 488 students studying at the faculty of sports sciences and various faculties. Student t test and one-way Anaova tests were used to evaluate the data. In this study, the sleep quality scale score of the students was found to be 4.61 for males and 7.12 for females. A statistically significant difference was found according to gender in the scores of students' Pittsburg sleep quality scale ($p < 0.001$). A significant difference was found in the Sleep score between athletes and seers ($p < 0.001$). Again, the difference in the Sleep score of students who smoke and those who do not have been found to be statistically significant ($p < 0.001$). Average sleep score did not change according to income level ($p > 0.05$). Conclusion: It has been determined that the sleep quality of sportsman and sedentary university students varies according to gender, being an athlete and a sedate, and smoking habits. The sleep quality of the students did not change according to their income. It can be said that students who do sports and do not smoke have better sleep quality. Sedentary university students should be advised to do sports. In addition, avoiding smoking and similar habits will contribute to healthy sleep.

Keywords: Student, Athlete, Sedentary, Sleep Quality, Income.



Giriş

Uyku insan organizmasının çevre ile olan etkileşiminin değişik seviyede uyarılarla geri döndürülebilir bir şekilde geçici olarak veya kısmi ve belirli aralıklarla kaybolması şeklinde ifade edilebilir (Eliöz vd.,2018). Uyku-uyanıklık döngüsü, refah ve genel sağlık durumuyla oldukça ilişkili olan insan biyolojik ritimlerinden biridir (Sahraian vd.,2020).

Uykusuzluk insanın bedensel, ruhsal ve sosyal etkileşimi yanında hayat kalitesini olumsuz etkileyerek ciddi bir toplum sağlığı meselesi olarak kabul görür (Yetkin ve Aydın, 2014). Zayıf uyku kalitesi, uyku kesintisi ve düzenli Uyku ve uyanma düzenindeki değişiklikler, iş performansında bozulma, iş veriminde azalma gibi bedensel ve psikolojik yüklerle ve öğrenme güçlüğüne neden olabilir (Sahraian vd.,2020). Sağlıklı ve yeterli uyku ile bedensel ve psikolojik yönden iyi olma arasında güçlü ilişki vardır (Keshavarz ve Ghalebani, 2009).

Uyku kaybının yürütme işlevi üzerindeki etkilerinde bireyler arası büyük farklılıklar olsa da, uyku yoksunluğu bilişsel eksikliklerle ilişkilidir ve esnek düşünme gerektiren görevleri önemli ölçüde olumsuz etkileyebilir. Bir gecelik uyku yoksunluğunun da engelleyici kontrol üzerinde önemli olumsuz etkilere sahip olduğu bulunmuştur (Rossa vd.,2014). Bu da sportif yarışma sırasında karar verme sürecini potansiyel olarak baltalamaktadır. Son olarak, uyku kaybının, yorgunluk, ruh hali, ağrı, depresyon ve kafa karışıklığı dahil olmak üzere bir dizi öznel iyi oluş ölçümü üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirtilir (Watson vd.,2016). Sinirsel uyarılarla ilgili olumsuz durumlar performansta bozukluklar ortaya çıkarabilir. Uyku düzensizliği özellikle hızlı karar vermenin büyük oranda gerekli olduğu sportif antrenman ve mücadelelerde çok önemlidir (Watson,2017).

Uyku kalitesi, uykunun verimliliği olarak açıklanır. Öznel/subjektif uyku kalitesi, alışılmış uyku etkinliği, uyku süresi, uyku gecikmesi, uyku bozuklukları, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozuklukları bileşenlerini kapsar (Buysse ve ak.,1989). Uyku kalitesinin kötü olması insanların bedensel yapısını, çalışma kapasitesini, hayat kalitesini ve ruhsal durumunu olumsuz olarak etkileyebilir (Örsal vd.,2019). Zihinsel kapasitenin önemli olduğu durumlarda uyku kalitesinin de iyi olması tavsiye edilir (Preišegolavičiūtė vd.,2010). Uzun süreli uyku yoksunluğu ciddi düşünce geriliği, hafıza kaybı, yavaş tepki, yorgunluk, sinirlilik ve hatta potansiyel depresyon ve intihar düşüncesine yol açabilir (Mieda ve Sakurai,2013; Sadock ve Sadock, 2007; Rosado vd.,2015).

Üniversite düzeyindeki öğrencilerin uyku yetersizliği yaşadığı veya yetersiz uyuduğu şeklinde genel inanış mevcuttur (Orzech vd., 2011). Öğrencilerin uyumak için yatağa gitme zamanları düzensizdir. Bazı öğrencilerin uykularını düzenlemek için genellikle alkol aldıkları, reçeteli veya reçetesiz ilaç kullanmaları hatta bazen uyanıklık seviyelerini sürdürmeleri için de değişik uyarıcı ilaçlar kullandıkları belirtilmiştir (Kang ve Chen, 2009; Taylor ve Bramoweth, 2010; Lund vd., 2010). Türkiye’de yapılan bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinin kötü uyku kalitesine sahip oldukları bildirilmiştir (Ağargün vd., 1996; Altıntaş vd.,2006; Saygılı vd., 2011; Mayda vd., 2012; İslamoğlu vd.,2018).

Uyku kalitesindeki bozulmalar sporcuların veya kişilerin performans kapasitesinin azalmasına, günlük faaliyetlerin olumsuz etkilenmesine, enerjik durumun azalmasına ve gündüz uykulu bir durumda davranmaya yol açabilir (Çölbay, 2007). Bedensel aktivite ve egzersizlerin, sağlıklı erişkinlerde uyku kalitesini artırdığı ve uyku bozukluğunu azalttığı belirtilir (Borodulin vd., 2010). Kişisel tecrübeler de dahil olmak üzere kötü uyku kalitesinin



yaşanması durumunda bilişsel performansı azalttığına dair yaygın olarak kabul gören bir inanç vardır. İnsanların, deneyimledikleri uyku yetersizliği ile ilgili olarak zayıf hafıza ve / veya dikkat performansından şikâyet ettiklerini sıklıkla duyabiliriz. Öğrencilerdeki akademik performans baskısı son derece yüksek olduğundan uyku bozukluğu ortaya çıkabilir. Kişinin öznel uyku kalitesinin önemine ilişkin olası aşırı tahmin, bilişsel performans üzerinde etkilere bile yol açabilir (Gavriloff ve ark.2018; Draganich ve Erdal,2014).

Üniversite eğitimi almakta olan sporcular, eşlik eden akademik baskıların bir işlevi olarak uyku süresi ve kalitesine ek tehditler yaşayabilirler. Akademik baskılar sporculara özgü olmamakla birlikte, eşzamanlı antrenman ve müsabaka programlarının ek zaman kısıtlamaları ile birlikte yönetilmelidir. Ne yazık ki, bu genellikle sporcuların akademik ve sportif taahhütleri tam olarak yerine getirmek için uyku zamanından fedakârlık etmeleri gerektiği anlamına gelir, böylece genç sporcular daha da büyük bir uyku yoksunluğu riski altında olabilir. Bu sadece sportif performansı zayıflatmakla kalmaz, aynı zamanda sınıf performansını tehdit ederek bir sporcunun stresini, endişesini ve algılanan baskısını potansiyel olarak artırarak uyku süresi ve kalitesinden daha fazla fedakârlık etmesine neden olur (Taylor vd.,2016; Watson,2017).

Genç ergenlerde belgelenen yetersiz uyku ve düzensiz uyku-uyanıklık durumu üniversite nüfusunda endişe verici bir durum oluşturmuştur (Lund vd.,2010). Bozulmuş uyku kalitesi, nörobilişsel ve akademik performansla ters orantılıdır (Curcio vd.,2006). Zayıf uyku kalitesi, ergenlerde ortaokuldan üniversite yıllarına kadar olan akademik performansla olumsuz bir şekilde ilişkilidir (Wolfson ve Carskadon,2003).

Bu çalışmanın amacı sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin araştırılmasıdır.

Materyal ve Metod

Araştırmanın evreni Türkiye'deki üniversite öğrencileridir. Örneklem grubu ise Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve diğer fakültelerinde okuyan toplam 488 öğrenci içermektedir. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri sporcu ve diğer fakültelerde okuyan öğrenciler sedanter olarak kabul edilmiştir. Ayrıca diğer fakültelerde spor yapan öğrenciler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Katılımcıların 242'si kadın ve 246'sı erkek öğrencidir.

Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKİ): Geliştirilmesi Buysse vd., (1989) tarafından yapılan standart bir öz bildirim uyku anketidir. Türkiye'de uygunluğu Ağargün vd., (1996) tarafından yapılmıştır. PUKİ önceki aya göre subjektif uyku kalitesini değerlendirmek için 19 maddelik kendi kendini değerlendiren bir ankettir (Buysse vd.,1989). PUKİ 7 alt bileşeni vardır. Bunlar: öznel uyku kalitesi, uyku latensi veya gecikmesi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozuklukları, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğudur. Bu alt ölçek puanlarının toplamı, uyku kalitesi ve miktarının bir bileşimi olan toplam bir puan (0-21) sağlar ve yüksek puanlar daha kötü uyku kalitesini gösterir. Yani 7 alt kategoride alınan toplam puan PUKİ durumunu gösterir. Her bir boyut 0-3 arasında puanı içerir. Boyutlardan alınan puanların toplanması ile 0-21 arasında bir rakam ortaya çıkar. Değerler yükseldikçe uyku kalitesinin kötü ve uyku bozukluğunun arttığını gösterir. Toplam PUKİ puanının 5 ve daha küçük olması halinde uyku kalitesinin iyi ve 5'den büyük olması durumunda ise uyku kalitesinin kötü olduğu kabul edilir (Ağargün vd., 1996). Bu çalışmada Cronbach's alfa 0,82 bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz



İstatistiksel işlemler SPSS 25.00 paket programında yapılmıştır. Kolmogorov Smirnov testine göre verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür. Verilerin değerlendirilmesinde Student t testi ve tek yönlü anaova testleri kullanılmıştır. Önem düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo.1 Öğrencilerin Cinsiyet Parametresine Göre Yaş, Beden Kütle İndeksi

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. Sapma	t-test	P
Yaş (yıl)	Kadın	242	19,69	1,26	-1,24	0,542
	Erkek	246	19,85	1,54		
Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)	Kadın	242	21,14	2,71	-5,35	0,00**
	Erkek	246	22,38	2,39		

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyete göre beden kütle indeksleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,001$).

Tablo 2. Sedanter Öğrencilerde Cinsiyete Göre Uyku Bileşenleri ve Toplam Ölçek Puanı Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St.sapma	t	p
Öznel (Subjektif) Uyku Kalitesi	Kadın	242	1,46	0,72	2,53	0,011
	Erkek	246	1,07	0,71		
Uyku Latensi/Uykuya Geçme Süresi	Kadın	242	1,62	0,90	3,25	0,001**
	Erkek	246	1,10	0,90		
Uyku Süresi	Kadın	242	0,75	0,91	3,74	0,000**
	Erkek	246	0,35	0,84		
Alışılmış Uyku Etkinliği	Kadın	242	0,76	1,12	3,02	0,004*
	Erkek	246	0,38	0,91		
Uyku Bozukluğu	Kadın	242	1,20	0,61	3,71	0,000**
	Erkek	246	0,81	0,57		
Uykuda İlaç/Uyku Verici Madde Kullanımı	Kadın	242	0,09	0,41	3,05	0,002*
	Erkek	246	0,01	0,08		
Gündüz İşlev Bozukluğu	Kadın	242	1,24	1,03	1,69	0,098
	Erkek	246	0,89	1,12		
PUKİ Toplam Puan	Kadın	242	7,12	3,62	7,99	0,000**
	Erkek	246	4,61	3,30		

* $p < 0,05$ ** $p < 0,001$



Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyete göre gündüz işlev bozukluğunda anlamlı bir farklılık bulunmazken, diğer alt parametreler ve pıspurg uyku kalitesi ölçek puanlamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$).

Tablo 3. Öğrencilerin Spor Yapma ve Sigara Kullanma Durumuna Uyku Skoru

		N	Ortalama	St. Sapma	t-test	p
Spor Durumu	Sporcu	235	4,50	3,20	8,38**	0,000
	Sedanter	253	7,12	3,66		
Sigara Kullanma	Sigara Kullanan	200	6,80	3,99	4,81**	0,001
	Sigara Kullanmayan	288	5,20	3,30		

Tablo 3 incelendiğinde sigara kullanan öğrenciler ile kullanmayan öğrencilerin uyku skoru değeri farkı istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,001$).

Tablo 4. Öğrencilerin Gelir Durumu Parametresine Göre Uyku Skoru Karşılaştırılması

Gelir Durumu	N	Ortalama	St. sapma	F	p
Düşük Gelirli	288	6,00	3,55	1,20	0,610
Orta Seviye Gelirli	141	6,01	3,93		
Yüksek Seviye Gelirli	59	6,02	3,56		
Toplam	488	6,01	3,68		

Tablo 4 incelendiğinde uyku skoru ortalaması gelir durumuna göre değişmemiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuçlar

Araştırmaya katılan sporcu ve sedanter öğrencilerin ortalama yaşı erkeklerde 19,85 yıl ve kadınlarda 19,69 yıl olarak bulunmuştur. Beden kütle indeksi ise erkeklerde 22,38 kg/m² ve kadınlarda 21,14 kg/m² olarak tespit edilmiştir (Tablo 1). Cinsiyete göre Yaşlar birbirine benzer iken Beden Kütle indeksi durumu istatistiksel olarak farklı bulunmuştur ($p<0,001$). Beden Kitle indeksi değerinin sedanter kadınlarda 21 ve sedanter erkeklerde 22 kg/m² ve sporculara bu rakamlara birer ilave (22 ve 23 kg/m²) normal kabul edilebilir (İmamoğlu vd.,2010). Bu nedenle katılımcıların Beden Kütle indeksi değerleri normal sınırlar içerisinde.

Saygılı vd., (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin uyku kalite puan ortalamasını 6,9 olarak bildirmişlerdir. Yine Tıp Fakültesi öğrencilerinde PUKİ ortalaması 5,2 bulunmuştur (Mayda vd., 2012). Üniversite öğrencileri üzerindeki başka bir çalışmada da uyku kalite puan ortalaması 6,5 bulunmuştur (Mesquita ve Reimão, 2010). İslamoğlu vd., (2018) çalışmalarında uyku kalite puan ortalamasını erkek öğrencilerde 7,16 ve kadın öğrencilerde 7,57 puan olarak bulmuştur. Yaran vd., (2017) spor yapanların uyku kalitesi puan ortalamasını 5,71 ve sedanterlerin uyku kalite puan ortalamasını ise 6,32 olarak



bildirmişlerdir. Bu çalışmada öğrencilerin cinsiyete göre gündüz işlev bozukluğunda anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0,05$), diğer alt parametreler ve pıtsurg uyku kalitesi toplam ölçek puanlamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Öğrencilerin pıtsurg uyku kalitesi toplam puanları farklılığı cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak önemli olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$). Literatürde kadınların erkeklere göre daha fazla uyku sorunlarını dile getirdikleri ve onların uyku kalitelerinin erkeklere nazaran daha kötü olduğunu bildiren çalışmalarda mevcuttur (Işık vd., 2015; Keshavarz vd., 2009; Orzech vd., 2011). Duman vd., (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre PUKİ puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bizim çalışmamızda erkeklerin kadınlara göre daha iyi uyku kalitesine sahip oldukları söylenebilir.

Güney ve İmamoğlu (2022) çalışmalarında spor yapan üniversite öğrencilerinde Subjektif uyku kalitesi, alışılmış uyku etkinliği, uyku latensi, uyku süresi, uyku bozukluğu, ilaç kullanımı ve gündüz disfonksiyonu alt bileşenlerinde ve toplam uyku puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulmuşlardır. Çömez ve Çebi (2020) Spor yapma durumuna göre toplam uyku skoru puanlarında istatistiksel anlamlı farklılık bulmuşlardır. Eliöz vd., (2018) takım sporu yapanlar ile bireysel spor yapanların uyku kalite puanlarında benzerlik bulmuşlardır. Çömez ve Çebi (2020) uyku kalite puanını spor yapanlarda 3,48 ve sedanterlerde 5,00 puan olarak bulmuşlardır. Bu çalışmada sporcuların PUKİ değeri 4,50 iken sedanterlerde 7,12 bulunmuştur (Tablo 3). Spor yapanların yaptıkları sporun şiddeti ve yoğunluğu gibi faktörlerde dikkate alınırca daha isabetli bir karara varılabilir. Çünkü sporcuların %50'sinden fazlasında egzersiz kaynaklı kötü uyku kalitesi görüldüğü belirtilir (Gupta vd.,2017). Hatta sıklete dayalı sporlarda sporcuların kilo düşmesi de uyku bozukluğunu tetiklemektedir (Koca ve İmamoğlu,2018). Bizim çalışmamızda Sporcu ve sedanterler arasında PUKİ skorunda değişiklik bulunmuştur ($p<0,001$).

Bu çalışmadaki sporcu öğrencilerin sedanterlere göre daha iyi uyku kalitesine sahip olmaları orta veya düşük şiddette egzersiz yapmalarına bağlanabilir. Çünkü araştırmalara göre elit sporcuların %50- 78'inin uykusu bozuktur ve %22-26'sı yüksek düzeyde uyku rahatsızlığı yaşar. Uykuya dalmada zorluk, uykunun bölünmesi, dinlendirici olmayan uyku, aşırı gündüz yorgunluğu bu rahatsızlıklardan bazılarıdır (Walsh vd., 2021). Buna karşılık bazı araştırmalar bedensel olarak aktif olan erişkin insanların, bedensel yönden aktif olmayanlara veya sedanterlere göre daha iyi uyku kalitesine sahip olduğunu ileri sürmektedirler (King vd.,2008; Park,2014). Kadınların uyku kalitesinin erkeklere göre biraz daha yüksek olmasında onların adet dönemlerinde daha stresli olmaları, güzellik vs konularına daha düşkün olmaları gibi daha değişik faktörler etkili olabilir.

Şalva vd., (2020) tarafından yapılan bir çalışmada PUKİ skor ortalamasında sigara kullananlar ve kullanmayanlarda anlamlı şekilde farklılaştığını tespit etmişlerdir. İslamoğlu vd., (2018) çalışmalarında hem sigara kullananların uyku kalite puan ortalamasını onları kullanmayanların puan ortalamasından yüksek bulmuşlardır. Yine Aysan vd., (2014) bir çalışmada sigara kullananların uyku kalitesi puan ortalamasını sigara kullanmayanların uyku kalitesi puan ortalamasından yüksek bulmuşlardır. Çömez ve Çebi (2020) çalışmalarında çay ve kahve kullanımına göre “öznel uyku kalitesi ve uyku latensinde” önemli farklılıklar bulunmuştur. Eliöz vd., (2018) çalışmalarında ise Sporcuların sigara kullanım alışkanlıklarına göre uyku kalitesi değişmemiştir. Ermiş ve İmamoğlu (2022) çalışmalarında yatmadan önce sigara ve alkol tüketmenin spor eğitimi alan öğrencilerin uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada sigara kullananlarda PUKİ 6,80 iken



kullanmayanlarda 5,20 bulunmuştur (Tablo 3). Bu çalışmada sigara kullanan öğrenciler ile kullanmayan öğrencilerin PUKİ değeri farkı istatistiksel anlamda farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0,001$). Bazı çalışmalar, uyku gecikmesi, uyku süresi veya uyku verimliliği gibi öznel ve nesnel uyku parametrelerinin farklı olabileceğini göstermiştir (Guedes vd.,2016; Armitage vd.,1997; Landry vd.,2015). Her ne kadar çelişkili sonuçlar var ise de bu çalışma sonucuna göre yatağa gitmeden önce sigara ve alkol kullanılmaması, çay ve kahve gibi uyarıcılar alınmaması uyku kalitesinin artırılmasına olumlu etki edeceği söylenebilir. Sigara ve alkolün uyku kalitesi üzerine içilen miktarın da etkili olacağı söylenebilir. Gelir düzeyine göre Duman vd., (2020) tarafında yapılan bir çalışmada toplam PUKİ puanları arasında anlamlılık tespit edilmemiştir. Bu çalışmada PUKİ ortalaması gelir durumuna göre değişmemiştir ($p>0,05$).

Sonuç olarak sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin cinsiyete, sporcu ve sedanter olma durumuna ve sigara alışkanlığına göre değiştiği belirlenmiştir. Öğrencilerin uyku kalitesi gelir durumuna göre ise değişmemiştir. Spor yapan ve sigara içmeyen öğrencilerin uyku kaliteleri sigara içenlere göre daha iyi olduğu söylenebilir. Sedanter üniversite öğrencilerine spor yapmaları tavsiye edilmelidir. Ayrıca sigara ve benzeri alışkanlıklardan uzak durulması da sağlıklı uyumaya katkı sağlayacaktır.



KAYNAKLAR

- Ağargün, M.Y., Kara, H., Anlar, Ö. (1996). ‘‘Pittsburgh uyku kalitesi indeksi’nin geçerliliği ve güvenilirliği’’, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 107-115.
- Altıntaş, H., Sevencan, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E., Onurdağ, F. (2006). ‘‘HÜTF dönem dört öğrencilerin uyku bozukluklarının ve uyku hallerinin epworth uyku ölçeği ile değerlendirilmesi’’, *Sted*, 15 (7), 114.
- Armitage, R., Trivedi, M., Hoffmann, R. & Rush, A. J. (1997). Relationship between objective and subjective sleep measures in depressed patients and healthy controls. *Depression and anxiety* 5, 97–102.
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., Günay, İ.E. (2014). ‘‘Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler’’, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*,7(3),193- 198.
- Borodulin, K., Evenson, K.R., Monda, K., Wen, F., Herring, A.H., Dole, N. (2010). Physical activity and sleep among pregnant women. *Paediatric and perinatal epidemiology*, 24(1), 45-52.
- Buyse D, Reynolds CF 3rd, Monk T, Berman S, et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research, 28,193–213.
- Curcio G, Ferrara M, Degennaro L. (2006).Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev*, 10,323–337.
- Çölbay, M., Yüksel, G., Acartürk, G., Karaman, Ö., Ünlü, M. (2007). Hemodiyaliz hastalarının Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ile değerlendirilmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 55(2), 167-173.
- Çömez U., Çebi M. (2020). The Effects of Sports Habit on Sleep Quality, *The Journal of International Social Research*,13(71),1122-1130
- Draganich, C. & Erdal, K. (2014).Placebo sleep affects cognitive functioning. *J. Exp. Psychol. Learn. Mem. Cogn.* 40, 857
- Duman N., Akbaba E., Demir A. (2020). Investigation of Sleep Quality of Psychology Students, *World Journal of Human Sciences*,1,140-161.
- Eliöz M., Çebi M., İslamoğlu İ. (2018). Investigation of Sleep Quality of Team and Individual Sports, *Turkish Studies Social Sciences*, 13(26), 581-591.



Ermiş, E., & İmamoğlu, O. (2022). Analysis Of The Effects Of Drinking Tea And Coffee, Smoking And Consuming Alcohol On Sleep Quality Of Students Receiving Sports Education. *European Journal Of Social Sciences Studies*, 7(4).

Gavriloff, D., Sheaves B., Juss A., ESpie C.A. Miller C., Kyle S.D. (2018). Sham sleep feedback delivered via actigraphy biases daytime symptom reports in people with insomnia: Implications for insomnia disorder and wearable devices. *J. Sleep Res.*, e12726.

Guedes, L. G., Abreu G.A., Rodriques D.F., Teixeira L.R., Luiz R.R., Bloch K.V. (2016). Comparison between self-reported sleep duration and actigraphy among adolescents: gender differences. *Revista Brasileira de Epidemiologia* 19, 339–347.

Gupta L, Morgan K, Gilchrist S. (2017). Does elite sport degrade sleep quality? A systematic review. *Sports Med.*, 47(7),1317-33.

Güney G., İmamoğlu O. (2022). Investigation of the Effect of Some Parameters Affecting the Sleep Quality of Sports-Trained Students, *Pakistan Journal Medicine Health Sciences*,16(3),432-436, DOI: <https://doi.org/10.53350/pjmhs22163432>

Işık, Ö., Özarslan, A., Bekler, F. (2015). The Correlation Among Physical Activity, Quality of Sleep and Depression Among the University Students, *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences Vol 9, Special Issue*, 65-73.

İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H., (2010). Değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(4),1-12

İslamoğlu İ., Çebi M., İmamoğlu O. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Spor Ve Alana Göre Uyku Kalitesinin Araştırılması, *Türk Halkları Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumu, Kahramanmaraş*,373-380

Kang JH, Chen SC. (2009). Effects of an irregular bedtime schedule on sleep quality, daytime sleepiness, and fatigue among university students in Taiwan. *BMC Public Health*, 19(9),248.

Keshavarz A., Ghalebani M.F. (2009). Sleep Quality and its Correlation with General Health in Pre-University Students of Karaj, *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(1), 44-49.

King A, Pruitt L, Woo S, et al. (2008). Effects of moderate-intensity exercise on polysomnographic and subjective sleep quality in older adults with mild to moderate sleep complaints. *J Gerontol A: Biol Sci Med Sci*. 63,997–1004.



Koca, F., İmamoğlu, O. (2018). Tekvando Ve Karateçilerde Kilo Düşme Davranışları, *Turkish Studies Social Sciences*, 13(8), 927-938.

Landry, G. J., Best, J. R. & Liu-Ambrose, T. (2015). Measuring sleep quality in older adults: a comparison using subjective and objective methods. *Front. Aging Neurosci*, 7, 166.

Lund, H.G., Reider, B., Whiting, A., Prichard B.J. (2010). “Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students”, *Journal of Adolescent Health*, 46, 124–132.

Mayda, A. S., Kasap, H., Yıldırım, C., Yılmaz, M., Derdiyok, Ç., Ertan, D., ve ark. (2012). “4-5-6. sınıf tıp fakültesi öğrencilerinde uyku bozukluğu sıklığı”, *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 8-11.

Mesquita, G., Reimão, R. (2010). Quality of sleep among university students. *Arq Neuropsiquiatr*, 68(5), 720-725.

Mieda M, Sakurai T. (2013). Orexin (hypocretin) receptor agonists and antagonists for treatment of sleep disorders. Rationale for development and current status. *CNS Drugs*, 27, 83–90.

Orzech, K.M., Salafsky, D.B., Hamilton, L.A. (2011). “The State of Sleep Among College Students at a Large Public University”, *Journal of American College Health*, 59(7), 612-619.

Örsal Ö., Kök Eren H., Duru P. (2019). Psikiyatri hastalarının uyku kalitesini etkileyen faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi, *J Psychiatric Nurs*, 10(1), 55-64

Park S. (2014). Associations of physical activity with sleep satisfaction, perceived stress, and problematic Internet use in Korean adolescents. *BMC Public Health*, 14, 1143.

Preišegolavičiūtė E, Leskauskas D, Adomaitienė V. (2010). Associations of quality of sleep with lifestyle factors and of studies among Lithuanian students. *Medicina (Kaunas)*, 46, 482–9

Rosado IV, Russo GH, Maia EM. (2015). Generating health elicits illness? The contradictions of work performed in emergency care units of public hospitals. *Cien Saude Colet*, 20, 3021–32.

Rossa KR, Smith SS, Allan AC, Sullivan KA. (2014). The effects of sleep restriction on executive inhibitory control and affect in young adults. *J. Adolesc. Health*, 55, 287–92.

Sadock, B.J., Sadock, V.A. (2007). Kaplan and Sadock’s synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry. 10th. Ed. Lippincott Williams & Wilkins.



Sahraian A., Javadpour A., Mani A. (2020). Sleep quality and its correlation to general health status in health care students, *European Psychiatry*, Volume 26 Issue S2, Abstracts of the 19th European Congress of Psychiatry, <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/issue/A9278FC36749BE8AB9CA21A5E6896FB0>

Saygılı, S., Çil Akıncı, A., Arıkan, H., Dereli, E. (2011). Sleeping Quality and Fatigue Among University Students, *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 88-94.

Şalva T., M.A., Kaya M., Özdemir K.U. (2020). The Sleep Quality and Affecting Factors Maltepe University Medical Faculty 1st nd 6th Grade Students, *Maltepe Medical Journal*,12(2),27-33

Taylor L, Christmas BC, Dascombe B, et al. (2016). The importance of monitoring sleep within adolescent athletes: athletic, academic, and health considerations. *Front. Physiol.* 7,101.

Taylor, D. J., & Bramoweth, A. D. (2010). Patterns and consequences of inadequate sleep in college students: Substance use and motor vehicle accidents. *Journal of Adolescent Health*, 46(6), 610–612. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.010>

Walsh, N. P., S. L. Halson, C. Sargent, ., G. D Roach., M. Nédélec, L. Gupta ., ... & Samuels, C. H. (2021). “Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations”. *British journal of sports medicine*, 55(7), 356-368.

Watson A, Brickson S, Brooks A, Dunn W. (2016).Subjective well-being and training load predict in-season injury and illness risk in female youth soccer players. *Br. J. Sports Med.* <https://evidencestrong.com/how-subjective-wellbeing-and-training-load-contribute-to-the-injury-and-illness-risk-in-young-female-soccer-players>.

Watson, A. (2017).Sleep and Athletic Performance, *Current Sports Medicine Reports*, 16(6); 413-418, doi: 10.1249/JSR.0000000000000418

Wolfson A., Carskadon M. (2003). Understanding adolescent’s sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Med Rev*, 7,491–506.

Yaran, M., Ağaoğlu, S.A., Tural, E. (2017). Investigation of Sleep Quality and Quality of Life in University Students With or Without Sports Habits, *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(2), 73-78.

Yetkin, S., Aydın, H. (2014). “Bir Semptom ve Bir Hastalık Olarak Uykusuzluk”,*Journal of Turkish Sleep Medicine*, 1, 1-8.



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Tesisleri Kullanma Alışkanlıklarının Belirlenmesi

Seçkin DOĞANER¹, Haydar Oğulcan DALARAN²

¹Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-9475-8338>

²Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5272-9934>

Email: doganerseckin@gmail.com, ogulcandalaran@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 07.10.2022 - Kabul: 15.12.2022)

Öz

Öğrencilerin sosyal ihtiyaçlarının yanı sıra fiziksel ve duygusal ihtiyaçları da bulunmaktadır. Günümüzde bu ihtiyaçları karşılayabilmek amacıyla insanları spora yönlendirmek, yeteneklerinin geliştirilmesine spor yoluyla yardımcı olmak ve sağlıklı kalabilmeleri için spor yapmalarını sağlamak gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu noktada üniversite tesisleri öğrenciler için önemli bir imkân olarak görülmektedir. Araştırmada, öğrencilerin bağlı oldukları Üniversitenin sosyal tesislerini kullanma alışkanlıklarının belirlenebilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine devam eden toplam 19 öğrenci katılmıştır. Araştırmada nitel teknik kullanılmış olup, elde edilen veriler yardımcı program ile analiz edilmiştir. Görüşmeler toplam 20 dakika sürmüş olup, katılımcı izni alınarak veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler incelendiğinde katılımcıların görüşlerinin olumlu ve olumsuz olmak üzere iki ayrı gruba ayrıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda yapılan kodlamalar sonucunda, katılımcılar, söz konusu tesisleri genel olarak sosyo-kültürel amaçlarla kullandıklarını ifade ederek, bu tarz tesislerin daha kullanılabilir olması adına gelecekte geliştirmeler yapılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda veriler incelendiğinde ücretlendirme, hijyen ve ulaşım gibi konuların onlarda olumsuz davranışlar yarattığı ve tesislere katılmada bu konuda isteksizlikleri olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Üniversite, Öğrenci, Sosyal Tesis



Determining The Use of Social Facilities Of The Students of The Faculty of Sports Sciences

Abstract

Students have physical and emotional needs as well as social needs. Today, in order to meet these needs, it has become necessary to direct people to sports, to help develop their skills through sports, and to enable them to do sports in order to stay healthy. At this point, university facilities are seen as an important opportunity for students. In the research, it is aimed to determine the habits of the students to use the social facilities of the University they are affiliated with. A total of 19 students attending Ankara University Faculty of Sport Sciences participated in the research. Qualitative technique was used in the research and the obtained data were analyzed with the utility program. The interviews lasted for 20 minutes in total, and the data were collected with the permission of the participants. When the data obtained were examined, it was seen that the opinions of the participants were divided into two separate groups as positive and negative. As a result of the coding made in this direction, the participants stated that they generally use the said facilities for socio-cultural purposes and stated that improvements should be made in the future in order to make such facilities more usable. At the same time, when the data were examined, it was seen that issues such as pricing, hygiene and transportation created negative behaviors in them, and they were reluctant to participate in the facilities.

Keywords: University, Student, Social Facility



Giriş

Üniversitelerdeki sosyal tesislerin öğrencilerin katılımı amacıyla yapıldığı ve dolayısıyla bu tesislerden öğrencilerin yararlanması gerekliliği tüm kampüs yaşamı için önemli bir olgudur. Günümüzde bu tip tesislerin yaygınlaştırılması ve daha çok öğrenciye hitap edecek şekilde yapılandırılması zorunlu görülmektedir. Çünkü sosyal tesislerin kullanımı, üniversitenin sosyal yaşamına da katkı sunmaktadır (Forrester, McAllister-Kenny, & Locker, 2018). Üniversite içi sportif, kültürel ve sanatsal faaliyetlerin ortaya çıkması ve gelişmesinde sosyal tesisler en önemli yardımcılarından biridir. Özellikle yerleşke içerisinde fiziksel aktivite ve sportif etkinliklerinin var olabilmesi için bu tür tesisler elzemdir. Zira spor aktiviteleri günümüzde insan yaşamının önemli bir parçası haline gelmiştir (Uyar ve Sunay, 2019). Öğrencilerin serbest zamanlarını fiziksel olarak aktif bir şekilde değerlendirmeleri, öğrencilerin sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan yaşam kalitelerinin yükselmesine katkı sağlaması bakımından önemlidir. Bu da üniversite içerisinde hizmet veren sosyal tesislerin amacına uygun şekilde tasarlanması, temizlik, erişilebilirlik ve iklimlendirme gibi imkanlar sağlanarak cazip hale getirilmesi ve öğrencilerin kullanımına sunulmasıyla mümkündür.

Bu tarz tesislerin özellikle üniversitelerde etkin kullanılabilmesi aynı zamanda her cinsiyetten öğrencinin sosyal olarak buluşabilmesini ve ortak alanları rahatça paylaşabilmesini sağlaması açısından önemlidir (Saadatifard ve ark., 2019). Sosyal tesislerin öğrenciler üzerinde olumlu etkiler bıraktığı bir diğer konu ise, öğrenim yöntemlerine olan katkısıdır. Tesislerden faydalanabilen öğrenciler, üniversiteye karşı daha olumlu bir tutum geliştirebilir ve öğrenim başarısını artırabilir. Ancak tesislerin yeterliliği burada en önemli noktalardan biridir. Özellikle günümüzde sosyal tesisler dijitalleşme ile birlikte bir tür dijital tesis özelliği de kazanmıştır. Bu özelliklerin her biri öğrencinin tutum ve aidiyetini geliştiren olaylardır (Sutrisno, Andre & Susilawati, 2021).

Sosyal tesisler, aynı zamanda bir tür rekreasyon turizmi anlamı taşımaktadır. İnsanların sosyal ihtiyaçlarının karşılandığı bu oluşumlar, sıkışık şehirler içerisinde spor turizmi aktivitelerinin de yapılmasını sağlayabilen bir projedir. Nitekim insanlar büyük şehirlerde bu tarz aktiviteleri yapabilecekleri düzgün yerler bulamamakta ve her zaman özel kuruluşlara yönelmektedir. Ancak üniversitelerin bu tesisleri hem öğrencilere hem de diğer insanlara karşı spor ve rekreasyon anlamında güzel bir destek olarak görülebilir (Markus ve ark., 2019). Zaten günümüzde rekreasyon alanları ve buna bağlı sportif etkinlikler amatör ya da profesyonel tüm katılımcıları ilgilendiren bir olay olarak görülmektedir. Ancak her sportif aktivitenin kendine özgü bir karakteri ve yapısı vardır. Bu nedenle karaktere uygun tesisleşme planı önem arz etmektedir. Tesislerin etkin kullanımının stratejisi işte burada ortaya çıkmaktadır. Nitekim farklı branşların ya da aktivitelerin aynı tesisler içerisinde kullanımının oluşturulması, büyük katılımları içerisine çekebilecektir. Elbette bu tarz yerlerin çeşitlendirilmesi tek başına katılımı artırmayabilir. Burada en önemli noktalardan biri de ücretlendirme ve ulaşım detaylarının ulaşılabilir olmasıdır (Zou ve ark., 2019).

Tesislerin ulaşılabilir ve kullanılabilir olması aslında mühendislik birimleri ile birlikte ortak çalışılması gereken bir konudur. Nitekim onların planlamaları ile birlikte üniversitenin de bir plan geliştirmesi ve buna uygun projeleri desteklemesi gerekmektedir. Zira öğrencilerin kullanamayacağı bir tesisi planlamak ve kullanıma sunmak maliyet olarak boşa giden bir yatırım olabilir. Bu nedenle planlama yapılırken, kullanım oranı, kullanım amacı, maliyet giderleri ve işletilebilir düzeyi gibi unsurlar için ön hazırlıkların yapılması gerekir. Hatta bu



konuda üniversite bu konuda mühendisler ve öğrencilerden oluşan bir ekiple birlikte ön görüş aşaması gerçekleştirebilir (Temel & Akyol, 2016; Ptashchenko & Chechelashvili, 2018). Yüksek öğretim içerisinde hizmet kalitesini artıran bir olgu olan tesisleşme ve bu tesislerin kullanım oranları, zaman içerisinde tüm yükseköğretim birimleri tarafından dikkatle takip edilmiş ve kurumsal itibarın artırılması adına önceliklere alınmıştır. Nitekim üniversitelerin rekabet koşullarını etkileyen ve onların kendilerine öğrenci çekebilmelerinin de anahtarı olabilen bu konu, tüm otoriteler tarafından desteklenmiştir (Hasbullah & Yusoff 2018). Üniversite seçim kriterleri içerisinde kampüs hayatının çeşitliliği ve sosyal tesislerin kullanılabilirliği zaten tüm öğrenciler için oldukça seçici bir konudur. Öğrenciler seçimlerini yaparken özellikle üniversitenin itibarına bakmakta ve güvenilir bir öğrenim ortamı aramaktadırlar. Bunun arkasından kariyer beklentisi ve öğrenme kuralları gelmektedir. Diğer bir konu ise yönetsel faktörler ve üniversite içi öğrenci hayatıdır. Hiçbir öğrenci kampüs hayatı az olan bir üniversiteyi tercih etmek istemez. Doğal olarak bu kriterler ise, Rektörlüklerin sosyal yaşama ve tesisleşmeye önem vermelerini gerektirmektedir (Le, Dobebe & Robinson, 2019). Söz konusu sosyal tesislerin aynı zamanda sportif özellikler içeren yapıda olması da ayrı bir konu olarak gündemde olmalıdır. Nitekim öğrencilerin sportif alanlara duydukları ihtiyaç sosyal alan ihtiyacı ile örtüşmektedir. Kampüslerde fitness alanlarının oluşturulması ve buna benzer sportif alanların genişletilmesi ister istemez öğrencilerin kampüs hayatına adapte olmalarını kolaylaştıracaktır (Glasgow, Mastrich & Geller, 2021).

Üniversite içerisinde yapılan eğitimler aynı zamanda bir tür sosyal sorumluluk görevi olarak görülebilir. Kurumsal performansın oluşturulması ve sürdürülebilmesi aynı zamanda sosyal alanların ve çevresel etkilerin yaratılması ile mümkündür. Dolayısıyla eğitim unsuru sosyal alanlar ve tesisler ile ortaklaşa yürütülebilirse, bu tip bir kazanım öğrencilerin gelecek yaşamlarına olumlu bir şekilde yansiyabilir (Huang & Do, 2021). Eğitim konusunun sosyal alanlara yayılması ve bu tip alanların kullanılabilmesi aynı zamanda ciddi bir proje gereksinimi duymaktadır. Özellikle öğrencilerin beklentilerinin öğrenilmesi, kayıtların incelenmesi, kullanım istatistiklerinin değerlendirilmesi gibi noktalar elden geçirilmeli ve ihtiyaç duyulan geliştirmeler, bu tip analizlerden sonra ortaya konulmalıdır (Gallardo-Vázquez ve ark., 2020). Literatür incelendiğinde planlamaların genel olarak iki boyutta ele alındığı görülmektedir. Bunlardan bir tanesi kurum için önemli olan ekonomik boyut, bir diğeri ise tüketim boyutudur. Bu iki boyut aslında birbirinin devamı olarak görülebilir. Nitekim üniversiteler sosyal sorumluluk projelerini oluştururken, finansal fayda ve tüketim ilişkisi üzerine hareket etmek zorundadır (Hernández ve ark., 2020). Sosyal alanların üniversite içerisinde rahatça kullanılabilmesi ve değerlendirilebilmesi aynı zamanda öğrencilerin ruh sağlığını geliştirme açısından da bir kazanım olarak görülebilir. Dünya çapında birçok üniversite öğrencisinin sınav kaygısı, sosyal yaşam kaygısı, ekonomik ve siyasi düzen istikrarsızlıkları gibi noktalarda aşırı kaygı duyup, depresyona girebildiği bilindiğinden; bu tip sosyal alan kullanımları, onların psiko-sosyal gelişimlerine de destek olabilecek bir unsur olarak görülmektedir (Alsubaie ve ark., 2019).

Literatür incelemesinden hareketle araştırmada; üniversite öğrencilerinin kampüs yaşamı içerisindeki sosyal tesisleri kullanım alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucundan elde edilen veriler söz konusu tesislerin kullanım oranlarının ve nedenlerinin ortaya konması açısından önem arz etmektedir. Araştırmadan elde edilen veriler ile, söz konusu alanda gelecekte yapılacak araştırmalar için öneriler ortaya konulabilir.



Materyal ve Metod

Araştırma Modeli:

Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve belge analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı ve disiplinler arası bütüncül bir bakış açısını esas alarak, araştırma problemini yorumlayıcı bir yaklaşımla incelemeyi benimseyen bir yöntemdir. Aynı zamanda nitel araştırmalarda kullanıcı görüşleri en ince ayrıntısına kadar analiz edilir ve irdelenir. Özellikle teorilerden yararlanılarak ortaya konulan araştırma soruları, verilen cevapları somutlaştırarak, parçadan bütüne doğru bir yol haritası oraya koyar (Malterud, 2016). Nitel araştırma yöntemi mevcut kaynakların belirlenebilmesi ve koşullara uygun soruların hazırlanabilmesinde etkilidir. Bu yöntem sayesinde doğru ve etkili bir planlama yolu sağlanır ve buna uygun çalışma tasarımı ortaya konulur. Araştırmada bu düşünceden hareketle fenomoloji deseni kullanılmıştır. Fenomoloji deseni içerik analizlerinde kullanıcı deneyimlerinden doğrudan bilgi edinilmesini sağlaması açısından önemlidir. Bu şekilde veriler, kategori ve kodlar yardımıyla okuyucuya doğrudan sunulabilir ve araştırmacı, metinsel veriye sadık kalır (Bengtsson, 2016).

Araştırma Grubu:

Araştırma grubu Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde aktif olarak öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Bu amaçla toplamda 19 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin tamamı lisanslı sporcu olup, bireysel ve takım sporcularından oluşmaktadır. Araştırmaya dahil olan öğrencilerden 5 tanesi spor yöneticiliği, 6 tanesi antrenörlük ve 8 tanesi ise beden eğitimi öğretmenliği bölümlerinden oluşmaktadır. Yaş grupları 20-35 arasındadır ve katılımcıların lisanslı olduğu spor branşları sırasıyla voleybol (7), taekwondo (4), futbol (2), boks (2), yüzme (1), basketbol (1), kick boks (1) ve dans (1) olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı:

Araştırmada ilk olarak katılımcıların kişisel bilgilerini içeren yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Katılımcılar daha sonra ikinci bölümde araştırma amacını içeren sorulardan oluşan soru formunu yanıtlamışlardır. Görüşmeye başlamadan önce katılımcıların kişisel izinleri alınmış ve görüşmeler katılımcı onayından sonra başlamıştır. Katılımcılara öncelikle araştırma hakkında kısa bir bilgi verilmiştir. Demografik bilgileri içeren form ve araştırma soruları alanında uzman kişilerden yardım alınarak ve ilgili literatür taranarak oluşturulmuştur. Görüşmeler ortalama 20 dakika sürmüştür ve tüm görüşmeler yüz yüze yapılmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik Sağlanması:

Nitel araştırmalarda genel olarak verilerin doğruluğunun sağlanması amaçlanmaktadır. Bu nedenle öncelikle araştırma verilerinde “güven” sağlanmalıdır. Güven olgusu inandırıcılık ile alakalı olarak ifadenin gerçekliği, doğruluğu ve konuşmacının samimiyeti ile alakalıdır (Arastaman, Fidan & Fidan, 2018). Bu nedenle doğruluğun ve güvenirlüğün sağlanabilmesi adına katılımcılardan verileri teyit etmeleri istenmiştir. Aynı zamanda verilen cevaplar



alanında uzman farklı kişilerin incelemesine tabi tutulmuştur. Bir diğer nokta ise araştırma sorularının uygulanabilirliğidir. Bu noktada ise soru maddelerinin uygulanabilirliği farklı araştırmacılar ile gözden geçirilmiştir. Dolayısıyla araştırma sorularının birden çok kişiden alınan görüş yardımı ile incelenmesi ve oluşturulması, veriler üzerinde farklı uzman görüşlerine başvurulması ve analizlerin araştırmacı görüşlerini belirtmeden doğrudan verilmesi bu araştırmanın hem geçerli hem de güvenilir olması açısından araştırma sürecine dikkat edildiğinin bir göstergesidir. Nitel araştırmaların pozitivist bir yaklaşım olduğu düşünüldüğünde, elde edilen verilerin doğrudan aktarılması ve içeriğinin kodlanarak bölümlendirilmesi aynı zamanda araştırma verilerinin de doğruluğunu sağlayan bir sistem olarak görülebilir (Baltacı, 2019).

İstatistiksel Analiz:

Araştırmada nitel verilerin analizi için yardımcı programlardan faydalanılmıştır. Nitel araştırmalarda kullanılan analiz programları genel olarak benzer yapılarda olup, kullanıcı verilerinin program içerisine aktarılabilmesine ve tema ile kodların ayrıştırılabilmesine olanak sağlamaktadır. Bu sayede daha doğru ve görselliği zengin bir veri analiz yapılabilmektedir. Bu nedenle öncelikle veriler program içerisine aktarılmış ve daha sonra dikkatlice ayrıştırılarak program üzerinde tema ve kodlamalar çıkarılmıştır. Aynı zamanda en çok kullanılan kelimeler program vasıtasıyla elde edilerek ortaya bir kelime bulutu çıkarılmıştır. Veriler elde edilirken kullanıcı görüşlerinin iki ana kategori üzerinde yoğunlaştığı tespit edilmiş ve bu doğrultuda analizler yapılmıştır.

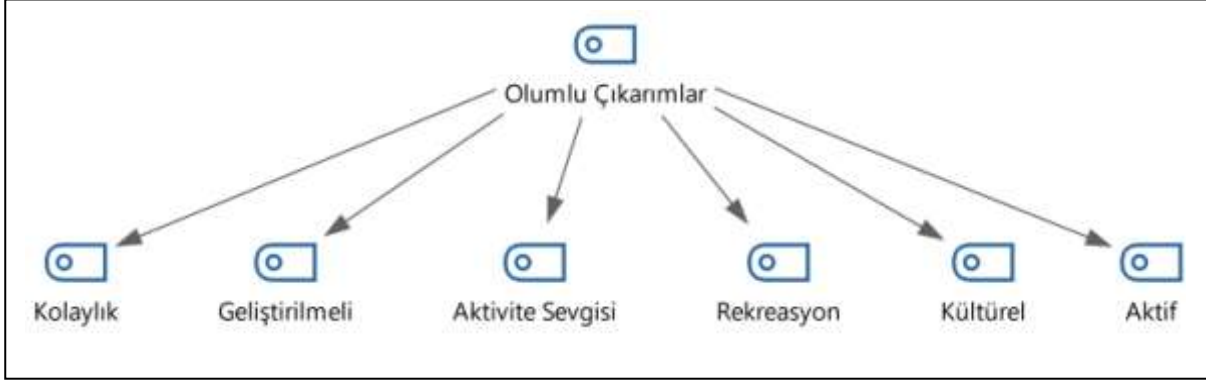
Bulgular

Katılımcılardan elde edilen veriler analiz edildiğinde verilerin iki ana kategori altında toplanabileceği görülmüştür. Bu nedenle yardımcı program ile elde edilen kodlar ayrıştırılmış ve toplanan veriler, “olumlu çıkarımlar” ve “olumsuz çıkarımlar” temaları altında kodlanmıştır. Aşağıda ilgili temaya ait yorumlar ve kodlara ait görsel tablolar bulunmaktadır.

Tema 1: Olumlu Çıkarımlar

Katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde ilk olarak “Olumlu Çıkarımlar” teması oluşturulmuştur. İlgili tema altındaki görüşler incelendiğinde Şekil 1 ‘de sunulan kodlar elde edilmiştir. Katılımcılar; oluşturulan bu tema altında genel olarak aktivitelerin kolaylığından, tesislerde geliştirilme yapılması gerektiğinden, aktivitelere olan sevgilerinden, rekreasyon alanlarının çokluğundan, kendilerine olan sosyo-kültürel katkılardan ve kendilerini aktif hissettiklerinden bahsetmişlerdir.

Şekil 1: Olumlu Çıkarımlar Temasına Ait Kodlar



Çizelge 1: Olumlu Çıkarımlar Temasına ait Katılımcı Görüşü Yüzdeleri

Kodlar	Kullanıcı Görüş Oranı	%
Geliştirilmeli	10	35,71
Kültürel	6	21,43
Aktif	4	14,29
Kolaylık	3	10,71
Aktivite Sevgisi	3	10,71
Rekreasyon	2	7,14
TOPLAM	28	100,00

Katılımcıların “Olumlu Çıkarımlar” temasına ait verdikleri bazı cevaplar aşağıda sunulmuştur:

- Sosyal tesisler hakkında düşüncelerim çok olumlu, geliştirilebilecek konular arasında ise zemin konusunda iyileştirmeler yapılabilir. (K2)
- Sadece fitness, futbol, voleybol v.s branşlarda tesisler var her öğrenciye uygun daha çok sosyalleşebileceği tesisler uygun olacaktır. (K18)
- Fakültemiz Spor salonunu aktif olarak kullanıyorum. Çünkü derslerden sonra ulaşımım kolay oluyor ve ücretsiz. (K6)
- Özellikle çocuk yaşta önemli olan sosyal tesisler, üniversitede de hem dersler açısından hem de sporcular için kullanılıyor. Faydalı buluyorum. (K3)
- Genel bakıldığı zaman ücret konusunda fiyatları iyi buluyorum. Birçok kampüse her türlü ulaşım da var. Temizliğe önem verilmeli ve hava güzel olduğu zaman kesinlikle konser, festival tarzı sosyal etkinlikler düzenlenmeli. (K6)
- Sosyal tesis, spor için kullanılan tesislerin tümünü ifade ediyor. Antrenman ve ders amacıyla kullanılıyor. (K7)
- Yüzme havuzunu ve fitness alanlarını gördüm, gayet yeterli ve donanımlı. (K8)
- Okul spor salonu 1.Sınıfta aktif olarak kullandım sonrasında pandemi olduğu için çok kullanamadık. Okul spor salonu hariç. Fitness, jimnastik ve diğer küçük salonlarda tadilat yapıp tüm öğrencilerin rahatlıkla kullanacağı büyük, temiz ve daha yeni aletler kullanılarak yeni gelişmeler yapılabilir. (K9)
- Sadece okulumuzun gölbaşındaki tesislerini gördüm. Bu tesislerle ilgilide temiz ve erişilebilir olduğunu biliyorum. (K11)

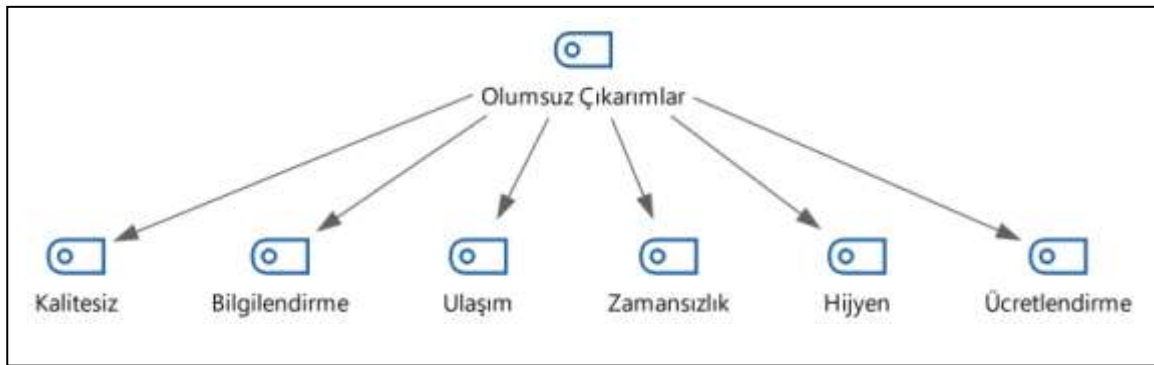


- Sosyal tesis sosyalleşme ve rekreasyon yapılan yer olarak ifade edilir. Üniversite içerisinde ise yeni arkadaşlar edinme ve zaman geçirme amaçlı kullanılıyor. (K12)

Tema 2: Olumsuz Çıkarımlar

Katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde ikinci olarak “Olumsuz Çıkarımlar” teması oluşturulmuştur. İlgili tema altındaki görüşler incelendiğinde Şekil 2 ‘de sunulan kodlar elde edilmiştir. Katılımcılar; oluşturulan bu tema altında genel olarak kalitesiz tesislerden, bilgilendirme ve duyuru eksikliğinden, ulaşım zorluğundan, zamanlarının olmadığından, tesislerde hijyen eksikliği gördüklerinden ve ücretlendirmelerin yetersiz olduğundan bahsetmişlerdir.

Şekil 2: Olumsuz Çıkarımlar Temasına Ait Kodlar



Çizelge 2: Olumsuz Çıkarımlar Temasına ait Katılımcı Görüşü Yüzdeleri

Kodlar	Kullanıcı Görüş Oranı	%
Ulaşım	9	29,03
Zamansızlık	7	22,58
Bilgilendirme	6	19,35
Ücretlendirme	4	12,90
Hijyen	3	9,68
Kalitesiz	2	6,45
TOPLAM	31	100,00

Katılımcıların “Olumsuz Çıkarımlar” temasına ait verdikleri bazı cevaplar aşağıda sunulmuştur:

- Spor salonunu kullanıyorum. Diğerleri için zamanım yeterli olmuyor. (K1)
- Hiçbir sosyal tesis yok, olanları da zamanında kullanamıyoruz yönlendiren kimse olmuyor, geliştirilmiyor, yetersiz. Daha aktif olabilir fazla seçenek, daha aktif ve sosyal olunabilir. (K1)
- Hiçbir sosyal tesis olmadığını düşünüyorum. Varsa bile bizim fakültemizde yok, öğrencilerinde çok haberi olmuyor. (K2)



- Spor salonunu aktif olarak kullanıyorum. Çok vaktim olmadığı için zaman ayıramıyorum (K4)
- Okulumuzun konumundan dolayı ulaşım sorunu yaşıyoruz. (K4)
- Öğrencilerin kendini geliştirebileceği çok az alan var. Birçok öğrencimiz, arkadaşımız tercih ettikleri için pişmanlık yaşıyor çünkü kampüsümüz fazlasıyla yetersiz. Sosyal aktiviteler düzenlenmiyor spor bilimlerinde okuyoruz ancak ana derslerimizin birkaçı için merkez kampüse (yüzme için) gitmemiz gerekiyor. Ayrıca görünüm olarak da okulumuz göze hitap etmiyor, içimizi karartıyor. Kampüsümüz içindeki tarlalara verimli zaman geçirebileceğimiz alanlar inşa edilebilir. (K4)
- Fakülteadaki sosyal tesislerin hepsini yetersiz buluyorum. Okul içerisinde düzenli bir düzensizlik mevcut. Kimsenin kimseden haberi yok ve herkes kendi kafasına göre davranıyor çoğu şeyin geliştirilmesi gerektiğini düşünüyorum. İleriye dönük gelişim için en önemli faktör bir düzen oturtulması, herkesin birbirine saygı duyması ve öğrenci kalitesinin artırılması olabilir. (K5)
- Şehir merkezi içerisinde ya da kampüs içerisinde öğrencilerin kaynaşabilmesi için tesisler kurulabilir. (K10)
- Genellikle kullanmıyorum çünkü uzun süredir spordan çok uzağım kullanmadığım tesisler bana çok uzak oluyor. (K15)
- Yüzme havuzu, fitness salonları. Diğer tesislerin bana uygun olmadığını ve kendimi orada rahat hissetmeyeceğimi düşünüyorum bu nedenle kullanmıyorum. (K18)

Çizelge 3: Olumlu ve Olumsuz Çıkarımlara ait Örnek Katılımcı Görüşleri

Katılımcı Numarası	Tema ve Kod Sistemi	Görüşler
3	Olumlu Çıkarımlar\Kolaylık	Tesislerde beni zorlayan herhangi bir konu yok. Yapacağım antrenmanları bu tesislerde yapmak benim için kolaylık oluyor.
5	Olumsuz Çıkarımlar\Ücretlendirme	Kullandığım tesisler okul içerisindeki tesisler. Diğer tesislerin ücreti fazla olduğu ve uzak olduğu için kullanmadım.
9	Olumsuz Çıkarımlar\Bilgilendirme	Pandemi döneminde uygulamalı dersler online olduğu için çoğu salonu göremedim.
12	Olumsuz Çıkarımlar\Ulaşım	En çok zorlayan konu ulaşım oldu çünkü evime çok uzak olduğu için çok fazla gelemiyorum.
15	Olumlu Çıkarımlar\Kültürel	İnsanlarla sosyalleşmemi sağladı, yeni insanlar tanımamı ve daha birçok alanda bana faydası oldu
18	Olumsuz Çıkarımlar\Kalitesiz	Yetersiz buluyorum spor bilimleri öğrencisine hitap ettiğini düşünmüyorum.

Şekil 4: Kodlara Ait Kelime Bulutu Grafiği



Tartışma ve Sonuçlar

Sosyal tesislere katılım konusunda öğrencilerin olumlu anlamda kültürel ve sosyal katkılar edindikleri gözlemlenmiştir. Bu noktada tesislerin programlı kullanımı pozitif bir etki göstermiştir. Literatürde yapılan benzer bir araştırmada, tesis kullanımının kişilerin aktif yaşam tarzlarını geliştirmede olumlu etkileri olduğundan bahsedilmiştir. Özellikle fiziksel aktivite koşullarının iyileştirilmesi ve tesis kullanımının yaygınlaştırılması buna en önemli gerekçe olarak görülmektedir (Kruszyńska & Poczta, 2020). Bu anlamda ilgili sonuç, araştırma sonuçlarımız ile benzerdir. Rekreasyonel spor aktivitelerinin kullanımı hakkında yapılan bir başka araştırmada ise, oyun, hobi ve fiziksel aktivite içeren çeşitli aktivitelerin ortak alanlar içerisinde gerçekleştirilmesinin, insanlarda zindelik ve mutluluk sağladığı görülmektedir. Özellikle psikolojik iyi oluş nedenleri arasında sayılan bu durum, zaman içerisinde insanların bu tarz yerleri yoğun kullanmalarına neden olmaktadır (Shiddiqy, 2019). İlgili sonuç, spor alanlarının kullanılması ile ilgili katılımcı görüşlerine benzer niteliktedir.

Bir başka kampüs araştırmasında ise öğrencilerin kampüs içerisindeki tesisleri genel olarak ders saatleri dışında kullandıkları görülmüştür. Ancak öğrenciler açısından ilgili araştırmada önemli bir sonuç elde edilmiştir. Söz konusu sonuca göre, öğrenciler bu tarz rekreasyon alanlarını yeterli bulmadıklarından bahsederek, bu alanların görsel olarak kendilerini tatmin etmediğine vurgu yapmışlardır. Özellikle kampüs içerisindeki sosyal tesislerin diğer binalardan ayrı ve ulaşılabilir olmasını istediklerini (Serir, 2019) vurgulayan öğrencilerin bu ifadeleri araştırma sonuçlarımız ile benzerdir.

Katılımcıların hijyen ve ulaşım ile ilgili olumsuz düşünceleri olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir araştırmada ise bu tarz olumsuz durumların katılımın artırılabilmesi için bir an önce düzeltilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Nitekim araştırma sonuçlarına göre,



ürün kalitesi, hizmet çeşitliliği ve tüketim durumları, ilgili tesisin ya da aktivitenin etkin kullanımı açısından belirleyici bir rol oynamaktadır (Türksoy & Aycan, 2020). Sportif araç gereçlerin ve tesis kalitesinin çok önemli olduğunun vurgulandığı bir başka çalışmada ise, oyun alanlarının kullanılması ve tanıtılmasının dikkat çekici bir strateji olduğundan bahsedilmiştir. Bu tarz uygulamaların üniversite ya da farklı yerel uygulamalar ile birlikte ele alınarak tanıtımlarının yapılmasının önemli olduğu görülmektedir (Atasoy, Elmas, & Taşmektepligil, 2018). Bu tarz bir sonuç araştırma sonuçları ile benzerdir. Nitekim araştırmada öğrenciler birçok tesisin varlığını bilmediklerini ve haberdar olmadıklarını vurgulamıştır.

Üniversite personeline yapılan bir başka benzer araştırmada ise, sosyal tesislerin kullanım sıklığına ait farklı sonuçlar elde edilmiştir. Nitekim sonuçlara göre, katılımcıların önemli bir çoğunluğu bu tesisleri kullanmamaktadır veya yeterli bulmamaktadır. Söz konusu araştırma sonuçlarına göre ilgili tesislerin planlama ve yapım aşamalarında temel alt yapının bu tip kullanım amaçlarına hizmet edecek şekilde yapılandırılması önerilmektedir (Harun, Aslan & Ertutar, 2021). Planlamalar yapılırken özellikle sportif alanların oluşturulmaya çalışılması ise bir diğer önemli konudur. Çünkü öğrencilerin sosyal alan tercihleri içerisinde fitness ve benzeri sportif alan kullanımı ön planda görülmektedir (Glasgow, Mastrich & Geller, 2021). Bu tip bir sonuç araştırma sonucumuz ile benzerlik taşımaktadır. Özellikle üniversite içerisinde hayat süren insanların öğrenci olsun olmasın, bu tip tesisleri aktif olarak kullanabilmeleri, üniversitenin kalitesini artırması bakımından önemli görülmektedir.

Kampüste spor deneyimini inceleyen bir başka araştırmada ise kampüs içerisinde sosyal yaşam deneyiminin farklı özellikteki öğrencilere göre değişim gösterdiği tespit edilmiştir. Bu noktada yönetim açısından dikkate değer bir sonuç ortaya çıkmaktadır. İlgili sonuca göre, kampüs yaşamı farklı özellikteki öğrencilerin beklentilerine göre şekillenmelidir (Çevik, Yılmaz & Korkmaz, 2019). Dolayısıyla bu sonuç araştırma sonuçlarımız ile örtüşmektedir. Çünkü katılımcıların birçoğu bu tesislerden istedikleri oranda yararlanamadıklarından bahsetmişlerdir. Bu nedenle tesislerin tasarımı ya da tanıtılması oranında ciddi beklentiler oluşmaktadır. Literatür incelendiğinde cinsiyet odaklı farklı sonuçlara da rastlanmıştır. Nitekim bir araştırmada erkek katılımcıların kampüs içerisindeki fiziki koşullar konusunda daha seçici oldukları görülürken, kalite algıları konusunda önemli bir fark görülmemiştir. Aynı zamanda araştırma sonuçlarına göre tesislerin kullanım saatlerine göre tercih edilebilirliklerinin değiştiği görülmektedir (Türksoy & Aycan, 2020).

Araştırma sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin farklı sebeplerden dolayı sosyal tesisleri kullandıkları görülmüştür. Aynı zamanda bu tesislerin kullanılmama nedenleri de belirli başlıklar altında toplanmıştır. Üniversite yaşamı kampüs alanı olarak nitelendirilen çeşitli sosyal aktivitelerin ya da imkanların olduğu bir sosyal yaşam alanıdır. Bu alan içerisinde öğrencilerin kendilerini rahat ve özgür hissedebildikleri sürece üniversiteye ait olumlu duygu geliştirebilecekleri düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde bu konuda birçok araştırmanın benzer sonuçları desteklediği görülmektedir. Dolayısıyla üniversite yaşamı öğrenciler için sosyal tesislerin kullanımı konusunda ciddi bir tercih nedenidir. Bu nedenle kampüsler oluşturulurken ya da oluşturulduktan sonra sosyal tesislerin kolay, ucuz ve rahat kullanım modelleri ile



öğrencilere sunulması gerekmektedir. Ancak bu sayede üniversiteye karşı bir aidiyet geliştirilebilir.

Araştırma sonuçları öğrencilerin sosyal tesisleri kullanmayı oldukça çekici bulduklarını, zamanları olduğu sürece bu tesislerden faydalanmak istediklerini ancak ulaşım, kolay erişim sorunu ya da uygun fiyatlandırma olmaması nedenleri ile bu tesislerden çoğu zaman uzak durdukları görülmüştür. Aynı zamanda üniversitenin bu tesislerdeki aktiviteleri ya da olanakları öğrencilere duyurmada eksik kaldığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu konu öğrencilerin bu tesislere karşı mesafeli durmasına sebep olmaktadır. Öncelikli olarak bu tesislerin kullanım kolaylıkları öğrencilere sağlanarak, uygun bir fiyatlandırma politikası güdülmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivite merkezli aktiviteler kampüs içerisindeki sosyal havanın olumlu yöne çekilmesinde etkili olacaktır. Aynı zamanda bu tip aktiviteler sosyal medya üzerinden ya da öğrenci grupları aracılığı ile sürekli güncellenerek duyurulmalıdır. Öğrenci topluluğu liderleri veya rekreasyon liderliği altında bu duyurular yapılabilir.



KAYNAKLAR

Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484-496.

Arastaman, G., Fidan, İ. Ö., & Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75.

Atasoy, F. S., Elmas, F., & Taşmektepligil, M. Y. (2018). Spor Alanlarının Verimli Kullanımında Spor Dallarına Ait Oyun Toplarının Etkisi Üzerine Yenilikçi Bir Araç: Topmatik. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 39-58.

Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.

Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus open*, 2(2016), 8-14.

Çevik, H., Yılmaz, E., & Korkmaz, A. (2019). Kampüste Spor Deneyimi: Üniversite Öğrencilerinin Kampüs Rekreasyonel Spor Deneyiminin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 346-359.

Forrester, S. A., McAllister-Kenny, K., & Locker, M. (2018). Association between collegiate recreational sports involvement and undergraduate student retention. *Recreational Sports Journal*, 42(1), 64-74.

Gallardo-Vázquez, D., Folgado-Fernández, J. A., Hipólito-Ojalvo, F., & Valdez-Juárez, L. E. (2020). Social responsibility attitudes and behaviors' influence on university students' satisfaction. *Social Sciences*, 9(2), 8.

Glasgow, T. E., Mastrich, Z. H., & Geller, E. S. (2021). The utility of university fitness facilities: Environmental vs. psychological determinants of their use. *Journal of American College Health*, 1(2021), 1-8.

Harun, K., Aslan, B., & Ertutar, M. Ö. (2021). Akademisyen görüşlerine göre üniversite spor tesis yeterlilik düzeylerinin incelenmesi (doğu anadolu bölgesi örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 107-115.

Hasbullah, A. & Yusoff W.Z.Q., (2018). Quality of service in public higher education institution (HEI) facilities: A critical literature review. *International Journal of Innovation and Business (IJIBS)*, 9(1), 64-68.

Hernández, A. C. C., Ripoll, R. R., de Velazco, J. J. H. G., & Hernández, I. V. R. (2020). University social responsibility in the organizational happiness management. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(2), 427-440.



Huang, Y. F., & Do, M. H. (2021). Review of empirical research on university social responsibility. *International Journal of Educational Management*.35(3), 549-563.

Kruszyńska, E., & Poczta, J. (2020). Difficulties limiting access to sports and recreational facilities in the city in the perceptions of service users. Sports and recreational infrastructure management policy—poznan case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1768.

Le, T. D., Dobele, A. R., & Robinson, L. J. (2019). Information sought by prospective students from social media electronic word-of-mouth during the university choice process. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 41(1), 18-34.

Malterud, K. (2016). Theory and interpretation in qualitative studies from general practice: why and how? *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(2), 120-129.

Markus, Z., Perovic, D., Pekovic, S., & Popovic, S. (2019). Assessing tourist revisit intention through the sports and recreational services offered. *Business Systems Research: International journal of the Society for Advancing Innovation and Research in Economy*, 10(2), 141-150.

Ptashchenko, L., & Chechelashvili, M. (2018). Crowd funding as a tool for financing the construction of social facilities. *Int J Eng Technol (UAE)*, 7(3), 329-333.

Saadatifard, E., Javadipour, M., Honari, H., Saffari, M., & Zareian, H. (2019). The context of recreational sports for women in Iran. *Annals of Applied Sport Science*, 7(1), 83-95.

Serir, U. (2022). Rekreasyon Amaçlı Mekânların Kullanımı Üzerine Bir Araştırma: “Düzce Üniversitesi Konuralp Kampüsü Örneği”. *Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 10(1), 483-496.

Shiddqy, A. M. A. (2019). Tourism Potential for Recreational Sports. In 3rd International Conference on Current Issues in Education (ICCIE 2018), 326(2019), 52-56.

Sutrisno, S., Andre, H. L., & Susilawati, S. (2021). The analysis of the facilities and ICT applications usage by the university's students. In *Journal of Physics: Conference Series*, 1793 (2021), 012050

Temel, C., & Akyol, E. (2016). From sports facilities to sports organizations: The role of metropolitan municipalities Spor tesislerinden spor organizasyonlarına: Türkiye’de büyükşehir belediyelerinin rolü. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3711-3719.

Türksoy, B., & Aycan, A. (2020). Spor merkezlerinde sunulan hizmetlere yönelik kalite algısının değerlendirilmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 489-508.

Uyar Y., & Sunay H. (2019). Amerika Birleşik Devletleri ile Türkiye’de Uygulanan Antrenör Eğitim Sistemlerinin Karşılaştırılması, *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 234-245.



Zou, X., Kayani, S., Wang, J., Imran, M., Zagalaz Sanchez, M. L., Amador Jesus, L. S., & Qurban, H. (2019). A study on the relationship between urban residents' perception of recreational sports and their participation in recreational sports: Based on gender differences. *Sustainability*, 11(19), 5466.



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Spora Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişki

Fatih YAŞARTÜRK¹, Ayça GENÇ², Harun PEKER³, Melisa BAKAR⁴, M. Batın BAYBURTLU⁵

¹Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0003-4934-101X>

²Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0003-2498-7092>

³Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0001-7860-315X>

⁴Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0003-3512-4903>

⁵Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0003-4523-2377>

Email: fatihyasarturk@gmail.com, genca.yca88@gmail.com, harunpeker7@gmail.com,
melisabakar06@gmail.com, batinbayburtlu.25@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 21.11.2022 - Kabul: 05.12.2022)

Öz

Bu araştırmanın amacı spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin spora yönelik tutum ve boş zamanda sıkılma algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma grubunu, 2022-2023 güz yarıyılında Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 180 (75 kadın ve 105 erkek) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, “Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (BZSAÖ)” ve “Spor Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde; betimsel istatistik, t-Testi, tek yönlü varyans ANOVA ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında cinsiyet değişkenine göre BZSAÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutları ile SYTÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yaş değişkenine göre BZSAÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutları ile “sporla yaşama” ve “aktif spor yapma” arasında anlamlı ilişki tespit edilmezken, SYTÖ ve “spora ilgi duyma” alt boyutunda düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca korelasyon analizi sonuçlarına göre BZSAÖ ve SYTÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman faaliyetleri sonucunda elde edilen doyum ve sıkılma algısı düzeyi yükseldikçe spora yönelik tutumlarının artacağı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Spor bilimleri fakültesi öğrencileri, boş zamanda sıkılma algısı, spora yönelik tutum



The Relationship Between The Perception of Students of The Faculty of Sports Sciences and The Levels of Attitude to Sports

Abstract

The aim of this research is to examine the relationship between the attitudes to sports and the perception of boredom in leisure according to some variables of students studying in sports sciences. The population consists of 1176 students studying at the Faculty of Sport Sciences at Bartın University in the fall semester of 2022-2023, while the sample group consists of 180 (75 female and 105 male) volunteer students studying at the Faculty of Sports Sciences. Personal information form, “The Leisure Boredom Scale (LBS)” and “Sport-Oriented Attitude Scale (SOAS)” was used as the data collection tool. Frequency, percentage distribution, arithmetic mean and standard deviation, t-Test, ANOVA and Pearson correlation tests were used in the analysis of the data. In the findings of the study, no significant difference was found between LBS and its sub-dimensions, and SOAS and its sub-dimensions according to the gender variable. According to the age variable, there was no significant relationship between the sub-dimensions of LBS total score averages and "living with sports" and "active sports", while a low and positive significant relationship was found in SOAS and "interest in sports" sub-dimensions. In addition, a low and positive significant relationship was found between the leisure boredom scale and Sport-Oriented Attitude Scale. Ergo, it can be said that as the content and boredom perception of the students of the faculty of sports sciences increases, their level of sport-oriented attitudes will also increase.

Keywords: Students of the faculty of sports sciences, Leisure boredom, Attitude to sports



Giriş

Üniversiteler, toplumun akademik, sosyal, ekonomik, teknolojik ve kültürel süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Yükseköğrenim, öğrencilerin bilimsel ve mesleki becerilerine katkıda bulunarak bireysel ve toplumsal yönden yaşam kalitesini yükseltmektedir. Spor Bilimleri Fakültesi ise öğrencilerin bilimsel nitelikli başarılarını destekleyen bununla birlikte fiziksel ve fizyolojik becerilerini geliştirmektedir.

Spor bilimleri fakültelerinin akademik başarı, performans ve fiziksel aktivite arasında kayda değer düzeyde olumlu şekilde bir ilişki vardır (Trudeau & Shephard, 2008). Sportif aktivitelere katılım bilişsel fonksiyonları artırarak eğitim sürecini de olumlu yönde etkilemektedir (Keays & Allison, 1995; Caterino & Polak 1999; Kwak at al., 2009; Akandere, Özyalvaç ve Duman, 2010; Ayhan vd., 2022) Ayrıca sportif aktivitelere katılım bireyin psikolojik ve toplumsal gelişimini olumlu yönde etkilemektedir (Weinberg & Gould, 2007; Yaşartürk vd., 2021). Diğer yandan olumsuz yönde etkilediğine dair çalışmalar da görülmektedir (Tremblay, Inman & Willms, 2000; Rasberry at al., 2011). Spor, kişilerin fizyolojik ve psikolojik açıdan iyi olmasını destekleyen sosyalleşmesini sağlayan, zihinsel ve motor faaliyetlerinin gelişimine destek sağlayan fizyolojik, psikolojik ve sosyal bir faaliyettir (Yılmaz, Şentürk ve Ramazanoğlu, 2014). Bu yüzden spor faaliyetlerine katılım sağlayan öğrenciler fiziksel ve sosyal açıdan tutum sergileyebilmektedir.

Tutum, bireyin herhangi bir grup şeye, bireylere, olaylara ve çok çeşitli durumlara karşı bireysel etkinliklerindeki seçimini etkileyen kazanılmış içsel bir durumdur (Senemoğlu, 2004). Tutumlar, bireyi eyleme yönlendiren bir niteliğe sahip olduğu gibi yeterli düzeyde deneyimin sonunda tutumlar rehberlik edebilecek duruma gelebilir (Ayhan ve Özel, 2020). Bir başka deyişle tutumlar zaman içinde birikirler, etkileşirler, birbirlerine bağlanarak ve birbirlerini değiştirerek daha genel yapılar oluştururlar. Bu genel yapılar zamanla bireyde yerleşerek alışkanlık karakteri kazanırlar (Ünal, 1981). Bireyin spor yapmaya ne denli yatkın olduğu, spora bakış açısı, spor alışkanlıkları, spor ile karakterini nasıl eğitebildiği gibi temel konular spora yönelik tutum kavramını yansıtmaktadır (Şentürk, 2015). Günümüzde sağlıklı ve huzurlu bir yaşam, fiziksel olarak zinde bir görünüm, yeni bir sosyal çevre ve rahatlama arayan, duygusal doyumu arzusıyla kötü alışkanlıklardan ve yoğun iş temposundan uzaklaşmaya çalışan insan, kaçınılmaz olarak spor yapmaya yönelmektedir. Bu bağlamda “tutum” kavramı, üniversite öğrencilerinin spor yapmaya yatkın olabilmesinin temelini oluşturmaktadır (Kaya, Cicioğlu ve Demir, 2018). Üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora karşı tutumlarının olumlu yönde olduğu, akademik başarı ve okul dışı fiziksel aktiviteye katılma ile beden eğitimine yönelik tutumlarının gelişimini etkilediği bilinmektedir (Li, Chen & Baker, 2012). Ancak bireylerin yapmış oldukları bu fiziksel aktivitelerin monotonluk haline gelerek kendini tekrar etmeleri durumunda isteksizlik yani diğer şekilde sıkılma algısı ile karşı karşıya kalabilecekleri söylenebilir.



Iso-Ahola ve Crowley (1991) sıkılma kavramını uzun süre aynı düzey uyarana tabi tutularak oluşan psiko-fizyolojik bir durum olarak açıklamıştır (Oh, Caldwell & Oh, 2001). Sıkılma algısının ise genellikle olumsuz duygularla ilişkilendirilen bir kavram olduğu, nedenleri ve bireyler üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla farklı şekillerde açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Martin, Sadlo & Stew, 2006). Sıkılma algısı, sürekli olarak uyarana karşı aynı aktivitelerin tekrarı ve olumsuz duyguların ön planda olduğu tanım olarak karşımıza çıkmaktadır (Yaşartürk, 2016). Üniversite öğrencilerinin sürekli olarak fiziksel veya zihinsel içerikli aktiviteleri tekrar etmesi doyum düzeyini arttığı gibi belirli dönemlerde sıkılma algısının ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

Doyum kavramı; beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanması durumu olarak tanımlanmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003). Bireylerin boş zamanlarına yönelik oluşan beklentilerinde doyum fazlalığına ulaşıldığında, yani istek ve dileklerin gereğinden fazla gerçekleşmesi durumunda tatminsizlik ve boş zamanda sıkılma durumu gözlemlenebilir.

Bu yüzden Iso-Ahola ve Weissinger (1990) boş zamanlardaki algılanan sıkılmayı, mevcut boş zaman deneyimlerine yönelik yetersiz motivasyon veya düşük öznel algı olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda, boş zaman sıkılma algısının genellikle bireylerin çok fazla boş zaman süresinin olması ya da tam tersi katılacakları anlamlı ve kaliteli boş zaman aktivitelerine sahip olmamalarından kaynak olduğu görülmektedir (Iso-Ahola & Weissinger, 1987). Boş zamanda sıkılma algısı, faaliyetler içerisinde bulunmama istediğinden dolayı motivasyon düşüklük ve haz alamama durumlarında ortaya çıkmaktadır (Yaşartürk, 2016). Başka bir ifadeyle, kişinin beklentisini karşılayacak bir aktivite bulamama sonucunda yaşadığı huzursuzluk veya doyumsuzluk durumudur. Boş zamanda sıkılma algısının sebebi, aktivitelerin az veya fazla olması olup, zaman içerisinde monoton haline gelmesinin sonucu olarak tanımlanmaktadır (Shaw, Caldwell & Kleiber, 1996). Boş zamanda sıkılma algısı genel psikolojik doyum ve farkındalık ile de yakından ilişkilidir (Işık, Karakullukçu ve Güngörmüş, 2020). Ayrıca bireyin, yaşayamadığı bir olgu veya ulaşamadığı hedeften oluşabilecek sıkılma hissi gibi hedefine ulaştığı durumlarda da fazla doyuma eriştiği için sıkılma algısı ortaya çıkabilir (Mert, 2012).

Literatürde yer alan bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zamanda sıkılma algısı ve spora yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir.



Materyal ve Metod

Araştırma Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan korelasyonel araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2021).

Evren ve Örneklem

Araştırma grubunu, 2022-2023 güz yarıyılında Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 180 (75 kadın ve 105 erkek, yaş ortalaması 20,89) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, sınıf, boş zamanı değerlendirilmede güçlük çekme sorularından oluşmaktadır.

Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (BZSAÖ): Bireylerin boş zamanda sıkılma algısı düzeylerini belirlemek için Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılan “Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (BZSAÖ)” Türkçe formu 10 madde ve 2 alt boyuttan (Sıkılma ve Doyumsuzluk) oluşmaktadır. Kara vd., (2014) ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayıları sıkılma alt boyutu .72, doyumumsuzluk alt boyutu .72 ve toplamda ise .77 olarak hesaplanan 5’li likert tipi ölçme aracıdır. Kara vd., (2014) yaptığı araştırmada iç güvenilirlik kat sayısını sıkılma alt boyutu için .72, doyum alt boyutu için .77 olarak tespit edilmiştir.

Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ): Bireylerin spora yönelik tutumlarını saptayabilmek için Şentürk (2015) tarafından geliştirilen “Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ)” kullanılmıştır. Spora Yönelik Tutum Ölçeği “Spora İlgi Duyma” faktörü, “Sporla Yaşama” Faktörü ve “Aktif Spor Yapma” faktörü olmak üzere 3 alt boyuttan ve 25 maddeden oluşan 5’li likert tipi ölçme aracıdır. SYTÖ’den alınabilecek minimum puan 25 ve maksimum puan 125 olarak hesaplanmaktadır. Şentürk (2015) yaptığı araştırmada iç güvenilirlik kat sayısını spora ilgi duyma alt boyutu için .98, sporla yaşam alt boyutu için .98 ve aktif spor yapma alt boyutu için .95 olarak tespit edilmiştir (Tezbaşaran, 1997; Büyüköztürk, 2002).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik yapılan çarpıklık basıklık testleri sonrası verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiği için parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde dağılımı, ortalama değerleri, bağımsız örneklem t-Testi, tek faktörlü varyans analizi ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Varyansların eşitliği için hesaplanan anlamlılık değeri ($p<0,05$) olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2021).



Tablo 1. Ölçeklerin puan ortalaması ve normallik dağılımı sonuçları

Ölçekler	Madde Sayısı	n	\bar{X}	sd	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
BZSAÖ	10	180	3.15	0.60	0.171	0.655	0.73
SYTÖ	25	180	3.48	0.61	0.302	-0.131	0.93

Ölçeklerin değer tablosu incelendiğinde BZSAÖ puan ortalamasının 3.15, standart sapmasının 0.60; SYTÖ puan ortalamasının 3.48, standart sapmasının 0.61 olduğu görülmektedir. BZSAÖ çarpıklık (0.171) ve basıklık (0.655) değerleri ile SYTÖ çarpıklık (0.302) ve basıklık (-0.131) değerleri incelendiğinde normallik varsayımını sağladığı görülmektedir. BZSAÖ (10 madde) iç tutarlığı 0.73; SYTÖ (25 madde) iç tutarlığı ise .93 olarak hesaplanmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların demografik bilgilerine yönelik betimleyici istatistik sonuçları

Değişkenler	n	%	
Cinsiyet	Erkek	105	58.3
	Kadın	75	41.7
Sınıf	1. Sınıf	46	26.1
	2. Sınıf	41	22.8
	3. Sınıf	44	24.4
	4. Sınıf	48	26.7
Boş zamanı değerlendirmede güçlük yaşama	Evet	26	14.4
	Bazen	105	58.3
	Hayır	49	27.3

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %58.3'ünün erkek, %41.7'sinin kadınlardan oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların %26.1'i 1.sınıf, %22.8'i 2.sınıf, %24.4'ü 3. sınıf, %26.7'si 4. sınıflardan oluştuğu belirlenmiştir. Katılımcıların %14.4'ü boş zamanı değerlendirmede güçlük yaşadığı, %58.3'ünün bazen güçlük yaşadığı, %27.3'ünün ise güçlük yaşamadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamalarının 20,89 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BZSAÖ ve SYTÖ yönelik t-Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Sıkılma	Erkek	105	2.97	.79	178	-,286	,775
	Kadın	75	3.00	.75			
Doyum	Erkek	105	3.31	.76	178	-,072	,952
	Kadın	75	3.32	.76			
BZSAÖ (Toplam)	Erkek	105	3.14	.63	178	-,230	,818
	Kadın	75	3.16	.57			
Spora İlgili Duyma	Erkek	105	3.40	.64	178	-1,191	,235



Sporla Yaşama	Kadın	75	3.51	.63	178	-,696	,487
	Erkek	105	3.41	.66			
Aktif Spor Yapma	Kadın	75	3.48	.70	178	,073	,942
	Erkek	105	3.55	.61			
SYTÖ (Toplam)	Erkek	105	3.44	.60	178	-,790	,430
	Kadın	75	3.51	.62			

Tablo 3’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BZSAÖ ve SYTÖ toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların sınıf değişkenine göre BZSAÖ ve SYTÖ yönelik ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Sınıf	\bar{X}	n	F	p	Anlamlı Fark
Sıkılma	1. sınıf	3.03	46	.091	.965	
	2. sınıf	3.01	41			
	3. sınıf	2.97	44			
	4. sınıf	2.95	48			
Doyum	1. sınıf	3.32	46	1.268	.287	
	2. sınıf	3.18	41			
	3. sınıf	3.26	44			
	4. sınıf	3.48	48			
BZSAÖ (Toplam)	1. sınıf	3.17	46	.380	.768	
	2. sınıf	3,10	41			
	3. sınıf	3.12	44			
	4. sınıf	3.22	48			
Spora İlgi Duyma	1. sınıf	3.71	46	3.306	.022*	2, 3, 4<1
	2. sınıf	3.40	41			
	3. sınıf	3.35	44			
	4. sınıf	3.38	48			
Sporla Yaşama	1. sınıf	3.63	46	1.515	.212	
	2. sınıf	3.39	41			
	3. sınıf	3.39	44			
	4. sınıf	3.38	48			
Aktif Spor Yapma	1. sınıf	3.86	46	5.844	.001*	2, 3, 4<1
	2. sınıf	3.51	41			
	3. sınıf	3.43	44			
	4. sınıf	3.39	48			
SYTÖ (Toplam)	1. sınıf	3.72	46	3.499	.017*	2, 3, 4<1
	2. sınıf	3.42	41			
	3. sınıf	3.38	44			
	4. sınıf	3.38	48			

* $p<0.05$

Tablo 4’de katılımcıların sınıf değişkeni göre BZSAÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca sınıf değişkeni ile SYTÖ ve “spora ilgi duyma”, “aktif spor yapma” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 1. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum düzeyleri 2, 3, ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.



Tablo 5. Katılımcıların boş zaman değerlendirme güçlük yaşama değişkenine göre BZSAÖ ve SYTÖ yönelik ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Güçlük Yaşama	\bar{X}	n	F	p	Anlamlı Fark
Sıkılma	Evet (1)	2.95	26	.754	.472	
	Bazen (2)	3.05	105			
	Hayır (3)	2.89	49			
Doyum	Evet (1)	3.20	26	.738	.480	
	Bazen (2)	3.37	105			
	Hayır (3)	3.26	49			
BZSAÖ (Toplam)	Evet (1)	3.08	26	1.150	.319	
	Bazen (2)	3,21	105			
	Hayır (3)	3.07	49			
Spora İlgi Duyma	Evet (1)	3.38	26	3.513	.032*	1, 2<3
	Bazen (2)	3.48	105			
	Hayır (3)	3.75	49			
Sporla Yaşama	Evet (1)	3.38	26	3.152	.045*	1, 2<3
	Bazen (2)	3.41	105			
	Hayır (3)	3.76	49			
Aktif Spor Yapma	Evet (1)	3.50	26	2.499	.085	
	Bazen (2)	3.51	105			
	Hayır (3)	3.80	49			
SYTÖ (Toplam)	Evet (1)	3.42	26	3.374	.036*	1, 2<3
	Bazen (2)	3.46	105			
	Hayır (3)	3.76	49			

*p<0.05

Katılımcıların boş zaman sıkılma algıları ile spora yönelik tutumlarının boş zamanı değerlendirme güçlük yaşama değişkenine göre ANOVA testi sonucunda BZSAÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken, SYTÖ ve “Spora İlgi Duyma”, “Sporla Yaşama” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. SYTÖ toplam puan ortalamaları, “Spora ilgi duyma” ve “Sporla yaşama” alt boyutlarında boş zaman değerlendirmede güçlük yaşamayanlar lehine “güçlük yaşayan ve bazen güçlük yaşayanlara” göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların yaş değişkenine göre BZSAÖ ve SYTÖ yönelik korelasyon sonuçları

	Sıkılma	Doyum	BZSAÖ (Toplam)	Spora İlgi Duyma	Sporla Yaşama	Aktif Spor Yapma	SYTÖ (Toplam)
Yaş r	.030	-.083	-.033	.174*	.122	.135	.158*
p	.694	.271	.655	.019	.103	.071	.034

*p<0.05

Yaş değişkenine göre BZSAÖ toplam puan ortalamaları alt boyutları ile “sporla yaşama” ve “aktif spor yapma” arasında anlamlı ilişki tespit edilmezken, SYTÖ ve “spora ilgi duyma” alt boyutunda düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.



Tablo 7. Katılımcıların BZSAÖ ile SYTÖ arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon sonuçları

Alt Boyutlar		Spora İlgili	Sporla	Aktif Spor	SYTÖ
		Duyuma	Yaşama	Yapma	(Toplam)
Sıkılma	r	-.136	-.144	-.124	-.143
	p	.068	.054	.097	.055
Doyum	r	-.109	-.057	-.066	-.088
	p	.146	.451	.375	.239
BZSAÖ (Toplam)	r	.157*	.128	.122	.148*
	p	.035	.086	.103	.047

*(p<0.05)

Tablo 7’de katılımcıların BZSAÖ ile SYTÖ arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre BZSAÖ ile SYTÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuçlar

Bu bölümde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zamanda sıkılma algısı ve spora yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan bulgular ve literatürde yer alan bilgilerle karşılaştırılarak yordanmaya çalışılmıştır.

Katılımcıların boş zaman sıkılma algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan t-Testi sonucunda BZSAÖ toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Biolcati, Passini ve Mancini (2016), Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2017), Yıldırım (2019) ve Köse ve Bayköse (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyet değişkenine göre, boş zamanda sıkılma algısı alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bunun nedeni ise katılımcıların sıkılma ve doyum düzeyleri arasında belirgin bir şekilde tatmin düzeyine ulaşmadıkları için cinsiyet açısından bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir. Öğrencilerin cinsiyet farkı gözetmeksizin, henüz kısıtlı bir dünya içinde ve benzer beklenti ve sorunları yaşamaları nedeniyle yaşam doyumlarında herhangi bir farklılık yaşamadıklarını söylemek mümkündür (Kara, Gürbüz ve Sarol, 2018). Gürbüz vd., (2018) yetişkinler üzerine yapmış olduğu araştırmada cinsiyet değişkeninin BZSAÖ tüm alt boyutlarındaki (sıkılma ve doyumuzluk) temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. Ayrıca Leung (2008) ve Akyüz ve Türkmen (2016) çalışmasında ise cinsiyet değişkenine göre boş zamanda sıkılma alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu farklılığın nedeni, değişen ve gelişen çevre koşulları, yaşam alanlarındaki yapısal değişiklikler ve bireylerin farklı uğraşlara yönelmesi şeklinde açıklanabilir.



Katılımcıların spora yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan t-Testi sonucunda, SYTÖ toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmamız ile paralel bir sonuç ortaya koyan Turhan vd., (2021) yapmış olduğu çalışmada da cinsiyet değişkenine göre SYTÖ toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Abakay, Cengiz ve Şahin (2013) ve Başkonuş (2020)'un yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin spora ilişkin tutumları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklı olmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonuçları ile benzer şekilde Göksel ve Caz (2016) çalışmalarında spora ilişkin tutum üzerinde cinsiyetin anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Fakat Varol, Varol ve Türkmen (2017) çalışmaları sonucunda ise erkek öğrencilerin spora yönelik tutumlarının kadınlardan daha yüksek ve anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun sebebi örneklem grubunun farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden oluşması, erkeklerin kadınlara oranla spora yönelik tutumda farklı bakış açılarına sahip olması şeklinde açıklanabilir.

Katılımcıların boş zaman sıklık algılarının sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan ANOVA testi sonucunda, BZSAÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kara vd., (2018) ve Korkutata (2018) yaptığı çalışmada sınıf değişkenine göre sıklık ve doyum alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Aydın vd., (2019) yapmış oldukları çalışmada sınıf değişkeni ile BZSAÖ'den alınan puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını tespit etmiştir. İkinci sınıfta öğrenim gören katılımcıların üçüncü ve dördüncü sınıfta öğrenim gören katılımcılara göre daha yüksek sıklık algısına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sınıf değişkeni ile SYTÖ. “spora ilgi duyma” ve “aktif spor yapma” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcılar arasında 1. sınıfta öğrenim görenlerin spora yönelik tutum düzeyleri ile 2, 3, ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni 1. sınıf öğrencilerinin yeni yaşam alanı, arkadaş ortamları ve serbest zaman değerlendirmede keşfetme sürecinde olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Çalışmamıza paralel olarak Göksel vd., (2017) yapmış oldukları çalışmada sporla yaşama alt boyutunda 2. sınıfta eğitim gören öğrenciler lehine fark tespit edilmiştir. Kızılyalı (2014), Varol vd., (2017) ve Yavuz ve Yücel (2019) üniversite öğrencilerinde yapmış oldukları çalışmada ise SYTÖ ve alt boyutlarında anlamlı bir ilişki tespit etmedikleri görülmüştür. Çalışmamıza göre sonucun 2. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine çıkmasında, ilk senenin karmaşasını atlatalmaları, öğrenim gördüğü ve yaşadığı çevreye, ortama uyum sağlamaya başlamaları etkili olacağı söylenebilir.

Katılımcıların boş zaman sıklık algıları ile spora yönelik tutumlarının boş zaman değerlendirme günlük yaşama değişkenine göre ANOVA testi sonucunda BZSAÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken, SYTÖ ve “Spora İlgi Duyma”, “Sporla Yaşama” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman değerlendirme de günlük yaşama durumunun spora yönelik tutumunu doğrudan



etkilememektedir. Dolayısıyla öğrencilerinin spora yönelik tutum, ilgi duyma ve yaşam tarzı olarak spora yönelik faaliyetler yapması boş zaman değerlendirmede etkili olmaktadır.

Katılımcıların yaş değişkenine göre BZSAÖ toplam puan ortalamaları alt boyutları ile “sporla yaşama” ve “aktif spor yapma” arasında anlamlı ilişki tespit edilmezken, SYTÖ ve “spora ilgi duyma” alt boyutunda düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2021) araştırmasında BZSAÖ ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bu sonuç benzerlik göstermesede örneklem grubundaki öğrencilerinin yaşı artmasıyla boş zaman faaliyetlerine yönelik sergilediği tutumun ve sıkılma algısı düzeyinin paralel şekilde yükselmediğini göstermektedir.

Katılımcıların BZSAÖ ile SYTÖ arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre BZSAÖ ile SYTÖ arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zamanda sıkılma ve doyum düzeyinin artması spora yönelik tutumunu da doğrudan etkilemektedir. Bu durum öğrencilerin çeşitli faaliyetlerde tutum geliştirmesiyle sportif etkinliklerden de benzer duyguyu yaşamalarına sebep olmaktadır. Sonuç olarak Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zamanda tekrar eden faaliyetleri uygulaması sıkılma algısını tetikleyeceği gibi doyum ve spora yönelik tutumunu da olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

Öneriler

- Üniversitelerin kampüsteki rekreasyonel alanlarını öğrencilerin ihtiyaçlarına yönelik olup olmadığı tespit edilip, yenilenerek düzenlenmesi yapılabilir.
- Üniversitelerde yer alan sportif alanların artırılarak öğrencilerin yüksek düzeyde tutum sergilemeleri sağlanabilir.
- Araştırma grupları üniversitelerdeki farklı fakülte öğrencilerin içinden seçilerek sıkılma algısı ve spora yönelik tutum düzeyleri incelenebilir.

**Bu çalışma 6. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum kongresinde (24-26 Ekim 2022, Diyarbakır) sözel bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKLAR

- Abakay, U., Cengiz, R., Şahin, M. (2013). Investigation of university students attitudes about physical education and sports course. *Journal of Education and Sociology*, 4(2): 103-108. <https://doi.org/10.7813/jes.2013/4-2/15>
- Akandere, M., Özyalvaç, N. T., Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi: Konya Anadolu Lisesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24: 1-10.
- Akyüz, H., Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(1): 340-357. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS562>
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., Kılıç, S. K. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1): 39-53.
- Ayhan, B., Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*. 8(3): 154-166.
- Ayhan, R., Akay, B., Öçalan, M., Orhan, R. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3): 258-276. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1146884>
- Başkonuş, T. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Kırşehir ili örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2): 365-376. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.730674>
- Biolcati, R., Passini, S., Mancini, G. (2016). I cannot stand the boredom. Binge drinking expectancies in adolescence. *Addictive Behaviors Addictive Behaviors Reports*, 3: 70-76. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.05.001>
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8(4): 470-483.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2021). Bilimsel araştırma yöntemleri (31. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Caterino, M. C., Polak, E. D. (1999). Effects of two types of activity on the performance of secondthird-, and fourth-grade students on a test of concentration. *Perceptual and Motor Skills*, 89: 245-248. <https://doi.org/10.2466/pms.1999.89.1.245>
- Göksel, A. G., Caz, Ç. (2016). Anadolu Lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 1-9. <https://doi.org/10.22396/sbd.2016.0>



Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., İkizler, H. C. (2017). Farklı bölümlerdeki öğrencilerin spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması: Marmara Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2): 123-134. <https://doi.org/10.17155/omuspd.322783>

Iso-Ahola, S. E., Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of social and clinical psychology*, 5(3): 356-364. <https://doi.org/10.1521/jscp.1987.5.3.356>

Iso-Ahola, S. E., Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1): 1-17. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>

Iso-Ahola, S. E., Crowley E. D. (1991) Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23(3): 260-271. <https://doi.org/10.1080/00222216.1991.11969857>

Işık, U., Karakullukçu, Ö. F., Güngörmüş, H. A. (2020). Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Boş Zamanda Can Sıkıntısının Aracılık Rolü. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(S11): 49-61. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.134>

Kara, F. M., Gürbüz, B., Öncü, E. (2014). Leisure Boredom Scale: The factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2): 28-35. <https://doi.org/10.15314/TJSE.201428102>

Kara, F. M., Gürbüz, B., Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise & Training Sciences*, 4(4): 113-121. <https://doi.org/10.18826/useeabd.473994>

Kara, F. M., Gürbüz, B., Kılıç, S. K., Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12): 342-357. <https://doi.org/10.18009/jcer.466740>

Kaya, Ö., Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T. (2018). The attitudes of university students towards sports: attitude and metaphorical perception. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1): 115-128. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1593401>

Keays, J. J., Allison, K. R. (1995). The effects of regular moderate to vigorous physical activity on student outcomes: a review. *Canadian Journal of Public Health*, 86(1): 62-65.

Kızılyallı, M. (2014). Ankara üniversitesi öğrencilerinin kadınların spor etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Korkutata, A. (2018). Leisure boredom scale: A research on university Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12): 148-157. <https://doi.org/0.11114/jets.v6i12.3648>

Köse, E., Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 1-14.



Kwak, L., Kremers, S. P., Bergman, P., Ruiz, J. R., Rizzo, N. S., Sjöström, M. (2009). Associations between physical activity, fitness, and academic achievement. *The Journal of Pediatrics*, 155(6): 914-918. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2009.06.019>

Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, and addiction: Symptoms and patterns of cell phone use. *Mediated interpersonal communication*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, 18. 359-381.

Li, F. J., Chen, J. J., Baker, M. (2012). University students' attitudes toward physical education teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(2): 186-212. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2012-0187>

Martin, M., Sadlo, G., Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3): 193-211. <https://doi.org/10.1191/1478088706qrp0660a>

Mert, G. (2012). İnternet üzerindeki alışverişlerde, alıcının duygu ve beklentilerinin satış üzerine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(2): 81-94.

Oh, S., Caldwell, L. L., Oh, S. (2001). The relationship between leisure constraints and leisure boredom in creative activities and hobbies of a sample of Korean adults. *World Leisure Journal*. 2(43): 30-38. <https://doi.org/10.1080/04419057.2001.9674228>

Özer, M., Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2): 72-74.

Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A Systematic Review of the Literature. *Preventive Medicine*, 52. 10-20. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>

Senemoğlu, N. (2004). Gelişim, öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya. Ankara: Gazi Kitabevi.

Shaw, S. M., Caldwell, L. L., Kleiber, D. A. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4): 274-292. <https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949776>

Şentürk, H. E. (2015). Spora yönelik tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2): 8-18.

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

Tremblay, M. S., Inman J. W., Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science*, 12. 312–323. <https://doi.org/10.1123/pes.12.3.312>



Trudeau, F., Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic achievement. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10): 1-12. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>

Turhan, F. H., Uğur, İ., Aydoğmuş, M., Yalçın, İ. (2021). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2): 19-32.

Ünal, C. (1981). Genel tutumların veya değerlerin psikolojisi üzerine bir araştırma. Eğitim psikolojisi dizisi-1. Ankara: Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Yayınları.

Varol, R., Varol, S., Türkmen, M. (2017). Bartın üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin spora yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2): 316-329.

Weinberg, S. R., Gould, D. (2007). *Foundation of sportand exercise psychology*, Champaign: Human Kinetics Publishers.

Yaşartürk, F. (2016). Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2): 239-252.

Yaşartürk, F., Akay, B., Ayhan, B. (2021). The relationship between leisure management and exam anxiety levels of university students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(10): 2915-2921. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115102915>

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının serbest zamanda sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2): 469-479.

Yavuz, C., Yücel, A. S. (2019). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72): 2050-2058. <https://doi.org/10.17755/esosder.584081>

Yıldıran, M. K. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinin boş zamanda sıkılma algısını belirlemedeki rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Yılmaz, A., Şentürk, U., Ramazanoğlu, F. (2015). Bedensel Engellilerde Spor Konulu Araştırmaların İçerik Analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 9 (1-2): 28-43.



Sınıf Öğretmenlerinin Matematik Dersinde Yaratıcı Drama Yöntemi ile İlgili Görüşlerinin İncelenmesi

Selin DURAN¹, Veli TOPTAŞ²

¹Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-9694-4991>

²Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-8852-1852>

Email: duan.selinn@gmail.com, vtoptas@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 01.11.2022 - Kabul: 10.12.2022)

Öz

Bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin matematik dersinde yaratıcı drama yönteminin kullanılmasına yönelik görüşleri incelenmiştir. Araştırmada nitel araştırma yönteminde kullanılan desenlerden biri olan fenomenolojik (olgu bilim) desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan maksimum çeşitlilik örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılında İç Anadolu bölgesinin bir ilinde görev yapan 13 sınıf öğretmeni ile sınırlandırılmıştır. Araştırma verileri araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış yüz yüze görüşme tekniği ile toplanmıştır. Araştırma sonuçları için veriler betimsel analiz yöntemi kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre sınıf öğretmenlerinin alternatif öğretim yöntemlerinden olan yaratıcı drama hakkında bilgi sahibi olup diğer alternatif öğretim yöntemleri hakkında bilgi eksikliklerinin olduğu ifade edilmiştir. Katılımcılar, yaratıcı dramanın kalıcılığı, yaratıcılığı ve aktif katılımı sağladığını özgüveni geliştirerek çocuğun kendini ifade etmesine olanak tanıdığını belirtmiş ve ilkökul seviyesinde bütün derslerde yaratıcı dramanın yöntem olarak kullanılabileceğini savunmuşlardır. Yaratıcı dramanın matematik derslerinde yöntem olarak kullanılması ile kalıcı öğrenmenin sağlandığı, dersin eğlenceli hale geldiği, matematiğin somutlaştırılarak hayatla bağlantı kurulduğu ifade edilmiştir. Sınıf öğretmenlerinin yaratıcı drama yöntemini matematik derslerinde kullanma deneyimleri incelendiğinde en çok sayılar ve işlemler ile ölçme öğrenme alanına yönelik deneyimlerinin olduğu veri işleme öğrenme alanına yönelik bir deneyimlerinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf öğretmenleri yaratıcı drama yöntemini matematik dersinde en çok paralarımız, uzamsal ilişkiler, kesirler, kesirlerde işlemler, geometrik cisimler ve şekiller, geometrik örüntüler, uzunluk ölçme ve zaman ölçmede kullanabileceklerini ifade ederken en az veri toplama ve değerlendirme öğrenme alanının öğretiminde kullanacaklarını belirtmişlerdir.

Anahtar Sözcükler: Matematik; sınıf öğretmeni; yaratıcı drama



Investigation of Classroom Teachers' Views on Creative Drama Method in Mathematics Lesson

Abstract

The aim of this study is to analyse the opinions of classroom teachers on the use of creative drama method in mathematics lessons. In the research, one of the qualitative research approaches, which is called phenomenological design, has been applied. Maximum diversity sampling method, one of the purposive sampling methods, has been applied as determining the study group of the research. The research was limited to 13 classroom teachers working in a province in Central Anatolia between the 2021-2022 academic years. The research data were collected by the semi-structured face-to-face interview technique created by the researcher. The interview form was finalized by considering expert opinion from three experts. The data for the research findings were analysed using the descriptive analysis method. According to the findings obtained in the study, it was determined that the participated classroom teachers had knowledge about creative drama as an alternative teaching method, but they do not have necessary information about the other alternative teaching methods. The participants stated that creative drama enables the child to Express herself/himself by improving the self-confidence that it provides permanence, creativity and active participation, and they argued that creative drama can be used as a method in all classes at primary school level. It has been stated that by using creative drama as a method in mathematics lessons, permanent learning is provided, the lesson becomes fun, and a connection with life is established by embodying mathematics. When the experiences of the participant classroom teachers were analysed in using creative drama as a method in mathematics lessons, it was concluded that they did not have any experience in the field of data processing learning, while they had the most experience in numbers and operations and measurement learning. While the primary school teachers stated that they could use creative drama most in mathematics lessons, spatial relations, fractions, operations in fractions, geometric objects and shapes, geometric patterns, length measurement and time measurement, they stated that they would use it at least in the teaching of data collection and evaluation learning area.

Keywords: Mathematics; classroom teachers; creative drama



Giriş

Toplumların 21. Yüzyılın getirdiği yeniliklere ayak uydurmak ve bilgi toplumu olmak için çaba sarf edip, gelecekle ilgili bazı yatırımlar yaptıkları görülmektedir. Eğitim, ülkelerin gelecekleriyle ilgili yaptıkları en önemli yatırımlardan birisi olabilir. Bir ülkenin gelişmişlik düzeyi eğitim seviyesindeki gelişmişlik ile doğru orantılıdır. Ülkelerin gelişmişlik düzeylerini arttırmada teknolojik gelişmelerin temelini oluşturan matematiği hayata entegre etmek büyük önem taşımaktadır. Matematik sadece bir ders değil hayatı ve evreni anlamamıza yarayan bir araçtır. Ağaç dallarından tutun, gezegenlerin dizilimine, günlük hayatta yaptığımız alışverişten, geçen zamanı hesaplamaya, satranç, dama, bilgisayar oyunlarına kadar her alanda matematik ile karşılaştığımızı ifade edebiliriz.

Hayatımızın her alanında yer edinen matematiğin alan yazında pek çok tanımı bulunmaktadır. Olkun ve Toptaş'a göre matematik; "Aritmetik, cebir, geometri gibi sayı ve ölçü temeline dayanarak niceliklerin özelliklerini inceleyen bilimlerin ortak adı, örüntü ve ilişkilerin bilimi" dir (2016: 184). "Matematik, düşüncenin tümdengelimli bir işletim yolu ile sayılar, geometrik şekiller, fonksiyonlar, uzaylar vb. soyut varlıkların özelliklerini ve bunların arasında kurulan ilişkileri inceleyen bilimler grubuna verilen genel addır." (Altun, 2010: 5)

"Matematik dil, din, ırk ve ülke sınırlarını tanımadan uygarlıklardan uygarlıklara zenginleşerek geçen sağlam, kullanışlı ve evrensel bir dil, bir ekindir. Birey için, toplum için, bilim için, teknoloji için vazgeçilmez değerdedir. Yayılma alanına ve derinliğine sınır konamayan bir bilimdir."(Karaçay, 1985: 5). Umay (1996: 145-149) matematiği "İnsan tarafından zihinsel olarak oluşturulan bir sistemdir. Bu sistem yapılardan ve ilişkilerden oluşur" şeklinde ifade etmektedir. "Matematik, matematik varlıklar diye adlandırılan sayılar ve şekillerle ilgili tanımsız kavramlara ve bunlar arasındaki ilişkiyi belirten aksiyomlara bağlı olarak türetilen tanım ve teoremler zincirinden oluşan bir bilim dalıdır."(Başkan, 1985: 103). Verilen tanımlardan yola çıkarak matematik; özgür düşünme ve yaratıcılığı gerektiren, tek bir çözüm yolu bulunmayan, evrensel, kümülatif, insanlar tarafından üretilen sistemlerin tamamı şeklinde ifade edilebilir.

Matematik öğretimi sürecinde kullanılacak yöntem ve tekniklerin çok önemli bir yere sahip olduğu bilinen bir gerçek olarak belirtilebilir. Öğrencinin anlamlı öğrenme gerçekleştirebilmesi için sorgulaması, probleme cevap araması, kendi birikimleriyle problemi yeniden ifade edebilmesi ve bilgiyi dönüştürebilmesi gerekir. Tüm bunlar alternatif öğretim yöntemleriyle mümkün olabilir (Koroğlu & Yeşildere, 2002).

Alternatif öğretim yöntemlerinden biri olan yaratıcı drama karşılaştığı sorunlara farklı ve yaratıcı çözümler üretebilen, özgüveni gelişmiş, karar verme becerisine sahip bireylerin yetişmesinde büyük rol oynar. Hayatın temel yapıtaşı olan matematik derslerinde yaratıcı drama sıklıkla kullanılması gereken alternatif öğretim yöntemlerindedir. Derslerde yapılan etkinlikler ne kadar çok günlük hayatla ilişkili olursa öğrenmeler o kadar kalıcı olmaktadır. Matematik derslerinde gerçek durumlarla öğrencileri karşılaştırmak her zaman mümkün olmayabilir. Bu eksikliğin giderilmesinde yaratıcı drama etkili bir yöntemdir. Problem çözme, ölçme işlemleri yapma, varlıkların benzerlik farklılıklarını anlama, tarafsız olma, ön yargılardan kaçınma, yerinde karar verme, araştırma meraklısı olma gibi becerileri kazandırmak amacıyla rol oynama sürecine öğrenciler dâhil edilebilir. Standart olmayan ölçü birimlerinden olan "karış, parmak, adım, ayak" ve diğer uzunlukla, zaman, sıvı ölçme, arazi ölçümleri, hazırlık ısınma aşamasında temel matematiksel işlemler ve bedenlerini kullanarak



geometrik şekilleri oluşturma gibi pek çok konu yaratıcı drama yöntemi ile öğretilir (Üstündağ, 2003; Doğan, 2012).

Bir çok araştırmacı ilköğretim matematik derslerinde yöntem olarak yaratıcı dramayı kullanmanın dersi ilgi çekici ve eğlenceli hale getirme, öğrencinin matematik dersine yönelik olumlu tutum ve özgüven geliştirmesine katkıda bulunma, aktif katılım ve bilgilerin kalıcılığını sağlama ve işbirliği gibi pek çok faydası olduğunu ifade etmektedir (Özsoy, 2003; Coleman & Davies, 2018; Çolak & Aydoğdu İskenderoğlu, 2022).

Ancak matematik öğretiminde yöntem kadar yöntemi uygulayan öğretmenin etkisinin büyük olduğu ifade edilebilir. Kayıran (2018) bir çalışmada derslerde yöntem olarak yaratıcı dramanın kullanılmasının ve kazanımlara ulaşılmasının öğretmenin olumlu tutum, bilgi beceri ve gerekli yeterliliğe sahip olmasına bağlı olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla ilköğretim matematik derslerinde yaratıcı dramanın uygulayıcısı olan sınıf öğretmenlerinin yaratıcı drama yöntemi hakkındaki düşünce ve deneyimlerini ortaya çıkarıp varsa eksikliklerle alakalı çözüm önerileri sunmak yaratıcı dramanın yöntem olarak matematik dersindeki etkililiği açısından önem teşkil edebilir.

Alan yazın incelendiğinde Duatepe Paksu & Ubuz (2007)'un matematik öğretmenlerinin yöntem olarak yaratıcı dramayı kullanmaya yönelik görüşlerini, Aykaç & Köğce (2014)'nin matematik derslerinde sınıf öğretmenlerinin dramayı yöntem olarak kullanma durumlarını, Şahin (2015)'in benzer şekilde ilköğretim matematik öğretmenlerinin yöntem olarak yaratıcı dramayı kullanmaya yönelik görüşlerini ve Yıldız & Adıgüzel (2020)'in ilköğretim matematik öğretmenlerinin yaratıcı drama yöntemine ilişkin görüşleri ve uygulamada yaşadıkları zorlukları inceledikleri çalışmalara rastlanmıştır. Sınıf öğretmenlerinin matematik derslerinde yöntem olarak yaratıcı drama kullanmalarına yönelik görüşleri konusundaki çalışmaların sınırlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın matematik derslerinde yaratıcı drama yönteminin uygulanmasında en önemli faktör olan sınıf öğretmenlerinin görüşlerini belirli ölçütlere göre inceleyerek, konu ile alakalı eksikliklerin giderilmesi ve yapılacak olan diğer çalışmalara ışık tutması bakımında önemli olduğu düşünülmektedir.

Sınıf öğretmenlerinin alternatif öğretim yöntemleri ve yaratıcı drama hakkındaki görüşleri, matematik dersinde yöntem olarak neden yaratıcı dramanın kullanılması gerektiği, yaratıcı dramanın hangi sınıf seviyesi, öğrenme alanı ve alt öğrenme alanında yöntem olarak kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmada verilen temel amaca ulaşmak için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- 1- Sınıf öğretmenlerinin alternatif öğretim yöntemleri hakkındaki bilgi düzeyi nedir?
- 2- Sınıf öğretmenleri yaratıcı drama hakkında ne düşünüyor?
- 3- Sınıf öğretmenleri yaratıcı dramanın hangi derslerde yöntem olarak kullanılabileceğini düşünüyor?
- 4- Sınıf öğretmenleri matematik öğretimi sürecinde yaratıcı dramayı kullanma ile alakalı ne düşünüyor?
- 5- Sınıf öğretmenlerinin matematik öğretiminde yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanmaya yönelik bir deneyimi mevcut mu?

Mevcut ise; hangi sınıf seviyesi, öğrenme ve alt öğrenme alanında deneyimlere sahipler?

- 6- Sınıf öğretmenleri bütün matematik alt öğrenme alanlarının öğretiminde yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanabilir mi?



Yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanamayacağı bir matematik alt öğrenme alanı mevcut mu, mevcut ise kullanamama nedenleri neler?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Sınıf öğretmenlerinin ilkökul matematik dersinde yaratıcı drama yöntemini kullanmaya ilişkin görüşlerini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenolojik desen kullanılmıştır. Ekiz (2007) nitel araştırmayı hayatın sosyal yönüne önem veren, problemleri doğal ortamdan almak yerine sistematik metotlu ele alan, derinlemesine veri elde etmeyi amaçlayan, örneklem olarak amaçlı örnekleme yöntemini kullanıp araştırma problemini yorumlayan yöntem olarak ifade etmektedir. Sönmez ve Alacapınar (2019) fenomenolojiyi diğer adıyla görüngü bilimini, özü görmeye yarayan bilinci araştırdığını, sorular ve ortaya çıkan sorunların özün betimlenmesiyle olduğunu, bu araştırma yönteminin temel amacının bireylerin bir kavramı, durumu, olayı nasıl kavradıklarını anlamak olduğunu belirtmişlerdir. Fenomenolojik araştırma yönteminde veriler toplanırken açık uçlu sorular kullanılarak konu ile alakalı derinlemesine görüşme yapılmaktadır (Christensen, Johnson & Turner, 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu belirlemek için amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Büyüköztürk (2016), maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi incelenen problemle ilgili kendi içerisinde benzeyen durumların belirlenerek çalışmanın bu durumlar üzerinde yapılması olarak ifade eder. Bu örnekleme yönteminde amaç araştırmanın amacıyla tutarlı olarak belirlenmiş farklı durumlar arasındaki ortak veya ayrılan yönlerin ortaya çıkarılmasıdır. Yıldırım ve Şimşek (2008)'e göre maksimum çeşitlilik örnekleme de küçük bir örneklem oluşturmak ve probleme uygun bireylerin çeşitliliğinin maksimum seviyede olması önemlidir. Bu amaçla bu çalışmada, 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Ankara ilinde görev yapan 13 sınıf öğretmeni ile görüşme yapılmıştır. Öğretmenler gönüllülük esasına göre seçilmiştir. Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin 9 tanesi yaratıcı dramayla alakalı eğitimlere katılmış ancak 4 tanesi yaratıcı dramayla alakalı herhangi bir eğitime katılmamıştır.

Veri Toplama Aracı

Fenomenolojistler tarafından kullanılan başlıca veri toplama yöntemi açık uçlu sorulardan oluşan derinlemesine görüşme tekniğidir(Christensen, Johnson & Turner, 2015). Veriler araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Araştırma problemi kapsamında veri toplama aracında 6 adet soru bulunmaktadır. Bazı soruları detaylandırmak için sonda sorularına yer verilmiştir. Görüşme formuna son halini vermeden önce üç uzmandan uzman görüşü alınmıştır.

Veri Toplama Süreci ve Analizi

Görüşmeler katılımcı sınıf öğretmenlerinin istekleri doğrultusunda belirlenen saatlerde her katılımcı için bir oturum olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Görüşme başlangıcında verilerin ne amaçla kullanılacağı, görüşmenin ne kadar süreceği, katılımcıların istemedikleri durumlarda görüşmeyi sonlandırabilecekleri, kimliklerinin gizli tutulacağı, rahatsız olmamaları halinde



verilerin daha sağlıklı toplanması için seslerinin kaydedileceği belirtilmiştir. Katılımcıların izinleri alınıp görüşmeler ses kayıt cihazından yararlanılarak kaydedilmiş ardından ses kayıtları yazılı doküman haline getirilip veriler analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ise betimsel analiz yaklaşımı kullanılmıştır. Sönmez ve Alacapınar'a (2019: 279) göre; betimsel analiz, verilerin olduğu gibi gösterildiği, betimlendiği, resmedildiği, anlatıldığı bir irdelemedir. Konu ile alakalı kaydedilen veriler incelenip benzerlik ve farklılıklarına göre kodlar oluşturulmuştur. Kod oluşturma sürecinde nitel alanda çalışmaları olan ve matematik eğitimi alanında çalışmalar yürüten bir akademisyenin görüşüne başvurulmuştur. Uzman ve araştırmacılar tarafından yapılan kodlamalar Miles ve Huberman (1994)'ın önerdiği kodlayıcı güvenilirliği formülü [$\text{Görüş birliği} / (\text{Görüş birliği} + \text{Görüş ayrılığı})$] ile hesaplanmıştır. Hesaplamalar sonucunda kodlayıcılar arası güvenilirlik oranı %91,90 olarak bulunmuş, kodlara son hali verilmiş, kodlar frekanslarıyla birlikte tablolaştırılmıştır. Tablonun altına katılımcı görüşlerini yansıtabilmek amacıyla kodlara ilişkin katılımcı sınıf öğretmenlerinin doğrudan alıntılar eklenmiştir. Betimsel analizlerde temele alınan konu, başlık haline getirilir başlığa uygun veriler doğrudan alıntılar yapılarak analizler ortaya konulur. Bu analizler doğrudan alıntılar ile beslenir ya da desteklenir (Ekiz,2007).

Bulgular

Bu bölümde, sınıf öğretmenlerinin matematik dersinde yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanmasına ilişkin oluşturulan kodlar, bulgular ve yorumlamalara yer verilmiştir.

1. "Alternatif Öğretim Yöntemleri Denilince Aklınıza Ne Geliyor?" Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 1: Alternatif Öğretim Yöntemlerine İlişkin Bulgular

Kodlar	Kişiler	f
Yaratıcı drama	Ö1,Ö2,Ö4,Ö5,Ö7,Ö9,Ö10,Ö11,Ö12,Ö13	10
Bilgisayar destekli öğretim	Ö1	1
Oyunla öğretim	Ö7,Ö10,Ö11,Ö12,Ö13	5
Çoklu zekâ kuramı	Ö2	1
Aktif öğrenme	Ö2,Ö6	2
Balık kılıcı	Ö3,Ö6	2
Kavram haritasıyla öğretim	Ö3	1
Beyin fırtınası	Ö3,Ö9	2
Görselleştirmeyle öğretim	Ö4,Ö5,Ö13	3
Masal anlatımı	Ö5	1
Sinema	Ö5	1
Tam öğrenme modeli	Ö6	1
Buluş yoluyla öğretim	Ö6	1
Sunuş yoluyla öğretim	Ö6	1
Grup çalışması	Ö8	1
Yaparak-yaşayarak öğrenme	Ö10	1
Altı şapka yöntemi	Ö11	1
Tartışma tekniği	Ö11	1



Tablo 1’de sınıf öğretmenlerinin alternatif öğretim yöntemleri hakkındaki görüşlerine yer verilmiştir. Sınıf öğretmenleri en çok yaratıcı drama cevabını (10 kere), en az ise bilgisayar destekli öğretim, çoklu zekâ kuramı, kavram haritasıyla öğretim, masal anlatımı, sinema, tam öğrenme modeli, buluş yoluyla öğretim, sunuş yoluyla öğretim, grup çalışması, yaparak yaşayarak öğrenme, altı şapka yöntemi ve tartışma tekniği (1 kere) cevabını vermişlerdir.

Tabloda yer alan kodlara ait bazı öğretmen görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Ö2: “...Alternatif öğretim yöntemleri çoklu zekâ, aktif öğrenme, yaratıcı drama gibi yapılandırmacı yaklaşımın içine girebilecek her şeydir...”

Ö6: “...Alternatif öğretim yöntemi denildiğimde aklıma aktif öğrenme, balık kılıcı, tam öğrenme, buluş yoluyla öğrenme, sunuş yoluyla öğretim yöntemi geliyor...”

Ö11: “... Alternatif öğretim yöntemleri denilince aklıma altı şapka yöntemi, yaratıcı drama, eğitsel oyun tartışma teknikleri geliyor...”

2. “Yaratıcı Drama Hakkındaki Düşünceleriniz Nedir?” Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 2:Yaratıcı Drama Hakkındaki Düşüncelere İlişkin Bulgular

Kodlar	Kişiler	f
Bilgilerin kalıcılığını sağlar.	Ö1,Ö2,Ö7	3
Sürece aktif katılımı sağlar.	Ö2,Ö12,Ö13	3
Beğendiğim faydalı ve etkili bir yöntem.	Ö13,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö10	6
Yaratıcılık ve özgüveni geliştirir.	Ö4,Ö13	2
Kendini ifade etmeyi sağlar.	Ö5,Ö9,Ö10	3
Sınav temelli eğitim sistemimiz, sınıf mevcudu ve sınıf düzenimize uygun olmayan bir yöntem	Ö4,Ö8,Ö11	3

Tablo 2’de sınıf öğretmenlerinin yaratıcı drama hakkındaki görüşlerine yer verilmiştir. Sınıf öğretmenleri en çok “beğendiğim faydalı ve etkili bir yöntem” cevabını (6 kere), en az “yaratıcılık ve özgüveni geliştirir” (2 kere) cevabını vermişlerdir.

Tabloda yer alan kodlara ait bazı öğretmen görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Ö1: “... Çocuklarla soru cevap yöntemi veya doğrudan anlatım yaptığımızda konuların çok fazla kalıcı olduğunu düşünmüyorum. Yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanırsak bilgilerin daha kalıcı olduğunu ve öğrenmenin gerçekleştiğini düşünüyorum...”

Ö11: “... Yaratıcı drama çok güzel çok donanımlı içi dolu bir yapı bir yöntem ancak sınav temelli çocuklar yetiştirdiğimiz için Türk eğitim sistemine, sınıf düzenimize ve sınıf mevcudumuza uyan bir yöntem değil. Bu yüzden uygulayamıyoruz. Senede 15-20 kere uygulayabilirsin sadece...”

3. “Yaratıcı Drama Hangi Derslerde Bir Öğretim Yöntemi Olarak Kullanılabilir?” Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar



Tablo 3:Yaratıcı Dramanın Yöntem Olarak Hangi Derslerde Kullanılabileceğine İlişkin Bulgular

Kodlar	Kişiler	f
Matematik	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö12,Ö13	12
Türkçe	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö9,Ö10,Ö11,Ö12,Ö13	13
Hayat bilgisi	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö9,Ö10,Ö11,Ö12	12
Sosyal bilgiler	Ö12,Ö13	2
Fen bilimleri	Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13	6
Müzik	Ö6,Ö11,Ö12	3
Görsel sanatlar	Ö6,Ö7,Ö11,Ö12	4
Beden eğitimi ve oyun	Ö7,Ö11,Ö12	3

Tablo 3'te sınıf öğretmenlerinin yaratıcı dramayı hangi derslerde yöntem olarak kullanabileceklerine ilişkin görüşlerine yer verilmiştir. Sınıf öğretmenleri en çok Türkçe dersi cevabı(13 kere), en az ise sosyal bilgiler dersi (2 kere) cevabını vermişlerdir.

Tabloda yer alan kodlara ait bazı öğretmen görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Ö3: "... Matematik, hayat bilgisi ve Türkçe derslerinde öğretim yöntemi olarak kullanılabilir..."

Ö7: "...Matematik, hayat bilgisi, Türkçe, fen bilimleri, görsel sanatlar ve beden eğitimi dersinde kullanılır. Müzikte yaratıcı drama kullanılabilir mi bilmiyorum..."

4. "İlkokul Matematik Öğretimi Sürecinde Yaratıcı Dramayı Yöntem Olarak Kullanabilir Miyiz? Nedenleri ile Açıklayınız." Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 4: İlkokul Matematik Öğretim Sürecinde Yöntem Olarak Yaratıcı Dramayı Kullanmaya Yönelik Bulgular

Kodlar	Kişiler	f
Kullanabiliriz	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö12,Ö13	12
Kullanamayız	Ö9	1

Tablo 4'te sınıf öğretmenlerinin ilkökul matematik öğretim sürecinde yöntem olarak yaratıcı dramayı kullanmaya yönelik görüşlerine yer verilmiştir. Öğretmenlerden 12'si ilköğretim matematik dersinde yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanabileceğimizi savunurken 1 tanesi kullanamayacağımızı savunmaktadır.

Tablo 5:Yaratıcı Dramayı Yöntem Olarak Kullanıp Kullanamama Nedenlerine İlişkin Bulgular

Kodlar	Kişiler	f
Kalıcı öğrenme sağlar.	Ö1,Ö4,Ö5,Ö10	4
Süreci oyunlaştırıp eğlenceli hale getirir.	Ö2,Ö4,Ö5	3
Matematik kaygı ve korkusunu aşmayı sağlayıp matematik sevgisi aşılar.	Ö3,Ö5,Ö6,Ö13	4
Matematiğe ilgiyi artırır.	Ö5	1
Matematiği somutlaştırır.	Ö6,Ö7,Ö11	3
Gerçek hayatla bağlantı oluşturur.	Ö3,Ö8,Ö12	3
Yaratıcılığı artırır.	Ö13	1
Geleneksel öğretim yöntemleri daha çok kalıcılık sağlar	Ö9	1

Tablo 5'te katılımcı sınıf öğretmenlerinin yaratıcı dramayı kullanıp kullanamama nedenlerine ilişkin görüşlerine yer verilmiştir. Sınıf öğretmenleri en çok kalıcı öğrenme sağlar, matematik



kaygı ve korkusunu aşmayı sağlayıp matematik sevgisini aşılarda (4 kere), en az matematiğe ilgiyi ve yaratıcılığı artırır, geleneksel öğretim yöntemleri daha çok kalıcılık sağlar (1 kere) cevabını vermiştir.

Tabloda yer alan kodlara ait bazı öğretmen görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Ö7: "... Matematik çocuklarda çok fazla soyut kalıyor bilişsel seviyeleri yetemeyebiliyor. Bu yüzden yaratıcı drama süreci somutlaştırıyorlar. Dramanın içerisinde oyunlaştırmada mevcut olduğu için somutlaştırma daha kolay oluyor..."

Ö9: "... Matematikte yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanmayı uygun görmüyorum. Matematik konularını drama ile öğretmektense kalıcı öğrenmelerin olması açısından geleneksel öğretim yöntemiyle öğrenmenin daha etkili olduğunu düşünüyorum..."

Ö12: "... Matematik dersinde yöntem olarak yaratıcı dramayı kullanabiliriz matematik zaten hayatımızın her yerinde var. Yaratıcı drama da yaşantıyı içine alan bir yöntem hayatın içinden bir şeyler her şekilde katabiliriz. İkisi bütünleştirilebilir..."

5. "Matematik Öğretiminde Yöntem Olarak Yaratıcı Dramayı Kullanmaya Yönelik Bir Deneyiminiz Var mı? Varsa Hangi Sınıf Seviyesi, Hangi Öğrenme ve Alt Öğrenme Alanı?" Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 6: Yaratıcı Dramayı Matematik Dersinde Kullanma Deneyimlerine Yönelik Bulgular

Kodlar	Kişiler	f
Var	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö13	11
Yok	Ö9,Ö12	2

Tablo 6'da sınıf öğretmenlerinin matematik dersinde yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanmaya yönelik deneyimleri hakkında bilgiler yer almaktadır. Sınıf öğretmenlerinden 2'sinin matematik öğretiminde yaratıcı drama yöntemine yönelik bir deneyimleri yokken 11'inin deneyimleri bulunmaktadır.

Tabloda yer alan kodlara ait bazı öğretmen görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Ö1: Yaratıcı dramayı yöntem olarak matematik dersinde kullandım.

Ö9: Matematik öğretiminde yaratıcı drama ile alakalı bir deneyimim yok.

Tablo 7: Yaratıcı Dramayı Matematik Dersinde Kullanma Deneyimlerinin Hangi Sınıf Seviyesinde Olduğuna İlişkin Bulgular

Kodlar	Kişiler	f
1.Sınıf	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö7,Ö8,Ö13	8
2.Sınıf	Ö1,Ö3,Ö5,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö13	8
3.Sınıf	Ö3,Ö4,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö13	8
4.Sınıf	Ö5,Ö6,Ö7,Ö13	4

Tablo 7'de sınıf öğretmenlerinin yaratıcı dramayı yöntem olarak matematik dersinde kullanma deneyimlerinin hangi sınıf seviyesinde olduğuna ilişkin bilgilere yer verilmiştir. 1.sınıf, 2.sınıf, 3.sınıf cevabı 8 kere 4. Sınıf cevabı 4 kere cevap olmuştur.

Tabloda yer alan kodlara ait bazı öğretmen görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Ö3: 1., 2. Ve 3. sınıf seviyesinde deneyimim var.

Ö6: 3. ve 4. sınıf seviyesinde deneyimim bulunmakta.



Tablo 8: Yaratıcı Dramayı Matematik Dersinde Kullanma Deneyimlerinin Hangi Öğrenme Alanlarında Olduğuna İlişkin Bulgular

Kodlar	Kişiler	f
Sayılar ve işlemler	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö8,Ö10,Ö13	9
Geometri	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö7,Ö8,Ö13	8
Ölçme	Ö1,Ö3,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö13	9
Veri işleme		0

Tablo 8’de sınıf öğretmenlerinin yaratıcı dramayı matematik dersinde kullanma deneyimlerinin hangi öğrenme alanında olduğuna ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Sayılar ve işlemler, ölçme 9 kere, geometri 8 kere cevap olmuştur. Sınıf öğretmenlerinin veri işleme alanı ile alakalı hiçbir yaratıcı drama deneyimi yoktur.

Tabloda yer alan kodlara ait bazı öğretmen görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Ö10: Sayılar ve işlemler ile ölçme öğrenme alanında kullandım.(Kesirler ve paralarımız konusunda)

Ö12: Yaratıcı dramayı matematik dersinde yöntem olarak kullanmadım.

Tablo 9: Yaratıcı Dramayı Matematik Dersinde Kullanma Deneyimlerinin Hangi Alt Öğrenme Alanlarında Olduğuna İlişkin Bulgular

Kodlar	Kişiler	f
Doğal sayılar	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö8	5
Doğal sayılarda toplama	Ö2,Ö13	2
Doğal sayılarda çıkarma	Ö13	1
Doğal sayılarda çarpma	Ö3,Ö5,Ö13	3
Doğal sayılarda bölme	Ö13	1
Kesirler	Ö6,Ö8,Ö10,Ö13	4
Kesirlerde işlemler	Ö13	1
Geometrik cisimler ve şekiller	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö7,Ö8	7
Uzamsal ilişkiler	Ö3,Ö13	2
Geometrik örüntüler		0
Geometride temel kavramlar		0
Uzunluk ölçme	Ö3,Ö7,Ö13	3
Çevre ölçme	Ö13	1
Alan ölçme	Ö13	1
Paralarımız	Ö3,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö13	7
Zaman ölçme	Ö1,Ö6,Ö7,Ö11,Ö13	5
Tartma	Ö5,Ö7,Ö8,Ö13	4
Sıvı ölçme	Ö13	1
Veri toplama ve değerlendirme		0

Tablo 9’da sınıf öğretmenlerinin yaratıcı dramayı matematik dersinde kullanma deneyimlerinin hangi alt öğrenme alanında olduğuna ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Geometrik cisimler ve şekiller, paralarımız 7 kere, zaman ölçme, doğal sayılar 5 kere, kesirler tartma 4 kere, doğal sayılarda çarpma, uzunluk ölçme 3 kere, doğal sayılarda toplama 2 kere, doğal sayılarda çıkarma, doğal sayılarda bölme, kesirler işlemler, alan ölçme, sıvı ölçme, uzamsal ilişkiler ve çevre ölçme 1 kere cevap olmuştur. Sınıf öğretmenlerinin geometrik örüntüler, geometride temel kavramlar ve veri toplama ve değerlendirme alt öğrenme alanıyla alakalı hiçbir yaratıcı drama deneyimi yoktur.

Tabloda yer alan kodlara ait bazı öğretmen görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:



Ö13: Sıvı ölçme, tartma, zaman ölçme, paralarımız, alan, çevre, uzunluk ölçme, uzamsal ilişkiler, kesirlerde işlemler, kesirler ve dört işlemde yaratıcı dramayı yöntem olarak kullandım.

6. ‘‘Matematik Öğretiminde Yöntem Olarak Yaratıcı Drama Hangi Alt Öğrenme Alanlarında Kullanılabilir, Kullanılmayacak Bir Alt Öğrenme Alanı Mevcut mu, Mevcutsa Hangi Alt Öğrenme Alanları? Nedenleriyle Açıklayınız.’’ Sorusuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 10: Matematik Alt Öğrenme Alanlarının Hangisinin Öğretiminde Yaratıcı Dramanın Kullanılabileceğine İlişkin Bulgular

Kodlar	Kişiler	f
Doğal sayılar	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13	10
Doğal sayılarda toplama	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13	10
Doğal sayılarda çıkarma	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13	10
Doğal sayılarda çarpma	Ö1,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö13	9
Doğal sayılarda bölme	Ö1,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö13	9
Kesirler	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö10,Ö12,Ö13	12
Kesirlerde işlemler	Ö1,Ö2,Ö3,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö12,Ö13	11
Geometrik cisimler ve şekiller	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö12	11
Uzamsal ilişkiler	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö12,Ö13	12
Geometrik örüntüler	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö12	11
Geometriye temel kavramlar	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö12	10
Uzunluk ölçme	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13	11
Çevre ölçme	Ö1,Ö2,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13	10
Alan ölçme	Ö1,Ö2,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13	10
Paralarımız	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö12,Ö13	12
Zaman ölçme	Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13	11
Tartma	Ö1,Ö2,Ö3,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13	10
Sıvı ölçme	Ö1,Ö2,Ö3,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13	10
Veri toplama ve değerlendirme	Ö1,Ö2,Ö3,Ö5,Ö7,Ö12	6

Tablo 10’da sınıf öğretmenlerinin matematik alt öğrenme alanlarından hangisinde yöntem olarak yaratıcı dramayı kullanabileceğimize ilişkin görüşlerine yer verilmiştir. Sınıf öğretmenleri en çok kesirler, uzamsal ilişkiler, paralarımız (12 kere), en az ise veri toplama ve değerlendirme (6 kere) öğrenme alanı cevabını vermişlerdir.

Tablodaki yer alan kodlara ait bazı öğretmen görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Ö5: Kesirler, Geometrik cisimler ve şekiller, uzamsal ilişkiler, geometrik örüntüler, geometride temel kavramlar, uzunluk ölçme, Örüntü, Alan ölçme, Doğal sayılar, doğal sayılarda bölme, Doğal sayılarda çarpma, Paralarımız, Veri toplama ve değerlendirme, sıvı ölçme ve tartma, kesirlerde işlemde kullanılabilir.

Ö6: Zaman ölçme, Uzunluk ölçme, Kesirler, Geometrik cisimler ve şekiller, uzamsal ilişkiler, geometrik örüntüler, geometride temel kavramlar, uzunluk ölçme, Örüntü, Alan ölçme, Doğal sayılarda bölme, Doğal sayılarda çarpma, Doğal sayılarda toplama, Doğal sayılarda çıkarma, Doğal sayılar, Paralarımız, sıvı ölçme ve tartma, kesirlerde işlemde kullanılabilir.

Tablo 11: Matematik Alt Öğrenme Alanlarının Öğretiminde Yaratıcı Dramanın Kullanılmama Nedenlerine İlişkin Bulgular

	Kodlar	Kişiler	f
--	--------	---------	---



Doğal sayılar	Bilinen bir konu olduğu için ayrıca etkinlik planlayarak vakit harcanmamalı	Ö7	1
	Geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar	Ö9,Ö10	2
Doğal sayılarda toplama Doğal sayılarda çıkarma	İlk öğrendikleri işlemleri geleneksel öğrenerek konu daha kolay anlamlandırılır	Ö5,Ö9,Ö10	3
Doğal sayılarda çarpma	Konu karmaşık zor ve soyut Ezber gerektiren bir konu	Ö2, Ö12	2
	Geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar	Ö9,Ö10	2
Doğal sayılarda bölme	Konu karmaşık zor ve soyut Ezber gerektiren bir konu	Ö2,Ö3, Ö12	3
	Geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar	Ö9,Ö10	2
Kesirler	Geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar	Ö9	1
Kesirlerde işlemler	Bilgiye dayalı bir konu geleneksel yöntem daha çok kalıcılık sağlar	Ö4,Ö9,Ö10	3
Geometrik cisimler ve şekiller	Görsel materyallerin kullanılması daha çok kalıcılık sağlar.	Ö9,Ö13	2
Uzamsal ilişkiler	Geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar.	Ö9	1
Geometrik örüntüler	Görsel materyallerin kullanılması daha çok kalıcılık sağlar.	Ö9,Ö13	2
Geometride temel kavramlar	Görsel materyallerin kullanılması daha çok kalıcılık sağlar.	Ö9, Ö13	2
	Geleneksel yöntem kullanarak kavram yanılgılarını önlenir.	Ö11	1
Uzunluk ölçme	Geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar.	Ö9	1
Çevre ölçme	Konu öğretimi için mekânın kullanışlı olması gerekir mekân kullanışlı olmadığına geleneksel yöntemin tercihi kalıcılık sağlar.	Ö3,Ö9	2
Alan ölçme	Konu öğretimi için mekânın kullanışlı olması gerekir mekân kullanışlı olmadığına geleneksel yöntemin tercihi kalıcılık sağlar	Ö3,Ö9	2
Paralarımız	Geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar	Ö9,Ö10	2
Zaman ölçme	Geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar.	Ö9	1
Tartma	Yaratıcı drama yöntemini kullanmaya gerek yok deney yapar gibi ilerlenebilir.	Ö4	2
	Geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar.	Ö9	
Sıvı ölçme	Yaratıcı drama yöntemini kullanmaya gerek yok deney yapar gibi ilerlenebilir.	Ö4	2
	Geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar.	Ö9	
Veri toplama ve değerlendirme	Grafikler üzerinden ilerlenmeli yaratıcı dramının öğretime ek bir katkısı olmaz.	Ö4,Ö6,Ö8,Ö9,Ö11,Ö13,Ö10	7

Tablo 11’de sınıf öğretmenlerinin matematik alt öğrenme alanlarında yöntem olarak yaratıcı dramayı kullanamama nedenlerine ilişkin görüşlerine yer verilmiştir. Sınıf öğretmenleri en



çok veri toplama ve değerlendirme alt öğrenme alanı ile alakalı grafikler üzerinden ilerlenmeli yaratıcı dramının öğretime ek bir katkısı olmaz (6 kere) en az ise doğal sayılar alt öğrenme alanı ile alakalı bilinen bir konu olduğu için ayrıca etkinlik planlayarak vakit harcanmamalı, doğal kesirler alt öğrenme alanı ile alakalı geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar, uzamsal ilişkiler alt öğrenme alanı ile alakalı geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar, geometrik örüntüler alt öğrenme alanı ile alakalı görsel materyallerin kullanılması daha çok kalıcılık sağlar, geleneksel yöntem kullanarak kavram yanılgılarını önlenir, uzunluk ölçme alt öğrenme alanı ile alakalı geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar, zaman ölçme alt öğrenme alanı ile alakalı geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar, tartma ve sıvı ölçme alt öğrenme alanı ile alakalı geleneksel yöntemle öğretim daha çok kalıcılık sağlar, yaratıcı drama yöntemini kullanmaya gerek yok deney yapar gibi ilerlenebilir (1 kere) cevabını vermişlerdir.

Tabloda yer alan kodlara ait bazı öğretmen görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Ö3: "... Etkinliğin yapıldığı mekânın zemini karelerden oluşmuyorsa alan ve çevre hesaplamada zorluk yaşanabilir..."

Ö7: "... Doğal sayılar konusuna anasınıfından da aşına olarak geldikleri için yaratıcı drama yöntemini kullanmanın gerekli olduğunu düşünmüyorum..."

Ö5: "... Doğal sayılarda toplama ve çıkarma öğrencilerin ilk öğrendikleri işlemler olduğu için daha çok tahta kullanmak gerekiyor yöntem olarak yaratıcı dramının kullanılmaması kalıcılığın sağlanması açısından daha uygun olur..."

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde sınıf öğretmenleriyle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen bulgular ışığında belirlenen sonuçlar ve tartışmalara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin alternatif öğretim yöntemlerine yönelik bilgi düzeyleriyle ilgili bulgular doğrultusunda yaratıcı drama, bilgisayar destekli öğretim, oyunla öğretim, kavram haritasıyla öğretim, görselleştirme ile öğretim ve tam öğrenme modelleri ile ilgili bilgi sahibi oldukları görülmüştür. Bu sonuca göre Yalçınkaya ve Özkan (2012) yaptıkları araştırmada alternatif öğretim yöntemlerinin bilgisayar destekli öğretim, oyunla öğrenme, yaratıcı drama ile öğrenme, probleme dayalı öğrenme, görselleştirme yoluyla öğrenme, oluşturmacı öğrenme, kavram haritaları ile öğrenme, işbirlikli ve tam öğrenme modeli olduğunu ifade etmiştir. Ancak yapılan bu çalışmada pek çok sınıf öğretmenin vermiş olduğu balık kılıcı, beyin fırtınası, çoklu zekâ kuramı, masal anlatımı, sinema, buluş ve sunuş yoluyla öğretim, grup çalışması, yaparak yaşayarak öğrenme, altı şapka yöntemi ve tartışma tekniği gibi cevaplar alternatif öğretim yöntemleri hakkında bilgi eksiklerinin olduğunu göstermektedir.

Gerçekleştirilen bu çalışmada öğretmenlerin yaratıcı drama hakkındaki fikirlerine bakıldığında yaratıcı dramayı faydalı ve etkili bir yöntem olarak gördükleri, bilgilerin kalıcılığını, öğrencinin aktif katılımı ve kendini ifade etmesini sağladığını, yaratıcılık ve özgüveni geliştirmede olumlu katkısı olduğunu ancak eğitim sistemimiz, sınıf mevcudumuz ve sınıf düzenimize uygun olmayan bir yöntem olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Adıgüzel (2018), yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanmanın öğrenci merkezli öğrenme ortamlarının oluşması, bilginin kalıcı hale gelmesi, katılımcının duygularını ifade edebilmesi, yaratıcılık, yazılı ve sözlü iletişim becerilerini geliştirmesini amaçladığını belirtmiştir. Gönen



ve Uyar Dalkılıç (2017), eğitimde yaratıcı dramanın bireyin özgüven, bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan gelişimini, empati, işbirliği, paylaşma, sorumluluk duygusunun gelişmesini, aktif rol oynama, kendini ifade edebilme, yaşamı çok yönlü algılama, yaratıcı olma ve öğrendiği bilgilerin kalıcılığını sağlamada etkili olduğunu ifade etmektedir. Yaratıcı dramanın uygulanması sırasında birçok zorlukla karşılaşılabilir. Başlıca karşılaşılan sorunları Selvi (1999), sınıf mevcudunun fazla olması, okullarda drama uygulamaları için uygun mekânın bulunmaması, yöntemin bütün konularda etkili olabileceği düşüncesi ve eğitmenin bilgi eksikliği olarak açıklamıştır.

Sınıf öğretmenlerinin hangi derslerde yöntem olarak yaratıcı dramayı kullanabileceklerine yönelik görüşleri incelendiğinde ilkökul seviyesindeki bütün derslerde yaratıcı dramanın kullanılabileceği sonucuna ulaşılmış. Öğretmenler Türkçe dersinde (13), Matematik ve Hayat bilgisi (12), Fen bilimleri (6), Sosyal bilgiler(2), Müzik, Beden eğitimi ve oyun (3) ve Görsel sanatlar (4) derslerinde yöntem olarak yaratıcı dramayı kullanabileceklerini ifade etmişlerdir. Akoğuz ve Akoğuz (2016), yaratıcı dramanın toplumsal değerler, öz bakım becerileri, okuma öğretimi, matematik, fen bilimleri, sosyal bilimler, psikoloji gibi pek çok disipline uyarlanabileceğini ifade etmişlerdir.

Bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin matematikte yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanmaya yönelik açıklamaları incelendiğinde yaratıcı dramanın matematiği somutlaştırıp gerçek hayatla bağlantı kurarak kalıcı öğrenme sağladığı, matematik kaygı ve korkusunu aşmada yararlı olduğu, matematiği sevdiren, oyunlaştırarak eğlenceli hale getirdiği ve yaratıcılığı arttırdığını ifade etmişlerdir. Sınıf öğretmenlerine matematikte yöntem olarak yaratıcı dramayı kullanmaya yönelik bir deneyimleri olup olmadığı sorulduğunda 11 öğretmenin yaratıcı dramayı yöntem olarak matematik derslerinde kullandığı 2 öğretmenin ise kullanmadığını, bu deneyimlerin hangi sınıf seviyesinde olduğu sorulduğunda ise 1,2,3. Sınıfta deneyimi olan 8 öğretmenin 4. Sınıfta deneyimi olan 4 öğretmenin olduğu, öğretmenlerin en çok sayılar ve işlemler, ölçme öğrenme alanına yönelik deneyimlerinin olduğu, veri işleme alanına yönelik hiçbir öğretmenin deneyime sahip olmadığı, en çok paralarımız, geometrik şekiller ve cisimler alt öğrenme alanına yönelik deneyimleri varken veri toplama ve değerlendirme, geometrik örüntüler ve geometride temel kavramlar alt öğrenme alanına yönelik herhangi bir deneyimlerinin bulunmadığını belirtmişlerdir. Fakat Aykaç ve Köğçe'nin (2014) sınıf öğretmenlerinin yaratıcı dramayı kullanma durumlarıyla alakalı yapmış oldukları çalışmada doğal sayılar ve işlemler, geometri ve ölçme öğrenme alanıyla alakalı deneyimlerinin olduğu ancak veri işleme öğrenme alanına yönelik bir deneyimlerinin olmadığı belirlenmiştir.

Bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin yaratıcı dramayı hangi alt öğrenme alanının öğretiminde kullanıp kullanamayacaklarına yönelik açıklama yapmaları istendiğinde en çok paralarımız, uzamsal ilişkiler, kesirler, kesirlerde işlemler, geometrik cisimler ve şekiller, geometrik örüntüler, uzunluk ölçme ve zaman ölçmede yaratıcı dramanın kullanılabileceği, veri toplama ve değerlendirme, doğal sayılarda çarpma işlemi ve doğal sayılarda bölme işleminin öğretiminde yaratıcı dramanın kullanılamayacağını ifade etmişlerdir. Özellikle sınıf öğretmenleri veri toplama ve değerlendirme alt öğrenme alanında grafikler üzerinden ilerlediği için yaratıcı dramanın sürece ek bir katkısı olmadığını düşünmektedirler. Yaratıcı drama ve matematik ile alakalı Erkan ve Erdoğan (2019)'ın Dramatematik isimli kitabı incelenmiş en çok 3. sınıf olmak üzere ilkökulun bütün sınıf seviyelerinde drama planlarına yer verildiği, en çok sayılar ve işlemler öğrenme alanıyla alakalı planların olduğu görülmüş ancak veri işleme öğrenme alanıyla alakalı herhangi bir drama planına rastlanmamıştır.



Erdoğan (2017)'ın Drama isimli kitabı incelenmiş 3. sınıf hariç diğer sınıf seviyelerinde en çok geometri ve ölçme öğrenme alanıyla alakalı drama planlarına yer verildiği görülmüştür. Özsoy (2010)'un Matematik öğretiminde alternatif etkinlikler "yaratıcı drama uygulamaları" adlı kitabı incelenmiş tüm sınıf seviyelerinde sayılar ve işlemler, geometri öğrenme alanıyla alakalı drama planlarına yer verildiği görülmüştür.

Bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin matematik derslerinde yöntem olarak yaratıcı drama kullanma ile alakalı görüşleri incelenmiştir. Sınıf öğretmenleriyle yapılan görüşmelerde alternatif öğretim yöntemleri, yaratıcı drama hakkındaki düşünceler, derslerde yöntem olarak yaratıcı dramanın kullanımı, matematik dersinde yaratıcı dramanın yöntem olarak kullanılabilirliği, yaratıcı drama ile alakalı deneyimleri ve hangi matematik dersi alt öğrenme alanlarında yaratıcı dramanın kullanılabileceği belirlenmeye ve araştırma sonuçlarıyla bağlantılı olarak araştırma önerileri dört madde halinde sunulmaya çalışılmıştır.

Bu çalışmada, sınıf öğretmenleri alternatif öğretim yöntemleriyle alakalı soruya ilişkili olmayan cevaplar vermişlerdir. Alternatif öğretim yöntemlerinin hepsine hâkim sınıf öğretmenine rastlanmamıştır. Alternatif öğretim yöntemleriyle alakalı gerekli bilgiye sahip olmayan öğretmenler sınıflarında bu yöntemleri kullanamayacaktır. Bu nedenle sınıf öğretmenlerine alternatif öğretim yöntemleriyle alakalı hizmet içi eğitimler verilebilir. Özellikle matematik derslerinde yaratıcı dramanın yöntem olarak kullanıldığı hizmet içi eğitimler verilerek sürece ek katkı sağlanabilir. Sınıf öğretmenlerinin matematik dersinde yöntem olarak yaratıcı drama ile alakalı deneyimleri ve yaratıcı dramanın alt öğrenme alanlarındaki kullanılabilirliğiyle alakalı sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde özellikle veri işleme öğrenme alanıyla alakalı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bütün ilkökul sınıfları seviyesinde tüm alt öğrenme alanlarını içine alan yaratıcı drama planlarının bulunduğu kaynak kitapların alana büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmacılar ilkökul seviyesinde hiç çalışılmamış alt öğrenme alanlarıyla alakalı deneysel çalışma ve drama planı örneklerinin yer aldığı çalışmalar yapabilirler.

**Bu araştırma 8. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresinde (17-20 Mayıs 2022 Girne/KKTC) bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKÇA

- Adıgüzel, Ö. (2018). Eğitimde yaratıcı drama. Ankara: Yapı Kredi Yayınları.
- Akoğuz, A., Akoğuz, M. (2016). Okulöncesi ve ilkokul için yaratıcı drama etkinlikleri. İstanbul: Final Kültür Sanat Yayınları.
- Altun, M. (2010). İlköğretim 2. kademedede (6.7.8. sınıflarda) matematik öğretimi. Ankara: Alfa Aktüel Yayınevi.
- Aykaç, M., Köğce, D. (2014). Sınıf öğretmenlerinin matematik derslerinde yaratıcı drama yöntemini kullanma durumlarının incelenmesi. Tarih Okulu Dergisi, (17): 907-938.
- Başkan, T. (1985). Matematik öğretiminde çağdaş yaklaşımlar. İçinde N. Ergen(Edt.), Ortaöğretim Kurumlarında Matematik Öğretimi ve Sorunları (101-121). Ankara: Türk Eğitim Derneği III. Eğitim Toplantısı.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Christensen, L., Johnson, B., Turner, L. (2015). Researc methods desing and analysis. (A. Aypay, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Coleman, C., Davies, K. (2018). Striking Gold: Introducing Drama- Maths. Wilf Malcolm Institute of Educational Research, 18(1): 9-18.
- Çolak, G., Aydoğdu İskender, T. (2022). 1.sınıf öğrencilerine çıkarma işleminin öğretiminde yaratıcı drama yönteminin kullanımından yansımalar. International Journal of Educational Studies in Mathematics, 9(2): 108-128.
- Doğan, B. (2012). Grup Etkinlikleri ile matematik öğretiminin matematik başarısına ve matematiğe yönelik tutuma etkisi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Duatepe Paksu, A., Ubuz, B. (2007). Yaratıcı drama temelli matematik dersleri hakkında öğretmen görüşleri. Yaratıcı Drama Dergisi, 1(3-4): 193-205.
- Ekiz, D. (2007). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Erdoğan, T. (2017). Drama. Ankara: Eğiten Kitap.
- Erkan, G., Erdoğan, T. (2019). Dramatematik. Ankara: Eğiten Kitap.
- Gönen, M., Uyar Dalkılıç, N. (2017). Çocuk eğitiminde yaratıcı drama. Ankara: Eğiten Kitap.
- Karaçay, T. (1985). Matematik öğretiminin bugünkü durumu ve değerlendirilmesi. Ortaöğretim Kurumlarında Matematik Öğretimi ve Sorunları. Ankara: Yorum Basın-Yayın Ltd.Şti.
- Kayıran, B. K. (2018). Sınıf öğretmen adaylarının yaratıcı dramaya ilişkin algıları ve tutumları üzerine bir çalışma. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 31(2): 679-708.
- Köroğlu, H., Yeşildere, S. (2002). İlköğretim II.Kademedede matematik konularının öğretiminde oyunlar ve senaryolar. V.Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi, Ankara: 16-18 Eylül 2022, Cilt II, 1050-1056.



Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. London: Sage Publications.

Olkun, S., Toptaş, V. (2016). *Resimli matematik terimleri sözlüğü*. Ankara: Sonçağ Matbaacılık.

Özsoy, N. (2003). İlköğretim matematik derslerinde yaratıcı drama yönteminin kullanılması. *Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(2): 112-119.

Özsoy, N. (2010). *Matematik öğretiminde alternatif etkinlikler "Yaratıcı drama uygulamaları"*. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Yayınları.

Chaviaris, P., Kafoussi, S. (2010). Developing students collaboration in a mathematics classroom through dramatic activities. *International Electronic Journal of Mathematics Education*, 5(2): 91-110.

Selvi, K. (1999). *Yaratıcı drama yönteminin eğitimde kullanılması*. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11(11): 301-308.

Sönmez, V., Alacapınar, F. (2019). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Şahin, B. (2015). İlköğretim matematik öğretmenlerinin matematik derslerinde yaratıcı drama yönteminin kullanılmasına karşı bakışlarının incelenmesi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1): 51-62.

Umay, A. (1996). *Matematik eğitimi ve ölçülmesi*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(21): 145-149.

Üstündağ, T. (2003). *Yaratıcılığa Yolculuk*. Ankara: Pegem Akademi.

Yalçınkaya, Y., Özkan, H. (2012). 2000-2011 yılları arasında eğitim fakülteleri dergilerinde yayımlanan matematik öğretimi alternatif yöntemleri ile ilgili makalelerin içerik analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(16): 31-45.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, E., Adıgüzel, Ö. (2020). *Yaratıcı dramayı yöntem olarak kullanmak: Matematik öğretiminde öğretmen görüşleri*. *Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, 2(2): 109-135.



Sedanter Kişilerde Crossfit Antrenmanlarının Bazı Fiziksel Parametrelere Etkisi

Zafer BİLGİN¹, Atilla Orkun DİLBER², Murat TAŞ³

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-8464-8143>

²Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-6047-3406>

³Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-2940-903X>

Email: zaff23@gmail.com, orkunaod@gmail.com, murattas25@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 20.09.2022 - Kabul: 21.11.2022)

Öz

Crossfit, kuvvet, dayanıklılığı ve cimnastiği kombine ederek kullanan fonksiyonel bir antrenman metodudur. Kısa sürelerde yüksek şiddetli egzersizler içerir. Kısa süreli olması ve fonksiyonel hareketler, olimpik kaldırışlar içermesi pek çok kişi için cezbedici hale gelmiştir. Bu çalışmanın amacı; sağlıklı sedanter kişilerde Crossfit antrenmanlarının bazı fiziksel parametrelere etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya sağlıklı 10 sedanter erkek katılmıştır. 6 hafta boyunca Crossfit antrenmanları uygulamışlardır. 6 haftalık antrenmanların öncesinde ve sonrasında katılımcılardan vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi (VKİ), sırt kuvveti, bacak kuvveti, sağ ve sol el pençe kuvvetleri ölçümleri alınmıştır. Katılımcıların son test lehine sağ el pençe, sol el pençe, bacak ve sırt kuvveti değerlerinde anlamlı farklılıklar bulundu. Sonuç olarak, 6 haftalık antrenmanlar, sedanter kişilerin sol ve sağ el pençe kuvvetlerini, bacak kuvvetini ve sırt kuvvetini geliştirmiştir. Bu nedenle kuvvet gelişimi için alternatif bir yöntem olarak önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Crossfit, fonksiyonel antrenman, kuvvet



The Effect of Crossfit Training on Some Physical Parameters in Sedentary People

Abstract

Crossfit is a functional training method that combines strength, endurance, and gymnastics. It includes high-intensity exercises for short periods of time. It has become attractive for many people because it includes functional movements, Olympic lifts and also it is time-efficient. The aim of this study is to examine the effects of Crossfit training on some physical parameters in healthy sedentary individuals. Ten healthy sedentary men participated in the study. Crossfit training applied for 6 weeks. Body weight, body fat percentage, body mass index (BMI), back strength, leg strength, right and left handgrip strength measurements were taken from the participants before and after 6 weeks. Significant differences were found in the right handgrip, left handgrip, leg and back strength values in favor of the posttest. No significant differences were found in other values. In conclusion, 6-week training improved left and right handgrip strengths, leg strength, and back strength in sedentary individuals. Therefore, it can be recommended as an alternative method in terms of strength development.

Keywords: Crossfit, functional training, strength



Giriş

Sağlıklı ve zinde olabilmek için yapılan egzersizlerin orta şiddetli olarak haftanın 5 günü yapılması veya yüksek şiddetlerde daha kısa süreli olarak haftanın 3 günü yapılması genelde önerilmektedir. Günlük yaşantıda insanlar artık uzun süreler egzersiz yapmaktan kaçınmaktadırlar. Bu nedenle benzer etkiyi alabilecekleri kısa süreli fonksiyonel ve yüksek şiddetli antrenmanlar son yılların sevilen egzersiz metodlarından birisi olmuştur. Bu tarz antrenmanlar benzer aerobik ve anaerobik kazanımlar sağlamakta aynı zamanda partnerli veya gruplarla yapılarak eğlenceli hale getirilmektedir. Bu metodlardan bir tanesi de Crossfit adı altında uygulanan yüksek şiddetli fonksiyonel antrenmanlardır (Butcher vd., 2015; Ponce-García vd., 2021).

Crossfit 2007'den beri yarışmaları yapılan bir spor dalıdır. Temel olarak kuvvet ve dayanıklılığı aynı anda geliştirmeyi hedefleyen bir antrenman sistemidir. Bunu yaparken yoğun bir antrenman sistemi ile endokrin, immün ve merkezi sinir sistemlerinin fonksiyonlarını etkilemektedir (Schlegel, 2020). Böylelikle günlük hayatta kullanılan hareketleri de daha rahat yapabilmeyi sağlamaktadır (Ede vd., 2019).

Günün antrenmanı adı altında her gün için birbirinden farklı antrenman içeriği sunar (de Souza vd., 2021). Bu özelliği ve yarışmalarda son dakikada günün antrenmanının açıklanmasıyla da diğer sporlardan ayrılmaktadır (Meier vd., 2021). Crossfit temel olarak fiziksel yeterliliği geliştirmeyi hedefler. Bunu yaparken de aerobik kapasite, kuvvet, dayanıklılık, denge, hız, koordinasyon, çeviklik, esneklik özelliklerini antrenmanlarda bir araya getirir (Dominski vd., 2022). Genellikle olimpik kaldırımlar (silkmeye, koparma) içeren kuvvet antrenmanları, cimmastik (barfiks, burpees, şınav, mekik, ip tırmanışları) ve aerobik egzersizleri (koşu, kayak ergometresi, hava dirençli bisiklet) kullanır (Mangine vd., 2020; Weisenthal vd., 2014). Bu egzersizlerin farklı kombinasyonları ile kas kuvvetini ve dayanıklılığı beraber geliştirebilecek yüksek şiddetli antrenmanlar oluşturulur. Uygulamada ise en kısa sürede en çok iş yapabilmeye prensibiyle dinlenmesiz ya da az dinlenme ile seri tekrarlar yapılır (Hollerbach, 2021; Weisenthal vd., 2014). Böylece zaman tasarrufu sağlayarak günümüzde daha çok tercih edilebilir.

Yapılan farklı çalışmalara bakıldığında, kickboks sporcularında crossfit antrenmanlarının kuvvet, çeviklik, hız ve esneklik değerlerinde gelişim sağladığı belirtilmiştir (Ambrozy vd., 2022). 10-12 yaş judocularında ise dayanıklılık, hız ve judoya özgü performanslarının geliştirildiği belirtilmiştir (Avetisyan vd., 2022). Aşırı kilolu kadınlarda 16 haftalık crossfit egzersizleri uygulandığında dinlenik nabızın, oksijen tüketiminin, vücut kompozisyonu, kuvvet ve esneklik özelliklerinin gelişim gösterdiği belirtilmiştir (Söyler ve Zileli, 2022).

Sedanter kişilerde obezite, diabet, kassal ve dolaşım sal birçok hastalık riski bulunmaktadır (Brandt vd., 2022). Vücudun sağlığını korumak ve bu riskleri azaltmak için kuvvet ve kondisyon antrenmanları önem kazanmaktadır. Crossfit tarzı antrenmanların kuvvet, kondisyon, koordinasyon, esneklik gibi çeşitli yönleri birleştiren egzersizler içermesi, zaman tasarrufu sağlaması, partner veya grup eşliğinde yapılarak rekabeti ve motivasyonu artırması vb. etkenler özellikle sedanter kişilerin çok yönlü olarak fiziksel gelişimlerini etkileyebilir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı; sedanter kişilerde Crossfit antrenmanlarının bazı fiziksel parametrelere etkisinin incelenmesidir.



Materyal ve Metod

Çalışma Grubu

Çalışmaya 10 sağlıklı sedanter erkek (yaş; $27\pm 6,42$ yıl, boy; $176,85\pm 7,01$ cm) gönüllü katılmıştır. Katılımcılar araştırma süreci hakkında bilgilendirildi. Araştırma, Helsinki Bildirgesine uygun olarak yürütüldü.

Prosedür

Katılımcılar Crossfit antrenman yöntemi kullanılan 6 haftalık çalışmada yer almışlardır. Çalışma öncesinde ve 6 haftanın sonunda katılımcılardan vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi (VKİ), Sırt kuvveti, bacak kuvveti, sağ ve sol el pençe kuvvetleri ölçümleri alınmıştır.

Antrenmanlar günün antrenmanı şeklinde haftada 3 gün uygulanmıştır. Metabolik çalışmalar, vücut ağırlığı ve olimpik kaldırımlar ile kombinasyonlar oluşturularak her gün farklı bir antrenman uygulanmıştır.

Vücut Kompozisyonu Ölçümleri

Vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve vücut kitle indeksi Tanita MC 780 MA marka vücut kompozisyon cihazı ile ölçülmüştür. Şort, tişört ve çıplak ayakla yapılmıştır.

El Pençe Kuvveti Testi

Sağ ve sol el pençe kuvvetleri el dinamometresi (Takei A5001, Japonya) ile iki ölçümün en iyisi alınarak yapılmıştır. El dinamometresi tutulurken ayakta dik duruşta, dirsekler bükülmeden kollar düz ve vücudun yanında olacak şekilde pozisyon alınır. dinamometrenin sıkılacak olan kolu 4 parmağın ortasına yerleştirilir. Hazır olduğunda maksimum eforla 5 saniyeye yakın bir süre maksimum güçle sıkılır ve bırakılır. Vücudun başka bir bölümünün hareketine izin verilmez (Azab, 2019).

Sırt-Bacak Kuvveti Testi

Sırt ve bacak kuvvetleri, bacak ve sırt dinamometresi (Takei A5002, Japonya) ile iki ölçümden en iyisi alınarak yapılmıştır. Sırt kuvveti testi için ayaklar omuz genişliğinde açık ve platformda dik bir şekilde durulur. Katılımcı barı iki elle ve avuç içleri vücuda bakacak şekilde tutar. Üst vücut kuvvetiyle barı çekilerek hareket uygulanır. Bacak kuvveti testi için dizler yaklaşık 110 derece bükülü olacak şekilde zincir ayarlanır. Bu pozisyonda katılımcı başı ve sırtı düz olacak şekilde kalçadan hafifçe öne eğilir. Ardından kollar bükülmeden ve sırtın düz duruşu bozulmadan zinciri mümkün olduğunca sertçe çeker ve bacaklarını düz hale getirmeye çalışır (Eyuboğlu vd., 2019).

Verilerin Analizi

İstatiksel analizler SPSS 21.0 paket programı ile yapıldı. Anlamlılık değeri $p<0,05$ olarak alındı. Ön test ve son test verilerini karşılaştırmak için parametrik olmayan “Wilcoxon Testi” kullanıldı.



Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Antrenman Öncesi ve Antrenman Sonrası Test Sonuçları

		N	Ortalama±Standart Sapma	p değeri
Vücut Ağırlığı (kg)	Antrenman Öncesi	10	74,3±8,26	,310
	Antrenman Sonrası	10	73,4±6,28	
Yağ Oranı (%)	Antrenman Öncesi	10	19,1±4,90	,091
	Antrenman Sonrası	10	18±4,18	
VKİ	Antrenman Öncesi	10	23,74±2,38	,352
	Antrenman Sonrası	10	23,47±1,77	
Sağ El Pençe kuvveti (kg)	Antrenman Öncesi	10	45,35±8,69	,018
	Antrenman Sonrası	10	49,52±7,90	
Sol El Pençe kuvveti (kg)	Antrenman Öncesi	10	43,12±7,48	,018
	Antrenman Sonrası	10	47,61±6,03	
Bacak kuvveti (kg)	Antrenman Öncesi	10	122±38,02	,018
	Antrenman Sonrası	10	134,07±32,97	
Sırt kuvveti (kg)	Antrenman Öncesi	10	133,64±28,002	,018
	Antrenman Sonrası	10	147,07±27,67	

VKİ: Vücut kitle indeksi

Katılımcıların son test lehine sağ el pençe ($p=0,018$), sol el pençe ($p=0,018$), bacak ($p=0,018$) ve sırt kuvveti ($p=0,018$) değerlerinde anlamlı farklılıklar bulundu (Tablo 1). Diğer değerlerde anlamlı farklılıklar bulunmadı ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Crossfit günlük yaşamdaki hareketlerden esinlenilerek fiziksel uygunluğu artırmaya yönelik yapılan egzersizlerdir. Fiziksel hazır bulunuşluğu geliştirmeyi hedefler (Bellar vd., 2015). Bu nedenle bu çalışmada; sedanter kişilerde Crossfit antrenmanlarının bazı fiziksel parametrelere etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada, Crossfit antrenmanları sonucunda sağ ve sol el pençe kuvvetleri, sırt ve bacak kuvvet değerlerinde anlamlı artışlar bulunmuştur. Yağ yüzdesi, kilo ve VKİ değerlerinde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sedanter kişilerde 6 ay boyunca Crossfit antrenmanı uygulanan bir çalışmada çalışmamıza benzer olarak kuvvet gelişimlerinin görüldüğü belirtilmiştir (Brandt vd., 2022). Yine sedanter kişilerde uygulanan 8 haftalık Crossfit antrenmanları sonucunda bench press ve leg press kuvvet ölçümlerinin arttığı, yağ miktarlarındaki azalmanın da anlamlı olmadığı belirtilmiştir (Brisebois vd., 2017). Bu çalışma da bu yönüyle bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Çalışmamızla benzer olarak Azab (2019) yaptığı çalışmada, her iki el için el pençe kuvvetinin de gelişim gösterdiğini belirtmiştir. Halat çalışması gibi yüksek düzeyde el pençe kuvveti gerektiren hareketlerin egzersiz programlarında sıklıkla yer alması bu özelliğin artmasında önemli bir etken olabilir. Bir başka çalışmada kadın voleybolcularda 6 haftalık bir Crossfit antrenman programı ile bacak kuvvetlerinde anlamlı düzeyde gelişim görüldüğü belirtilmiştir (Çalışkan, 2020). Bu yönüyle bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Dikey sıçrama ve şınav testinin uygulandığı 12 haftalık bir çalışmada ise şınav performansı gelişirken dikey sıçrama değerlerinde bir farklılık bulunmamıştır (Barfield vd., 2014).



Güreşçilerde uygulanan bir çalışmada 8 haftalık Crossfit antrenmanının sıçrama ve bench press kuvvetini geliştirdiği belirtilmiştir (Yüksel vd., 2019). Benzer olarak kanseri yenmiş yetişkinlerde uygulanan 5 haftalık Crossfit antrenmanın yağsız kas miktarını arttırdığı bulunmuştur (Heinrich vd., 2015). Aerobik ve direnç antrenmanlarının birlikte uygulandığı antrenman yöntemiyle crossfit antrenmanlarının karşılaştırıldığında üst ve alt vücut kuvvet artışlarının her iki yöntemde de benzer olduğu belirtilmiştir (Bahremand vd., 2020). Bu çalışmalarda kuvvet ölçüm yöntemleri farklı olsa da kuvvet performanslarında artışlar olması yönüyle çalışmamızla benzerlikler göstermektedir.

Sekiz haftalık Crossfit antrenmanlarının obez ve fazla kilolu kişilerde uygulandığı bir çalışmada bizim çalışmamıza benzer şekilde vücut yağ oranı ve kilo kaybının anlamlı bulunmadığı belirtilmiştir (Heinrich vd., 2014). Bu çalışmanın aksine yapılan bir çalışmada Crossfit antrenmanları sonrasında katılımcıların vücut yağ oranlarının azaldığını bununla birlikte yağsız kas oranının korunduğunu bulmuşlardır (Nieuwoudt vd., 2017). On haftalık bir çalışmada Crossfit antrenmanları ile vücut kompozisyonun iyileştiği ve aerobik gelişim sağlandığı belirtilmiştir. On haftalık bu antrenmanların vücut ağırlığı, VKİ, yağ yüzdelerinde önemli değişimler sağladığı belirtilmiştir (Smith vd., 2013). 16 haftalık bir çalışmada, fiziksel aktif kişilerin vücut yağ oranlarının yüksek şiddetli fonksiyonel antrenmanlar ile azaltılabildiği belirtilmiştir (Feito vd., 2018). Bizim çalışmamızda ise yağ yüzdelerinde anlamlı bir değişiklik olmasa da bir azalma görülmektedir. Antrenman süresinin uzunluğunun bu farklılıkta bir etkisi olabilir.

Sonuç olarak bu çalışmada 6 haftalık Crossfit antrenmanı uygulayan bireylerin kuvvet değerlerinin geliştirildiği bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında Crossfit antrenman yöntemi antrenman programlarında kuvvet gelişimi için alternatif olarak önerilebilir. Gelecek çalışmalarda kilo kaybı ve yağ oranı değişiklikleri, aerobik ve anaerobik performans gelişimlerini incelemek için daha uzun süreli çalışmalar yapılabilir. Farklı branşlar üzerindeki etkileri incelenebilir.

**Bu çalışma 6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde sunulmuştur. “7-9 Ekim 2022”, Aydın/Türkiye.*



KAYNAKLAR

Ambroży, T., Rydzik, Ł., Kwiatkowski, A., Spieszny, M., Ambroży, D., Rejman, A., Koteja, A., Jaszczur-Nowicki, J., Duda, H., & Czarny, W. (2022). Effect of crossfit training on physical fitness of kickboxers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4526. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084526>

Avetisyan, A. V., Chatinyan, A. A., Streetman, A. E., & Heinrich, K. M. (2022). The effectiveness of a crossfit training program for improving physical fitness of young judokas: A pilot study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(4), 83. <https://doi.org/10.3390/jfmk7040083>

Azab, M. (2019). Effects of battle rope exercises on power and leaping ability in rhythmic gymnastics for female college students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 19(2), 266-271.

Bahremand, M., Hakak Dokht, E., & Moazzami, M. (2020). A comparison of crossfit and concurrent training on myonectin, insulin resistance and physical performance in healthy young women. *Archives of Physiology and Biochemistry*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/13813455.2020.1853173>

Barfield, J., & Anderson, A. (2014). Effect of crossfit™ on health-related physical fitness: A pilot study. *Journal of Sport and Human Performance*, 2(1), 23-28.

Bellar, D., Hatchett, A., Judge, L. W., Breaux, M. E., & Marcus, L. (2015). The relationship of aerobic capacity, anaerobic peak power and experience to performance in crossfit exercise. *Biology of Sport*, 32(4), 315-320.

Brandt, T., Schmidt, A., Schinköthe, T., Heinz, E., Klaaßen, Y., Limbara, S., & Mörsdorf, M. (2022). MedXFit—Effects of 6 months CrossFit® in sedentary and inactive employees: A prospective, controlled, longitudinal, intervention study. *Health Science Reports*, 5(5), e749.

Brisebois, M. F., Castleberry, T. J., Irvine, C. J., Deemer, S. E., & Rigby, B. R. (2017). Physiological and fitness adaptations following eight weeks of crossfit® exercise. *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*, 2(9), 68.

Butcher, S. K., Judd, T. B., Benko, C. R., Horvey, K. J., & Pshyk, A. D. (2015). Relative intensity of two types of crossfit exercise: Acute circuit and high-intensity interval exercise. *Journal of Fitness Research*, 4(2), 3-15.

Çalışkan, M. Y. (2020). Crossfit antrenmanlarının dikey sıçrama ve bacak kuvveti üzerine etkisi: kadın voleybolcular üzerine bir araştırma. *Ulusal Kinesiyoloji Dergisi*, 1(1), 17-21.

de Souza, R. A. S., da Silva, A. G., de Souza, M. F., Souza, L. K. F., Roschel, H., da Silva, S. F., & Saunders, B. (2021). A systematic review of crossfit® workouts and dietary and supplementation interventions to guide nutritional strategies and future research in crossfit®. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 31(2), 187-205.



Dominski, F. H., Tibana, R. A., & Andrade, A. (2022). "Functional fitness training", crossfit, HIMT, or HIFT: What is the preferable terminology? *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 882195. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.882195>

Ede, K., Hill, L., Moreno, S., Traverzo, N., Weise, S. D., & Huckaby, T. (2019). A comparison of functional movement between crossfit trained, recreationally trained and sedentary individuals. *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*, 2(11), 105.

Eyuboglu, E., Aslan, C. S., Karakulak, I., & Sahin, F. N. (2019). Is there any effect of non-suitable pull technique in back & leg dynamometers on the leg strength test results. *Acta Medica Mediterranea*, 35(3), 1373-1378.

Feito, Y., Hoffstetter, W., Serafini, P., & Mangine, G. (2018). Changes in body composition, bone metabolism, strength, and skill-specific performance resulting from 16-weeks of HIFT. *PloS one*, 13(6), e0198324.

Heinrich, K. M., Becker, C., Carlisle, T., Gilmore, K., Hauser, J., Frye, J., & Harms, C. A. (2015). High-intensity functional training improves functional movement and body composition among cancer survivors: a pilot study. *European Journal of Cancer Care*, 24(6), 812-817.

Heinrich, K. M., Patel, P. M., O'Neal, J. L., & Heinrich, B. S. (2014). High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. *BMC Public Health*, 14(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-789>

Hollerbach, B. S., Cosgrove, S. J., DeBlauw, J. A., Jitnarin, N., Poston, W., & Heinrich, K. M. (2021). Muscular strength, power, and endurance adaptations after two different university fitness classes. *Sports (Basel, Switzerland)*, 9(8), 107. <https://doi.org/10.3390/sports9080107>

Mangine, G. T., Stratton, M. T., Almeda, C. G., Roberts, M. D., Esmat, T. A., VanDusseldorp, T. A., & Feito, Y. (2020). Physiological differences between advanced crossfit athletes, recreational crossfit participants, and physically-active adults. *PLoS One*, 15(4), e0223548.

Meier, N., Rabel, S., & Schmidt, A. (2021). Determination of a crossfit® benchmark performance profile. *Sports (Basel, Switzerland)*, 9(6), 80. <https://doi.org/10.3390/sports9060080>

Nieuwoudt, S., Fealy, C. E., Foucher, J. A., Scelsi, A. R., Malin, S. K., Pagadala, M., ... & Kirwan, J. P. (2017). Functional high-intensity training improves pancreatic β -cell function in adults with type 2 diabetes. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 313(3), E314-E320.



Ponce-García, T., Benítez-Porres, J., García-Romero, J. C., Castillo-Domínguez, A., & Alvero-Cruz, J. R. (2021). The anaerobic power assessment in crossfit® athletes: an agreement study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8878. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168878>

Schlegel P. (2020). Crossfit® training strategies from the perspective of concurrent training: a systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(4), 670–680.

Smith, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *J Strength Cond Res*, 27(11), 3159-3172.

Söyler, M. & Zileli, R. (2022). The effect of crossfit cindy model on anthropometric and physiological characteristics in sedentary women. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 6(2), 597-607. <https://doi.org/10.30621/jbachs.1063232>

Yüksel, O., Gündüz, B., & Kayhan, M. (2019). Effect of crossfit training on jump and strength. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 121-124.

Weisenthal, B. M., Beck, C. A., Maloney, M. D., DeHaven, K. E., & Giordano, B. D. (2014). Injury rate and patterns among crossfit athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2(4), 2325967114531177. <https://doi.org/10.1177/2325967114531177>



Rekreasyonda Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi

Erdal ZORBA¹, Baglan YERMAKHANOV²

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-7861-8204>

²Hoca Ahmet Yesevi Uluslararası Türk-Kazak Üniversitesi, Spor ve Sanat Fakültesi,
Türkistan, Kazakistan

<https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

E-mail: erdalzorba@hotmail.com, baglan0989@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 12.08.2022 - Kabul: 14.12.2022)

Özet

Bu çalışmada rekreasyonun önemli fonksiyonları, rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi hakkındaki bilgiler söz edinmiştir. Ülkelerin özellikle sosyal hayatlarında, gelişmişlik derecelerine paralel olarak gittikçe önemi artan rekreasyon, çeşitli ülkelerde ya aynı isim altında ya da eğlence sanat, kültürel faaliyetler ile birlikte çeşitli fiziksel aktivitelerde sporda, dans, avcılık, balık tutma vs. gibi boş zamanların bileşenleri ile ifade edilmektedir. Rekreasyonun dört önemli fonksiyonu vardır; dinlenme veya kendini bırakma, eğlenme, kendini fiziksel ve ruhsal olarak geliştirme. Rekreasyonu değerlendirme diye adlandırılan bu önemli fonksiyonlar nasıl gerçekleştirilir ve nedir? Rekreasyon sırasında geliştirilen zihniyet ve yetenekler sadece birey için değerli olmayıp aynı zamanda bireyin bir parçası olduğu toplum içinde çok önemlidir. Bu nedenle toplumlar boş zamanlarda yapılan “rekreasyon etkinlikleri” ile yakından ilgilidir. Rekreasyonun önemli bir kısmını fiziksel aktivite ve spor oluşturur. Bütün istekle yapılan eğlence veren bütün fiziksel aktiviteler ve spor aynı zamanda rekreasyon özelliği taşımaktadır. Etkinliklerin çoğu oyunlardır ve günümüzde oyunların tüm çeşitleri oyuncular ve seyirciler için genellikle rekreatif faaliyetlerdir. Oyuncular ve seyirciler oynadıkları oyunları son derece ciddi olarak görmektedirler. Spor veya fiziksel aktivite hobisi, kazanma veya geliştirme, eğlenme ve bilgi edinme (yarışmacının en iyisini yaptığını düşünmesi gibi) özelliklerini taşır.

Anahtar Sözcükler: rekreasyon, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite



The Quality of Life in Recreation Anf The Place and Importance of Physical Activity

Absract

Recreation, which is becoming increasingly important in parallel with the degree of development, especially in the social lives of countries, is used in various countries either under the same name or in various physical activities together such as entertainment, arts, cultural activities, dancing, hunting, fishing, etc. expressed with components of leisure time. Recreation has four important functions; rest or letting go, having fun, improving oneself physically and spiritually. How and what are these important functions, called recreation evaluation, performed? The mentality and abilities developed during recreation are not only valuable for the individual, but also very important in the society of which the individual is a part. For this reason, societies are closely related to "recreational activities" in leisure time. Physical activity and sports constitute an important part of recreation. All physical activities and sports, which are done with enthusiasm, have a recreational feature at the same time. Most of the activities are games and today all kinds of games are generally recreational activities for players and spectators. Players and spectators see the games they play as extremely serious. Sports or physical activity hobby, winning or developing, having fun and acquiring knowledge (like the competitor thinks he is doing his best).

Keywords: recreation, life quality, physical activity



Giriş

Rekreasyon etkinlikleri ve beklentiler, bireyden bireye ve toplamdan topluma beklenti ve organizasyon açısından farklılık gösterir. Buna rağmen rekreasyonun tanımları birbirine benzemektedir;

Bucher'e (1974) göre rekreasyon; insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, günlük yaşamın sıklığından kurtulması ve başka insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması, özünde ödül niteliği taşıyan, ancak kazanç amacı gütmeyen, doğası gereği anti-sosyal da olamayacak etkinliklerdir.

Kraus (1985) klasik anlamda rekreasyonu; kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlamaktadır.

Cordes K. Ve İbrahim H. 'me (1996) göre insanların anlaştığı anlamlı ve zevk alınabilecek gönüllü aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.

Hem zamanın iyi planlanarak kullanılması, hem de günümüzde çalışan-çalışmayan her kesimin özgürce kullanabileceği, kişinin kendini geliştirme, rahatlama, zevk alma veya topluma katkıda bulunma gibi ihtiyaçlarını karşılayabileceği bir boş zamanın olduğu veya olması gerektiği gelişmiş toplumlarca kabul edilmekte ve buna göre planlamalar yapmak yöneticilerin görevi sayılmaktadır.

Nitekim, **çok değil, akıllı çalış** özdeyişine uygun olarak, çok çalışmayla olumlu sonuçlar elde etme arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumda kişiye işi erken bitirip dinlenmek ve zevk aldığı uğraşları yapabileceği bir boş zaman da kalabilmektedir.

İşten arta kalan boş zaman ise, daha çok gelişmiş ülkelerde karşımıza çıkmaktadır. Bu zaman kişiye zorunlu olarak sağlanan zaman değil, çalışan kişinin işten arta kalan zamanlarında dinlenmek, eğlenmek, kendini geliştirme ve oyun için yarattığı ve kullandığı zaman olmaktadır.

Çok çeşitlilik arz eden, kişilerin ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekillerine ve daha birçok faktörlere göre değişik anlayışlar sergileyebilen rekreasyonun özellikleri konusunda, ortak bir noktaya ulaşma zorlukları bulunmaktadır.

Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyon etkinlik alanları serbest zaman şekline, süresine, katılımın tarzına, iklim, ekonomik, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler gösterebilmektedir.

- **Müzik faaliyetleri** (Enstrümanlı, orkestralı, solo, koro v.b.)
- **Sportif fiziksel aktivite faaliyetleri** (Takım, ferdi, doğa, mücadele ve zihin sporları gibi)
- **Oyunlar** (Her yaş kesimi için eğitsel oyunlar)
- **Dans** (Halk oyunları, modem ve ritmik danslar gibi)
- **Sanat ve hüner gerektiren faaliyetler** (Plastik, deri, grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim, ahşap gibi.)
- **Mekan dışı faaliyetler** (Kamp kurmak, piknik yapmak, çevrecilik yapmak gibi)
- **Bilimsel ve kültürel faaliyetler** (Edebiyat, tiyatro çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları gibi)



Yaşam kalitesi literatürde kalite ve yaşam kelimelerinin birleşimleri, mükemmelliğin ve üstünlüğün varlığı olarak tanımlanmıştır. Yaşam kalitesi konusunun en önemli parametrelerinden biri sağlıktır. Yapılan çalışmalar, farklı bakış açıları farklı yöntemlerle değerlendirilmiş ve kaliteli yaşam anlayışının sağlık ve çaba faktörlerinin çarpımı olarak formülize edileceği sonucuna ulaşılmıştır. *Kaliteli Yaşam = Sağlık x Çaba*

Bu formül içerisinde sağlık; fiziksel, duygusal, sosyal vb. yaşamsal bakış açılarının her birinde ne kadar iyi olabildiğimiz anlamına gelmektedir. Sağlık ilgili yaşam kalitesi; hastalığın olmaması yanında kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan aktif olmasını ve kendini iyi hissetmesini ve yaşam memnuniyetini kapsar. Sağlık, insanların yaşam biçimiyle doğru orantılıdır.

Yüzyıllardır sağlıklı olmak, yaşlanmayı yavaşlatmak, enerjik canlı ve pozitif olmak için araştırmalar yapılmıştır. Doğumla başlayan biyolojik gelişmede yaşam kalitesini yüksek tutmak, psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı çevrede yaşamak, doğru beslenmek ve hareketli olmak gibi elimizde olan faktörleri kontrol altına alarak sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olabiliriz.

Dünya Sağlık Örgütü, yaşam kalitesini (quality of life); "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar. Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır. Yani bu kavram tıp teknikleri, laboratuvar işlemleriyle ölçülen bir nicelik değil, sübjektif olarak yaşatılan bir niteliktir ve aslında pahalı zevklerle doğrudan bir ilişkisi yoktur. Esas amaç kişilerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının ve yaşamlarının bu yönleri ile ilgili özelliklerin varlığı veya yokluğunun ne ölçüde onları rahatsız ettiğinin saptanmasıdır.

Yaşam kalitesinin farklı pek çok tanımı yapılmıştır:

Dalkey ve Rourke (1973) yaşam kalitesini kişinin kendisini iyi hissetmesi, yaşamdan doyum ya da doyumsuzluğu, mutluluğu ya da mutsuzluğu olarak değerlendirmiştir. Havighurst'a göre (1963), yaşam kalitesi; kişinin yaşamı hakkındaki öznel düşüncelerini içeren iç faktörler ile sosyal temas ve sosyal aktiviteler gibi ölçülebilir davranışları içeren dışsal faktörleri kapsar. Shin ve Johnson(1978) Yaşam kalitesini "*Bireyin isteklerini gerçekleştirilmesi, etkinliklere katılması, kişisel gelişim imkânlarından yararlanması, nitelikleri bakımından yeterli kaynaklara sahip olması ve bu kaynakları sosyal karşılaştırmalar olarak yeterli bulması*" olarak açıklar.

Yaşam kalitesi, yaşamın pek çok alanını ve kişiden kişiye değişen farklı değerleri kapsamaktadır. Fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal yaşama katılımı sağlayan aktivitelerde tatminkarlık, boş zaman aktiviteleri, psikolojik durum, fonksiyonel yetenek, emosyonel, manevi ve cinsiyet açısından iyi olma hali, aile ve arkadaşlarla ilişkilerde tatminkarlık,



gelecek ile ilgili oryantasyon gibi yaşam kalitesi göstergeleri, kişinin karakterine, yaşamı algılayış biçimine, sosyo-kültürel alışkanlıklarına bağlı olarak değişim gösterir.

Campbell, Converse ve Rodgers 1976'da yaşam kalitesi ile ilgili yaptıkları araştırmada, insanların genel mutluluk ve doyum duygularını özetleyen farklı doyum alanlarını kapsayan bir gösterge oluşturmayı amaçlamışlar ve önem sırasına göre 11 farklı doyum alanı tespit etmişlerdir. 1. Sağlık, 2. Evlilik, 3. Aile hayatı, 4. Ulusal hükümet, 5. Dostluk, 6. Ev (konut), 7. İş, 8. Topluluk, 9. İnanç/din, 10. Rekreatif ve sportif etkinlikler 11. Mali durum.

Bireyin sosyalleşmesinde, daha çok insanla iletişim içinde olmasında ve gün içinde oluşan stresten kurtulmasında ve daha fazla sosyal desteğe sahip olmasında” serbest zaman içinde gerçekleşen fiziksel aktivitelere katılımın payı oldukça fazladır.

Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı yaşamı tanımlarken sağlıklı uzun ömürlü olmak değil, sağlıklı yaşlanarak uzun ömürlü olmayı hedef koymuştur. Ayrıca Obeziteye bağlı olarak Avrupa'daki yetişkinlerde tip 2 ye bağlı diyabet hastalıklarının %80 inden, kalp hastalıklarının %35 inden, hipertansiyonun %55 inden sorumlu olduğu ve Dünyada her yıl bir milyondan fazla ölüme sebep olduğu belirtilmiştir.

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, kişinin kendisini iyi hissetmesi ve sağlık durumuna genel bir çerçeveden bakış açısı ile ilgilidir. Sağlık ile ilgili yaşam kalitesi hastalığın olmaması yanında, kişinin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan aktif olmasını, kendisini iyi hissetmesini ve yaşam memnuniyetini kapsar

Doğanın kuralı olarak doğduğumuz andan itibaren ölüme doğru yaşlanırken, organizmamızdaki değişiklikler nedeniyle gücümüz, dayanıklılığımız ve yaşam kalitesi ile ilgili daha birçok özelliğimiz gerilemeye eğilim göstermektedir. Genç yaşlarda hastalıklara karşı dirençliyizdir. Ama hareketsiz bir hayat yaşam kalitemizi de düşürmektedir. Hipertansiyon, Şeker hastalığı, Böbrek ve pankreas yetmezliği, . Kalp ve damar hastalığı, . Metabolik aksamalar, . Solunum rahatsızlıkları, Osteoarthritis (kemik incelmesi), gut hastalığı ve eklem bozuklukları, . Mekanik yetersizlikler, . Anormal plazma lipid ve lipoprotein konsantrasyonu, kaza riski, .Kas hareketlerinde verimliliğin azalması, Bağışıklık sisteminin zayıflaması, Yaşam süresinin kısalması ve yaşlanmayı çabuklaştırma olarak bazıları sayabiliriz.

Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir (Bozkuş vd., 2013) Düzenli fiziksel aktivitenin çocuklarda, gençlerde ve yetişkinlerde; obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar olmak üzere pek çok hastalık riskini azalttığı bilinmektedir. Ancak buna rağmen sağlıklı yaşam biçimi davranışı geliştirilmesi önem arttığı gibi nüfusun büyük çoğunluğu (Dünyadaki yetişkin nüfusunun yaklaşık %23'ü) tavsiye edilen fiziksel aktivite sürelerini karşılayamamaktadırlar (Özkan et al., 2018; Rooksby ve Gray, 2018; Özkan et al., 2021; Ahraz, Çar ve Cengiz, 2021). Türkiye Hastalık yükü çalışmasında ise Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite yapıldığı takdirde tüm



hastalık yükünün %4.3 önlenebileceği bulunmuştur. Hareketlilik ve egzersiz, yaşam kalitesi kavramı içerisinde önemli bir yeri vardır. Düzenli egzersiz sayesinde; Kalp krizi, şeker, tansiyon, kemik erimesi, şişmanlı gibi birçok sağlık riskleri azalmaktadır. Ayrıca İş verimi artışı, öz saygının gelişmesi, hayata daha mutlu bakması stresle başa çıkabilmesi, kendine güveninin artması, uyku ritminin düzene girmesi, bireyler arası dostluk ve empatinin daha rahat kurulabilmesi her ne kadar bireysel gözükse de toplum sağlığının ve düzenli egzersiz yapma bilincin oturtulmasını sağlayacaktır.

Rekreatif Sporun Sağlığımıza Etkileri

Doğanın kuralı olarak doğduğumuz andan itibaren ölüme doğru yaşlanırken, organizmamızdaki değişiklikler nedeniyle gücümüz, dayanıklılığımız ve yaşam kalitesi ile ilgili daha birçok özelliğimiz gerilemeye eğilim göstermektedir. Genç yaşlarda hastalıklara karşı dirençliyizdir, otobüse yetişmek için koşabiliriz, asansörü beklemek yerine merdivenlerden çıkmayı yeğleyebiliriz. Sonraları ise otobüsü ya da asansörü beklemek daha kolayımıza gelir. Meslekleri veya hayat tarzları olarak hareketli yaşamayı seçenlerde fizyolojik gerileme zamana karşı oldukça yavaştır. Örneğin postacılar kilometrelerce yürüebilir, hamallar kilolarca yük kaldırabilir, sporcular ise saatlerce antrenman yapacak gücü kendilerinde bulabilirler. Temel olarak kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, beceri gibi özellikler fiziksel güç uyumunun sağlıklı olmasını sağlar.

Yöntem

Bu araştırma nitel desenli bir çalışmadır. Nitel araştırmalar görüşme, gözlem ve doküman analizi gibi veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, mevcut olan olay ve olguların herhangi bir müdahale edilmeksizin kendi doğal ortamında olduğu gibi gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ortaya konulduğu araştırmalardır (Şimsek & Yıldırım, 2011). Bu çalışmada da mevcut durumun bir değerlendirilmesi yapıldığı için nitel araştırma yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır. Çalık & Sözbilir (2014)'e göre tematik içerik analizi, herhangi bir alanda yapılan çalışmalarda benzerliklerin ve farklılıkların incelenerek belirli temalar altında sistematik bir şekilde ortaya konulmasıdır. Tematik içerik analizi ilgilenilen konu açısından araştırmacılara zengin bir kaynak sunar.

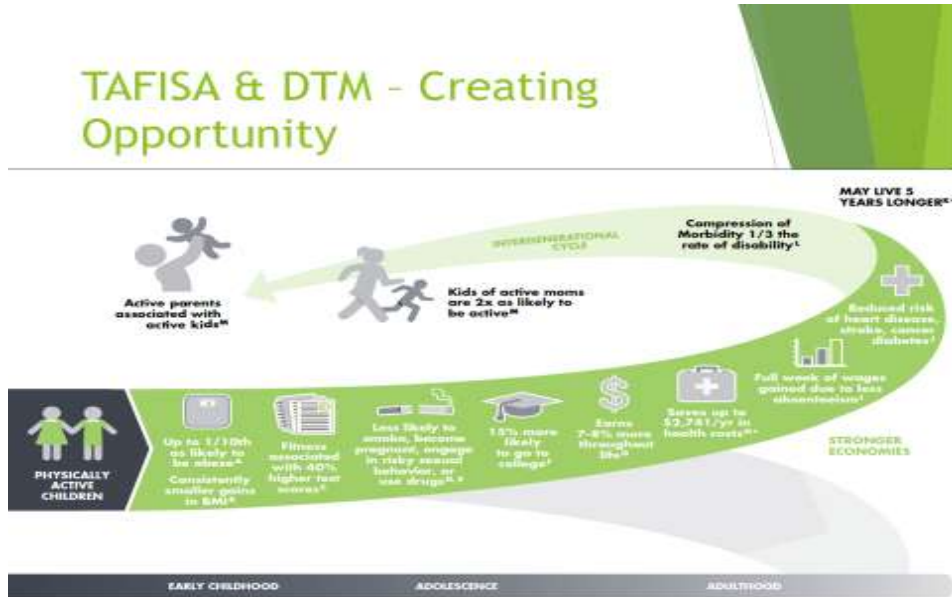
Bulgular

Günümüzde birçok ülkede hareketliliği tekrar kazanmak, bir devlet politikası olmuştur. Çünkü egzersizlerle sağlığı korumanın mümkün olduğu bilimsel bir gerçektir. Tıbbi yöntemlerle (ilaç tedavisi, cerrahi vb.) alınan sonuçlar, bu işler için harcanan paralarla karşılaştırıldığında hiç de yüz güldürücü değildir. Oysa her gün egzersizlere ayrılacak en az 30 dakika ile sağlık giderlerinde milyonlarca liralık harcamaların önlenmesi mümkündür.



Bu konuda TAFISA ve DTM ile DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) iş birliğinde yapılan araştırmada, fiziksel aktiviteleri yüksek ve spor yapmayı seven çocuklar ve ailelerin üzerindeki çalışmada şunlar bulunmuştur:

- Çocukları VKİ indeksleri mükemmel yakın çıkmıştır (*Vücut Kitle İndeksi*),
- Vücut yağ oranları normal seviyede,
- Yapılan fitness- sağlık testlerindeki değerleri hareketsiz guruptan en az %40 daha yüksek,
- Zararlı ilaç ve sigara konusunda duyarlı,
- Düzenli okula gitme alışkanlığını kazanmış,
- Sağlıklı ve enerjik olmaları sebebiyle aile ve ülke bütçesine en az %7-8 katkı verdiği,
- Yetişkin ebeveynlerin aktif hayatları ve programlarında daima spor olması bütçeye yılda en az 2.74 bin dolar sağlık giderlerinden kar getirdiği,
- İşe ve okula gitmeme oranında minimum düzeyde olduğu,
- Aktif olmaları nedeniyle; kalp rahatsızlığı, tansiyon, inme, kanser ve diyabet gibi hastalılara yakalanma oranlarında çok düşük olduğu,
- Hastalık ve sakatlıklarda üçte bir oranında daha az olduğu,
- Ekonomilerinin daha iyi olduğu,
- Aktif yaşayan ve spor yapmayı seven ailelerin çocuklarının da ailelerinden en az iki kat daha aktif olmaya meyilli oldukları,
- Aktif hayat tarzı seçen bireylerin ömürleri hareketsiz yaşayanlara nazaran en az 5 yıl daha uzun olabileceği bildirilmiştir.





Şekil 1. Aktif Ailelerin ve Çocukların Yaşam Tarzlarındaki Olumlu Etkileri

Türkiye’de Devlet İstatistik Enstitüsünün 2002-04 verilerine göre, Türkiye hastalık yükü çalışmasında fiziksel aktivite alışkanlığının yeterli düzeyde olması durumunda, tüm hastalık yükünün %4.3 nün önlenebileceği bildirilmiştir. Bu maddi olarak 546.100.000TL.’sına tekabül etmektedir.

Bu olumsuzlukları düşündüğümüzde, organizmayı zinde ve sağlıklı kılmak için spor yapmanın bir ihtiyaç olduğu ortaya çıkmaktadır. Sporun temel felsefesinde yarışma amacının dışında sağlığını koruma düşüncesi yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Bu davet özellikle gelişmiş ülkelerde yerini bulmakta ve geniş insan kitleleri çok değişik sportif etkinliklerde bulunmaktadır. Herkes İçin Spor, yaşam boyu spor, sağlıklı yaşam için spor, rekreatif sporlar, fitness (fiziksel uygunluk) aerobik, jogging vb. gibi sloganlar ve çeşitli spor kulüplerinin faaliyetleriyle spor yapan insanların sayısının artırılması için çalışılmaktadır.

Yürüyüş, jogging, koşu, bisiklet, yüzme, kayak gibi büyük kas gruplarının aktif katıldığı dayanıklılık sporları sırasında kaslar, kanın kalbe geri dönüşüne aktif olarak katkıda bulunurlar. Kendisine daha fazla kan geldiğinden ek bir yükü taşıyan kalp ise her seferinde daha fazla kanı vücudumuzun her bir noktasına göndermek zorundadır. Kalp bu duruma zamanla iyice alışır ve pompa görevini daha ekonomik olarak sürdürür. Kalp kası kuvvetlendiğinden ve irileştiğinden, ayrıca iç hacmi genişlediğinden dinlenmiş durumdayken eskisine oranla daha az sayıda atım ile aynı miktardaki kanı organlara gönderebilir.

Yaşam Tarzına Fiziksel Aktivitenin Etkisi

Fiziksel aktivite enerji tüketimi yoluyla açıklanır. Alternatif olarak fiziksel aktivite yapılmış bir çalışmanın miktarı olarak (watt), aktivitenin periyodik zamanı olarak (saat, dakika), hareketin birimleri olarak (hesaplamalar) ya da bir ankete verilen cevaplardan türetilen sayısal skor olarak açıklanabilir.

Fiziksel aktivite genel olarak dört boyutta tanımlanır (FITT); sıklık (her ay ya da her hafta gibi), yoğunluk (her saat başına kilojoul ya da her dakikadaki kilokalori), süre (dakika, saat gibi) ve çeşitlilik (aktivitenin farklı olması) ve u boyutların İngilizce baş harfleri FITT kavramını doğurur. Bununla birlikte aktivitenin amacına ve şartlarına göre 5. boyutta sıklıkla görülebilir. Hem fiziksel çevre hem de psikolojik ya da duygusal şartlar bir aktivitenin fizyolojik etkilerini değiştirebilir.

Hangi sıklıkta, süreyle ve hangi yoğunlukta fiziksel aktivitede bulunmak yeterlidir? Bu soru her ne kadar kolay görünse de, verilecek cevaplar karmaşık olabilir, özellikle de spor yapmaya yeni başlayanlar için. Bu bölümün amacı “Ne kadar fiziksel aktivite yeterlidir?” sorusuna cevap verebilmek için temel prensiplerin iyi anlaşılmasını amaçlamaktadır.



Birkaç aydır spor yaptığınızı düşünelim. Her gün yalnızca 15 dakikalık bir süre için aynı egzersizi yapmaktasınız ve başladığı günden bu yana aktivite programında bir değişiklik yapmadınız. Birkaç ay içinde de uyguladığı fiziksel aktivite programının olumlu sonuçlarını almaya başladınız. Gösterdiğiniz gelişim sonrasında başlangıçta olduğu gibi artık yorgunluk hissetmemekte ve kendinizi değerlendirdiğinizde kalp ve dolaşım sisteminin eskisine göre daha sağlıklı olduğunu hissedebilirsiniz. Ancak bir süre sonra gelişiminizin durduğunu fark ederek üzülürsünüz. Bunun yanında bir süre önce kalp-damar sisteminin gelişmeyle birlikte esnekliğinizin de gelişmediğini fark edebilirsiniz. Bir şeyleri yanlış yapıp yapmadığını düşünmeye başlarsınız. Sizin farkına varmanız gereken fiziksel aktivitenin 3 temel birleşenini incelemeniz gerekir.

Yaşam tarzı fiziksel hareketler piramidin en alt basamağını oluşturmaktadır ve burada yer alan hareketler her gün tekrar edilmelidir. Merdiven çıkmak veya basit yürüyüşler yapmak gibi bu basamakta yer alan aktiviteler herkesin yapabileceği nitelikte ve herhangi özel bir ekipman gerektirmeyen aktivitelerdir. Bu tip egzersizlerin her gün tekrar edilmesi vücut yağ oranının ve kardiyovasküler sistemin kontrol altında kalmasına yardımcı olacaktır.

Aktif Aerobik Hareketler

Aktif aerobik hareketler kardiyovasküler sistemin gelişmesi ve vücut yağ oranının kontrol altında tutulması ile doğrudan ilişkilidir. Aktif aerobik hareketler haftada 3 ila 6 gün arasında tekrar edilmelidir.

Aktif Spor ve Rekreatif Hareketler

Aktif spor ve rekreatif hareketler düzenli olarak normal veya ağır tempolarda tekrar edildiğinde sağlık için faydalı olabilirler. Gelişim sağlamak için olmasada mevcut fiziksel kapasitenin korunması için yararlı hareketler. Bu grubun içerisinde tanımlanır. Bu tip aktiviteleri daha önce bahsedilen aktif aerobik hareketler ile birleştirerek haftada 3 ila 6 gün arasında tekrar edebilirsiniz.

Esneklik Hareketleri

Esnekliğin gelişmesi için bu grup içerisinde yer alan hareketlerin haftada en az 3 gün ve mümkün olduğunca çok tekrar edilmesi gereklidir. Esnekliğin geliştirilmesi sakatlık riskinin azaltılması, daha iyi bir vücut duruşunun sağlanması ve diğer aktivitelerde gösterilecek performansın artırılması için önemlidir.

Kas Geliştirme Hareketleri

Kuvvetin geliştirilmesi için yapılacak kas geliştirme hareketleri haftada en az 2 defa tekrar edilmelidir. Gelişen kuvvetteki devamlılığı uzun vadeye yaymak için ise bu tip aktivitelerin 3 güne çıkarılması yararlı olacaktır ve bu yolla daha yüksek bir performans sağlanarak aktiviteden elde edilecek verim artırılabilir. Kas geliştirme hareketleri daha güzel bir



vücut görünümü, omurgayı destekleyen daha güçlü sırt kasları ve buna bağlı olarak daha doğru bir duruşun sağlanmasında önemlidir.

Dinlenme Hareketsizliği

Elbette bütün gün çalıştıktan ve fiziksel aktivite yaparak yorulduktan sonra bedenimizin bir sonraki gün için dinlenmesi gerekmektedir. Dinlenme fiziksel aktivitenin en önemli bileşenlerinden bir tanesidir. Bir sonraki aktivitenin ve bir sonraki gün içinde yaşanılacak fiziksel ve psikolojik stresin taşınabilmesi için vücudun ve zihnin bu duruma hazır olması çok önemlidir. Ancak hareketsiz yaşam tarzı gün içerisinde uygulanmamalıdır. Bedenimizin aktif olması gerek çalışma saatlerinde verimin artırılması için günlük aktivitelerimizi tamamladığımız akşam saatleri hareketsiz hale geçmek için uygundur. Piramid de yer alan hareketli alanların, hareketsiz yaşam tarzından ayrıştırılması önemlidir.



Şekil 2. Haftalık Fiziksel Aktivite Piramidi. (tr.pinterest.com)



Fiziksel Aktivite ve Kroner Kalp Krizi Riski

Maksimum aerobik güç (max.VO₂) normal her insanda 20 yaşından sonra her yıl %1 oranda azalır. Yaşlanmayla oluşan dayanıklılık performansı değişimlerini bir bakıma SİSTEMİK ve PERİFERAL KAN DOLAŞIM'ın da ki azalmalarla niteleyebiliriz.

Kalp-dolaşım sistemindeki değişikliklerden en belirgin olanı maksimal kalp atım sayısının(=220-yaş) yaşa paralel düşmesidir. Gençlerde dakikada 200* civarı olan bu değer 65 yaşlarında dakikada 155-160' a kadar iner.

Kardiyovasküler fonksiyonun yaşlanmayla değişime uğraması beklenen bir netice olabilir. Ancak dayanıklılık performansında, aerobik kapasite ve kardiyovasküler fonksiyondaki düşüş, yaşlanmadan daha çok aktivitedeki azalmanın bir sonucudur.

Tartışma ve Sonuç

Yaşam kalitesini olumsuz etkileyen unsurlar arasında durağan yaşam tarzının getirileri önemli yer tutmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzı, beraberinde birçok sağlık sorununu da getirmektedir. Avrupa Birliği üyesi 27 ülke ile Türkiye ve Hırvatistan'da toplam 29193 kişide yapılan bir araştırmada boş vakit fiziksel aktivitesinin sağlık göstergesi olduğu ve izleme amaçlı kullanımının desteklenebileceği rapor edilmiştir.

Savcı ve ark.'nın yaptıkları çalışmada ise, BKİ'ye göre fazla kilolu olan ve olmayan olgular arasında fiziksel aktivite düzeyi açısından bir fark bulunmadığını bildirmişlerdir (Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce, & Tokgözoğlu, 2006).

Spesifik topluluklarda, düşük düzeyde fiziksel aktivitesi olan kişileri saptamak için UFAA kullanılabilir. Üçok ve ark. kısa form UFAA anketi ile 256 Tıp Fakültesi öğrencisinin toplam fiziksel aktivitelerini belirlediler ve 47 öğrencinin düşük düzeyde fiziksel aktivitesi olduğunu saptadılar.

Literatürde yaşam kalitesi çeşitli terimlerle eş anlamlı sayılmıştır. Buna göre;

Yaşam memnuniyeti, Özsaygı, İyilik hali, Mutluluk, Sağlık, İtibar, Yaşamın önemi, Fonksiyonel Durum ve Düzen olarak açıklanabilir. Yaşam kalitesinin pek çok bileşeni vardır: sağlık ve eğitim hizmetlerinden yararlanma, yeterli beslenme ve korunma, sağlıklı bir çevre, hak, fırsat ve cinsiyet eşitliği, günlük yaşama katılma, saygınlık ve güvenlik. Bu bileşenlerin hepsi tek tek önemlidir; birinin bile eksikliği kişinin "ben kaliteli bir yaşam sürüyorum." duygusunu zedeler.

Yaşam kalitesi algısında önemli yeri olan sağlık; hayat tarzımızla ve davranışlarımızla etkilediğimiz çevremizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenledir ki, zaman süreci içerisinde davranışlarımız ve yaşantımızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur. "Yaşadığımız bu çağda şehirleşmenin hızla artışı, insanların vücutlarını daha az hareket ettirmesi, çarpık yapılaşmanın getirdiği sosyo-



ekonomik ve kültürel problemler ve psikolojik gerginliğe sebep olan faktörler (gürültü, yoğun trafik, vs.) insanların sağlık sorunlarının şeklini değiştirmiştir”.

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere, yaşam kalitesini olumlu ya da olumsuz etkileyen unsurlar arasında kentleşme ve durağan yaşam tarzının getirileri önemli yer tutmaktadır. Çünkü “insan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacıdır” (Zorba,2006,). Ancak yaşadığımız çağın özellikleri bizi bu ihtiyacımızdan uzaklaştırmıştır. Hareketsiz yaşam tarzı, beraberinde birçok sağlık sorununu da getirmektedir. “İnsanın; anatomik, fizyolojik ve psikolojik yönden iyi durumda olması, etkinliklerini sürdürebilmesi ve gereken hallerde, yedek gücünü kuvvetini ortaya koyabilmesi için” harekete; hareketli olabilmesi için de düzenli egzersize gereksinimi vardır. Hareketsizliğin sebep olduğu sağlık sorunlarının (obezite, vücut kompozisyonu bozuklukları, erken kemik erimesi, bel ve sırt ağrıları, hipertansiyon, kötü kolesterol artışı, şeker hastalığı, kas-iskelet problemleri, kalp-damar rahatsızlıkları, psiko-sosyal bozukluklar) giderilmesinde, fiziksel aktivite ve spor, koruyucu ve tedavi edici özellikleri ile rekreatif etkinlikler içinde ayrıca bir öneme sahiptir.

KKH’ den korunmada fiziksel aktivitenin rolü üzerinde bilgiler bazen tersini söyler. Fakat genelde destekler. Bundan başka fiziksel aktivite yapan insanlarda genelde kalp krizi ile ilgili daha az klinik bilgiler vardır. Kalp krizinin uzaklaştırılmasında hareketsiz yaşayan insanlara karşılık spor yapanların daha fazla şansları vardır. Bu bulgulara bağlı olarak sebebi birkaç etkene bağlı uyarılar dikkate alınmalıdır. Bir olaya baktığımızda karşılaştırmada spor yapanlarla yapmayanlar arasındaki diğer faktörlerin (kan lipidi, yüksek tansiyon, sigara, mesleki durum, vücut yağları) tahmin etmekle yapılır. Bu tahminlerle sıkça karşılaşılır.

Toplam akciğer kapasitesindeki azalma 25 ile 65 yaşları arasında yaklaşık %4-16’ dır. Solunum yolları, solunum kasları vb. deki bütün bu olumsuz değişikliklere karşın yaşlılıkta akciğerlerin fonksiyonel kapasitesi orta şiddetteki bir egzersizi rahatlıkla kaldırabilecek düzeydedir.

Yaşlandıkça ciğer dokusu ve göğüs duvarı elastikiyetini kaybeder, bu durumda solunum sırasında yapılan işin miktarını artırır. Orta ve ileri yaşlarda yapılan dayanıklılık antrenmanı ciğerlerdeki ve göğüs duvarındaki elastikiyet kaybını azaltır.

İnsanların boş zamanlarında veya iş hayatlarında seçecekleri aktiviteler ile yaşamlarını uzatmaları yönünde güçlerini korumaya yönelmeleri mümkündür. Benzer şekilde insanlar KKH’ nin kesin belirtilerini ortaya koyarken; hareketsiz işe sahip olanlara veya yaşantı düzeyi hareketsiz olanlara, aktivitenin önemini vurgulamak ve böylece hareketsizliğin getirdiği rahatsızlıklardan uzaklaşmak için bu yapının araştırılması da önemlidir.

Sağlık, insanların yaşam biçimiyle doğru orantılıdır. Hipokrat asırlar önce **“Eğer biz her ferde, ne çok az, ne de çok fazla, doğru miktarda gıda ve hareket (spor) verebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk”** sözünü söylemiştir.



Büyük Türk alimi İbn-i Sina da **“sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır; hareket (spor), gıda ve uykudur”** diyerek sağlıklı yaşamın ana hatlarını göstermiştir.

Sağlık; hayat tarzınızla ve davranışlarınızla etkilediğiniz çevrenizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenledir ki, zaman süreci içerisinde davranışlarınız ve yaşantınızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur.

Yaşadığımız bu çağda şehirleşmenin hızla artışı, insanlar vücutlarını daha az hareket ettirmesi, çarpık yapılaşmanın getirdiği sosyo-ekonomik ve kültürel problemler ve psikolojik gerginliğe sebep olan faktörler (gürültü, yoğun trafik, vs.) insanların sağlık sorunlarının şeklini değiştirmiştir.

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak olmak, stres kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de hareketli ve düzenli yaşam tarzıdır.

Özellikle hareketsizlikten oluşan hastalıklara baktığımızda sebep-sonuç ilişkilerinin temelinde temel sağlıklı yaşam kuralları ile birlikte doğru spor ve egzersiz yapmaktan geçtiği görülmektedir.

Egzersiz sayesinde; İş verimi artışı, öz saygının gelişmesi, hayata daha mutlu bakması stresle başa çıkabilmesi, kendine güveninin artması, uyku ritminin düzene girmesi, bireyler arası dostluk ve empatinin daha rahat kurulabilmesi her ne kadar bireysel gözüksede toplum sağlığının ve spor bilincin oturtulmasını sağlayacaktır.

Bu yüzden rekreatif fiziksel aktivite, 3 den 93 e kadar her yaştaki insanın yaşam kalitesini arttırmak, çocukluk çağından itibaren; doğru beslenme, vücudunu doğru kullanma doğru değerleri yaşam felsefesi olarak benimseme ve stres ile baş edebilme özelliklerini geliştirmeyi hedefler. Ayrıca, sigara, alkol ve doping gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durma, daima aktif yaşam tarzını benimseme, aile ve toplum ile uyum içinde olma gibi değerlerde kazandırılmaya çalışılır. Ailede başlayan bu alışkanlıklar, okul çağında gelişir.

Diğer bir boyutu ise spor ve sağlık bilinci yerleşmiş bireylerden doğan toplumun performans sporlarında da başarıyı yakalaması beklenen bir netice olacaktır. Bu sebeple sağlıklı yaşam ve spor konusunda; kişilerin, ailelerin, eğitimcilerin ve yöneticilerin bilinçli olması çok önemlidir.

Bireyin yaşam kalitesinin yükseltilmesini etkileyen önemli unsurlardan biri fiziksel aktivitelerdir. Yukarıda belirttiğimiz fiziksel aktiviteler bu unsurun birer örnekleridir. Yaşam kalitesinin yükseltilmesi için bahsettiğimiz aerobik hareketlerin, esneklik hareketleri, kas geliştirme hareketleri, dinlenme hareketsizliği, aktif spor ve rekreatif hareketler gibi



aktivitelerin devamlı yapılması önerilmektedir. Ayrıca yürüyüş yapma, merdiven çıkma ve inme gibi basit ve her yerde yapılabilecek egzersizler de sağlık için faydalıdır. Bu aktivitelerden hareketle yürüyüş yollarının, spor aktivitelerinin yapılabileceği halka açık alanların, spor salonlarının ve sanatsal faaliyetlerin gerçekleştirilebileceği yerlerin sayısının çoğaltılması, aktivite çeşitlerinin geliştirilmesi önerilir.



KAYNAKLAR

Ahraz, A. O., Çar, B. & Cengiz, C. (2021). Fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik dijital teknolojiler hakkında literatür taraması: 2010-2020. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(3), 218-232. <https://doi.org/10.33689/spormetre.905970>

Astrand, P.O., Rodalh, K., (1986), Text Book Of Work Physiology, Mc Graw Hill Book Co. New York, pp.330-341, 412-427

Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. International Journal of Science Culture and Sport, 1(3), 49-65

Bucher, A., Richard, C., Bucher, D., (1974), Recreation for Today-s Society, New Jersey, Prentice-Hall, Inc, s:4,5,6.

Abadan, M., (1966), Türk Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyeti, BZD Semineri, HSEK Yayını, İstanbul.

American Collage Of Sport Medicine, (1980), Guidelines For Graded Exercise Testing And Exercise Prescription, Second Ed., Lea And Febiger, Philadelphia.

Cordes, K., Ibrahim, H., (1996), Aplications in Recreation and Leisure, Mosby Publishing, ss.8-48.

Gavin, J., (1992), The Exercise Habit, Leisure Press Champaign, Illinois.

Getcher, LH., Pipin, G., Varnes., J., (1994), Perspectives on HEALTH, DC Health and Company Lexington.

Guo, Yf., Liao, Mq., Cai, Wl. et al. Physical activity, screen exposure and sleep among students during the pandemic of COVID-19. Sci Rep 11, 8529 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-88071->

Guo, Yf., Liao, Mq., Cai, Wl. et al. Physical activity, screen exposure and sleep among students during the pandemic of COVID-19. Sci Rep 11, 8529 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-88071->

Heyward, V.H., (1991), Advanced Fitness Assesment And Exercise Prescription “Burgess Publishing Company, England.pp.1-118,215-228

Howe, C.Z., (1983), Establishing Employee Recreation Programs,Leisure Today Vol: 54, S 34.



Ingram, J., Maciejewski, G. and Hand, C.J. (2020). Changes in Diet, Sleep, and Physical Activity Are Associated With Differences in Negative Mood During COVID-19 Lockdown. *Front. Psychol.*, 02 September 2020 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588604>

Işıkhan, V.,(1996) İş Doyumu, Verimlilik Dergisi, Ankara . s: 124.

Karaküçük, S.; (1999),Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme),Üçüncü baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Menerney, W., (1978), “Help Yourself” İllinois, S5.

Özkan, A., Türkmen, M., Bozkuş, T., Kul, M., Soslu, R., Yaşartürk, F., Aydın, R., & Öz, Ü. (2018). Determination of the relationship between healthy lifestyle behaviors, physical fitness, and risk factors of coronary heart diseases in university students. *Education Sciences*, 8(2), 51. <https://doi.org/10.3390/educsci8020051>

Özkan, A., Yaşartürk, F., & Elçi, G. (2021). The relationship between leisure satisfaction, physical activity level and healthy life-style behaviors of sport science students during the COVID-19 pandemic. *Physical Education of Students*. 25(5), 257-264. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0501>

Powers, S.K., Howley, E.T., (1994), *Exercise Physiology*, C.Brown Communication, Iowa.

Sharkey, B.T., (1990), *Physiology Of Fitness The Canadian Experience*, The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness.

Sharkey, B.J., (1991), *New Dimension İn Aerobic Fitness*, Human Kinetic Books, Illinois.

The Readers Digest Association, (1981), *How To Keep Fit For Life*, November.

United States Of America, (1981), *How To Keep For Life*, 6. Edition, Usa, New York.

Williams, C.S., Harageones, E.G., Jhohnson,D., Smith,C:D., (1999), *Personal Fitness*, Kendall Hunt Publishing Company , Iowa.

Ziyagil, M. A., Tamer, K., & Zorba, E. (1984). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Motorik Özelliklerin ve Esnekliğin Geliştirilmesi*. Emel Matbaası.

Zorba, E., (1995), “Sağlığınız ve Egzersiz,” Gen Matbaası, Ankara.

Zorba, E., (1999), “Öğretim elemanları ve İdari Görevde Çalışan Personelin Hayat Tarzı ve Aktivite Düzeyleri,” Muğla Üniversitesi Araştırma projesi, Muğla.

Zorba E., (1999), *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, GSGM Eğitim Dairesi, Ankara.



Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk. Gazi Yayınevi.

Zorba Erdal. (2002), Türkiye’de Rekreasyona Bakış, Gelişimi Ve Beklentiler, 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Panel Kitabı, Türkiye-Antalya 27-29 Ekim 2002, sayfa,185-194

Zorba Erdal, Kömür Ş., (2003) “Attitudes towards Recreation, Its Progress and Expectations in Turkey”, International Conference on Higher Education Innovation,Kiev,p:208 may.

Zorba Erdal., ve Bakır, M.,(2003), Serbest Zaman Kavramı, Sporda Sosyal Alanlar, Bıçaklar Kitapevi, ss.100–115. ANKARA..

Zorba, E. (2006). Body Composition: Measuring methods and coping with obesity. Morpa Kültür Publishing.

Zorba Erdal., Kuter. M., (2006) “Çağın Hareketsizlik Sorunu ve Aktif Yaşamın Kazandırdıkları”, Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği Fiziksel Aktivite ve Yerel yönetimler Sempozyumu, 27-28.04 2006.

Zorba, E., (2014) Yaşam Boyu Spor, Geliştirilmiş ve düzenlenmiş 3. Baskı, Atalay Matbaacılık, Ankara.

Zorba, E. (2014). Yaşam Boyu Spor (Geliştiril). Atalay Matbaacılık.

Zorba, E. (2015). Herkes için Yaşam Boyu Spor. Fırat Matbaacılık.

Zorba, E. & Saygın, Ö. (2017). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk (Geliştiril). Perspektif Matbaacılık.

Zorba, E. (2021). Yaşam Kalitesi ve Wellness Akademisyen Kitap Evi.



Rekreasyon Farkındalığının Rekreasyonel Satın Alma Tarzları Üzerine Etkisi

Tebessüm AYYILDIZ DURHAN¹, Fikret KAYHALAK¹, Serkan KURTİPEK¹

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

¹ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0001-6330-1431>

¹ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-4791-9482>

E-mail: fikretkayhalak@gmail.com , tebessumayyildiz@gmail.com ,
serkankurtipek@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 12.09.2022 - Kabul: 11.12.2022)

Özet

Rekreasyonel farkındalığın rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarına olan etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma, aynı zamanda belirli değişkenlerin rekreasyonel farkındalık ve rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarını değiştirme durumlarını da incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada yer alan çalışma grubu özel yurtlar ve devlet yurtlarında kalan 530 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler demografik bilgi formunun yanı sıra Rekreasyon Farkındalık Ölçeği ve Rekreasyonel Ürünleri Satın Alma Tarzları Ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistiklerden, bağımsız örneklem t testinden, tek yönlü varyans analizi Anovadan, gruplar arası ilişkilerin belirlenmesi için Tukey testinden, pearson korelasyon testinden ve regresyon analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular katılımcıların yüksek bir rekreasyon farkındalığına sahip olduğu ($162,52 \pm 21,46$) ve ortalama düzeyde rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları sergiledikleri belirlenmiştir ($68,06 \pm 12,01$). Cinsiyet, sınıf, gelir, verimli boş zamana sahip olma durumu, aktif veya pasif boş zaman değerlendirme durumu, özel veya devlet yurdunda kalma durumu ile ölçüm araçları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Diğer yandan Rekreasyon farkındalığı ile rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0,28$). Rekreasyon farkındalığının rekreasyonel ürün satın alma tarzlarına kısmen bir etki yaptığı ($R^2=0,13$), rekreasyonel farkındalığın artırılması ile katılımcıların rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarının belirli oranda etkileneceği değerlendirilmektedir.

Anahtar kelimeler: Rekreasyonel farkındalık, rekreasyonel ürün, satın alma tarzı



The Effect of Recreation Awareness on Recreational Purchasing Styles

Abstract:

The research, which was conducted to determine the effect of recreational awareness on the purchasing styles of recreational products, also aims to examine the changes in the recreational awareness and purchasing styles of certain variables. The study group included in the research consists of 530 university students living in private and state dormitories. In addition to the demographic information form, the data were obtained with the Recreational Awareness Scale and the Recreational Products Purchasing Styles Scale. In the analysis of the data, descriptive statistics, independent sample t-test, one-way analysis of variance Anova, Tukey test, pearson correlation test and regression analysis were used to determine the relationships between groups. The findings revealed that the participants had a high awareness of recreation (162.52 ± 21.46) and exhibited an average purchasing style of recreational products (68.06 ± 12.01). Significant differences were found between gender, class, income, productive leisure time, active or passive leisure time, living in a private or state dormitory, and measurement tools. On the other hand, it was determined that there was a weak positive correlation between recreational awareness and purchasing styles of recreational products ($r=.28$). It is considered that recreational awareness has a partial effect on recreational product purchasing styles ($R^2=0,13$), and by increasing recreational awareness, participants' recreational product purchasing styles will be affected to a certain extent.

Keywords: Recreational awareness, recreational product, purchasing style



Giriş

Farkındalık, bir canlının çevresinde gelişen olayları bilme, algılama ve duyumsama becerisi olup bireylerin bilişsel duyuşsal ve psikomotor olarak ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yapmak istedikleri etkinliklere yönelmeleri ve başarılı olmaları yolunda gereksinim duyulan önemli bir başlangıç noktası olarak nitelendirilmektedir (Kılıçman, 2020). Farkındalık düzeyi yüksek bireyler yaptıkları işe odaklanma, belirli bir hedef doğrultusunda çalışma ve çevrelerindeki değişikliklere uyum sağlama konusunda bir adım öndedirler (Güngör, Kurtipek & Tolukan, 2020). Bir şeyi bilmek tanımak, anlamak; işin iç yüzünü bilmek olarak da tanımlanan farkındalık terimi (TDK, 2005), boş zaman deneyiminin bir bileşeni veya boyutu olarak da literatürde yerini almaktadır. Boş zaman hakkında birçok araştırmada, bir boş zaman arayışına girme isteğinin gereksinim duyulan bir önceliği olarak, tatmin edici veya zengin çeşitlilikte bir boş zaman yelpazesinin genel durumunu anlama becerisi olarak ortaya çıkmıştır. Nitekim boş zaman deneyiminin önemli niteliksel yönlerinden biri, bireylere sunulan ve kendilerine uygun olan boş zaman fırsatları konusundaki farkındalıklarıyla doğrudan ilgilidir (Lynn ve Barnett, 2005).

Rekreasyonel farkındalık, kavramın doğası gereği, belirli bir rekreatif faaliyet ile ilgilenmeyi değil, bireyin, gündelik yaşamın gereklerini yerine getirmek için çabalaması sonucunda yaşadığı yıpranmayı giderebileceği, zihnen, bedenen ve ruhsal olarak yenilenmesine faydalı olabilecek bir takım faaliyetler olduğunun bilincinde olması durumunu işaret eder. Rekreasyon farkındalığına sahip olan birey, gerçekte belirli rekreatif faaliyetler yapmakta değil, sadece bu tür yenileyici faaliyetlerin varlığını biliyor olmanın sağladığı tatmini duyumsamaktadır. Başka bir deyişle bireyin, yenilenebileceği bir faaliyette bulunması değil, böyle bir imkanın bulunduğu farkında olması bile onu, güçlü ve tatmin olduğu bir yaşam seviyesine doğru yola çıkarmaktadır (Kılıçman, 2020). Boş zaman ya da bir diğer kullanımıyla rekreasyon farkındalığı, içsel ve dışsal farkındalık süreçlerini içerebilir (Mundy ve diğ., 1992).

Bireyin, kendisinde meydana gelen yıpranmanın farkında olması, bununla birlikte bu yıpranmanın sonrasında yenilenmek ve gelişmek için değerlendirebileceği zaman dilimine sahip olmasının farkındalığı, bireyi rekreasyon bilincine ulaştıracaktır ve bireyin öznel başarısına katkı sağlayacaktır (Kılıçman, 2020; Yılmaz, Kurtipek & Güngör, 2022). Geleneklerdeki farklılıklar, insanların boş zaman deneyimine ilişkin farkındalıklarını ve boş zaman etkinliklerine katılımlarını etkileyebilir. Boş zaman ihtiyaçlarını karşılamak için, yeni bir ülkeye vardıklarında insanların farkındalığı veya yaşam tarzının değişmesi gerekebilir (Lin, 1997). Ancak rekreasyonel faaliyet katılımcılarına sunulacak farklı yelpazedeki etkinlikler ile rekreasyonel farkındalık düzeyleri desteklenerek faaliyetlere katılım sağlanabilir ve rekreasyonel hizmetlerden yararlanılabilir.

Tablo 1: Boş Zaman (rekreasyon) farkındalığının bileşenleri

Boş zaman bilgisi	Boş zaman kavramı ve yaşam kalitesi ile ilişkisi Boş zaman katılımının faydaları ve olası sonuçları Boş zaman, iş ve diğer yükümlülükler arasındaki denge
Öz farkındalık	Boş zaman katılımını etkileyen gerçek ve algılanan yetenekler ve beceriler Boş zaman katılımı için kişisel kaynaklar



Boş zaman tutumu	Boş zaman ile ilgili geçmiş, şimdiki ve gelecekteki toplumsal tutumlar Boş zaman tutumlarının mevcut ve gelecekteki boş zaman yaşam tarzı üzerindeki etkisi
Boş zaman katılımı ve karar verme becerisi	Boş zaman katılımı ile ilgili karar verme becerileri Boş zaman planlama becerisi

Kaynak: Han, 2008.

Bireyler rekreasyonel faaliyet ve hizmetlere yönelik farkındalık düzeylerini artırdıkça rekreasyonel faaliyetlere katılımlarının ve hizmetlere olan taleplerinin de paralel biçimde artış göstermesi öngörülmektedir. Bu doğrultuda bir rekreasyonel faaliyet olan alışveriş rekreasyonel farkındalığın sonuçlarından birini oluşturmaktadır.

Günümüzde alışveriş, yalnızca doğal gereksinimlerin karşılanmasını sağlayan bir eylem değil, aynı zamanda, psikolojik tatmin sağlayan ve boş zamanların değerlendirildiği bir faaliyet niteliğini de taşımaktadır (Altınay ve Bilgimöz, 2015). Alışveriş, bireylerin yalnızca fayda sağlamak olarak gördüğü bir etkinlikten çok rekreasyonel özelliğiyle ve bir boş zaman davranış biçimi olmasıyla daha çok adından söz ettirmektedir (Guiry ve Lutz, 2000). Rekreatif alışveriş, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme amaçlı yaptığı alışveriş sürecini, içsel tatmin ve haz duymak, eğlenceli deneyimler yaşamak için geçirdiği, ekonomik alışverişten farklı bir alışveriş biçimidir (İlke, 2014).

Rekreasyonel hizmetlerden yararlanan bireylerin rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları değerlendirildiğinde satın alma karar süreci, öncelikle tüketicinin mevcut durumu ile arzuladığı durum arasındaki farklılıklara bağlı olarak ortaya çıkan bir ihtiyaç ile başlar. Ortaya çıkan bu ihtiyaç tanımlandıktan sonra, bu ihtiyacı karşılayacak ürün ve marka alternatifleri belirlenir. Arzulanan durum ve mevcut durum arasındaki farkın tüketici için aciliyet ve önem derecesine bağlı olarak alternatiflerin belirlenmesi süreci şekillenecektir (Erdoğan Tarakçı ve Göktaş, 2018). Tüketici karar verme sürecindeki karar verme tarzları birçok faktörden etkilenebilen karmaşık bir süreç olarak bilinmektedir. Bugüne kadar bu karmaşık süreç konusunda yapılan araştırmalar önemli düzeyde bir literatür birikimi ortaya koymuştur (Çınar, 2019; Güven, Palamutçuoğlu ve Çavuşoğlu, 2019; Özdemir ve Yaman, 2007). Tüketici davranışları çalışmalarının odağını tüketicilerin sınırlı kaynaklarını tüketim mallarına entegre ederken nasıl davrandıklarındır ve temel amacı tüketicilerin neden satın aldıklarının ya da neden satın almadıklarının belirlenmesidir. Satın alma davranışlarını etkileyen birçok içsel ve dışsal faktör bulunduğu için her tüketicinin satın alma davranışı bir diğer tüketiciden farklı olabilmektedir (İkiz, 2016).

Günümüzde en çok kabul gören ve en çok kullanılan bu modele göre tüketici satın alma süreci beş aşamadan oluşmaktadır.

- 1- Bir İhtiyacın Duyulması
- 2- Alternatiflerin Belirlenmesi
- 3- Alternatiflerin Değerlendirilmesi
- 4-Satın Alma Kararının Verilmesi ve Satın Alma
- 5- Satın Alma ve Sonrası Duygular (Mucuk, 2007).



Yukarıda sözü edilen süreçlerin izlenmesi yoluyla tüketiciler birtakım satın alma tarzları benimsemektedirler. Şimşek ve Hastürk'e (2019) göre plansız, maceracı, fırsatçı, sosyal, rahatlatıcı ve faydacı tüketim tarzları ön plana çıkmaktadır. Rekreatif ürünlerin tüketiciler tarafında tercih edilmesi ve satın alması yoluyla rekreatif hizmetlerin sürdürülebilirliğinin sağlanması önem teşkil etmektedir. Bu doğrultuda rekreatif farkındalığın rekreatif ürünleri satın alma tarzlarına olan etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma, aynı zamanda belirli değişkenlerin rekreatif farkındalık ve rekreatif ürünleri satın alma tarzlarını değiştirme durumlarını da incelemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Çalışma nicel yöntemle hazırlanan bir tarama çalışmasıdır. Çalışma grubu özel yurtlar ve devlet yurtlarında kalan 530 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler elektronik ortamda toplanmış olup, Türkiye'nin tüm illerindeki yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinden rekreatif farkındalıklarını ve rekreatif ürünleri satın alma tarzlarını test etmek amacıyla veriler toplanmıştır.

Rekreatif farkındalık ölçeği

Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen Rekreatif Farkındalık ölçeği; bir öz bildirim ölçeği olmakla birlikte 41 madde ve Haz/Eğlence (örn., Rekreatif etkinliklere katılmak eğlendiricidir), Sosyal/Başarı (örn., Rekreatif etkinliklere katılmak aidiyet duygusu kazandırır) ve Kendini Geliştirme (örn., rekreatif etkinliklerine katılmak öz saygıyı artırır) şeklinde 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 1 (hiç katılmıyorum), 5 (tamamen katılıyorum) şeklinde 5' li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçek alt boyutlarından alınan puanların yüksekliği ilgili alt boyuta dair olan farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir.

Rekreatif ürünleri satın alma tarzı ölçeği

Şimşek ve Hastürk (2019) tarafından geliştirilen Rekreatif Ürünleri Satın Alma Tarzı Ölçeği 22 madde ve Plansız (örn., Alışveriş esnasında rekreatif aktivitelere özgü ürünleri sadece gördüğüm için satın alma durumu sıkça başıma gelir), Maceracı, (örn., ana göre rekreatif aktivitesine özgü ürün için alışveriş bir maceradır), Fırsatçı (örn., Rekreatif aktivitesine özgü ürün için alışverişe çoğunlukla indirim zamanlarında çıkarım), Sosyal (örn., Rekreatif aktivitesine özgü ürünlere yönelik alışverişe ailemle ya da arkadaşlarımla etkileşimde bulunmak, sosyalleşmek için giderim), Rahatlatıcı örn., (Moralim bozuk olduğunda rekreatif aktivitesine özgü ürünlere yönelik alışverişe çıkmak kendimi daha iyi hissetmemi sağlar), Faydacı örn., (Alışverişte sadece istediğim rekreatif aktivitesine özgü ürünleri alırım) şeklinde 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 1 (hiç katılmıyorum), 5 (tamamen katılıyorum) şeklinde 5' li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir.

Verilerin analizi

Yapılan analizler sonucu verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiğinden parametrik testler uygulanmıştır. Betimleyici istatistiklerden, bağımsız örneklem t testinden, tek yönlü



varyans analizi Anovadan, gruplar arası ilişkilerin belirlenmesi için Tukey testinden, pearson korelasyon testinden ve regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada yer alan çalışma grubuna dair dağılım tablosuna Tablo 1’de yer verilmektedir.

Tablo 1. Çalışma grubuna yönelik yüzde ve frekans dağılımları

	Değişken	N=(530)	
		f	%
Cinsiyet	Erkek	99	18,7
	Kadın	431	81,3
Sınıf	Hazırlık	45	8,5
	1. sınıf	231	43,6
	2. sınıf	141	26,6
	3. sınıf	76	14,3
	4. sınıf	37	7,0
Yurt tipi	Devlet	27	7,3
	Özel	63	17,0
Aylık gelirin kültür sanat aktiviteleri için yeterliliği	Yeterli	231	43,6
	Yetersiz	299	56,4
Günlük boş zaman	1-2 saat ve daha az	112	21,1
	3-4 saat	238	44,9
	5-6 saat ve daha fazla	180	34,0
Boş zaman yeterliliği	Yeterli	304	57,4
	Yetersiz	226	42,6
Boş zaman verimliliği	Evet, verimli	160	30,2
	Hayır, verimsiz	180	69,8
Boş zaman değerlendirme biçimi	Aktif	225	42,5
	Pasif	305	57,5

Araştırmaya dahil olan %81,3’si olan çoğunluğunun kadın katılımcılardan, %18,7’ sinin ise erkek katılımcılardan oluştuğu, yine çoğunluğunun %43,4’ü 1.Sınıf öğrencisi olduğu, %68,3’lük kısmının devlet yurtlarında kalan katılımcılardan oluştuğu belirlenmiştir. Aynı zamanda katılımcıların %71,7’lik büyük çoğunluğunun orta düzey gelir seviyesine sahip olduğu, %56,4 oranında aylık gelirlerinin sanat, kültür, spor ve benzeri etkinliklere yetmediğini ifade eden katılımcılardan oluştuğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya dahil olan katılımcıların %44,9’luk bölümünün 3-4 saat günlük boş zaman süresine sahip olduğu ve %57,4 oranında çoğunlukla boş zaman sürelerinin yeterli olduğunu düşündükleri gözlemlenmiştir. Ancak katılımcıların %69,8’lik çoğunlukla boş zamanlarını verimli kullanmadığını düşünen öğrencilerden ve %57,5’lik grubun boş zamanlarını aktif katılım olarak düşünen katılımcılardan oluştuğu belirlenmiştir.

BULGULAR



Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin, rekreasyonel ürün satın alma tarzlarının incelendiği, belirli değişkenler ile aralarındaki farklılıkların analizi ve ölçüm araçları arasındaki ilişki ve etkinin saptanmasına yönelik bulgulara aşağıda yer verilmektedir.

Tablo 2. RFÖ ve RÜSATÖ aritmetik ortalama, standart sapma ve basıklık çarpıklık değerleri

	N=(530)					
	Min.	Max.	\bar{x}	ss	Skewness	Kurtosis
Rekreasyon farkındalığı	50	205	162,52	21,46	-0,95	3,798
Haz eğlence	10	50	40,04	5,79	-1,133	3,525
Sosyal başarı	25	90	70,20	9,92	-0,617	2,181
Kendini gerçekleştirme	14	65	52,27	7,46	-1,022	3,649
Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzı	25	110	68,06	12,01	-0,339	1,102
Plansız	4	20	9,28	3,12	0,490	0,132
Maceracı	3	15	9,18	2,60	-0,402	-0,286
Fırsatçı	4	20	14,08	3,21	-0,657	0,62
Sosyal	4	20	12,97	3,48	-0,558	0,07
Rahatlatıcı	3	15	8,93	2,92	-0,041	-0,491
Faydacı	4	20	13,60	2,70	-0,458	0,907

Katılımcıların yüksek bir rekreasyon farkındalığına sahip olduğu ($162,52 \pm 21,46$), en yüksek rekreasyon farkındalık puanının haz eğlence alt boyutunda ($40,04 \pm 5,79$) en düşük alt boyut puanını ise sosyal başarı alt boyutunda elde ettiği belirlenmiştir ($70,20 \pm 9,92$). Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları incelendiğinde ortalama değerlerde puanlar sergiledikleri belirlenmiş ($68,06 \pm 12,01$), en fazla tercih edilen rekreasyonel satın alma tarzının fırsatçı ($14,08 \pm 3,21$), en az tercih edilen satın alma tarzının ise plansız ($9,28 \pm 3,12$) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. RFÖ RÜSATÖ ile cinsiyet değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

	N=(530)					
	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p
Rekreasyon farkındalığı	Erkek	99	159,46	20,14	-1,576	0,116
	Kadın	431	163,22	21,71		
Haz eğlence	Erkek	99	39,64	5,02	-0,759	0,448
	Kadın	431	40,13	5,95		
Sosyal başarı	Erkek	99	68,58	10,72	-1,802	0,072
	Kadın	431	70,57	9,70		
Kendini gerçekleştirme	Erkek	99	51,23	6,95	-1,548	0,122
	Kadın	431	52,51	7,55		
Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzı	Erkek	99	65,87	13,36	-2,015	0,044
	Kadın	431	68,57	11,64		
Plansız	Erkek	99	8,91	3,29	-1,291	0,197
	Kadın	431	9,36	3,08		
Maceracı	Erkek	99	8,66	2,68	-2,184	0,029*



Fırsatçı	Kadın	431	9,29	2,57	-1,780	0,076
	Erkek	99	13,56	3,43		
Sosyal	Kadın	431	14,20	3,15	-0,140	0,889
	Erkek	99	12,92	3,53		
Rahatlatıcı	Kadın	431	12,98	3,48	-2,049	0,041*
	Erkek	99	8,39	3,17		
Faydacı	Kadın	431	9,06	2,85	-0,839	0,402
	Erkek	99	13,40	3,25		
	Kadın	431	13,65	2,55		

p>0,05*

Katılımcıların rekreasyonel farkındalıklarının cinsiyete göre farklılık göstermediği, diğer yandan rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları arasından maceracı ve rahatlatıcı alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu değerlendirilmektedir. Buna göre her iki alt boyutta da kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha maceracı ve rahatlatıcı olarak rekreasyon ürünleri satın alma tarzı ortaya koydukları belirlenmiştir.

Tablo 3. RFÖ, RÜSATÖ ile sınıf değişkeni arasındaki Anova testi sonuçları

	Sınıf	n	N=(530)			F	p
			\bar{x}	ss			
Rekreasyon farkındalığı	1. sınıf	231	161,42	22,83	1,356	0,248	
	2. sınıf	141	162,23	20,40			
	3. sınıf	76	166,75	22,23			
	4. Sınıf	37	165,72	17,75			
	Hazırlık	45	159,31	18,17			
	Toplam	530	162,52	21,46			
	Haz eğlence	1. sınıf	231	39,75			6,22
2. sınıf		141	39,97	5,27			
3. sınıf		76	41,14	5,89			
4. Sınıf		37	40,16	5,18			
Hazırlık		45	39,77	5,39			
Toplam		530	40,04	5,79			
Sosyal başarı		1. sınıf	231	69,82	10,47	0,771	0,544
	2. sınıf	141	70,00	9,59			
	3. sınıf	76	71,65	10,07			
	4. Sınıf	37	71,51	8,96			
	Hazırlık	45	69,24	8,48			
	Toplam	530	70,20	9,92			
	Kendini gerçekleştirme	1. sınıf	231	51,84 ^c	7,89		
2. sınıf		141	52,25	7,02			
3. sınıf		76	53,94 ^b	7,42			
4. Sınıf		37	54,05 ^a	6,17			
Hazırlık		45	50,28 ^d	6,95			



Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzı	Toplam	530	52,27	7,46		
	1. sınıf	231	68,19	11,18	0,624	0,645
	2. sınıf	141	66,87	13,04		
	3. sınıf	76	69,19	14,24		
	4. Sınıf	37	69,32	12,36		
	Hazırlık	45	68,22	7,85		
Plansız	Toplam	530	68,06	12,01		
	1. sınıf	231	9,37	3,12	1,765	0,134
	2. sınıf	141	8,95	3,23		
	3. sınıf	76	9,84	3,09		
	4. Sınıf	37	9,70	2,82		
	Hazırlık	45	8,60	2,98		
Maceracı	Toplam	530	9,28	3,12		
	1. sınıf	231	9,34	2,55	0,593	0,668
	2. sınıf	141	8,92	2,69		
	3. sınıf	76	9,11	2,82		
	4. Sınıf	37	9,21	2,43		
	Hazırlık	45	9,22	2,36		
Fırsatçı	Toplam	530	9,18	2,60		
	1. sınıf	231	14,29	2,86		
	2. sınıf	141	13,61	3,41	1,477	0,208
	3. sınıf	76	13,85	3,90		
	4. Sınıf	37	14,37	2,57		
	Hazırlık	45	14,62	3,36		
Sosyal	Toplam	530	14,08	3,21		
	1. sınıf	231	12,96	3,42	0,201	0,938
	2. sınıf	141	12,86	3,42		
	3. sınıf	76	12,88	4,06		
	4. Sınıf	37	13,18	3,79		
	Hazırlık	45	13,33	2,77		
Rahatlatıcı	Toplam	530	12,97	3,48		
	1. sınıf	231	8,84	2,82	0,390	0,816
	2. sınıf	141	8,85	3,09		
	3. sınıf	76	9,28	3,06		
	4. Sınıf	37	9,10	3,22		
	Hazırlık	45	8,91	2,42		
Faydacı	Toplam	530	8,93	2,92		
	1. sınıf	231	13,37	2,57	1,414	0,228
	2. sınıf	141	13,65	2,69		
	3. sınıf	76	14,21	3,23		
	4. Sınıf	37	13,72	2,77		
	Hazırlık	45	13,53	2,20		
Toplam	530	13,60	2,70			

p>0,05* a>b>c>d



Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların RF düzeyleri ve RÜSA tarzları incelenmiştir. Buna göre rekreasyon farkındalığı ve sınıf değişkeni arasında kendini gerçekleştirme alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı ilişkide 4. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara nazaran daha fazla kendini gerçekleştirme puanı ortaya koydukları belirlenmiştir. Yapılan Tukey testinde en düşük kendini gerçekleştirme puanını hazırlık sınıfının aldığı ve diğer grup içi karşılaştırmalarda sınıf düzeyi arttıkça kendini gerçekleştirme puanlarının da artış gösterdiği belirlenmiştir.

Tablo 4. RFÖ, RÜSATÖ ile aylık gelirin kültür sanat faaliyetleri için yeterli olma durumu arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

	N=(530)					
	Aylık gelirin yeterliği	n	\bar{x}	ss	t	p
Rekreasyon farkındalığı	Evet, yeterli	231	164,03	20,81	1,419	0,156
	Hayır, yetersiz	299	161,36	21,91		
Haz eğlence	Evet, yeterli	231	40,47	5,67	1,506	0,133
	Hayır, yetersiz	299	39,71	5,87		
Sosyal başarı	Evet, yeterli	231	70,76	9,74	1,138	0,256
	Hayır, yetersiz	299	69,77	10,05		
Kendini gerçekleştirme	Evet, yeterli	231	52,79	7,28	1,398	0,163
	Hayır, yetersiz	299	51,87	7,58		
Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzı	Evet, yeterli	231	68,84	11,44	1,308	0,192
	Hayır, yetersiz	299	67,46	12,43		
Plansız	Evet, yeterli	231	9,24	3,21	-0,275	0,784
	Hayır, yetersiz	299	9,31	3,06		
Maceracı	Evet, yeterli	231	9,32	2,61	1,114	0,266
	Hayır, yetersiz	299	9,07	2,60		
Fırsatçı	Evet, yeterli	231	14,31	3,06	1,469	0,142
	Hayır, yetersiz	299	13,90	3,32		
Sosyal	Evet, yeterli	231	13,34	3,24	2,169	0,031*
	Hayır, yetersiz	299	12,68	3,64		
Rahatlatıcı	Evet, yeterli	231	9,06	2,85	0,922	0,357
	Hayır, yetersiz	299	8,83	2,98		
Faydacı	Evet, yeterli	231	13,54	2,74	-0,479	0,632
	Hayır, yetersiz	299	13,65	2,67		

p>0,05*

Tablo 4'te katılımcıların rekreasyon farkındalıkları ve rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarının aylık gelirin kültür ve sanat gibi faaliyetler açısından yeterliliği sorusuna verdikleri yanıtta evet yeterli diyenlerin RÜSATÖ alt boyutlarından sosyal alt boyutta anlamlı farklılık ortaya koyduğu belirlenmiştir. Diğer yandan anlamlı farklılık belirlenmemesine karşın aylık gelirini yeterli bulanların rekreasyonel farkındalıklarının daha yüksek, RÜSA tarzlarının da maceracı, fırsatçı ve rahatlatıcı alt boyutlarda gelirini yetersiz olarak tanımlayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.



Tablo 5. RFÖ, RÜSATÖ ile verimli boş zamana sahip olma değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

	N=(530)					
	Verimli boş zaman	n	\bar{x}	ss	t	p
Rekreasyon farkındalığı	Evet	160	168,91	18,75	4,594	0,000*
	Hayır	370	159,76	21,98		
Haz eğlence	Evet	160	41,34	5,33	3,426	0,001*
	Hayır	370	39,48	5,90		
Sosyal başarı	Evet	160	73,30	8,86	4,821	0,000*
	Hayır	370	68,86	10,06		
Kendini gerçekleştirme	Evet	160	54,27	6,66	4,114	0,000*
	Hayır	370	51,41	7,62		
Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzı	Evet	160	68,28	11,38	0,276	0,782
	Hayır	370	67,97	12,29		
Plansız	Evet	160	9,03	2,83	-1,198	0,232
	Hayır	370	9,39	3,24		
Maceracı	Evet	160	9,39	2,63	1,235	0,217
	Hayır	370	9,08	2,59		
Fırsatçı	Evet	160	14,15	3,06	0,345	0,730
	Hayır	370	14,05	3,27		
Sosyal	Evet	160	13,19	3,46	0,955	0,340
	Hayır	370	12,87	3,49		
Rahatlatıcı	Evet	160	8,83	2,85	-0,508	0,611
	Hayır	370	8,97	2,96		
Faydacı	Evet	160	13,66	2,46	0,332	0,740
	Hayır	370	13,58	2,80		

p>0,05*

Katılımcıların rekreasyon farkındalığı ve rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarının verimli boş zaman geçirip geçirmeme durumları ile karşılaştırıldığı analiz kapsamında RF'nin toplam puanlarda ve tüm alt boyutlarda verimli boş zaman geçirme durumuna göre farklılaştığı ancak RÜSATÖ'nin anlamlı farklılık ortaya koymadığı belirlenmiştir. Buna göre boş zamanlarını verimli geçirdiğini düşünen katılımcıların diğer katılımcılara oranla çok daha yüksek rekreasyon farkındalığı ortaya koyduğu belirlenmiştir. Satın alma tarzlarında bu durum değişkenlik göstermektedir. Anlamlı farklılık olmamasına karşın, maceracı fırsatçı, sosyal ve faydacı alt boyutlarında durum verimli boş zaman geçirdiğini ifade eden katılımcılar lehinedir.

Tablo 6. RFÖ, RÜSATÖ ile boş zamanları aktif veya pasif geçirme değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

	N=(530)					
	Aktif/pasif boş zaman	n	\bar{x}	ss	t	p



Rekreasyon farkındalığı	Aktif	225	167,48	19,86	4,652	0,000*
	Pasif	305	158,87	21,88		
Haz eğlence	Aktif	225	41,14	5,55	3,805	0,000*
	Pasif	305	39,23	5,84		
Sosyal başarı	Aktif	225	72,50	9,26	4,678	0,000*
	Pasif	305	68,50	10,06		
Kendini gerçekleştirme	Aktif	225	53,82	7,10	4,169	0,000*
	Pasif	305	51,13	7,51		
Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzı	Aktif	225	69,48	12,19	2,333	0,020*
	Pasif	305	67,02	11,80		
Plansız	Aktif	225	9,32	2,94	0,250	0,803
	Pasif	305	9,25	3,25		
Maceracı	Aktif	225	9,35	2,62	1,323	0,186
	Pasif	305	9,05	2,59		
Fırsatçı	Aktif	225	14,49	3,09	2,538	0,011*
	Pasif	305	13,78	3,27		
Sosyal	Aktif	225	13,46	3,55	2,786	0,006*
	Pasif	305	12,61	3,39		
Rahatlatıcı	Aktif	225	9,11	3,00	1,215	0,225
	Pasif	305	8,80	2,86		
Faydacı	Aktif	225	13,72	2,70	0,874	0,382
	Pasif	305	13,52	2,69		

p>0,05*

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların aktif veya pasif boş zaman değerlendirme durumları ile RFÖ ve RÜSAT arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre rekreasyon farkındalığı toplam puanları ve tüm alt boyutlarında aktif boş zaman değerlendirenlerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Diğer yandan RÜSAT toplam puanları, fırsatçı ve sosyal alt boyutları ile boş zamanları değerlendirme biçimi arasındaki anlamlı farklılıklar yine aktif boş zaman değerlendirdiğini ifade eden katılımcılar lehinedir.

Bir diğer değişken olan özel ve devlet yurdunda kalma arasında yapılan bağımsız örneklem t testi bulgularına göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır ancak rekreasyonel farkındalıkta devlet yurdunda kalan öğrencilerin rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarında ise özel yurtda kalan öğrencilerin daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda günlük boş zaman değişkeninin ve yeterli boş zamana sahip olup olmama durumunun rekreasyonel farkındalığı ve rekreasyonel satın alma tarzlarını değiştirmedeği belirlenmiştir.

Tablo 7. Rekreasyon farkındalık ve rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları ölçekleri arasındaki pearson korelasyon testi sonuçları



	Rekreasyon farkındalığı	Haz eğlence	Sosyal başarı	Kendini gerçekleştirme	Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzı	Plansız	Maceracı	Fırsatçı	Sosyal	Rahatlatıcı	Faydacı
Rekreasyon farkındalığı	1										
Haz eğlence	.870**	1									
Sosyal başarı	.952**	.739**	1								
Kendini gerçekleştirme	.934**	.743**	.834**	1							
Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzı	.289**	.207**	.298**	.276**	1						
Plansız	.084	.060	.080	.041	.611**	1					
Maceracı	.243**	.186**	.253**	.218**	.704**	.381**	1				
Fırsatçı	.126**	.093*	.128**	.120**	.704**	.219**	.445**	1			
Sosyal	.301**	.189**	.320**	.294**	.742**	.275**	.462**	.400**	1		
Rahatlatıcı	.207**	.161**	.214**	.188**	.778**	.475**	.494**	.473**	.490**	1	
Faydacı	.192**	.143**	.189**	.188**	.424**	.062	.066	.229**	.238**	.156**	1

p>0,05* ; p>0,001**

Rekreasyon farkındalığı ile rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir (r=.289).

Tablo 8. Rekreasyon farkındalığı ve rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları ölçekleri arasındaki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzı	B	Std. hata	β	t	p
Plansız	-0,407	0,325	-0,059	-1,252	0,211
Maceracı	1,339	0,425	0,163	3,152	0,002*
Fırsatçı	-0,546	0,331	-0,082	-1,652	0,099
Sosyal	.1,270	0,309	0,207	4,106	0,000*
Rahatlatıcı	0,516	0,404	0,070	1,277	0,202
Faydacı	1,138	0,340	0,143	3,347	0,001*
R=0,359	R ² =0,129				
F _(12,855) =0,000	p<0,001				

Bağımlı değişken: rekreasyon farkındalığı

Rekreasyonel farkındalığın rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları üzerindeki etkisinin belirlendiği regresyon analizi bulgularına göre rekreasyon farkındalığının maceracı, sosyal ve faydacı satın alma tarzına sahip katılımcıların satın alma tarzlarını pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Rekreasyon farkındalığının rekreasyonel ürün satın alma tarzlarına kısmen bir etki yaptığı (R²=0,13), rekreasyonel farkındalığın artırılması ile katılımcıların rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarının belirli oranda etkileneceği değerlendirilmektedir.

TARTIŞMA

Rekreasyonel farkındalığın rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarına olan etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma, aynı zamanda belirli değişkenlerin rekreasyonel farkındalık ve rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarını değiştirme durumlarını da ortaya koymaya çalışmıştır. Elde edilen bulgular katılımcıların yüksek bir rekreasyon farkındalığına sahip olduğu (162,52±21,46) ve ortalama düzeyde rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları



sergiledikleri belirlenmiştir (68,06±12,01). Cinsiyet, sınıf, gelir, verimli boş zamana sahip olma durumu, aktif veya pasif boş zaman değerlendirme durumu, özel veya devlet yurdunda kalma durumu ile ölçüm araçları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Diğer yandan Rekreasyon farkındalığı ile rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=.28$). Rekreasyon farkındalığının rekreasyonel ürün satın alma tarzlarına kısmen bir etki yaptığı ($R^2=.13$), rekreasyonel farkındalığın artırılması ile katılımcıların rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarının belirli oranda etkileneceği değerlendirilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi amacıyla yapılan çalışma; mevcut araştırma bulgularında yer alan en yüksek rekreasyon farkındalık puanının haz eğlence alt boyutunda (40,04±5,79) yer alması bulgusundan farklı olarak kendini geliştirme alt boyutunun en yüksek alt boyut puanını aldığını, diğer yandan mevcut bulgularla paralel olarak (70,20±9,92) en düşük alt boyut puanını sosyal başarı alt boyutunda elde ettiklerini ifade etmektedirler (Üstün ve Üstün, 2020). Ortaokullarda kurum yöneticilerinin kurum çalışanlarına ilişkin rekreatif farkındalık algı düzeylerini belirlediği araştırma bulguları rekreasyon faaliyetlerine katılan öğretmenlerin okul yöneticilerince farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Yılmaz, 2020).

Sınıf öğretmenlerinin boş zaman değerlendirmeye ilişkin farkındalıklarını ortaya koymak amacıyla yapılan çalışmada cinsiyetin önemli bir parametre olduğu belirlenmiştir (Erol, Cansever ve Aslan, 2017). Ancak çalışma bulguları, katılımcıların rekreasyonel farkındalıklarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini, rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları arasından maceracı ve rahatlatıcı alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıkları olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada yer alan verimli boş zaman değerlendirmenin rekreasyon farkındalığını değiştirdiği bulgusunu destekler nitelikte bir bulgu olduğu ifade edilebilir. Benzer çalışmayı Üstün ve Üstün 2020 yılında gerçekleştirmiş ve cinsiyetin rekreasyon farkındalığını değiştirmediğini saptamıştır. Bülbül, Olcucu ve Akyol (2021) da yine cinsiyetin rekreasyonel farkındalığı değiştirmediğini belirlemişlerdir. Sporcuların ve beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyon fayda farkındalık düzeyi ve beden beğenme algılarını analiz ederek, demografik değişkenler üzerinden incelenmesinin amaçlandığı bir diğer çalışmada her iki ölçeğinde birbirleri ile yüksek düzeyde ve pozitif aynı yönde ilişki olduğu, kadın ve erkek spor elemanlarının her iki ölçeğe dair farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Bülbül, Olcucu ve Akyol, 2021). Buradan hareketle mevcut bulgularda yer alan cinsiyetin rekreasyon farkındalığını anlamlı biçimde değiştirmediği göz önünde bulundurulduğunda araştırma bulgularının mevcut çalışma bulgularıyla paralel olduğu gözlemlenmektedir. İşyeri rekreasyonu etkinliklerinin yönlendiricileri yöneticilerin işyeri rekreasyon farkındalık algılarının incelendiği araştırma bulguları mevcut çalışmanın aksine cinsiyetin rekreasyonel farkındalığı farklılaştırdığı sonucunu ortaya koymaktadır (Özkan, 2018). Benzer bulguyu Lynn ve Barnett, 2005 yılında yaptıkları çalışmada saptamıştır.

Sınıf değişkeni incelendiğinde rekreasyon farkındalığı ve sınıf değişkeni arasında kendini gerçekleştirme alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı ilişkide 4. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara nazaran daha fazla kendini gerçekleştirme puanı ortaya koydukları belirlenmiştir. Yapılan bir diğer çalışmada sınıfın rekreasyonel farkındalığı değiştirmediği belirlenmiştir



(Üstün ve Üstün, (2020). Ayrıca bir diğer araştırmada kadınları rekreasyon farkındalıkları ile aylık gelir değişkenleri arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Bebek, 2020).

Rekreasyon farkındalığının farklı ölçüm araçlarıyla ilişkisinin sınırdığı bir diğer çalışmada boş zaman farkındalığının boş zaman tutumu ile düşük düzeyde ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Han, 2008). Rekreasyonel farkındalık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sosyal başarı ve kendini geliştirme alt boyutları yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmaktadır (Kılıçman, 2020). kadınların bedeni beğenme tutumları ile rekreasyon farkındalığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Bebek, 2020).

Rekreasyonel ürünleri satın alma tarzları incelendiğinde ortalama değerlerde puanlar sergiledikleri belirlenmiş ($68,06 \pm 12,01$), en fazla tercih edilen rekreasyonel satın alma tarzının fırsatçı ($14,08 \pm 3,21$), en az tercih edilen satın alma tarzının ise plansız ($9,28 \pm 3,12$) olduğu saptanmıştır. Ancak Mucuk (2014) tüketicilerin satın alma davranışlarında önemli bir faktör olan alışveriş yapmadan duyulan haz duygusu da plansız alışveriş yapma konusunda göz ardı edilemeyecek bir unsur olduğunu vurgulamaktadır.

Bireylerin satın alma davranışını kültürel, sosyal, kişisel ve psikolojik faktörler in değiştirdiğini söyleyen Albayrak (2019) farklı parametrelerin de süreçte etken olduğunu belirtmiştir. Bir diğer araştırmada tüketicilerin, çeşitli değişkenler dikkate alınarak, hangi karar alma tarzına sahip olduklarını incelenmiş, mükemmeliyetçi-yüksek kalite odaklı, eğlence-haz odaklı, yenilikçi-moda odaklı, çeşit karmaşası yaşayan-kararsız, markaya duyarlı ve dikkatsiz-ilgisiz şeklinde nitelendirilen satın alma tarzları ortaya çıkmıştır (Emre Deveci ve Karayılan, 2020). İlke'nin 2014 yılında yaptığı araştırma sonucunda mevcut araştırmadan farklı olarak, rekreatif alışveriş boyutunu en iyi temsil eden iki değişkenin duygusal deneyimler ve hedonik alışveriş boyutları olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer araştırmayı Kaya 2015 yılında gerçekleştirmiş ve araştırma sonuçları, rekreatif alışveriş ile ilgili boyutların duygusal deneyimler, hedonik alışveriş, keşfetme/macera alışverişi, sosyal amaçlı alışveriş ve fırsat alışverişi boyutlarından oluştuğu ortaya çıkmıştır.

Karar alma tarzlarının tüketicinin cinsiyet ve gelir seviyesine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Emre Deveci ve Karayılan, 2020). Tüketici karar verme stillerinden kararsız tüketicilerin ve rekreasyonel alışveriş bilinci gelişmiş tüketicilerin gelir durumu gruplarına göre farklılık gösterdikleri tespit edilmiştir (Cici Karaboğa ve Çakırkaya, 2020). Diğer yandan farklı kişilik tiplerine sahip genç tüketicilerin satın alma tarzlarında da değişiklikler olduğu belirlenmiştir (Yıldız, Biçer ve Mahiroğulları, 2020).

Sonuç olarak rekreasyon farkındalığının rekreasyonel ürün satın alma tarzlarına etkisinin olduğu, rekreasyon farkındalığının maceracı, sosyal ve faydacı satın alma tarzına sahip katılımcıların satın alma tarzlarını etkilediği belirlenmiştir. Dolayısıyla rekreasyonel farkındalığın artırılması ile katılımcıların rekreasyonel ürünleri satın alma tarzlarının belirli oranda etkileneceği değerlendirilmektedir. Ayrıca rekreasyonel ürün ve hizmetlerin satışını yapan firmaların bu büyük pastadan pay alabilmeleri ve pazarlamaya ayırdıkları bütçeyi daha verimli kullanabilmeleri açısından demografik bilgiler ve satın alma davranışlarına yönelik hedeflemeler yaparak mevcut pazarlama bütçelerini daha verimli kullanabilecekleri düşünülmektedir.



KAYNAKLAR

- Albayrak, M. (2019). Elektronik spor tüketicilerinin satın alma davranışlarını etkileyen faktörlere ilişkin bir araştırma. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi.
- Altınay, M., Bilgimöz, S. (2015). Alışveriş Merkezlerinin Tercih Edilme Nedenleri Ve Rekreasyonla İlişkisi. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 2 (3), 37-47.
- Bebek, S.(2020). Kadınların Bedeni Beğenme Tutumları, Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri Ve Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Bülbül, A., Olcucu, B., & Akyol, G. (2021). Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(50), 110-123.
- Cici Karaboğa, E. N. & Çakırkaya, M. (2020). Satın alma davranışını etkileyen kişisel faktörler bağlamında tüketici karar verme stillerinin araştırılması. *Turkish Studies*, 15(7), 2825-2851.
- Çınar, D. (2019). Promosyonel Ürünlerde Yem Etkisi: Tüketici Karar Alım Tarzları Temelinde Bir Değerlendirme. *Uluslararası Ekonomi Siyaset İnsan Ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 2(2), 69-87.
- Emre Deveci, S. & Karayılan, D. (2020). Tüketici tarzları envanterinin demografik özellikler açısından incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(58), 2308-2318.
- Erdoğan Tarakçı, İ., & Göktaş, B. (2018). Yaşam Tarzlarının Satın Alma Kararları Üzerindeki Etkisi: Karşılaştırmalı Bir Alan Araştırması. *Sosyal Bilimlerde Yeni Yönelimler V*, 15.
- Erol, P. Ö., Cansever, B. A., & Aslan, N. (2017). Sınıf öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme farkındalıkları: İzmir örneği. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (38), 457-480.
- Guiry, M., & Lutz, R. J. (2000). Recreational Shopper Identity: Implications Of Recreational Shopping For Consumer Self-Definition. *Unpublished Doctoral Dissertation*). *University Of Florida, Gainesville, Fl*.
- Güngör, N. B., Kurtipek, S., & Tolukan, E. (2020). The effect of mindfulness of physical education and sports teacher candidates on empathic tendency. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 132-142.
- Han, J. S. (2008). The Relationship between Young Adult's Leisure Awareness and their Depression Relief Leisure Behaviour. *Korean Family Resource Management Association*, 12(4), 35-46.



Han, J. S. (2008). The Relationship between Young Adult's Leisure Awareness and their Depression Relief Leisure Behaviour. *Korean Family Resource Management Association*, 12(4), 35-46. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.46160>

İkiz, A. N. (2016). Turistlerin Kişilik Özelliklerinin Satın Alma Davranışlarına Etkisi: Yerli Turistler Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

İlke, K. A. Y. A. (2014). Alışveriş Merkezi Tüketicilerine Yönelik Rekreatif Alışveriş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: İstanbul Örneği. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 11(1).

Kaya, I. (2015). Çekim unsurları ile rekreatif alışveriş, tatmin ve yeniden satın alma niyeti arasındaki ilişki, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.

Kılıçman, İlker. (2020). *Rekreasyon farkındalığı ve sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkilerinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. KMÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Karaman

Lin, J. F. H. (1997). *Leisure awareness, recreational needs, and lifestyle changes of Taiwanese students in Oklahoma* (Doctoral dissertation, Oklahoma State University).

Lynn A. Barnett Ph.D. (2005) Measuring the ABCs of Leisure Experience: Awareness, Boredom, Challenge, Distress, *Leisure Sciences*, 27:2, 131-155, DOI: 10.1080/01490400590912051

Mucuk, İ. (2007). Pazarlama İlkeleri. İstanbul: Türkmen Kitapevi.

Mucuk, S. (2014). Tüketici Satın Alma Davranışı Kapsamında Hedonik (Hazcı) Tüketimin Plansız Alışveriş Üzerine Etkilerinin İncelenmesi Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Karaman.

Mundy, J., Ibrahim, H., Robertson, B., Bedingfield, W., & Carpenter, G. (1992). Quincentennial Leisure Awareness: The 500-Year Journey. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 63(8), 50-55.

Şimşek, K. Y., & Hastürk, G. (2019). Rekreasyon Ürünlerini Satın Alma Tarzı Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 11(3), 125-37.

Özdemir, Ş., & Yaman, F. (2007). Hedonik alışverişin cinsiyete göre farklılaşması üzerine bir araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 2(2), 81-91.

Özkan, R. T. (2018). Yöneticilerin İşyeri Rekreasyon Farkındalık Algılarının ve Etkinliklere Katılımlarının İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Üstün, Ü. D., & Üstün, N. A. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 38-48.



Yıldız S. Y., Biçer D. F. & Mahiroğulları A. (2020). Kişilik özellikleri, genç tüketicilerin satın alma davranışını nasıl etkiler? Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 11(3), 661-675

Yılmaz, S., Kurtipek, S., & Güngör, N. B. (2022). Investigation of the effects leisure management of sport manager candidates on achievement goal orientations. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 208–220. <https://doi.org/10.14687/jhs.v19i2.6289>

Yılmaz, U.C. (2020). Ortaokul Yöneticilerinin Rekreasyon Farkındalık Algı Düzeylerinin İncelenmesi (Batman İl Örneği).Yüksek Lisans Tezi.



Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Araştırılması

İsmail KAYA¹, Aydın ŞENTÜRK¹, Ayşe USTALAR², Kübra KAYA²,
Hakan BİLGEN², Aşina USLULAR²

¹Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-6615-1093>

¹Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya/TÜRKİYE

<http://orcid.org/0000-0003-4581-3702>

²Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-6326-7146>

²Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/TÜRKİYE

<http://orcid.org/0000-0001-7404-8064>

²Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-9504-6321>

²Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-0095-6622>

Email: ismail.kaya@dpu.edu.tr, aydin.senturk@dpu.edu.tr, ayse.ustalar@gsb.gov.tr,
kubrakaya1169@gmail.com, a.uslular@gmail.com, hakanbilgen81@hotmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 29.08.2022 - Kabul: 24.12.2022)

Özet

Bu çalışmanın amacı Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılmasıdır. Bu araştırmaya KDPÜ SBF okuyan 296 erkek, 76 kadın öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 75,0'ı boş zamanlarında fiziksel aktivitelere katılım sağlamaktadırlar. Boş zamanlarında ev içi, kültürel, sanatsal ve sosyal etkinliklere katılma oranları katılmama oranlarından daha düşük iken açık alan, fiziksel aktivite ve turistik etkinliklere katılma oranları daha yüksek bulunmuştur. Fiziksel aktiviteye ve açık alan etkinliklerine katılım sağlayan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığı ortalamaları katılım sağlamayan öğrencilerin ortalamalarından ve sigara içenlerin beslenmeye yönelik duygularına ait ortalamaları sigara içmeyenlerin ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeylerine katılımı olan öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda daha etkin oldukları söylenebilir. İstatistik testlerde ilk olarak verilerin parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (çarpıklık basıklık) değerlerine bakılarak -1.0 +1.0 aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiksel analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analiz testleri uygulanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Sağlık, Beslenme, Fiziksel Aktivite



Investigation on the attitudes of Kutahya Dumlupınar University Faculty of Sports Sciences Students Towards Healthy Nutrition

Abstract

The purpose of this study is to investigate the attitudes of Kütahya Dumlupınar University Faculty of Sport Sciences students towards healthy nutrition. In this research, 296 male and 76 female students studying participated at KDPU SBF. 75.0 % of the students in this study provide participants in physical activities in their spare time. While the rates of participating in indoor, cultural, artistic and social activities in their spare time are lower than the rates of not participating, the rates of participating in open space, physical activity and touristic activities were found to be higher. The averages of positive eating habits of the students who participated in physical activity and outdoor activities were found to be significantly higher than the averages of the students who did not participate, and the averages of the smokers' feelings about nutrition were significantly higher than the averages of the non-smokers. In our study, it can be said that students who participate in physical activity levels are more active in healthy nutrition. In the statistical tests, firstly, whether the preconditions of the parametric tests were provided or not was determined by examining the Skewness and Kurtosis (skewness and kurtosis) values, and it was observed that the data were normally distributed, since the values were in the range of -1.0 +1.0. Since the data given normal distribution, as statistical analysis, Independent Sample T-Test, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis tests were applied to the data.

Keywords: Health, Nutrition, Physical Activity



Giriş

Bireylerin büyüme, gelişme, performanslarının en üst düzeye çıkarılmasında, sağlıklı bir hayat sürdürebilmelerinde, hayati fonksiyonlarının yerine getirilebilmesinde doğru ve dengeli beslenmenin önemi büyüktür (Güneş, 1998). Sportif performans dengeli beslenme ile gelişme gösterirken, yetersiz beslenme ile de düşüş göstermektedir (Fox vd.,1999). Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman, motivasyon ve doğru beslenme gelmektedir (Yarar vd., 2011). (Hepyüksele ve Taşkıran., 2020) Sporcu beslenmesinde, sporcuların yaşı, cinsiyeti, fiziksel ve fizyolojik özelliklerine, spor branşına, antrenman dönemlerine ve müsabaka takvimine göre besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesi önemlidir. (Hepyüksele ve Taşkıran., 2020) Doğru beslenme üst düzey performansa ulaşmak için zorunludur. Spor branşının gereksinimi doğrultusunda, sporcunun antrenmanına uygun, hedefe yönelik, bireyselleştirilmiş bir beslenme programı; antrenmana adaptasyonu sağlamaya, performansı arttırmaya, toparlanmayı hızlandırmaya ve yaralanma riskini azaltmaya yardımcı olur (Yılmaz vd., 2021, Gönenç Solsun., 2021). Sporcuların, vücut ağırlığını ve sağlığını korurken antrenman etkilerini en üst düzeye çıkarmak için temel sporcu beslenmesi kavramlarını bilmeleri gerekir. Yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip sporcular, sağlıklı yaşam sürdürebilmeleri, ağırlıklarını koruma ve performanslarını artırma konusunda daha avantajlıdır. Fakat sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olması sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir. Bu durumda sporcuların akademik, ekonomik, psikososyal ve spor performansı, yetersiz beslenme, diyet yapma, stres faktörleri göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinin beslenme düzeylerini optimize etmek zor olabilir (Bozkuş, 2013; Uzlu vd., 2021). Gelişmiş ülkelerde sporcu beslenmesi, beslenmenin bilimsel yönleriyle üniversiteler ve araştırma enstitülerinden alınmış gerekli araştırmalar yapılarak belirli kurallar yerleştirilmiştir (Süel vd., 2006). Spor müsabakalarında üst düzey başarıya ulaşabilmek için sporcu ve antrenörlerin beslenme bilgilerinin iyi olması ve doğru bir şekilde uygulayabilmeleri gerekir (Yarar vd., 2011). Yüksek performans isteyen spor müsabakalarında, doğru beslenmenin büyük rol oynaması doğaldır. Ancak beslenme şekli sporcunun yaşantısı ile uyumlu ve yararlı olmalıdır. Spor yapan bir insan her üç enerji taşıyıcısına, karbonhidratlar, yağlar ve proteinlere, eşit oranda ihtiyaç duyar. Tek yönlü bir beslenme her zaman performans düşmesine ve uzun bir süre sonra fiziksel zararlara yol açar (Baron., 2002). Sporsal etkinlik yüksek verim sporuna yaklaştıkça beslenmedeki gereklilikler artmaktadır. Yüksek verim sporcuları antrenman ve beslenme yöntemlerindeki hataları, kitle ve sağlık sporcularından daha belirgin bir biçimde hissederler. Spor dalına özgü dengeli enerji dağılımının korunmasına ilişkin olarak gereksinime uygun enerji alınmalıdır (Konopka., 2000). Bu çalışmanın amacı, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik bilgi ve tutumlarının araştırılmasıdır.

Materyal ve Metod

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılması amacıyla yapılan bu çalışmaya Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 372 öğrenci katıldı. Öğrencilerin sağlıklı beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesinde anket metodu kullanıldı. Araştırmamız 15.02.2022 tarih ve 2022/01 no'lu etik kurul kararı alınarak yapılmıştır. Veri toplamak amacıyla yapılan anket iki bölüm olup, birinci bölüm tanımlayıcı sorulardan, ikinci bölümde ise araştırmanın amacı doğrultusunda (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019) tarafından geliştirilen 'Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan anket, yüz yüze yapıldı ve anketten önce çalışma hakkında bilgi verildi. Verilerin değerlendirilmesinde ilk olarak dataların



parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (çarpıklık basıklık) değerlerine bakılarak -1.0 +1.0 aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiki analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi testleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	296	79,6
	Kadın	76	20,4
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.	38	10,2
	Antrenörlük Eğitimi	122	32,8
	Spor Yöneticiliği	127	34,1
	Rekreasyon	85	22,8
Not Ortalaması	2.50 ve altı	110	29,6
	2.51-3.00	200	53,8
	3.01 ve üstü	62	16,7
Yaşadığı Yer	Köy	23	6,2
	İlçe	89	23,9
	İl	76	20,4
	Büyükşehir	184	49,5
Kişisel Gelir	Yok	181	48,7
	1000 TL ve altı	106	28,5
	1001-2000 TL	48	12,9
	2001 ve üstü	37	9,9
Lisanslı Spor Yapma Durumu	Evet	334	89,8
	Hayır	38	10,2
Ev içi Aktivitelere Katılım	Evet	144	38,7
	Hayır	228	61,3
Fiziksel Aktivitelere Katılım	Evet	279	75



	Hayır	93	25
Kültürel-Sanatsal-Sosyal Aktivitelere Katılım	Evet	100	26,9
	Hayır	272	73,1
Açık Alan Etkinliklerine Katılım	Evet	122	32,8
	Hayır	250	67,2
Turistik Etkinliklere Katılım	Evet	55	14,8
	Hayır	317	85,2
Sigara İçme Durumu	Evet	107	28,8
	Hayır	265	71,2

Çalışmaya katılan öğrencilerin %79,6'sı erkek, %20,4'ünü kadınlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin %10,2 si beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %32,8' antrenörlük eğitimi, %22,8'i rekreasyon ve %34,1'i spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %29,62'si 2,50 ve altı, %53,8'i 2,51 ile 3.00, %16,7'si 3,01 ve üstü not ortalamasına sahip oldukları tespit edildi. Öğrencilerin %6,2'si köy, %23,9'u ilçe, %20,4' il ve %49,5'i büyükşehirde yaşamaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %48,7'sinin herhangi bir kişisel geliri yokken, %28,5'inin 1000 TL ve altı, %12,9'u 1001-2000TL, %9,9'u 2001 TL ve üstü gelire sahip oldukları tespit edildi. Öğrencilerin %89,8'i lisanslı sporcu olarak spor yapmaktadırlar. Çalışmaya katılanların %75,0'ı boş zamanlarında fiziksel aktivitelere katılım sağlamaktadırlar, bunun yanında katılımcıların boş zamanlarında ev içi aktivitelere, kültürel, sanatsal ve sosyal aktivitelere, açık alan aktivitelerine ve turistik etkinliklere katılmama oranları katılma oranlarından daha yüksek olduğu ve %71,2'sinin sigara içmedikleri tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Erkek	296	4,06	0,74	370	0,546	0,585
	Kadın	76	4,00	0,83			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	296	3,03	0,76	370	-1,137	0,256
	Kadın	76	3,14	0,80			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Erkek	296	3,45	0,86	370	0,098	0,922
	Kadın	76	3,44	0,87			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Erkek	296	2,33	0,94	370	-0,455	0,649
	Kadın	76	2,39	0,94			

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Lisans Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Lisanslı Spor Yapma Durumu	N	Mean	Ss	df	T	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	334	4,05	0,74	370	0,026	0,979



Beslenmeye Yönelik Duygu	Hayır	38	4,04	0,90	370	-0,153	0,878
	Evet	334	3,05	0,76			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Hayır	38	3,07	0,85	370	0,025	0,980
	Evet	334	3,45	0,86			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Hayır	38	3,45	0,87	370	-0,814	0,416
	Evet	334	2,33	0,92			
	Hayır	38	2,46	1,07			

Çalışmaya katılan öğrencilerin lisanslı spor yapma durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Ev İçi Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Ev İçi Aktivitelere Katılım	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	144	4,01	0,73	0,370	-0,714	0,476
	Hayır	228	4,07	0,78			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	144	3,11	0,69	0,370	1,229	0,237
	Hayır	228	3,02	0,81			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	144	3,45	0,80	0,370	-0,082	0,936
	Hayır	228	3,45	0,89			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	144	2,45	1,00	0,370	1,639	0,102
	Hayır	228	2,28	0,90			

Çalışmaya katılan öğrencilerin ev içi aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Fiziksel Aktivitelere Katılım	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	279	4,07	0,72	370	1,197	0,232
	Hayır	93	3,96	0,86			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	279	3,03	0,76	370	-1,073	0,284
	Hayır	93	3,13	0,78			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	279	3,53	0,84	370	2,953	0,002
	Hayır	93	3,23	0,88			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	279	2,28	0,92	370	-2,238	0,026
	Hayır	93	2,53	0,98			

Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan araştırmada fiziksel aktiviteye katılım sağlayan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=3,53\pm 0,84$) katılım sağlamayan öğrencilerin ortalamalarından ($X=3,23\pm 0,88$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,953;p<0,05$). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım sağlamayan öğrencilerin kötü beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=2,53\pm 0,98$) katılım sağlayan



öğrencilerin ortalamalarından ($X=2,28\pm 0,92$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,953;p<0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Kültürel-Sanatsal-Sosyal Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Kültürel-Sanatsal-Sosyal Aktiviteler	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	100	3,96	0,77	370	-1,249	0,212
	Hayır	272	4,08	0,76			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	100	3,02	0,73	370	-0,485	0,628
	Hayır	272	3,07	0,78			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	100	3,53	0,84	370	1,083	0,279
	Hayır	272	3,42	0,86			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	100	2,46	0,97	370	1,376	0,170
	Hayır	272	2,31	0,93			

Çalışmaya katılan öğrencilerin, kültürel-sanatsal-sosyal aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Açık Alan Etkinliklerine Katılım Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Açık Alan Etkinlikleri	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	122	4,08	0,80	370	0,564	0,573
	Hayır	250	4,03	0,74			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	122	3,13	0,78	370	1,424	0,155
	Hayır	250	3,01	0,76			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	122	3,58	0,84	370	1,970	0,049
	Hayır	250	3,39	0,86			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	122	2,44	1,00	370	1,393	0,164
	Hayır	250	2,30	0,91			

Çalışmaya katılan öğrencilerin açık alan etkinliklerine katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre açık alan etkinliklerine katılım sağlayan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=3,58\pm 0,84$) katılım sağlamayan öğrencilerin ortalamalarından ($X=3,39\pm 0,86$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=1,970;p<0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Turistik Etkinliklerine Katılım Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Turistik Etkinlikler	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	55	4,13	0,75	0,370	0,867	0,386
	Hayır	317	4,03	0,76			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	55	3,08	0,81	0,370	0,329	0,742
	Hayır	317	3,05	0,76			
Olumlu Beslenme	Evet	55	3,45	0,87	0,370	0,036	0,971



Alışkanlığı	Hayır	317	3,45	0,86			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	55	2,50	1,05	0,370	1,338	0,182
	Hayır	317	2,32	0,92			

Çalışmaya katılan öğrencilerin turistik etkinliklere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların Sigara İçme Durumu Açısından Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Sigara İçme Durumu	N	Mean	Ss	df	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	107	3,99	0,73	0,370	-0,908	0,364
	Hayır	265	4,07	0,77			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	107	3,21	0,73	0,370	2,477	0,014
	Hayır	265	2,99	0,77			
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Evet	107	3,36	0,78	0,370	-1,368	0,172
	Hayır	265	3,49	0,89			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Evet	107	2,56	1,03	0,370	2,834	0,005
	Hayır	265	2,26	0,89			

Çalışmaya katılan öğrencilerin sigara içme durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan araştırmaya göre sigara içen öğrencilerin beslenmeye yönelik duygularına ait ortalamaları ($X=3,21\pm 0,73$) sigara içmeyen öğrencilerin ortalamalarından ($X=2,99\pm 0,77$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,477;p<0,05$). Yapılan araştırmada sigara içen öğrencilerin kötü beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=2,56\pm 1,03$) sigara içmeyen öğrencilerin ortalamalarından ($X=2,26\pm 0,89$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,834;p<0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Bölüm Açısından Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Bölüm	N	Mean	Std. Deviation	Sd	F	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	38	4,100	0,796	3-368	0,194	0,9	
	Antrenörlük Eğitimi	122	4,016	0,797				
	Spor Yöneticiliği	127	4,071	0,790				
	Rekreasyon	85	4,024	0,648				
Beslenmeye Yönelik Duygu	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	38	3,009	0,644	3-368	1,053	0,369	
	Antrenörlük Eğitimi	122	2,967	0,775				
	Spor Yöneticiliği	127	3,088	0,753				
	Rekreasyon	85	3,145	0,819				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	38	3,653	0,808	3-368	2,775	0,041	1>4 2>4
	Antrenörlük Eğitimi	122	3,557	0,906				
	Spor Yöneticiliği	127	3,411	0,861				
	Rekreasyon	85	3,267	0,768				
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	38	2,137	0,838	3-368	1,709	0,165	
	Antrenörlük Eğitimi	122	2,253	0,867				



Spor Yöneticiliği	127	2,430	0,987
Rekreasyon	85	2,447	0,992

Çalışmaya katılan öğrencilerin, öğrenim gördükleri bölüme göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığına yönelik ortalamaları ($X=3,267\pm 0,76$) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ortalamalarından ($X=3,653\pm 0,80$), antrenörlük eğitimi ortalamalarından ($X=3,557\pm 0,90$) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. ($F_{(3,368)}=2,775;p<0,05$). Diğer ortalamalarda ise herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Akademik Not Ortalamaları Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Akademik Ortalama	N	Mean	Std. Deviation	Sd	F	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	2.50 ve altı	110	3,967	0,797	2-369	1,08	0,341	
	2.51-3.00	200	4,059	0,741				
	3.01 ve üstü	62	4,139	0,756				
Beslenmeye Yönelik Duygu	2.50 ve altı	110	3,108	0,792	2-369	0,425	0,654	
	2.51-3.00	200	3,024	0,753				
	3.01 ve üstü	62	3,054	0,767				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	2.50 ve altı	110	3,295	0,812	2-369	3,660	0,027	3>1
	2.51-3.00	200	3,474	0,861				
	3.01 ve üstü	62	3,652	0,885				
Kötü Beslenme Alışkanlığı	2.50 ve altı	110	2,460	1,000	2-369	1,119	0,281	
	2.51-3.00	200	2,313	0,857				
	3.01 ve üstü	62	2,248	1,067				

Çalışmaya katılan öğrencilerin akademik not ortalamaları durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan araştırmaya göre 3.01 ve üstünde ortalamaya sahip olan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığına yönelik ortalamaları ($X=3,652\pm 0,88$) 2.50 ve altı not ortalamasına sahip olan öğrencilerin ortalamalarından ($X=3,295\pm 0,81$) anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,369)}=3,660;p<0,05$). Diğer ortalamalarda ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 12. Katılımcıların Yerleşim Yeri Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Yerleşim Yeri	N	Mean	Std. Deviation	Sd	F	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	Köy	23	3,974	0,491	3-368	1,036	0,377	
	İlçe	89	3,973	0,831				
	İl	76	4,171	0,747				
	Büyükşehir	184	4,037	0,757				
Beslenmeye Yönelik Duygu	Köy	23	3,046	0,704	3-368	0,647	0,585	
	İlçe	89	3,011	0,757				
	İl	76	2,976	0,756				
	Büyükşehir	184	3,107	0,783				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Köy	23	3,583	0,857	3-368	2,293	0,078	
	İlçe	89	3,299	0,810				
	İl	76	3,632	0,893				



	Büyükşehir	184	3,433	0,854			
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Köy	23	2,748	0,812	3-368	1,637	0,18
	İlçe	89	2,312	0,924			
	İl	76	2,266	0,897			
	Büyükşehir	184	2,345	0,971			

Çalışmaya katılan öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yapılan araştırmaya göre katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri durumu katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını etkilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların Kişisel Gelir Durumuna Göre Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Değişkenler	Gelir	N	Mean	Std. Deviation	Sd	F	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	Yok	181	4,019	0,788	3-368	0,252	0,86	
	1000 TL ve altı	106	4,055	0,701				
	1001-2000 TL	48	4,054	0,699				
	2001 ve üstü	37	4,135	0,877				
Beslenmeye Yönelik Duygu	Yok	181	3,047	0,836	3-368	0,696	0,555	
	1000 TL ve altı	106	3,096	0,705				
	1001-2000 TL	48	2,924	0,691				
	2001 ve üstü	37	3,131	0,665				
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Yok	181	3,345	0,858	3-368	2,336	0,073	
	1000 TL ve altı	106	3,483	0,872				
	1001-2000 TL	48	3,658	0,815				
	2001 ve üstü	37	3,605	0,810				
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Yok	181	2,357	0,929	3-368	0,023	0,995	
	1000 TL ve altı	106	2,326	0,912				
	1001-2000 TL	48	2,346	0,922				
	2001 ve üstü	37	2,346	1,105				

Çalışmaya katılan öğrencilerin kişisel gelir durumlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 14. Katılımcıların BMI ile Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki

		Beslenme Hakkında Bilgi	Beslenmeye Yönelik Duygu	Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Kötü Beslenme Alışkanlığı
BMI	Korelasyon Katsayısı	0,103*	-0,086	0,034	0,025
	<i>p</i>	0,047*	0,097	0,513	0,631
	<i>N</i>	372	372	372	372

Çalışmaya katılan öğrencilerin bmi değerleri ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizinden faydalandı. Yapılan analizlere göre katılımcıların beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri ile bmi değerleri arasında



düşük yönde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin bmi değerleri arttıkça beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri artmaktadır($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuçlar

Çalışmaya katılan öğrencilerin %79,6'sı erkek %20,4'ünü kadınlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin % 10,2 si beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %32,8'i antrenörlük eğitimi, %22,8'i rekreasyon ve %34,1'i spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %29,62'si 2,50'nin altı, %53,8'i 2,51 ile 3.00, %16,7'si 3,01 üstü not ortalamasına sahip oldukları tespit edildi. Öğrencilerin %6,2'si köy, %23,9'u ilçe, %20,4' il ve %49,5'i büyükşehirde yaşamaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %48,7'sinin herhangi bir kişisel geliri yokken, %28,5'inin 1000 TL ve altı, %12,9'u 1001-2000 TL, %9,9'u 2001 ve üstü gelire sahip oldukları tespit edildi. Öğrencilerin %89,8'i lisanslı sporcu olarak spor yapmaktadırlar. Çalışmaya katılanların %75,0'ı boş zamanlarında fiziksel aktivitelere katılım sağlamaktadırlar, bunun yanında katılımcıların boş zamanlarında ev içi aktivitelere, kültürel, sanatsal ve sosyal aktivitelere, açık alan aktivitelere ve turistik etkinliklere katılmama oranları katılma oranlarından daha yüksek olduğu ve %71,2'sinin sigara içmedikleri tespit edilmiştir. Pulur ve Cicioğlu'nun 2001 yılında basketbolcular üzerine yapmış oldukları çalışmada basketbolcuların % 52'si beslenmelerine dikkat ettiklerini, % 4'lük bir bölümü de yeterli ve dengeli beslendiklerine inanmaktadırlar. Deneklerin %40'ı sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermişlerdir. %68'i üniversite mezunu, % 28'i orta öğretim, % 4'ü ilköğretim mezunu oldukları tespit edilmiştir (Pulur ve Cicioğlu., 2001).

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$). Kayabaşı vd., 2021 yılında yapmış oldukları bir çalışmada öğretmenlerin pandemi öncesi ve pandemi sonrası sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir (Kayabaşı vd., 2021). Çakır ve Karaağaç'ın 2021 yılında yaptıkları bir çalışmada cinsiyete göre sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri değişkenlerinin varyantlarında cinsiyet gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir (Çakır ve Karaağaç., 2021). Aydın'ın 2021 yılında Balıkesir ilinde faall antrenörlere yapmış olduğu bir çalışmada; sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine göre cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığını tespit etmiştir (Aydın, 2021). Yapılan çalışma araştırmamızı desteklemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin lisanslı spor yapma durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi ($p>0,05$). Bıdıl'ın 2020 yılında yapmış olduğu bir araştırmada araştırmaya katılan badminton sporcularının cinsiyeti, spor yaşı, eğitim aldıkları bölüm ve antrenman saati değişkenleri ile SBİTÖ'nün faktörleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Bıdıl, 2020). Yapılan çalışma araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin ev içi aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan araştırmada fiziksel aktiviteye katılım sağlayan öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=3,53\pm 0,84$) katılım sağlamayan öğrencilerin ortalamalarından ($X=3,23\pm 0,88$) anlamlı şekilde daha



yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,953;p<0,05$). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım sağlamayan öğrencilerin kötü beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=2,53\pm 0,98$) katılım sağlayan öğrencilerin ortalamalarından ($X=2,28\pm 0,92$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,953;p<0,05$). Aydın'ın 2021 yılında Balıkesir ilinde faall antrenörlere yapmış olduğu bir çalışmada; antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelenmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine göre; yaş, BKİ ve meslek yılı değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu, cinsiyet, branş ve belge kademesi değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir (Aydın, 2021). Yapılan çalışma araştırmamızı desteklemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, kültürel-sanatsal-sosyal aktivitelere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$). Yapılan araştırmaya göre kültürel-sanatsal-sosyal aktivitelere katılım durumu katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerinde herhangi bir fark yaratmamaktadır. Alamehmet'in 2021 yılında 18-25 yaş arası öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada; sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur (Alamehmet, 2021).

Çalışmaya katılan öğrencilerin açık alan etkinliklere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre açık alan etkinliklerine katılım sağlayan katılımcıların olumlu beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=3,58\pm 0,84$) katılım sağlamayan katılımcıların ortalamalarından ($X=3,39\pm 0,86$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=1,970;p<0,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin turistik etkinliklere katılım durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p>0,05$). Buna göre turistik etkinliklere katılım durumu katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerinde herhangi bir fark yaratmamaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sigara içme durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan araştırmaya göre sigara içen katılımcıların beslenmeye yönelik duygularına ait ortalamaları ($X=3,21\pm 0,73$) sigara içmeyen katılımcıların ortalamalarından ($X=2,99\pm 0,77$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,477;p<0,05$). Yapılan araştırmada sigara içen katılımcıların kötü beslenme alışkanlığı ortalamaları ($X=2,56\pm 1,03$) sigara içmeyen katılımcıların ortalamalarından ($X=2,26\pm 0,89$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(370)}=2,834;p<0,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin, öğrenim gördükleri bölüme göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin olumlu beslenme alışkanlığına yönelik ortalamaları ($X=3,267\pm 0,76$) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ortalamalarından ($X=3,653\pm 0,80$) ve antrenörlük eğitimi ortalamalarından ($X=3,557\pm 0,90$) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. ($F_{(3,368)}=2,775;p<0,05$). Diğer ortalamalarda ise herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Uluç vd. 2021 yılında yapmış oldukları bir çalışmada Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Ayvacık Meslek Yüksekokulunda Spor Yönetimi Bölümünde öğrenim gören kadın öğrencilerin beslenme hakkında bilgi düzeyleri ve olumlu beslenme alışkanlıkları erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Uluç vd.,2021).



Çalışmaya katılan öğrencilerin akademik not ortalamaları durumuna göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmaya göre 3.01 ve üstünde ortalamaya sahip olan katılımcıların olumlu beslenme alışkanlığına yönelik ortalamaları ($X=3,652\pm 0,88$) 2.50 ve altı not ortalamasına sahip olan katılımcıların ortalamalarından ($X=3,295\pm 0,81$) anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,369)}=3,660;p<0,05$). Diğer ortalamalarda ise herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yapılan araştırmaya göre katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri durumu katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını etkilememiştir. Acemioğlu vd., 2021 yılında fen bilgisi öğretmenlerine yapmış oldukları sağlıklı beslenme olgusuna ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamışlar. Çalışma sonucunda; vücut kitle indeksi, cinsiyet, kronik rahatsızlığın olup olmaması, yaşantıların en uzun süre geçirildiği yer, ikamet edilen yer, ailelerinin aylık gelir düzeyi, aylık beslenme için ayırdıkları bütçe miktarı, öğrenim gördükleri üniversitelerin buldukları coğrafi bölge değişkenlerine göre öğretmen adaylarının tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığını tespit etmişlerdir (Acemioğlu vd.,2021). Yapılan çalışma araştırmamızı desteklemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin kişisel gelir durumlarına göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir Acemioğlu vd., 2021 yılında fen bilgisi öğretmenlerine yapmış oldukları çalışmada sağlıklı beslenme olgusuna ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamışlar. Çalışma sonucunda; vücut kitle indeksi, cinsiyet, kronik rahatsızlığın olup olmaması, yaşantıların en uzun süre geçirildiği yer, ikamet edilen yer, ailelerinin aylık gelir düzeyi, aylık beslenme için ayırdıkları bütçe miktarı, öğrenim gördükleri üniversitelerin buldukları coğrafi bölge değişkenlerine göre öğretmen adaylarının tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığını göstermektedir (Acemioğlu vd.,2021).

Çalışmaya katılan öğrencilerin bmi değerleri ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizinden faydalanıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri ile bmi değerleri arasında düşük yönde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin bmi değerleri arttıkça beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri artmaktadır. Aydın'ın 2021 yılında Balıkesir ilinde faall antrenörlere yapmış olduğu bir çalışmada; antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelenmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine göre; yaş, BKİ ve meslek yılı değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2021). Yapılan çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir.

Hull vd., 2016 yılında yapmış oldukları bir çalışmada erkek sporcular fast food ya da restoran yiyeceklerini daha sık tükettiklerini belirtmişlerdir. Beslenme programlarıyla ilgili spor diyetisyenlerinden faydalananların antrenmanlardan sonra olumlu etkilendikleri tespit edilmiştir (Hull vd., 2016). Karla vd., 2022, Rona vd., 2015 yılında yapmış oldukları bir çalışma sonucunda sporcuların beslenme bilgi düzeylerini geliştirmek için bir beslenme eğitim planının geliştirilmesi gerektiğini ve bu planın içerisinde pratik uygulamalara ek olarak doğru besin seçimi konularının da verilmesi gerektiğini tespit etmişlerdir (Karla vd., 2022)



(Rona vd., 2015). Nur vd., 2022 yılında üniversite sporcuları arasında yapmış oldukları bir çalışmada üniversitede okuyan sporcuların sporcu beslenmesi ve gıda bilgisi konusunda yetersiz kaldıklarını tespit etmişler (Nur vd., 2022). Marcus vd., 2016 yılında ergen ve yetişkin sporcularda yapmış oldukları bir çalışmada ergenlerin yeme sıklığı ve tatlıları biraz daha fazla tercih ettiklerini tespit etmişlerdir. Yapılan bu çalışmada antrenörler ve spor eğitimcilerinin beslenme bilgi düzeylerinin eksik olduğunu ve beslenme bilgilerini artırmak için yaygın olarak internet, dergiler, arkadaşlar, akrabalar ve medyayı kullandıklarını tespit etmişlerdir (Marcus vd., 2016).



KAYNAKLAR

Acemioğlu, R., Doğan, Y. (2021). Fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme konusuna ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1): 39-58. <https://dx.doi.org/110.30855>

Alamehmet, M.N. (2021). 18-25 Yaş arası üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. İstanbul.

Aydın, G. (2021). Farklı branşlardaki faal antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Balıkesir.

Baron, K. (2002). Sporcuların Optimal Beslenmesi, eviri, Ömeroğlu S., Editör, Hasırcı S. Ankara, Bağırgan Yayımevi.

Bıdı, S. (2020). Badminton sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Entitüsü. Ankara.

Bozkuş T, (2013). An Evaluation of the Relationship Between Physical Activity Healthy Lifestyle Behaviors Anaerobic Performance Muscle Strength and Sprint Performance In Folk Dancers. *International Journal of Academic Research*, 5, 151 157.

akır, E., Karaağaç, G. (2021). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(3).

Fox, Bowers, Foss, (1999). *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*. (eviren: Mesut Cerit). Ankara, Bağırgan Yayımevi.

Göne Solsun, B. (2021) Aksaray üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sporcu beslenmesi bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkili etmenler. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Konya.

Güneş, Z. (1998). *Spor ve Beslenme, Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Ankara, Bağırgan Yayımevi.

Hepyükselen, M., Taşkıran, A. (2020). Bireysel Spor Dallarında Türk Milli Takımında Yer Alan Sporcular ile Türkiye Őampiyonalarına Katılan Sporcuların Covid-19 Salgın Sürecindeki Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)*, 3(3).



Hull M. V., Jagim A. R., Oliver j. M., Greenwood M., Busteed D. R., Jones M. T. (2016). Gender differences and access to a sports dietitian influence dietary habits of collegiate athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 13(38). DOI 10.1186/s12970-016-0149-4

Karla Vázquez-Espino, Gil Rodas-Font, Andreu Farran-Codina. (2022). Sport Nutrition Knowledge, Attitudes, Sources of Information, and Dietary Habits of Sport-Team Athletes. *Nutrients*. 14: 13-45. <https://doi.org/10.3390/nu14071345>

Kayabasi, A., Eroğlu H., Okyaz T. B., Şahin M. F. (2021). Öğretmenlerin Pandemi (Covid 19) Süreci Öncesi ve Pandemi Döneminde Sağlıklı Beslenmeye Karşı Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 2(2): 46-52.

Konopka, P. (2000). Spor beslenmesi, Çev. Hale Harputluoğlu. Ankara, Bağırhan Yayınevi,

Marcus Nascimento, Danielle Silva, Sandra Ribeiro, Marco Nunes, Marcos Almeida, Raquel Mendes-Netto. (2016). Effect of a Nutritional Intervention in Athlete's Body Composition, Eating Behaviour and Nutritional Knowledge: A Comparison between Adults and Adolescents, *Nutrients*. 8, 535; doi: 10.3390/nu8090535, www.mdpi.com/journal/nutrients

Nur Syazana Nor Azizam, Siti Nurhazlin Yusof , Jonie Jerypin Amon , Azimah Ahmad , Nik Shanita Safii, Nor Aini Jamil.(2022). Sports Nutrition and Food Knowledge among Malaysian University Athletes. *Nutrients* 14, 572. <https://doi.org/10.3390/nu14030572>

Pulur, A., Cicoğlu H. İ. (2001). Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi BESYD, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2).

Rona C. Montecalbo., Rowena C. Cardenas, (2015). Nutritional Knowledge and Dietary Habits of Philippine Collegiate Athletes. *International Journal of Sports Science*. 5(2): 45-50 DOI: 10.5923/j.sports.20150502.01

Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M.A., Savucu, Y. (2006). Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. 20 (4): 271-275.

Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, Hİ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.

Uluç, S., Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 4(3).



Uzlu G., Koç, M., Akgöz, H. F., Yalçın, S., Çöl, B.G. (2021). Sporcu Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Ölçülmesi IGUSABDER, 14: 227-240.

Yarar, H., Gökdemir, K., Özdemir G. (2011). Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı ve Bilincinin Değerlendirilmesi. Atabesbd; 13 (3): 1-11.

Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., Özdemir, G. (2011). Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13 (3): 368–371.

Yılmaz, G., Şeker, R., Şengür, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Journal of Human Sciences, 18(4): 760-771.
doi:10.14687/jhs.v18i4.62



Farklı Değişkenlere Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Spor Bilimleri Fakültesi Örneği

Alara Hilal TAŞKIN¹, Yasemin ARI², İlker ÖZMUTLU²

¹Bilim Ortaokulu, Şanlıurfa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-6703-5468>

²Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ, Türkiye

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

<https://orcid.org/0000-0002-8287-4275>

Email: alara199691@gmail.com, yaseminari88@gmail.com, iozmutlu@nku.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 17.11.2022 - Kabul: 09.12.2022)

Öz

Bu araştırma, bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların farklı değişkenler açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla tarama modeline dayalı olarak yapılmıştır. Araştırma grubunu bireysel ve takım sporları ile uğraşan Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 133'ü erkek 83'ü kadın olmak üzere toplam 216 aktif gönüllü sporcu (Yaş Ort.= 20,63±2,14) oluşturmuştur. Katılımcılara veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SZDE) uygulanmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak araştırma grubunun normal dağılıma sahip olup olmadığına (skewness ve kurtosis değerleri) bakılmıştır. Normal dağılım elde edildiği için ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-testi kullanılmıştır. Spor yılı ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise 'Pearson Momentler Çarpım Analizi' kullanılmıştır. Tüm analizler, SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiş olup verilerin anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgularda, güven ve kontrol alt boyutlarında erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek olduğu; kontrol alt boyutunda takım sporcularının bireysel sporculardan ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Milli olan ve milli olmayan sporcular arasında sporda zihinsel dayanıklılık envanterinde istatistiksel anlamda farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Spor yılı ile zihinsel dayanıklılık envanteri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, spor branşı ve spor yılı durumlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Sporcu, Zihinsel Dayanıklılık, Bireysel Sporlar, Takım Sporları



Mental Endurance in Sportos According to Different Variables: The Example of the Faculty of Sports Sciences

Abstract

This research was conducted based on the screening model in order to examine the mental toughness levels of athletes interested in individual and team sports in terms of different variables. The research group consists of 216 active volunteer athletes (Age Mean= 20.63±2.14), 133 males and 83 females, studying at Tekirdağ Namık Kemal University Faculty of Sports Sciences, dealing with individual and team sports. "Personal Information Form" and "Mental Toughness Inventory in Sports" (SZDE) were applied to the participants as a data collection tool. In the analysis of the data, firstly, it was examined whether the research group had a normal distribution (skewness and kurtosis values). Since a normal distribution was obtained, Independent Samples T-test was used for pairwise comparisons. Pearson Product Moments Analysis was used to determine the relationship between sports age and mental toughness sub-dimensions. All analyses were performed with the SPSS 18 package program and the significance level of the data was taken as $p < 0.05$. In the findings obtained, it was found that male athletes were higher in the confidence and control sub-dimensions than female athletes; in the control sub-dimension, the average scores of team athletes were higher than individual athletes ($p < 0.05$). It was determined that there was no statistically significant difference in mental toughness inventory between national and non-national athletes ($p > 0.05$). A low-level positive and significant correlation was found between the sports year and the mental toughness inventory ($p < 0.05$). As a result, it was determined that the mental toughness levels of the athletes differed according to gender, sports branch and sports year.

Keywords: Athlete, Mental Toughness, Individual Sports, Team Sports



Giriş

Spor ortamlarında sporcunun üst düzeyde performans sergileyebilmesi için fiziksel kapasite ve teknik - taktik yeterliliğinin dışında psikolojik yeterliliklerinin ve becerilerinin de önemli oluşu günümüzde gitgide kabul gören bir gerçektir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Bompa (2011), “sportif performans”ın beceri, kondisyon, fiziksel özellikler ve psikolojik boyutlardan meydana geldiğini ve ulaşılmak istenilen son performansı bu dört boyutun belirlediğini ifade etmiştir (Akt., Orhan ve Karagözoğlu, 2021). Bu durumdan hareketle sporcuların üst düzey bir sportif performans ortaya koyabilmeleri için fiziksel yeterlilikler anlamında güçlü olmalarının yanı sıra psikolojik anlamda da güçlü olmaları gerekmektedir (Bedir, 2008; Sarı, 2015). Bu sebeple psikolojik boyutta zihinsel dayanıklılık kavramı ön plana çıkmaktadır. Sporcular üzerinde etkisi olduğu düşünülen psikolojik faktörler ile ilgili yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde de, son dönemlerde üzerinde yoğun çalışmalar yapılan konuların başında zihinsel dayanıklılığın geldiği görülmektedir (Erdoğan, 2016; Güvendi vd., 2018; Yarayan vd., 2018).

Zihinsel dayanıklılık kavramı, sportif performansı optimum düzeye ulaştırabilmek için hem antrenör hem de sporcular açısından kabul gören en önemli psikolojik özelliklerden biridir (Erdoğan, 2016). Zihinsel dayanıklılık, sporcuların spor ortamlarındaki performanslarını zihinsel anlamda etkisi altında bırakabilecek engellerin var olmasına rağmen iyi düzeyde performans göstermeye devam edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Bayköse ve Keskin, 2018). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler, zihinsel dayanıklılığı düşük olan kişilere göre olayları kontrol altına alabilme, olumsuz durumlar karşısında soğukkanlılığını koruyarak bu durumdan avantaj sağlayabilme ve odaklanma gibi konularda daha iyi olabilmektedir (Yıldız, 2017). Bu konu ile ilgili yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılık becerisinin elit sporcularda mutlaka bulunması gereken önemli bir özellik olduğu ortaya konmuştur (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Zihinsel anlamda dayanıklı olan sporcular, içerik (müsabaka ve antrenman) ve koşullar (olumlu ve olumsuz durumlar) ne olursa olsun istenilen en yüksek performans seviyesine ulaşmaya çalışan kişilerdir (Gucciardi vd., 2015).

Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıkışında Kelly'nin “Kişilik Yapısı Teorisi” esas alınmıştır (Jones vd., 2007). Jones, Hanton ve Connaughton (2002), Kelly'nin Kişilik Yapısı Teorisi çerçevesinde zihinsel dayanıklılık kavramını; sporcunun olumsuz durumlar karşısında yoğun baskı altında hissettiğinde odaklanmış ve kontrollü şekilde rakibinin performansından daha iyi düzeyde bir performans ortaya koyması olarak tanımlamıştır (Jones vd., 2002). Sporcular spor ortamlarında (antrenman, müsabaka) birden fazla olumlu veya olumsuz durumla karşı karşıya kalabilmekte ve zamanla sporcuların bu farklılıklara uyum sağlayabilmesi beklenmektedir. Bu uyum sürecinde ise zihinsel becerilerin iyi kontrol edilmesi sporcuların iyi bir performans sergileyebilmesi açısından önem arz etmektedir (Akt., Orhan ve Karagözoğlu, 2021).

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında çalışmalar yapan bazı araştırmacılara göre de zihinsel dayanıklılık becerisine sahip bireyler kendilerine güvenen, disiplinli, olumsuzluklarla karşılaşmalarına rağmen hedeflerine odaklanan kişilerdir (Middleton vd., 2004; Crust vd., 2014). Başka bir söylemle zihinsel dayanıklılık; başarısızlık, artan sorumluluk, karşılaşılan terslik ve yaşanan çatışma durumları gibi hallerde kendini toparlayabilme kabiliyeti ve eski haline geri dönebilme için gelişime açık pozitif psikolojik kapasite olarak ifade edilmektedir (Luthans, 2002). Sporcuların müsabakalarda başarıya ulaşabilmeleri için zihinsel yetilerinin de yüksek düzeyde olması gerekmektedir (Akt., Yarayan vd., 2018). Bu sebeple elit sporcuları birbirinden ayıran özellikler arasında zihinsel becerilerin varlığı söylenebilir (Cherry, 2005).



Çünkü zihinsel olarak dayanıklılığı yüksek olan sporcu, karşılaşacağı zorlu durumlarda performansını optimal düzeyde sürdürmeye devam edebilmektedir (Akt., Yarayan vd., 2018).

Bireyde zihinsel dayanıklılık becerisinin var oluşunun, sporcunun sergilediği performansı arttırdığını ortaya koyan birçok sayıda araştırma mevcuttur (Slimani vd., 2016; Cowden, 2016; Meggs vd., 2019; Khan vd., 2017). Son zamanlarda egzersiz ve spor psikolojisi alanında zihinsel dayanıklılık kavramı en çok üzerinde durulan konulardan biri olmakla beraber zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar günümüzde artış göstermiştir. Buna rağmen zihinsel dayanıklılığın önemi ise henüz tam olarak anlaşılmış değildir. Bu bilgilerden hareketle bu çalışmanın amacı, bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların farklı değişkenler açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde desenlenmiştir. Tarama modeli, herhangi bir konu ile ilgili katılımcıların tutum, ilgi, yetenek, beceri veya görüşlerinin ölçülmesinin yanı sıra büyük sayıda katılımcı grubu üzerine yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2019).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu bireysel ve takım sporları ile uğraşan Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 133'ü erkek 83'ü kadın olmak üzere toplam 216 aktif gönüllü sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Katılımcılara ulaşabilme konusunda kolaylık sağlaması açısından e-anket ve elektronik posta yolu ile sporculara gönderilmiştir. Elektronik posta ile 83'ü kadın, 133'ü erkek olmak üzere toplamda 216 sporcu ölçek formunu eksiksiz doldurarak araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerden biri kişisel bilgiler formudur ve katılımcıların cinsiyet, yaş, milli sporculuk durumu, yaptığı spor (bireysel ya da takım) ve spor yılı hakkında bilgi vermektedir.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Koruç (2017) tarafından Türkçe uyarlanarak geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) kullanılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru)

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde, sporcuların bireysel değişkenlerini gözlemlemek için yüzde ve frekans dağılımları incelenmiştir. Zihinsel dayanıklılık profillerini incelemek adına katılımcıların cinsiyet, yaş, milli sporculuk durumu, spor yılı ve yaptığı spor branşı (bireysel ya da takım) değişkenleri kullanılmıştır. İlk olarak araştırma grubunun normal dağılıma sahip olup olmadığına (skewness ve kurtosis değerleri) kullanılarak bakılmıştır. Normal dağılım elde edildiği için ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-testi kullanılmıştır. Spor yılı ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise 'Pearson Momentler Çarpım Analizi' kullanılmıştır. Tüm bu analiz süreci SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırmaların anlamlılığı için etki boyutları (Cohen's D)



hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü istatistikleri için eşikler şu şekildedir: <0.20 = önemsiz, $0.20-0.59$ küçük, $0.6-1.19$ = orta, $1.2-1.99$ = büyük, ≥ 2.0 çok büyük (Hopkins ve ark., 2009). Anlamlılık düzeyi ise 0.05 olarak alınmıştır.

Tablo 1. Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin iç tutarlılık katsayısı (α)

Ölçekler ve Alt Boyutları	Madde Sayısı	Cronbach Alpha (α)
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	14	.832
Güven	6	.758
Kontrol	4	.714
Devamlılık	4	.714

Tablo 1’de sporda zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarının Cronbach α katsayılarının $.70$ ve daha yüksek olması test puanlarının güvenilirliği için yeterli görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri verilerinin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır (Kalaycı, 2010).

Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların demografik değişkenlere göre tanımlayıcı istatistik sonuçları

	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Erkek	133	61,6
	Kadın	83	38,4
Spor Branşı	Bireysel	94	43,5
	Takım	122	56,5
Milli Olma Durumu	Evet	27	12,5
	Hayır	189	87,5
	X		SS
Yaş		20,63	2,146
Spor Yılı		7,36	4,062

Tablo 2’ye göre; katılımcıların %61,6’sı erkek, %38,4’ü kadın, %43,5’i bireysel spor branşları ile ilgilenirken %56,5’i takım sporlarıyla ilgilenen, %12,5’i milli sporcu, %87,5 milli sporcu değildir. Katılımcıların yaş ortalamaları $20,63 \pm 2,14$ iken, spor yılı ortalamaları ise $7,36 \pm 4,062$ ’dir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni açısından sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarının karşılaştırılması

Alt boyut	Değişken	N	M	Ss	f	t	df	p	η^2
Güven	Erkek	133	2,9356	,36100	,011	3,446	214	,001*	0,44
	Kadın	83	2,7685	,39037					
Kontrol	Erkek	133	2,3459	,56636	,100	2,695	214	,008*	0,37
	Kadın	83	2,1325	,56490					
Devamlılık	Erkek	133	3,2632	,43117	2,636	,876	154,598	,382	
	Kadın	83	3,2048	,50174					
SZDE	Erkek	133	2,9356	,36100	,023	3,206	214	,002*	0,44
	Kadın	83	2,7685	,39037					

* $p < 0.05$



Hata! Başvuru kaynağı bulunamadı. e göre, erkek ve kadın sporcuların SZDE ile güven ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Etki büyüklüğü değeri incelendiğinde, kadın ve erkek sporcularda SZDE ($\eta^2 = ,444$), güven ($\eta^2 = ,444$) ve kontrol ($\eta^2 = ,377$) alt boyutu değişkeni üzerinde küçük bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Yaptığı spor branşı değişkeni açısından sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarının karşılaştırılması

Alt boyut	Değişken	N	M	Ss	f	t	df	p	η^2
Güven	Bireysel sporlar	94	2,9965	,40382	2,593	-,998	211,635	,319	
	Takım sporları	122	3,0560	,40922					
Kontrol	Bireysel sporlar	94	2,1702	,52262	,148	-2,137	204,859	,034*	0,29
	Takım sporları	122	2,3361	,58190					
Devamlılık	Bireysel sporlar	94	3,2580	,43449	,711	,489	208,309	,625	
	Takım sporları	122	3,2275	,47890					
SZDE	Bireysel sporlar	94	2,8351	,33829	3,347	-1,231	214	,220	
	Takım sporları	122	2,8993	,40922					

* $p < 0,05$

Tablo 4'e göre, bireysel ve takım sporcuları arasında kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Etki büyüklüğü değeri incelendiğinde, bireysel ve takım sporları değişkeni açısından kontrol alt boyutu üzerinde küçük bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($\eta^2 = ,299$).

Tablo 5. Milli sporcu olma durumu değişkeni açısından sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarının karşılaştırılması

Alt boyut	Değişken	N	M	Ss	f	t	df	p	η^2
Güven	Evet	27	3,1111	,40298	,238	1,100	35,886	,279	
	Hayır	189	3,0185	,44904					
Kontrol	Evet	27	2,1852	,50284	2,546	-,851	36,787	,400	
	Hayır	189	2,2751	,58377					
Devamlılık	Evet	27	3,3056	,45114	,145	,796	34,226	,432	
	Hayır	189	3,2315	,46089					
SZDE	Evet	27	2,9021	,29394	4,254	,448	214	,654	
	Hayır	189	2,8670	,39173					

* $p < 0,05$

Tablo 5'e göre, milli olan ve olmayan sporcular arasında sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).



Tablo 6. Spor yılı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının korelasyon tablosu

	Spor Yılı	Zihinsel Dayanıklılık	Güven	Kontrol	Devamlılık	
Spor Yılı	r	1				
Zihinsel Dayanıklılık	r	,250*	1			
Güven	r	,209*	,852*	1		
Kontrol	r	,216*	,686*	,294*	1	
Devamlılık	r	,153*	,807*	,654*	,314*	1

*p<0.05

Tablo 6’da görüldüğü üzere katılımcıların spor yılı ile zihinsel dayanıklılık, güven, kontrol ve devamlılık boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların farklı değişkenler açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir. Çalışma kapsamına dahil edilen araştırma grubu üzerinde yapılan analizler sonucunda, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından güven ve kontrol alt boyutlarında; bireysel ve takım sporları değişkeni açısından kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Milli sporculuk durumu değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre sporda zihinsel dayanıklılık güven ve kontrol alt boyutlarında erkeklerin lehine olacak şekilde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Demir ve Çelebi (2019), zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanlarının karşılaştırılması sonucunda erkek sporcuların ortalama puanlarının kadın sporculardan yüksek olduğunu, güven alt boyutunda da erkek sporcular lehine istatistiksel anlamda farklılık olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada, takım sporu yapan erkek sporcuların kadın sporculara oranla zihinsel dayanıklılık ortalamalarının yüksek olduğunu ve devamlılık alt boyutunda erkek sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptadıklarını belirtmişlerdir (Yarayan vd., 2018). Gürer ve diğerleri (2019) sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin güven alt boyutunda erkek sporcular lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu doğrultuda erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, bu araştırma bulgularından farklı olarak cinsiyet değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Demir ve Türkeli, 2019; Dereceli, 2019; Şahinler ve Ersoy, 2019; Bahadır ve Adiloğulları, 2020). Bununla birlikte Habacha, Molinaro ve Dosseville (2014) yaptıkları araştırmada cinsiyetin dikkate alınması gereken bir parametre olduğunu belirtmişlerdir.

Bu araştırmada, farklı spor branşları ile ilgilenen sporcular arasında kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgulardan farklı olarak, sporcuların güven ve devamlılık alt boyutlarının karşılaştırılmasında ise istatistiksel anlamda fark olmadığı görülmüştür. Orhan ve Karagözoğlu (2021) takım sporları ile ilgilenen sporcuların güven alt boyut puan ortalamalarının bireysel sporcuların puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, Erbaş (2022) zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarının spor branşına göre istatistiksel olarak farklılaştığını bildirmişlerdir. E- sporcular üzerinde yapılan bir başka



çalışmada, takım ve bireysel olarak mücadele edilen oyun türleri arasında takım olarak mücadele eden kişilerin genellikle zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arisoy ve Özkan, 2021). Bu durumun sebebi olarak, takım sporlarında görev ve sorumluluk paylaşımının bireysel sporlara göre ön planda olması gösterilebilir. Mevcut literatür incelendiğinde farklı bulguların olduğu çalışmalar da görülmektedir. Bahadır ve Adiloğulları (2020), spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık antrenman envanteri ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Demir ve Çelebi (2019) mücadele sporcularının branşlarına göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanları arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını, kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalar doğrultusunda spor branşı değişkeni açısından farklı bulguların olduğu ve bu farklılığın araştırma grubundaki farklılıklardan kaynaklanabileceği söylenebilir.

Araştırmanın bir başka bulgusu olan milli sporcu olma değişkeninde, zihinde dayanıklılık ve alt boyutları puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sarı ve diğerleri (2020) milli olan ve olmayan sporcular arasında zihinsel dayanıklılığın anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bildirmişlerdir. Taşkın (2022), taekwondo sporcularında millilik durumu açısından zihinsel dayanıklılık envanteri ortalama puanlarının istatistiksel anlamda farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Yine bir başka çalışmada, güreşçilerin zihinsel dayanıklılık ortalama puanları ve alt boyutları ortalama puanlarının milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını bulmuşlardır (Kocaekşi ve Özbay Yıldırım, 2020). Araştırma bulgularından farklı olarak literatürde sporda zihinsel dayanıklılık ile milli olma değişkeni arasında anlamlı farklılık saptayan (Koç ve Gençay, 2021; Orhan ve Karagözoğlu, 2021) araştırmalar da yer almaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda, milli olma değişkeni açısından literatürde farklı bulguların olduğu ve bu farklılığın milli sporcuların ulusal ve uluslararası müsabakaya katılım sayısı ve antrenman sıklığı gibi faktörlerin farklılaşmasından dolayı sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, katılımcıların spor yılı ile zihinsel dayanıklılık, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlhan (2020), spor yılı ile zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Bununla birlikte, mevcut literatür kapsamında bu araştırma bulgularıyla paralellik gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır (Connaughton vd., 2008; Nicholls vd., 2011; Crust vd., 2014; Bayrak Ayaş vd., 2020; Arı vd., 2022). Bu bağlamda, sporcuların spor yılları ve spor deneyimlerinin artmasının bireye zihinsel olarak olumlu katkı sağladığı ve böylelikle zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı söylenebilir. Ayrıca, mevcut literatürde spor yılı değişkenine göre elde edilen verilerden farklı olan (Dede, 2019; Sarı vd., 2020; Uçar ve Kaplan, 2020) araştırmalar da mevcuttur.

Nihai sonuçlar çıkarılmadan önce, spor bilimleri fakültesinde okuyan sporcuların evreni dikkate alındığında bu araştırmaya katılan sporcuların belirli yaş grubunu analiz etmesi araştırma sınırlılığı olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte bu araştırmanın önemi olarak, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini arttırarak performans gelişimlerine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, kadın ve erkek sporcuların güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcuların arasında kontrol alt



boyutunda istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilirken; milli olan ve milli olmayan sporcular arasında sporda zihinsel dayanıklılık açısından istatistiksel anlamda farklılık olmadığı belirlenmiştir. Spor yılı ile zihinsel dayanıklılık, güven, kontrol ve devamlılık boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar ışığında, sporcuların spor ortamlarında iyi bir performans sergileyerek başarıya ulaşabilmeleri için teknik-taktik beceri ve fiziksel kapasitelerinin tek başına yeterli olmadığı ve bir psikolojik beceri olan zihinsel dayanıklılığın sporcularda belli düzeyde bulunması gereken özellikler arasında yer alması gerektiği ve zihinsel dayanıklılığın sporcuların fiziksel ve fizyolojik performansını etkileyen bir unsur olduğu söylenebilir. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan sporcular, olumsuz durumlardan kolayca etkilenmeyeceği etkilenseler dahi hızlı bir şekilde toparlanabileceği ve kararlılıkla hedeflerine tekrar odaklanarak iyi bir performans sergileyebilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle, yapılacak araştırmalarda deneysel çalışmalarla birlikte sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirmeye yönelik araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Teşekkür

Yazarlar, bu çalışmanın sonuçlarının elde edilmesine yardımcı olan öğrencilere teşekkür eder.

**Bu çalışma, 24-26 Ekim 2022 tarihleri arasında Diyarbakır'da düzenlenen International Conference on Sport, Education, and Society kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKLAR

- Altıntaş, A., & Koruç, B. P. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163–171.
- Arı, Y., Gülşen Eşkil, K., Eşkil, R. & İlhan, L. (2022). Mental training skills of athletes according to various variables. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (1) , 1-11.
- Arisoy, Y.E., & Özkan, A. (2021). E-Spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 519-533.
- Bayköse, N., & Keskin, P. (2018). Boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-41.
- Bayrak Ayaş, E., Murathan, F., & Murathan, G. (2020). Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, (22), 80-89.
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. Masters Theses, University of Tennessee, Knoxville.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Cowden, R.G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-360.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91
- Crust, L., Swann, C., Allen-Collinson, J., Breckon, J., & Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: perceptions of exercise leaders and regular exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 441-461.
- Dede, Y.E. (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye.
- Demir, P., & Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Dereceli, Ç. (2019). An examination of concentration and mental toughness in professional basketball players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 17-22.



- Erbaş, Ü. (2022). Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 638-655.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
- Bahadır, G., & Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 6(4), 117-128.
- Gürer, B., Alıncak, F., & Özen, G. (2019). Bir doğa turizmi olarak macera yarışlarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(4), 215-226.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.
- Habacha, H., Molinaro, C., & Dosseville, F. (2014). Effects of gender, imagery ability, and sports practice on the performance of a mental rotation task. *The American Journal of Psychology*, 127(3), 313-323.
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), 3.
- İlhan, A. (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 28-35.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kalaycı, Ş. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri [SPSS Applied Multivariate Statistics Techniques]. Ankara: Asil Yayınları.
- Khan, I. A., Ahmad, J., Shamim, A., & Latif, A. (2017). Mental toughness and athletic performance: a gender analysis of corporate cricket players in Pakistan. *The Spark A Hec Recognized Journal*, 2(1), 90-102.
- Kocaekşi, S. & Özbay Yıldırım, I. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2) , 392-406.



Koç, İ., & Gençay, Ö. A. (2021). Badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1).

Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.

Meggs, J., Chen, M. A., & Koehn, S. (2019). Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 241-252. <https://doi.org/10.1177/0031512518803203>

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Developing the mental toughness inventory (MTI). *Self-Concept, Motivation and Identity, Where To From Here?: Proceedings of the Third International Biennial Self Research Conference*.

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513-524.

Orhan, S., & Karagözoğlu, C. (2021). Sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 11-26.

Sarı, İ. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, 47(2), 159-168.

Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4) , 131-147.

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.

Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(2), e30840.

Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.

Taşkın, A. H. (2022). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Tekirdağ.

Uçar, U., & Kaplan, T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-157.

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 1307-9581.



Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, İstanbul.



Ebeveynlerin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Yönelik Tutum Düzeylerinin İncelenmesi (Hakkâri İli Örneği)

Çağla Gülelçin SUNA¹, Ali ÖZKAN²

¹Çatalca Köyü Soğuksu Mezrası Ortaokulu, Hakkari, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-2467-9073>

²Yozgat Bozok Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Yozgat, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-2859-2824>

Email: cagla.gulelcin@outlook.com , ali.ozkan@yobu.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 03.08.2022 - Kabul: 21.11.2022)

Öz

Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi dersine yönelik ebeveyn tutumlarının incelenmesidir. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma evrenini 2021 yılında Hakkari ilinde ikamet eden 5.-6.-7.-8. Sınıf öğrenci velileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu Hakkari ilinde ikamet eden toplamda 309 ebeveyn olmak üzere, 161 anne ve 148 babanın gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Öncü ve Güven (2011) tarafından geliştirilen 4 faktörlü, 21 maddeden oluşan “Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ana-Baba Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan araştırmada verilerin değerlendirilmesi ve analizinde frekans, yüzde ve ortalama değer gibi tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, t-Testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda Hakkari ilinde beden eğitimi dersine yönelik ebeveyn tutumları olumlu yönde yüksektir. Beden eğitimi dersine yönelik ebeveyn tutumları puanları incelendiğinde 30 yaş ve altındakilerin puanları en yüksek, 50 yaş ve üstündekilerin puanları en düşük, önlisans ve lisansüstü eğitim düzeyindeki kişilerin puanları en yüksek, ilkokul mezunu olanların puanları en düşük, aktif olarak spor yapanların puanları daha yüksektir ve ortalama değerlere göre spor haberlerini takip edenlerin puanları daha yüksektir. Ancak cinsiyet faktörü ve gelir düzeyi beden eğitimi dersine yönelik tutumlar açısından belirleyici etken değildir. Ebeveynlerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarında yaşlarına, eğitim düzeylerine, spor yapıp yapmama ve spor haberlerini takip edip etmeme durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiş ancak ebeveynlerin cinsiyetine ve gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sonuç olarak Hakkari ilinde yaşayan 30 yaşın altındaki, eğitim düzeyi yüksek ve spor bilincine sahip olan ebeveynlerin çocuklarının, beden eğitimi dersi ve spora katılımı konusunda daha olumlu tutum sergiledikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveynler, Beden eğitimi, Spor, Tutum



Examination Of The Attitudes Of The Parents To The Physical Education Course (Hakkari Province Example)

Abstract

The aim of this study is to examine parental attitudes towards physical education lesson. Scanning model was used in the research. The population of the research is 5th-6th-7th-8th grade students residing in Hakkari province in 2021. The class consists of the parents of the students. The sample group was carried out with the voluntary participation of 161 mothers and 148 fathers, 309 parents in total residing in Hakkari. In the study, "Parental Attitude Scale towards Physical Education Lesson" with 4 factors and 21 items developed by Öncü and Güven (2011) was used. SPSS 24.0 statistical package program was used in the evaluation and analysis of the data in the research, and in addition to descriptive statistics such as frequency, percentage and mean value, t-Test and ANOVA tests were used in statistical analysis. As a result of the research, parental attitudes towards physical education lesson in Hakkari province are positively high. When the scores of parental attitudes towards the physical education lesson are examined, the scores of those aged 30 and below are the highest, the scores of those aged 50 and over are the lowest, the scores of those at the associate and graduate education level are the highest, the scores of those who are primary school graduates the lowest, the scores of those who are actively engaged in sports are higher and the average scores are higher. According to the values, those who follow the sports news have higher scores. However, gender factor and income level are not the determining factors in terms of attitudes towards physical education lesson. A significant difference was found in the attitudes of the parents towards physical education lesson according to their age, education level, whether they do sports and whether they follow sports news or not, but there is no significant difference according to the gender and income level of the parents. As a result, it can be said that the children of parents who live in Hakkari, under the age of 30, have a high level of education and have a sports consciousness, have a more positive attitude towards physical education lessons and participation in sports.

Keywords: Parents, Physical education, Sport, Attitude.



Giriş

Beden eğitim ve spor dersi toplumun gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Toplumu oluşturan bireydir ve toplumların ilerlemesi bireylerin kendini geliştirmesi ile mümkündür. Beden eğitimi ve spor dersi bireyin gelişimine pozitif yönde büyük katkılar sağlar. Beden eğitimi ve spor dersi fiziksel aktivitelerde beden gelişimini desteklerken bireyin sosyalleşmesini sağlayarak özgüven gelişimini destekler. Bireyi birçok yönden geliştirir ve bedensel, zihinsel, ruhsal, duysal ve sosyal alanlarda daha sağlıklı ve donanımlı bir hale getirir. Bireyin gelişimine bu oranda katkı sağlayan bir dersin topluma hizmeti yadsınamaz bir durumdur. Bütün bunlardan dolayıdır ki beden eğitimi dersine yönelik tutumların olumlu yönde olması önemlidir. Bir ulusun yükselmesi ve gelişmesi eğitim ve öğretimle ilgilidir. Toplumun ihtiyaçları doğrultusunda eğitim ve öğretim ihtiyacı doğmuştur. Bu ihtiyaçlar sebebiyle eğitim ve öğretim kurumları insanlar için diğer bazı kurumlardan daha önce gelmektedir. Bu iki faaliyet toplumların geleceği açısından büyük öneme sahip olmasının yanı sıra eğitim ve öğretim önce ailede başlamaktadır (Çalgın, 2003). Çocuk bilgi, serbest zaman deneyimi ve becerilerini aile içinde geçirmiş olduğu yaşantılar sonucunda elde eder ve bu durum onun akademik başarı motivasyonu durumunu etkiler. Eğer ailesinden öğrendikleri okulda öğrendiklerini destekler nitelikteyse birey okul yaşamında daha başarılı olacaktır. Eğer ailenin öğrettiği bilgi, beceri ve tutumlar okul hayatında öğrendikleriyle çelişirse bu durum bireyin akademik başarısını olumsuz etkiler. Bu durum ailenin sahip olduğu alt kültür öğeleri, ebeveynlerin eğitim durumu, aile içinde huzur bozukluğu da çocuğun etkin serbest zaman değerlendirme sürecini akademik başarısını etkileyecektir (Erdem, 2005; Yaşartürk, 2013; Bozkuş, 2014; Özgün vd., 2017). Tutum, nesne, insan veya olaylara yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirme olduğu gibi kişinin kendisine yüklenen ve kişiyi ruhsal bir nesne ile ilgili duygu, fikirleri ortaya çıkartan ve öğrenmeye yönelik eğilimlerin bütünüdür (Kılıç ve Yaşartürk, 2020) Ailenin eğitime bakış açısı çocukların eğitim ve öğretimini kendi düşünceleriyle paralel olacak şekilde etkileyecektir.

Genel eğitimin en önemli parçalarından biri beden eğitimi dersidir. Bu ders öğrencilerin gelişim dönemlerine uygun faaliyetleri müfredatında bulundurarak onların mutlu ve dengeli bir kişilik oluşturmalarına yardımcı olur. Beden eğitimi ve sporun bireyin sağlığı üzerinde de önemli etkileri vardır. Bu boyut göz önüne alındığında bu derse gerekli önemin gösterilmesi önemli bir husustur. Aksi takdirde gerekenden az fiziksel aktivite birçok olumsuzluğa yol açabilir. Örneğin hareketsizlik obezite ve erken ölüm riskini arttırmaktadır. Beden eğitimi ve sporun temel hedefi; bireylerin çeşitli aktiviteler yolu ile gelişimini sağlayıp, tüm öğrencilerin hareketleri uygulama becerisini geliştirmektir. Bireyler üzerinde sosyal, duysal, fiziksel ve zihinsel yönden pozitif yönde büyük etkisi vardır. Anayasamız ve Milli Eğitim temel kanunumuz doğrultusunda, spor faaliyetleri ve beden eğitiminin amaçları kısaca; Milli eğitimin temel amaçlarına uygun, kendisine ve tabii ki topluma saygı duyan fikri hür, vicdanı hür, mutlu ayrıca da milli değerlere sahip çıkan bireylerin yetişmesini sağlamaktır (Günhan ve Başer, 2009). Ebeveynlerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları çocukların da bu derse yönelik tutum oluşturmaları üzerinde büyük etkiye sahiptir. Çünkü ebeveynlere çocukların ilk rol modelidir. Bu araştırmanın amacı Hakkari ilinde ikamet eden ebeveynlerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesidir. Bu araştırma ebeveynlerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarını ortaya koymasından önem arz etmektedir.



Materyal ve Metod

Bu bölümde çalışma ile ilgili olarak araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgiler açıklanmıştır. Bu araştırma 5.-6.-7.-ve 8. sınıf düzeylerinde öğrenim gören ebeveynlerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemek” amaçlanır. Araştırmanın konusu olan birey, olay ya da obje, kendi şartları içerisinde olduğu gibi tanımlanmaya ve orataya konulmaya çalışılır. Genel tarama modellerinde, çok fazla sayıda elemandan oluşan bir evren varsa, evren hakkında genel bir yargıya varmak hedefiyle evrenin tamamı veya ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2013).

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini 2021 yılında Hakkari ilinde ikamet eden 5.-6.-7.-8. Sınıf öğrenci velileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu Hakkari ilinde ikamet eden 309 öğrenci velisi oluşturmuştur. Bu çalışmanın yapılabilmesi için etik kurul onay belgesi alınmıştır (2021-SBB-0510).

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın teori bölümü, alandaki literatür çalışmalarını tarayarak hazırlanmış, verilerin toplanmasında ise Öncü ve Güven tarafından 2011 yılında geliştirilmiş olan “Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ana-Baba Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 4 faktörlüdür ve madde sayısı da 21’dir.

1. faktörde yer alan maddelerin tamamı beden eğitimi ve spor dersinin nasıl algılandığıyla ilgili olduğu için bu faktöre, algısal boyut, ismi verilmiştir. (5,7,11,12,13,15,17,20)
- 2.Faktörde yer alan maddeler beden eğitimi dersinin işlevleri ile ilgili olduğu için bu faktöre, işlevsel boyut, (1,3,9,10,18),
- 3.Faktörde yer alan maddeler derse olan katılımı destekleme ile ilgili olduğu için bu faktöre, destek boyut, (2,4,6,8), son olarak ise
- 4.Faktörde yer alan maddeler beden eğitimi dersinin önemi ile ilgili olduğu için bu faktöre ise, önem boyutu, (14,16,19,21) adı verilmiştir.

Öncü ve Güven Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla “Cronbach Alpha” güvenilirlik katsayısına bakılmış ve 2 yarı test korelasyonu yani Spearman Brown katsayısına bakılmıştır. Elde edilen değerler sırasıyla 0,90 ve 0,76 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler anne-babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla hazırlanan bu ölçeğin, yapılan geçerlik ile güvenilirlik çalışması sonucunda değerler anne-babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumlarının ölçülmesinde kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu kanıtlanmıştır.



Verilerin Analizi

Çalışmada bu işlem sonunda ölçek puanları hesaplanarak ve puanların normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen bu basıklık ve çarpıklık değerlerinin “+3 ile -3” arasında olması normal dağılım için yeterli görülmüştür (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997).

Güvenirlilik Analizi

Cronbach’s alfa katsayısı, ölçeğin güvenirlilik seviyesini vermektedir. Bu katsayı 0 ile 1 arasında değişmektedir. Alfa katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenirliliği aşağıda görüldüğü şekilde yorumlanmaktadır (Nunnally, 1967).

- .00 40 ise ölçek güvenilir değildir,
- .40 60 ise ölçeğin güvenirliliği düşük,
- .60 80 ise ölçek oldukça güvenilir,
- .80 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Tablo 1. Puanların basıklık ve çarpıklık katsayısı

	N	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach'sAlpha
Algısal	309	0,470	-1,152	0,956
İşlevsel	309	-1,396	2,148	0,884
Destek	309	-1,174	1,388	0,880
Önem	309	-1,430	1,990	0,882
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Anne-Baba Tutumları	309	0,498	0,117	0,832

Elde edilen değerlerde her bir puan için basıklık ve çarpıklık katsayılarının -3 ile +3 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkılarak puanların normal dağılım gösterdiği” sonucuna ulaşılmıştır. Puanların normal dağılım göstermesi sebebi ile çalışmada “parametrik test teknikleri” kullanılmıştır. Ölçek puanının demografik özelliklere göre farklılık gösterme durumunun analizi edilmesi “t testi ve ANOVA” testi kullanılmıştır. T testi, iki gruplu demografik değişkenlerin analizinde kullanılırken, ANOVA testi k (k>2) gruplu değişkenlerin analizinde kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlilik katsayıları incelendiğinde tüm Cronbach’s Alfa katsayılarının 0,800’den büyük olduğu belirlenmiştir. Buna göre ölçeğin güvenirliliği çok yüksek bulunmuştur.



Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler	Gruplar	n	%
Yaş	18 yaş ve altı	9	2,9
	18-30 yaş	57	18,4
	30-50 yaş	167	54,0
	50 yaş ve üzeri	76	24,6
Ebeveyn Dağılımı	Anne	161	52,1
	Baba	148	47,9
Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	77	24,9
	İlkokul	60	19,4
	Ortaokul	63	20,4
	Lise	64	20,7
	Önlisans	22	7,1
	Lisans	16	5,2
	Yüksek lisans	5	1,6
	Doktora	2	0,6
Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumu	Evet	123	39,8
	Hayır	186	60,2
Spor Haberlerini Takip Durumu	Evet	161	52,4
	Hayır	148	47,6
Gelir Düzeyi	1450-1900 TL	118	38,2
	2000-2500 TL	52	16,8
	2600-3000 TL	61	19,7
	3100 TL ve üzeri	78	25,2

Beden eğitimi dersine yönelik anne-baba tutumları ölçek ifadelerine katılım düzeyleri incelendiğinde araştırma sonuçlarına göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Anne-Baba Tutumları ölçeğinde en fazla katılım gösterilen ifadeler aşağıda verilmiştir.

- 1-Çocuğumun diğer çocuklarla kaynaşması için en uygun ortam, beden eğitimi dersidir.
- 19-Çocuğumun beden eğitimi ve dersi ile ilgili ihtiyaçları, benim için önemlidir.
- 2-Çocuğumu, beden eğitimi dersinin önemi konusunda bilgilendiririm.
- 18-Çocuğumun okulda, kendini özgür hissedeceği en uygun ortam beden eğitimi dersleridir.
- 16-Beden eğitimi dersi, en az diğer dersler kadar önemlidir.
- 3-Çocuğumun güven duygusu, beden eğitimi derslerinde daha çok gelişir.
- 14-Beden eğitimi dersini asla küçümsemem.



Tablo 3. Beden eğitimi dersine yönelik anne-baba tutumları ölçeğinin betimsel istatistikleri

	n	Min.	Max.	Ort.	ss
Algısal	309	8,00	40,00	21,79	10,72
İşlevsel	309	5,00	25,00	20,88	4,12
Destek	309	4,00	20,00	16,59	3,40
Önem	309	4,00	20,00	16,58	3,62
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Anne-Baba Tutumları	309	29,00	105,00	75,83	12,43

Araştırma sonuçlarına göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Anne-Baba Tutumları ortalaması 75,83'tür. Buna göre ebeveynlerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Anne- Baba Tutumları olumlu yönde yüksektir.

Tablo 4. Beden eğitimi dersine yönelik ebeveyn tutumlarının yaşa göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi

	Yaş	N	Ort.	ss	F	p
Algısal	30 yaş ve altı	66	27,21	11,65	16,362	0,000*
	30-50 yaş	167	21,65	10,55		
	50 yaş ve üzeri	76	17,38	7,89		
İşlevsel	30 yaş ve altı	66	21,98	2,74	3,108	0,046*
	30-50 yaş	167	20,62	4,50		
	50 yaş ve üzeri	76	20,49	4,10		
Destek	30 yaş ve altı	66	17,47	2,48	2,856	0,059
	30-50 yaş	167	16,35	3,65		
	50 yaş ve üzeri	76	16,34	3,41		
Önem	30 yaş ve altı	66	17,59	2,22	3,314	0,038
	30-50 yaş	167	16,31	3,97		
	50 yaş ve üzeri	76	16,30	3,66		
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumları	30 yaş ve altı	66	84,26	13,85	26,275	0,000*
	30-50 yaş	167	74,93	11,87		
	50 yaş ve üzeri	76	70,51	7,95		

*p<0,05

Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumlarının yaşa göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları tabloda verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre algısal boyutta yaşa göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre 30 yaş ve altındakilerin puanları en yüksek, 50 yaş ve üstündekilerin puanları en düşüktür. İşlevsel boyutta yaşa göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre 30 yaş ve altındakilerin puanları en yüksek, 50 yaş ve üstündekilerin puanları en düşüktür. Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumları puanı yaşa göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre 30 yaş ve altındakilerin puanları en yüksek, 50 yaş ve üstündekilerin puanları en düşüktür.

Tablo 5. Beden eğitimi dersine yönelik ebeveyn tutumlarının anketi dolduran kişinin



cinsiyetine göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi

	Ebeveyn	n	Ort.	ss	t	p
Algısal	Anne	161	21,58	10,44		
	Baba	148	22,01	11,05	-0,356	0,722
İşlevsel	Anne	161	20,66	3,87		
	Baba	148	21,11	4,37	-0,974	0,331
Destek	Anne	161	16,30	3,36		
	Baba	148	16,91	3,42	-1,574	0,117
Önem	Anne	161	16,28	3,74		
	Baba	148	16,91	3,45	-1,540	0,125
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Anne-Baba Tutumları	Anne	161	74,81	11,53		
	Baba	148	76,95	13,29	-1,510	0,132

Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumlarının Anketi Dolduran Kişiye Göre Farklılık Gösterme Durumunun İncelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları tabloda verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre anneler ile babaların Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6. Beden eğitimi dersine yönelik ebeveyn tutumlarının eğitim düzeyine göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi

	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	ss	F	p
Algısal	Okuryazar değil	77	19,32	9,87		
	İlkokul	60	19,52	9,14		
	Ortaokul	63	21,62	9,71	3,614	0,003*
	Lise	64	24,08	12,02		
	Önlisans	22	24,64	11,92		
	Lisans ve üstü	23	27,30	11,94		
İşlevsel	Okuryazar değil	77	20,60	4,11		
	İlkokul	60	19,95	4,04		
	Ortaokul	63	20,84	4,35	1,621	0,154
	Lise	64	21,34	4,04		
	Önlisans	22	22,45	4,04		
	Lisans ve üstü	23	21,52	3,59		
Destek	Okuryazar değil	77	16,32	3,44		
	İlkokul	60	15,57	3,57		
	Ortaokul	63	16,67	3,51	2,297	0,045*
	Lise	64	17,09	3,33		
	Önlisans	22	17,73	3,44		
	Lisans ve üstü	23	17,43	1,65		
Önem	Okuryazar değil	77	16,18	3,60		
	İlkokul	60	16,02	3,74		
	Ortaokul	63	16,65	3,71	1,363	0,238
	Lise	64	17,17	3,56		
	Önlisans	22	17,82	3,19		
	Lisans ve üstü	23	16,39	3,45		
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumları	Okuryazar değil	77	72,43	10,86		
	İlkokul	60	71,05	9,26		
	Ortaokul	63	75,78	10,98	7,605	0,000*
	Lise	64	79,69	13,56		



Önlisans	22	82,64	16,53
Lisans ve üstü	23	82,65	12,51

*p<0,05

Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumlarının eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermeme durumunun incelenmesi amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda tablolar halinde verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre algısal alt boyuta göre eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre lisans ve üstü eğitim düzeyindeki kişilerin puanları en yüksek, okuryazar olmayanların puanları en düşüktür. Destek alt boyutuna göre eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre ön lisans eğitim düzeyindeki kişilerin puanları en yüksek, okuryazar olmayanların puanları en düşüktür. Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumları eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre ön lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindeki kişilerin puanları en yüksek, ilkökul mezunu olanların puanları en düşüktür.

Tablo 7. Beden eğitimi dersine yönelik ebeveyn tutumlarının aktif olarak spor yapma durumuna göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi

	Spor Yapma Durumu	n	Ort.	ss	t	p
Algısal	Evet	123	22,90	11,32	1,461	0,145
	Hayır	186	21,05	10,27		
İşlevsel	Evet	123	21,93	3,42	3,913	0,000*
	Hayır	186	20,18	4,39		
Destek	Evet	123	17,71	2,66	5,187	0,000*
	Hayır	186	15,85	3,63		
Önem	Evet	123	17,37	2,91	3,337	0,001*
	Hayır	186	16,06	3,94		
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumları	Evet	123	79,90	12,61	4,762	0,000*
	Hayır	186	73,15	11,57		

*p<0,05

Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumlarının aktif olarak spor yapma durumuna göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları tabloda verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre işlevsel alt boyuta göre aktif olarak spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre aktif olarak spor yapanların puanları daha yüksektir. Destek alt boyutuna göre aktif olarak spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre aktif olarak spor yapanların puanları daha yüksektir. Önem alt boyutuna göre aktif olarak spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre aktif olarak spor yapanların puanları daha yüksektir. Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumları aktif olarak spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre aktif olarak spor yapanların puanları daha yüksektir.

Tablo 8. Beden eğitimi dersine yönelik ebeveyn tutumlarının spor haberlerini takip etme durumuna göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi

		n	Ort.	ss	t	p
Algısal	Evet	161	21,96	10,83	0,293	0,770



	Hayır	168	21,60	10,63		
İşlevsel	Evet	161	21,57	3,82	3,142	0,002*
	Hayır	168	20,12	4,30		
Destek	Evet	161	17,38	3,04	4,405	0,000*
	Hayır	168	15,72	3,56		
Önem	Evet	161	16,97	3,35	1,983	0,048*
	Hayır	168	16,16	3,82		
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumları	Evet	161	77,87	12,49	3,063	0,002*
	Hayır	168	73,59	12,01		

*p<0,05

Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumlarının spor haberlerini takip etme durumuna göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları tabloda verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları işlevsel alt boyuta göre spor haberlerini takip etme durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre spor haberlerini takip edenlerin puanları daha yüksektir. Destek alt boyutuna göre spor haberlerini takip etme durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre spor haberlerini takip edenlerin puanları daha yüksektir. Önem alt boyutuna göre spor haberlerini takip etme durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre spor haberlerini takip edenlerin puanları daha yüksektir. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları spor haberlerini takip etme durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$) ve ortalama değerlere göre spor haberlerini takip edenlerin puanları daha yüksektir.

Tablo 9. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumlarının gelir durumuna göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi

		n	Ort.	ss	F	p
Algısal	1450-1900 TL	118	21,36	10,37	0,685	0,562
	2000-2500 TL	52	20,62	9,98		
	2600-3000 TL	61	21,89	10,94		
	3100 TL ve üzeri	78	23,14	11,58		
İşlevsel	1450-1900 TL	118	20,50	3,79	0,675	0,568
	2000-2500 TL	52	20,88	4,47		
	2600-3000 TL	61	21,38	3,96		
	3100 TL ve üzeri	78	21,05	4,47		
Destek	1450-1900 TL	118	16,20	3,31	1,268	0,286
	2000-2500 TL	52	16,54	3,77		
	2600-3000 TL	61	17,23	2,97		
	3100 TL ve üzeri	78	16,71	3,56		
Önem	1450-1900 TL	118	16,38	3,75	0,659	0,578
	2000-2500 TL	52	16,40	3,78		
	2600-3000 TL	61	17,15	3,23		
	3100 TL ve üzeri	78	16,56	3,60		
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumları	1450-1900 TL	118	74,44	11,69	1,596	0,190
	2000-2500 TL	52	74,44	11,45		
	2600-3000 TL	61	77,64	11,90		
	3100 TL ve üzeri	78	77,46	14,26		

Beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumlarının gelir durumuna göre incelenmesi



amacıyla yapılan ANOVA sonuçları tabloda verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre gelir düzeyi farklı olan gruplar arasında beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırmada ebeveynlerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmalarda elde edilen sonuçlara göre araştırmaya Hakkari ilinde ikamet eden 161 anne (%52,1), 148 baba (%47,9) olmak üzere toplam 309 ebeveyn katılmıştır. Katılımcıların %54'ü 30-50 yaş aralığında iken en az dilim ise %2,9 ile 18 yaş altı bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumlarına ait frekans dağılımına bakıldığında, %24,9'unun eğitim düzeyi "okuryazar değil" olarak çıkarken %60,2'si aktif olarak spor yaptığını beyan etmiştir. Ayrıca anneler ile babaların beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları arasında ebeveynin cinsiyeti yönünde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu çalışmadaki bulgulara paralel olarak Atan ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çocukların beden eğitimi dersine katılımına ebeveynlerin tutumları başlıklı çalışmalarında da ailelerin cinsiyetine göre çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumlarında arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade edilmiştir. Öncü (2007), Yıldız ve Özbek (2018) de çalışmalarında ebeveynin cinsiyeti ile beden eğitimi dersine katılımına dair tutumlarda arasında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmişlerdir. Ailelerin çocuğun akademik hayatı üzerinde idealleri farklı olsa da genellikle bir uzlaşma söz konusudur. Beden eğitiminin bir sınav dersi olmaması ve akademik hayatı kritik ölçüde etkilememesi ebeveynleri bu hususta bir birey olarak ayırtmamış olabilir. Çocuğu üzerinde otoriter veya serbesti tanıyan aileler de beden eğitimi dersine katılım konusunda bu doğrultuda ayırtmamaktadır.

Bu çalışma kapsamında yapılan analize göre "Beden Eğitimi Dersine Yönelik Anne-Baba Tutumları" ölçeğinde en fazla katılım gösterilen ifadeler "1-Çocuğumun diğer çocuklarla kaynaşması için en uygun ortam, beden eğitimi dersidir.", "2-Çocuğumu, beden eğitimi dersinin önemi konusunda bilgilendiririm.", "3-Çocuğumun güven duygusu, beden eğitimi derslerinde daha çok gelişir.", "14-Beden eğitimi dersini asla küçümsemem.", "19-Çocuğumun beden eğitimi dersi ile ilgili ihtiyaçları, benim için önemlidir.", "16-Beden eğitimi dersi, en az diğer dersler kadar önemlidir.", "18-Çocuğumun okulda, kendini özgür hissedeceği en uygun ortam beden eğitimi dersleridir.". Bu sonuçlar ebeveynlerin beden eğitimi dersini önemseydiğini ve çocuklarının da bu dersten fayda sağlayacağı görüşünü yansıtmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları ortalaması 75,83'tür. Buna göre Beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları olumlu yönde yüksektir. Literatürdeki bulgularımıza paralel olarak Öncü (2007)'nin çalışmasında da ebeveynlerin, çocuklarını beden eğitimi derslerine katılması yönünde tutumlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Yine çalışmamızdaki verilere benzer sonuçlar Yılmaz (2016) ve Cantekin (2014)'ün yaptığı çalışmalarda da görülmektedir.

Beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları puanı yaşa göre farklılık gösterirken ortalama değerlere göre 30 yaş ve altındakilerin puanları en yüksek, 50 yaş ve üstündekilerin puanları en düşüktür. Buna göre 30 yaşından küçük ebeveynlerin beden eğitimi dersine yönelik daha olumlu tutum sergiledikleri anlaşılmaktadır. Literatür ele alındığında çalışmamızla aynı bulgulara ulaşan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmamız bu açıdan



benzerlerinden ayrılmakta ve farklılık ortaya koymaktadır. Bulguları araştırmamıza zıt olarak; Şentürk'ün (2019) Şanlıurfa Halfeti'de yapmış olduğu "Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin ve onların ebeveynlerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının incelenmesi" isimli araştırmasında ve Gürbüz (2011)'ün Muğla'da yaptığı çalışmada ebeveyn yaşının öğrencilerin beden eğitimi derslerine yönelik tutumlarını etkilemediği tespit edilmiştir. Yine benzer bir araştırma Doğan'ın (2011) Niğde ilinde yaptığı çalışmada ebeveyn yaş gruplarının beden eğitimi derslerine yönelik tutum düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır. Bu dizayn edilen çalışma ile diğer çalışmalardaki farklılık göstermesi çocukluk çağından bireye kazandırılacak düzenli fiziksel aktivite ve egzersizi alışkanlığı, bireysel sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması veya ortadan kaldırılması konusunda oldukça önemli olduğu ve bu anlamda kişinin sağlıklı olması, sağlıklı yaşam davranışı sergilemesi ve yaşam kalitesini artırabilmesi için fiziksel aktivitesini artırması gerekmektedir. Bireyin sağlıklı bir yaşamın temellerini oluşturabilmesi için öğrencilik yıllarında kişilerin fiziksel aktiviteyi hayatında alışkanlık haline getirilmesi yetişkinlik döneminde kalıcı bir etki bırakacaktır. Bu anlamda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını algılaması ve hayatında uygulaması kişilere sağlıklı bir yaşam açısından avantaj sağlayacaktır. Bu bağlamda beden eğitimi derslerini daha iyi özümsemiş bireylerin bilinçli hale gelmesi kişinin fiziksel aktivitesini artırması, sağlıklı olması ve sağlıklı yaşam davranışı sergilemesi kişinin yaşam kalitesini artırmaktadır. Öğrencilik yıllarında kişilerin hayatında fiziksel aktivitenin alışkanlık haline getirilmesi ileriki yıllarda daha sağlıklı bir yaşamın temellerini oluşturacaktır. Bu anlamda öğrencilerin sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite boyutlarını bilmesi ve uygulaması yaşam kalitesi açısından kişilere avantaj sağlayacaktır (Bozkuş ve ark., 2013, 45,). Bu bağlamda dizayn edilen bu çalışma daha küçük yaştaki bireylerin eğitim düzeyinin daha yüksek olması bireylerin okul eğitimi aldıkları ve spor yaptıkları görülmektedir. Bundan dolayı bu farkın bundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anneler ile babaların Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ebeveyn Tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Araştırmamızla paralel bulgulara ulaşan Yıldız ve Özbek (2018) de velilerin cinsiyetlerine göre beden eğitimi dersine yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır. Ayrıca beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir ve ortalama değerlere göre önlisans - lisansüstü eğitim düzeyindeki kişilerin puanları en yüksek, ilkökul mezunu olanların puanları en düşüktür. Genel olarak ebeveynlerin eğitim seviyesi düşüktür. Ebeveynlerin kırsal bölgede yaşamaları ve bu bölgelerin sosyal ve kültürel şartlarının, imkânların düşük olması eğitim düzeylerinin düşük olmasının ana nedeni olarak söylenebilir.

Çalışmamızdaki bulgulara paralel olarak; Anderson ve arkadaşları (2003) annenin eğitim düzeyi ile ortaokul öğrencilerinin ders dışı etkinliklere katılımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Çağlayan ve arkadaşları (2004) 12-15 yaş aralığındaki çocuklar üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında, Masia ve arkadaşları (2013) 11-15 yaş aralığındaki çocuklar üzerinde yapmış olduğu araştırmalarında benzer şekilde eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının beden eğitimi ve spora katılımını destekledikleri ve ebeveynlerin de çocukları ile birlikte bu etkinliklere katıldığı belirtilmektedir. Öğrenim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının bedensel etkinliklere katılımı konusunda çok daha bilinçli olduğu görülmektedir. Tural (2011) tarafından yapılan çalışmaya göre bireylerin eğitim durumu yükseldikçe beden eğitimi dersine karşı tutumlarının da olumlu yönde arttığı ifade edilirken eğitim seviyeleri düştükçe ebeveynlerin beden eğitimi dersine karşı tutumlarının da düştüğü



ifade edilmiştir Yıldız ve Özbek (2018) de çalışmasında velilerin eğitim durumuna göre beden eğitimi dersine yönelik tutumları algısal boyutta fark oluştuğunu saptamıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgularımıza zıt olarak ise; Şimşek (2005) tarafından ele alınan, “çocukların spora yönlendirilmesinde ailenin görüşlerinin değerlendirilmesi” adlı çalışmasında ailelerin eğitim düzeyleri göz önüne alındığında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır. Aynı şekilde Yıldız ve Özbek (2018) velilerin eğitim durumuna göre, toplam puanları üzerinde yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları aktif olarak spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir ve ortalama değerlere göre aktif olarak spor yapanların puanları daha yüksektir. Yani aktif spor yapan ebeveynlerin, spor yapmayan ebeveynlere göre derse olan tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Spor yapan aileler sporun birçok alandaki faydalarından haberdar olduğu için tutumlarının daha olumlu yönde oluştuğu söylenebilir.

Araştırmamızla aynı bulgulara ulaşan Kaya (2020) çalışmasında da araştırma dahilinde yapılan istatistiki analizler sonucunda, ebeveynlerin spor yapma ve spor yapmama durumları ile beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Güllü ve arkadaşları (2016), Öncü (2007) ve Yıldız ve Özbek (2018) araştırmasında spor yapan velilerin, spor yapmayan velilere göre, destek boyutunda beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu bunun da çocukların spor yapma durumlarına olumlu etki ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Ailede spor yapan birisi olan öğrencilerin olmayanlara oranla ailelerinden daha fazla spor yapması için teşvik görmektedir. O yüzden aileden öğrenilen ve gözlemlenen davranışlar çocuk için daha kolay benimsenmektedir. Keskin (2015) ise yaptığı çalışmada anne ve baba arasında spor yapmaya ilişkin birbirinden farklı sonuçlar ulaşmıştır. Öğrenci annelerinin spor yapma durumlarına göre, beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının anlamlı farklılık göstermediği ancak babaları spor yapan öğrencilerin, bu derse yönelik tutumlarının babaları spor yapmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir.

Beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları spor haberlerini takip etme durumuna göre farklılık göstermektedir. Ortalama değerlere göre spor haberlerini takip edenlerin puanları daha yüksektir. Sporla ilgili programları izlemenin bireyin spora karşı olumlu yönde bir tutum sergilemelerinin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Öncü, 2007). Araştırmamızla aynı bulgulara ulaşan Yıldız'ın (2013) yaptığı araştırma bulguları da desteklemektedir. Yıldız, ebeveynlerin spor haberlerini takip ediyor oluşunun çocuklarının beden eğitimi derslerine katılım konusunda olumlu tutum sergilemelerine neden olduğunu vurgulamıştır. Topal (2019) tarafından Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin ebeveynleri üzerinde yapılan bir çalışmada ailelerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre incelenmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlarda yapılan çalışmamıza paralellik göstermektedir. Atan ve arkadaşlarının (2018) çocukların beden eğitimi dersine katılımına ebeveynlerin tutumları başlıklı çalışmalarında da ailelerin cinsiyetine göre çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumlarında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmişlerdir. Ayrıca Öncü (2007), Esen (2010) ve Yıldız (2013), Keskin (2016) yapmış oldukları çalışmalarda bu bağlamda anlamlı bir fark tespit edilmediğini belirtmiştir. Literatürdeki bulgular ile bizim araştırmamızdaki bulgular paralellik göstermektedir. Araştırmamızla zıt bulgulara ulaşan, Öztürk ve Yaşar (2018) tarafından



yapılan ve “İmam hatip ortaokulu öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine katılımına yönelik ana ve baba tutumlarının farklı değişkenler açısından incelediği” çalışmalarında çalışmaya katılan ebeveynlerin cinsiyetleri ile beden eğitimi dersine yönelik ana-baba tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırma ile bizim araştırmamızın bulgularının farklılık gösterme sebebi, araştırmaların farklı kültürlere sahip farklı ebeveynler üzerinde yapılmış olması olabilir.

Gelir düzeyi farklı olan gruplar arasında beden eğitimi ve spor dersine yönelik ebeveyn tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Araştırmamıza paralel olarak Gürbüz (2011) de Muğla ilinde yaptığı çalışmada katılımcıların ailelerinin aylık gelir durumları ile beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Buradan da öğrencinin aile gelir düzeyi beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarda belirleyici olmadığı sonucu çıkarılabilir. Keskin (2015) de çalışmasında ebeveynlerin gelir durumu ile beden eğitime spor dersine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kaya (2020) de çalışmasında gelir durumundan farklı olarak meslek kolları üzerinden gelir aralığı yaratıp bu analizi gerçekleştirmiş ve sonuca göre ebeveynlerin mesleklerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu bulgulara zıt bir sonuç elde eden Kızılkaya (2009) ise Adana-Kozan ilçesinde yaptığı ebeveynlerin gelir durumunun çocukların beden eğitimi ve spora katılımı ve bakış açılarını yönlendirmede etkili bir faktör olduğunu belirtmektedir. Kotan ve arkadaşları (2009) yapmış oldukları çalışmada, Ailelerin gelir düzeyi yükseldikçe beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının olumlu olarak arttığı saptamasında bulunmuştur. Tural (2011) da benzer şekilde ebeveynlerin mesleki durumları ile beden eğitimi dersine katılıma yönelik tutumlar arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Gelir düzeyi yüksek meslek sahibi ebeveynlerin çocuklarını spor aktivitelerine katılımında daha olumlu tutumlar göstermektedir. Güllü ve arkadaşları (2016) araştırmaları neticesinde ailelerin gelir düzeyi yükseldikçe çocuğunu spor okullarına gönderme oranının da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu düşünüş, öğrencilerin ailelerinin gelir seviyesine istinaden sosyal-sportif olanaklarının ve çevresinde elde edebileceği imkânların çeşitliliğine artışına bağlı olarak yorumlanabilir.

Yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçlarına göre Hakkari ilinde ikamet eden anne- babaların beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının olumlu yönde yüksek olduğu görülmüştür. Bu hususta çalışmamızı destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır ve bu araştırmalardan yukarıda bahsedilmiştir. Buradan yola çıkılarak ülkemizde beden eğitimi ve spor dersine yönelik anne ve baba tutumlarının olumlu olduğu söylenebilir. Araştırmamızın sonuçlarına göre ebeveynlerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarına bakıldığında; tutum puanları ebeveynin yaş grubuna, eğitim düzeyine, aktif spor yapıp yapmama durumuna ve spor haberlerini takip edip etmeme durumuna göre anlamlı farklılık gösterirken; tutumlar ebeveynin cinsiyetine ve gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Alan yazında yapılan araştırmalarda genel olarak yaş grubunun beden eğitime yönelik ebeveyn tutumu üzerinde etkili olamadığı görülmektedir ancak Hakkari özelinde durum farklıdır ve Hakkari ilinde ikamet eden ebeveynlerin yaş grubuna göre bu husustaki tutumları farklılık göstermiştir. Bu durum da araştırmamızı diğer araştırmalardan farklı kılmıştır.

**Bu çalışma “Ebeveynlerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum Düzeylerinin İncelenmesi (Hakkâri İli Örneği)” başlıklı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.*



KAYNAKLAR

- Anderson, J. C., Funk, J. B., Elliott, R., & Smith, P. H. (2003). Parental support and pressure and children's extracurricular activities: Relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24 (2): 241-257.
- Bozkuş, T., Türkmen, T., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Determine and relationship of physical activity level and healthy lifestyle behaviors in physical education students. *International Journal of Science, Culture, and Sport*, (3): 42-56.
- Bozkuş, T. (2014). A Research on identifying the need for distance education for national athletes who study in school of physical education and sport. *TOJDE*, 15: 282-290.
- Cantekin T. U, (2014). İlköğretime Başlayan Çocukların Ailelerinin Spora ve Beden Eğitimi Dersine Bakış Açısını Belirlemek. *Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun*.
- Cantürk-Günhan, B., Günhan, B. C. ve Başer, N. (2009). Probleme dayalı öğrenmeye ilişkin öğrenci, öğretmen ve öğretim üyelerinin görüşleri. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 3 (1), 134-155.
- Çağlayan, A. (2004). 12-15 Yaş Grubu Spor Yapan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin Okul Başarıları Yönünden Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya*.
- Çalgın, R. E. (2003). Niğde İlinde Görev Yapmakta Olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mevcut Durumlarının Değerlendirilmesi ve Mesleki Sorunlarının Tespiti. *Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde*.
- De Carlo, L.T. (1997). On the Meaning and Use of Kurtosis. *Psychological Methods*, 2: 292-307.
- Doğan, N, (2011). Niğde İlinde Bulunan Farklı Statüdeki Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları Ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde*.
- Erdem, A. R. (2005). Öğrenmede etkili yollar: Öğrenme stratejileri ve öğretimi. *İlköğretim-Online*, 4 (1), 1-6.
- Esen, S. A. (2010). İlköğretim Okullarında Okuyan ve Voleybol Sporcusu Olmayı Seçen Etkisi İncelenmesi. *Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul*.
- Groeneveld, R. A. & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *The Statisti Cian*, 33: 391-399.
- Güllü, M., Cengiz, Ş. Ş., Öztaşyonar, Y. ve Kaplan, B. (2016). Ortaokul öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Şanlıurfa ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2), 49-61.
- Gürbüz, A. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi (Muğla İli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla*.
- Güven, Ö. ve Öncü, E. (2006). Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (10): 81-90.
- Hopkins, K. D. & Weeks, D. L. (1990). Test for Normality and Measures of Skewness and



Kurtosis. Their Place in Research.

Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.: Ankara.

Kaya, A. (2020). İlköğretim Kurumları İkinci Kademedede Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Yönelik Görüş Ve Tutumlarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın*.

Keskin, N., Öncü, E. ve Küçük, K. S. (2016). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (1): 93-107.

Keskin, Ö. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi: Sakarya İli Örneği. *Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya*.

Kılıç, D. ve Yaşartürk, F. (2020). The study of the relationship between the attitudes of students in secondary education institutions towards physical education and sports lessons and their social skill levels. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 9 (2): 13-25.

Kızılkaya A, (2009). Lise Öğrencilerinin Spora Katılımında Ailenin Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin*.

Kotan, Ç., Hergüner, G. ve Yaman, Ç. (2009). İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul ve Aile Faktörünün Etkisi (Sakarya İl Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 49- 58.

Masia J. R., Plaza D. M., Gonzalez V. H., Deltell C. J. & Roriguez J. C. (2013). Parental Attitudes Towards Extracurricular Physical and Sports Activity in School-age Children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 3 (8): 861-876.

Moors, J. A. (1986). The Meaning of Kurtosis:DarlingtonReexamined. *The American Statistician*, 40: 283-284.

Nunnally, J. C. (1967). *Psychometric Theory*. McGraw-Hill, Inc.: New York.

Öncü, E. (2007). Ana-Babaların Çocuklarının Beden Eğitimi Dersine Katılımına Yönelik Tutumları ve Beklentileri. *Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara*.

Öncü, E. ve Güven Ö. (2011). Ana-babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2: (2).

Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3 (Special Issue 2): 83-94.

Öztürk, M. E. ve Yaşar, A. (2018). İmam Hatip Ortaokulu Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Katılımına Yönelik Ana Baba Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından. *Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon*.

Öztürk, M. E. ve Yaşar, A. (2018). İmam hatip ortaokulu öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine katılımına yönelik ana baba tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (4): 23-33.

Şentürk K., (2019). Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin ve Ebeveynlerinin Beden



Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.*

Şimşek, (2005). Çocukların Spora Yönlendirilmesinde Ailenin Görüşlerinin Değerlendirilmesi (2005 Eskişehir Örneği). *Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.*

Tutal, V. (2011). İlköğretim öğrenci velilerinin beden eğitimi dersine karşı tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi 25-27 Mayıs 2011, VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, 142-153.

Yaldız, S. (2013). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersine Yönelik Öğrenci ve Ana-Baba Tutumları. *Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.*

Yaldız, A. S., ve Özbek, O. (2018). İlköğretim okullarında beden eğitimi dersine yönelik öğrenci ve ana-baba tutumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (1): 75-82.

Yaşartürk, F. (2013). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimlerinin Belirlenmesi Bartın İli Örneği. *Yüksek Lisans Tezi . Gazi Üniversitesi, Ankara.*

Yılmaz A, (2016). Lise Öğrencilerinin Ders Dışı Sportif Etkinliklere Katılımlarına Yönelik Ebeveyn Tutum ve Görüşleri. *Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.*



Düzenli Spor Yapan Bireylerin Tercih Ettikleri Hazır Giyim Ürünleri

Şükran ÇAKMAK¹, Neşe Yaşar ÇEĞİNDİR²

¹Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5856-2143>

²Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/000-0002-8538-9224>

Email: sukranchakmak@uludag.edu.tr , nese.cegindir@hbv.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 27.11.2022 - Kabul: 07.12.2022)

Öz

Günümüzün metropol şehirlerindeki yaşam koşulları, bireylerin spor yapma sürelerini kısaltmaktadır. Covit 19 pandemisi ile birlikte ev ofis ortamının kullanımı artmış fiziksel aktivitelerin zorunlu olarak kapalı ortama taşınmasına neden olmuştur. Ev ortamı, insanların sosyalleşme, fiziksel hareketlilik, kaygı düzeyini azaltma, psikolojik rahatlama isteklerini daha da ön plana çıkarmıştır. İki yılı aşan kapanma sonrası halen devam eden salgın, günlük giysilerin resmi giysi alanında kullanımını genişletmiştir. Küresel düzeyde çalışanlar geçmişe oranla daha fazla konfor sağlayan boş zaman giysilerinin kullanımına yönelmiştir. Bu taleplere bağlı olarak küresel spor hazır giyim endüstrisinde de üretim ivme kazanmıştır.

Bu çalışmanın amacı, düzenli spor yapan bireylerin tercih ettikleri hazır giyim ürünlerini belirlemek ve küresel düzeydeki verilerle karşılaştırmaktır. Betimsel yöntemin tercih edildiği araştırmanın verileri yapılandırılmış anket ve literatür verilerinden toplanmıştır. Çalışma grubu, Türkiye'nin dört büyük şehrinde (Bursa, Ankara, İstanbul, İzmir) düzenli şekilde spor yapan kişiler içerisinde araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve cevapları geçerli kabul edilen 208 kişidir. Verilerin bir kısmı salgın nedeniyle internet üzerinden bir kısmı ise spor salonlarında yüz yüze görüşme ile anket aracılığıyla toplanmıştır. Tanımlayıcı istatistik uygulanan veriler, küresel tabanlı hazır giyim pazar verileri ile benzerlik göstermektedir. Bireyler, fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı kalmak ve sosyalleşmek için spor yapmaktadırlar. Spor aktivitelerinde en çok tercih edilen mekânlar kapalı spor salonları ve evler, ilk sıralarda tercih edilen giyim ürünleri: tişört, eşofman ve atlet-badidir. Bulgular, küresel boyutlu verilerle karşılaştırmalı olarak yorumlanmış firmaların ürün grupları ve pazar segmentleri için geleceğe dönük veriler ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Spor, ürün tercihi, fitness giysileri, sağlık, moda.



Ready-to-Wear Products Preferred by Individuals Who are Regular Sports

Abstract

Living conditions in today's metropolitan cities shorten the time it takes for individuals to do sports. With the Covid-19 pandemic, the use of the home office environment has increased, causing physical activities to be moved to the indoor environment. The home environment has brought people's desire for socialization, physical activity, reduction of anxiety levels, and psychological relaxation to the fore even more. The epidemic, which still continues after the closure of more than two years, has expanded the use of casual clothes in the field of formal wear. Employees at the global level have turned to the use of leisure clothing, which provides more comfort than in the past. Depending on this demand, production has also gained momentum in the global sports ready-to-wear industry. This study aims to determine the ready-made clothing products preferred by individuals who regularly do sports and compare them with global data. The data of the research, in which the descriptive method was selected, was collected from structured questionnaires and literature data. The study group consisted of 208 people who volunteered to participate in the research and whose answers were accepted as valid, among the people who regularly do sports in the four big cities of Turkey (Bursa, Ankara, Istanbul, Izmir). Some of the data were collected over the internet due to the epidemic, and some of the data were collected through face-to-face interviews in gyms. Descriptive statistics applied data show similarities with global-based apparel market data. Individuals do sports to stay physically and mentally healthy and socialize. Indoor sports halls and houses are the most preferred places for sports activities, and the most preferred clothing products are t-shirts, tracksuits, and undershirt/singlet. The findings have been interpreted comparatively with the global data. It has been tried to reveal the future-oriented data for the product groups and market segments of the companies.

Keywords: Sports; Product Preference; Fitness Clothing; Health; Fashion.



Giriş

Spor, “bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümüdür” (TDK, Erişim, 2022). Bu hareketler yapılaş biçimleri ve uygulama yerine göre isimlendirilmektedir. Spor faaliyetleri kategorik olarak spor dallarına ayrılmakta ve özelliği alt dallar ile gerçekleştirilmektedir. Bu dalların gelişim süreci çok eski tarihlere dayanmaktadır. Geçmişte sadece bir eğlence ve etkinlik olarak yapılan spor faaliyetleri modern olimpiyat oyunlarının düzenlenmesi ile gelişmiş ve yaygınlaşmıştır.

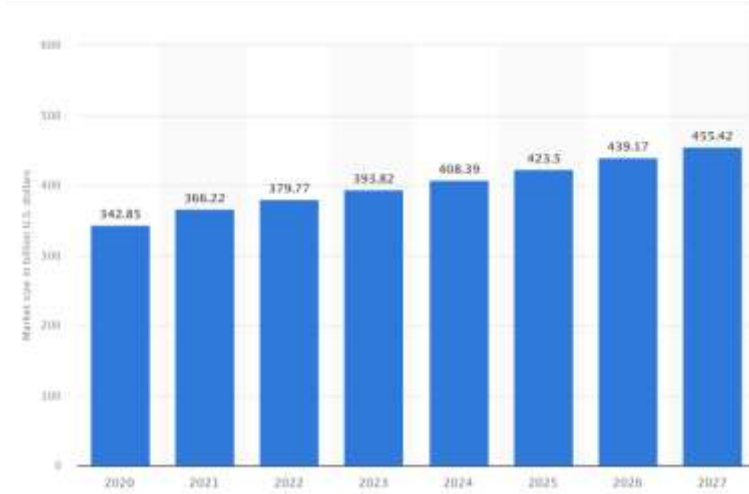
Günümüzde uluslararası spor faaliyetleri, Antik Yunan'da yapılan şenliklere dayanmaktadır. 1896 yılında Atina'da düzenlenen ilk Modern Olimpiyatlar, düzenli olarak her 4 yılda bir yapılmaya başlanmıştır (T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2022). Zamanla spor, ticarileşmiş ve buna bağlı olarak bu alana yapılan yatırımlar da artmıştır. Spor karşılaşmaları; takımlar, şehirler, bölgeler ve ülkeler için itibar göstergesi olarak görülmeye başlanmıştır. Bu nedenle sporcuların eğitimi ve yetiştirilmeleri daha önemli hale gelmiştir (Spor Tekstilleri, 2018). Spor faaliyetlerine katılımın son on yıllık süreç içerisinde %300'ün üzerinde bir büyüme gösterdiği görülmektedir (T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2022).

1850'lerde göçebe Mançu halkının kullandığı Magua (binici ceketi), Meksika'da erkek binicilerin kullandığı “charro” takımları ile bu konu örneklendirilebilir. 1985'lerde iş yerlerinde Cuma günleri serbest kıyafet uygulaması ile erkek giyimi daha spor hale gelmiştir. Kadın spor giyim modasının oluşum sürecindeki ilk örnekler, 1851 yılında bisiklet sürebilmek için tasarlanan pantolon eteklerdir. On dokuzuncu yüzyıla ait Pekin saray müzesinde sergilenmekte olan “Pipa stili” kadın binici ceketi diğer bir örnektir. Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra kadınların daha fazla boş vakte sahip olduğu tüketim toplumlarında, spor giyim modası özgürlük dönemi olarak doğmuştur (Jones, 2013: 12, 25).

Teknoloji, demokratik yaşam, sosyalleşme, şehirleşme ve diğer etkenler, yıllar içinde spor giyim gereksinimlerinin ortaya çıkması ve markalaşmanın önünü açmıştır. Örneğin, 1925 yılında modacı Jean Patou'nun, Fransız tenis şampiyonu *Suzanne Lenglen* için tenis kıyafeti (Blackman, 2013: 106), 1928'deki mayo tasarımı (Fogg, 2014: 12) gibi tasarımcı ürünleri, ünlü ile marka birlikteliği, marka imajı ve ürün çeşitlendirmesi gibi farklı stratejilerle spor giyim gelişimi desteklenmiştir.

Stella McCartney'in Adidas'la jimnastik, yüzme ve tenis'i içine alan performans giyim dallarına özel işbirliği, Paul Smith'in bisiklet markası Rapha ve Nike için “Gyakusou” adında hazırlanmış olduğu koşu koleksiyonu, Yohji Yamamoto'nun Adidas'la Y-3 koleksiyonu marka-tasarımcı işbirliğine önemli örneklerdir. Böylece bu giyim stiline günlük yaşamdaki kullanım alanı genişlemiştir. Spor etkinlikleri, markaları, markalar sporu büyütüştür. Örneğin; “Nike'a ait Converse markasının, basketbolcular için tasarladığı ikon haline gelen ayakkabıları, moda ürün olarak kullanım alanını genişleterek saha dışına çıkmıştır” (Sorger and Udale, 2013: 63).

Spor giyim, tarihten günümüze her toplumda var olmuş ve belirli etkinlikler için farklı giysi kullanımlarını gerektirmiştir (T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2022), kronolojik süreçte, ihtiyaçlar her tasarımda olduğu gibi spor giyimde de ürün geliştirilmesi ve çeşitlendirilmesine zemin hazırlamıştır.



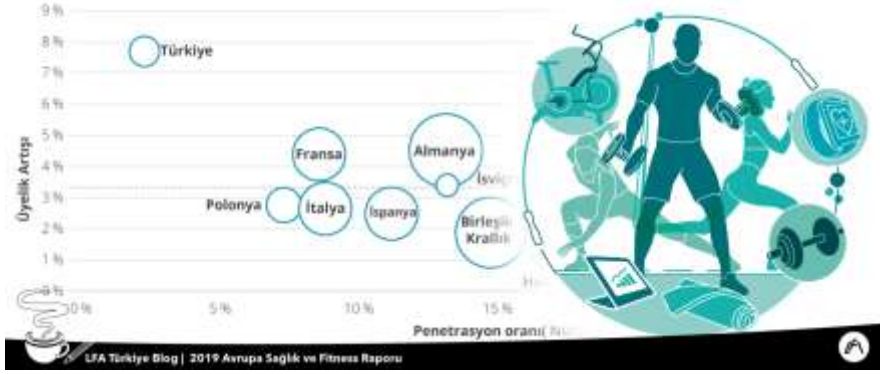
Şekil 1: 2020'den 2027'ye kadar dünya çapında spor giyim pazarının büyüklüğü (Statista, 2022a).

Statista (Şekil 1) ve McKinsey'in (2022) verilerine göre, 2025 yılına kadar dünya çapında spor giyim pazarında beklenen büyüme %8,8'dir. Bu büyümede, her spor dalının uygulanmasında bireylere kolaylık sağlayacak ya da koruyucu amaçlı giysi tercihleri ile oluşan ürün çeşitlenmesi önemli rol oynamaktadır. Şekil 2'de 2021-2030 küresel günlük spor giyim büyüme oranları tahminlerine baktığımızda Bileşik Yıllık Büyüme Oranı (CAGR) %7,80 olarak tahmin edilmektedir.



Şekil 2: Küresel Günlük Spor Giyim Büyüme Projeksiyonu (Verified Market Research, 2021).

Avrupa Sağlık ve Fitness Raporu da (2019), bu verileri desteklemekte, pazar büyümesinin tüm ülkelerde, ülkelerin kulüp sayısındaki %4,6 artışla birlikte gerçekleştiğini ve Avrupa'daki en büyük 10 fitness pazarından biri olan Türkiye'de %8'lik üyelik artışı olduğunu raporlamaktadır. (Şekil 3).

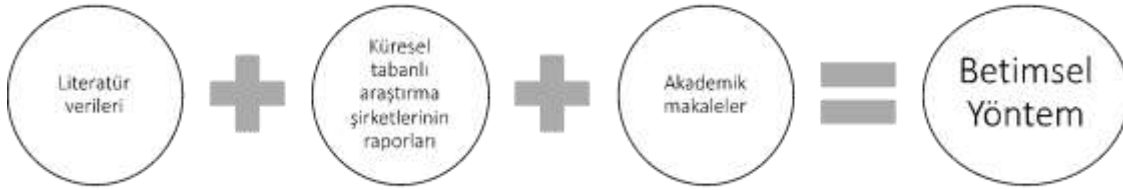


Şekil 3: Avrupa Sağlık ve Fitness Raporu (EuropeActive, Deloitte, 2019).

Bu nedenle çalışmanın amacı, düzenli spor yapan bireylerin tercih ettikleri hazır giyim ürünlerini belirlemek ve küresel düzeydeki verilerle karşılaştırmaktır.

Materyal ve Yöntem

Betimsel yöntemin kullanıldığı araştırmanın literatür verileri küresel tabanlı araştırma şirketlerinin raporları, akademik makalelerden toplanmıştır (Şekil 4).



Şekil 4: Araştırma Modeli

Çalışma Grubu:

Araştırmanın çalışma grubu, Türkiye'nin dört büyük şehrinde (Bursa, Ankara, İstanbul, İzmir) düzenli şekilde spor yapan kişiler içerisinde araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve cevapları geçerli kabul edilen 208 kişidir.

Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1'de verilmiştir. Çalışmada çoktan seçmeli soru tipleri kullanıldığı için analiz sonuçlarında katılımcı sayısı (N) örnekleme geçmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Bilgiler		
Cinsiyet	N	(%)
Kadın	86	41,3
Erkek	122	58,7
Yaş Grupları		
18 yaş ve altı	42	20,2
19-29 yaş	93	44,7
30 yaş üstü	73	35,1
Eğitim Durumu		
Lise ve öncesi	87	41,8
Ön Lisans ve Sonrası	121	58,2
N	208	100



Tablo 1’de verilen demografik özelliklere göre araştırmaya katılanların %41,3’ü kadın, %58,7’si erkektir. 18 yaş altı katılımcı oranı %20,2 olup, 19-29 yaş arası katılımcı oranı %44,7’dir. 30 yaş üstü katılımcı oranı ise %35,1’dir. Katılımcılar eğitim durumlarına göre incelendiğinde %41,8’i lise ve öncesi, %58,2’si ön lisans ve sonrası eğitim düzeyindedir.

Veri Toplama Araçları ve Analiz Teknikleri:

Verilerin bir kısmı salgın nedeniyle internet üzerinden web tabanlı anket ile bir kısmı ise spor salonlarında yüz yüze görüşme ile toplanmıştır. SPSS 22.0 programında tanımlayıcı istatistik uygulanmış olan veriler, küresel tabanlı hazır giyim pazar verileri ile karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır.

Bulgular

Araştırma geniş ve detaylı verileri içermekte olup, burada araştırma amacına uygun öne çıkan veriler yer almaktadır.

Bireylerin Tercih Ettikleri Spor Türüne İlişkin Bulgular:

Tablo 2: Yapılan Spor Dalına Göre Katılımcı Sayısı

Yapılan Spor Dalı	N	(%)
Basketbol	35	16,8
Bisiklet/Motosiklet	34	16,3
Fitness	102	50
Futbol	44	21,2
Güreş	31	14,9
Masa Tenisi	27	13
Pilates	39	18,8
Voleybol	31	14,9
Yüzme	69	33,2

Spor dalına göre katılımcı frekans dağılımlarının yer alışı Tablo 2’ye göre; %50 ile fitness en çok yapılan spor dalı, %33,2 ile yüzme ikinci sırada yer almakta, bunları %21,2 ile futbol izlemektedir.

Bireylerin Spor Yapma Amaçlarına Yönelik Bulgular:

Tablo 3: Spor Yapma Amacına Göre Katılımcı Sayısı

Cinsiyet	Spor Yapma Amacı																			
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kadın	Sağlık		Stres Atmak		Mutlu Olmak		Kilo Vermek		Eğlence		Boş Zaman Aktivitesi		Vücut Geliştirme		Arkadaş Kazanmak		Meslek Para Kazanmak		Grup Aktivitesi	
	64	74,4	55	63,4	38	44,2	35	40,7	32	37,2	28	32,5	28	32,5	14	16,3	14	16,3	9	10,5
Erkek	Sağlık		Vücut Geliştirme		Mutlu Olmak		Stres Atmak		Eğlence		Meslek Para Kazanmak		Boş Zaman Aktivitesi		Arkadaş Kazanmak		Grup Aktivitesi		Kilo Vermek	
	87	71,3	64	52,5	60	49,2	59	48,4	43	35,2	33	27	25	20,5	23	18,9	21	17,2	16	13,1
Toplam	Sağlık		Stres Atmak		Mutlu Olmak		Vücut Geliştirme		Eğlence		Boş Zaman Aktivitesi		Kilo Vermek		Meslek (Para Kazanmak)		Arkadaş Kazanmak		Grup Aktivitesi	
	151	72,6	114	54,8	98	47,1	92	44,3	75	36,1	53	25,5	51	24,5	47	22,6	37	17,8	30	14,4



Spor yapma amacına göre katılımcı frekans dağılımlarının yer aldığı Tablo 3 incelendiğinde; %72,6'lık bir katılım oranı ile sağlık ilk sırada olup, %54,8'lik bir oranla stres atmak ikinci sırada yer almaktadır. %47,1 ile mutlu olmak üçüncü sırada tercih sebebi olarak görülmektedir.

Bireylerin Spor Aktivitelerinde Tercih Ettiği Ürün Çeşidine Yönelik Bulgular:

Bireylerin spor yaparken tercih edilen ürünler, Tablo 4'de üst giysiler, alt giysiler ve eşli giysiler olarak üç ana kategoride sınıflandırılmıştır. Üst giysiler: tişört, atlet-badi; Alt giysiler: şort-kapri, tayt; Eşli giysiler ise: eşofman, yüzme giysileri, forma ve günlük giysiler olarak sınıflandırılmıştır.

Tablo 4: Spor Yaparken Tercih Edilen Ürünler

Spor Yaparken Tercih Edilen Ürünler		Kadın		Erkek		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
Üst giysiler	Tişört	61	70,9	81	66,4	142	68,3
	Atlet/Badi	29	33,7	75	61,5	104	50
Alt Giysiler	Şort/Kapri	28	32,6	53	43,4	81	38,9
	Tayt	43	50	19	15,6	62	29,8
Eşli giysiler	Eşofman	52	60,5	73	59,8	125	60
	Yüzme giysileri (Mayo/Bikini/Slip/Boxer)	21	24,4	35	28,7	56	26,9
	Forma	8	9,3	24	19,7	32	15,4
	Günlük Kıyafetler	18	20,9	12	9,8	30	14,4

Tablo 4'de spor yaparken tercih edilen giysi çeşitlerine göre katılımcı frekans dağılımları incelendiğinde üst giysilerin alt giysilere oranla daha fazla tercih edildiği görülmektedir. Kadın ve erkek sporcular tarafından %68,3'lük bir oranla en çok tercih edilen giysi tişörttür. Eşli giysiler grubunda yer alan eşofman %60'lık oranla ikinci tercih sebebidir. Üçüncü olarak %50'lik bir oranla atlet-badi kullanımı tercih edilmektedir. Kadınlarda ürün tercih sırası tişört (%70,9), eşofman (%60,5) ve tayt (%50) iken erkeklerde sıralama tişört %66,4 oran ile birinci, atlet-badi %61,5 ile ikinci ve eşofman %60,5 ile üçüncü sırada yer almaktadır.

Bireylerin Spor Giysi Satın Alırken Dikkat Ettikleri Özelliklere Yönelik Bulgular:

Bireylerin spor giysi satın alırken dikkat ettikleri özelliklere yönelik bulgular genel, fonksiyonel/işlevsel ve estetik alt başlıklarında gruplandırılarak ayrı tablolar ile aşağıdaki şekilde ele alınmıştır.

Tablo 5: Spor Giysi Satın Alırken Dikkat Edilen Genel Özellikler

Spor Giysi Satın Alırken Dikkat Edilen Genel Özellikler	N	(%)
Kalite	67	19
Fiyatı	52	14,8
Kumaşı	45	12,8
Beden ve Numara Uyumu	45	12,8
Amaca Uygunluğu	44	12,5
Değişim Kolaylığı	39	11,1
Kolay Erişilebilir Olması	33	9,4
Modaya Uygunluğu	27	7,7

Spor giysi satın alırken dikkat edilen genel özelliklere ait frekans tablosu (Tablo 5) incelendiğinde; spor giysi satın almayı etkileyen en önemli faktörün %19 ile kalite olduğu,



bunu %14,8 ile marka, %12,8 ile fiyat ve kumaş özellikleri takip etmektedir. Tablo 6’da spor giysi satın alırken dikkat edilen fonksiyonel/işlevsel özellikler sekiz alt başlıkta gruplandırılmıştır.

Tablo 6: Spor Giysi Satın Alırken Dikkat Edilen Fonksiyonel/işlevsel Özellikler

Cinsiyet	Spor Giysi Satın Alırken Dikkat Edilen Fonksiyonel/işlevsel Özellikler																		
	N		%		N		%		N		%		N		%		N		%
Kadın	Kolay Giyilip Çıkarılabilmesi		Hareket Rahatlığı		Nefes Alabilir Olması		Terletmemesi		Dikim Kalitesi		Su Geçirmezlik		Bakım Kolaylığı/ Yıkanebilirlik		Antibakteriyel Olması				
	18	20,9	16	18,6	14	16,3	14	16,3	13	15,1	12	14	12	14	10	11,6			
Erkek	Hareket Rahatlığı		Terletmemesi		Kolay Giyilip Çıkarılabilmesi		Nefes Alabilir Olması		Dikim Kalitesi		Bakım Kolaylığı/ Yıkanebilirlik		Su Geçirmezlik Özelliği		Antibakteriyel Olması				
	37	30,3	32	26,2	31	25,4	28	23	25	20,5	25	20,5	21	17,2	19	15,6			
Toplam	Hareket Rahatlığı		Kolay Giyilip Çıkarılabilmesi		Terletmemesi		Nefes Alabilir Olması		Dikim Kalitesi		Bakım Kolaylığı/ Yıkanebilirlik		Su Geçirmezlik Özelliği		Antibakteriyel Olması				
	53	43,4	49	40	46	37,7	42	34,4	38	31,1	37	30,3	33	27	29	23,8			

Spor giysi satın alırken dikkat edilen fonksiyonel/işlevsel özellikler de (Tablo 6), %43,4 ile hareket rahatlığı ilk sırada iken, %40 ile kolay giyilip çıkarılabilme özelliği ikinci sırada ve %37,7 ile koku yapmaması üçüncü sırada önemli görülmektedir. Tablo 7’de spor giysi satın alırken dikkat edilen estetik özellikler beş alt başlıkta gruplandırılmıştır.

Tablo 7: Spor Giysi Satın Alırken Dikkat Edilen Estetik Özellikler

Cinsiyet	Spor Giysi Satın Alırken Dikkat Edilen Estetik Özellikler									
	1		2		3		4		5	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kadın	Kesim Detayları		Estetik Görünüm		Renk		Stilin Yansıtılması		Arkadaşlar Görüşleri	
	17	19,8	17	19,8	16	18,6	15	17,4	10	11,6
Erkek	Renk		Kesim Detayları		Estetik Görünüm		Stilin Yansıtılması		Arkadaşlar Görüşleri	
	36	29,5	35	28,7	35	28,7	33	27	15	12,3
Toplam	Kesim Detayları		Renk		Estetik Görünüm		Stilin Yansıtılması		Arkadaşlar Görüşleri	
	52	40,2	52	40,2	52	40,2	48	37,1	25	19,3

Tablo 7’ye göre; spor giysi satın alırken dikkat edilen estetik özelliklerde, kesim detayları, renk özelliği ve estetik görünüm kadın erkek katılımcılar arasında sırlama değişikliği olmasına rağmen %40,2’lik bir oranla ilk sırada yer almaktadırlar. İkinci sırada %37,1 ile stili yansıtması ve üçüncü sırada %19,3 ile arkadaş görüşleri tercih edilmiştir.

Tartışma ve Sonuçlar

Bireylerin Tercih Ettikleri Spor Türüne İlişkin Sonuçlar:

Bireylerin tercih ettikleri spor türlerinde; %50 ile fitness en çok yapılan spor dalı iken, %33,2 ile yüzme ikinci sırada yer almakta, bunları %21,2 ile futbol izlemektedir. Fitness, Pilatesin aksine direkt sağlık amaçlı olmayıp, kilo vermek, formda kalmak ve vücut geliştirmek için yapılan bir spor dalıdır. Fitness, Pilatesin alt dalı olarak yapılan bir spor olmasına rağmen gerek kullanılan malzemeler gerekse giyim ürünleri ile ayrı bir alan haline gelmiştir. Kuburlu



(2014)'ya göre; Türkiye'de %42 kadın, %58 erkek katılımcı oranıyla, spor salonlarına 375 milyon dolar gitmekte, fitness ekipmanı üretici payı ise % 51 olduğunu verilerine ulaşılmaktadır. Bu rakamlar, her geçen gün hızla gerçekleşen artışa dair verilerle desteklenmektedir (EuropeActive, Deloitte, 2019; Verified Market Research, 2021; Statista, 2022b).

Bireylerin Spor Yapma Amaçlarına Yönelik Sonuçlar:

Spor Yapma amacıyla pandeminin etkili olduğu ve sağlıklı yaşam aktivitelerinin ön plana geçtiği görülmektedir. McKiney'in raporu, 2022 yılında spor giyim ürünlerinin şekillenmesindeki anahtar eğilimler ile araştırma sonuçları karşılaştırıldığında sonuçların birbirini desteklediği görülmektedir. Özellikle araştırmamızdaki spor yapma amacının % 72,6'lık bir oranla sağlıklı yaşam olması ve katılımcıların %50'sinin fitness yapması McKiney (2022)'in her yüz kişiden 70-85'i dijital egzersiz sunan online fitness ve sağlıklı yaşam programlarını kullanmakta olduğu sonucu ile desteklenmektedir.

Bireylerin Spor Aktivitelerinde Tercih Ettiği Ürün Çeşidine Yönelik Sonuçlar:

Bireylerin spor yaparken tercih edilen giysi çeşitlerine göre katılımcı frekans dağılımları incelendiğinde üst giysilerin alt giysilere oranla daha fazla tercih edildiği görülmektedir. Kadın ve erkek sporcular tarafından %68,3'lük bir oranla en çok tercih edilen giysi tişörttür. Eşli giysiler grubunda yer alan eşofman %60'lık oranla ikinci tercih sebebidir. Üçüncü olarak %50'lik bir oranla atlet-badi kullanımı tercih edilmektedir. Bu verilerin en çok yapılan spor türü ile ilişkili olduğu sonucuna varılmaktadır.

Bireylerin Spor Giysi Satın Alırken Dikkat Ettikleri Özelliklere Yönelik Sonuçlar:

Bireylerin spor giysi satın alırken dikkat ettikleri özelliklere ilişkin sonuçlar (Tablo 5,6,7), Stokes ve Black, (2012)'in estetik, fonksiyonellik ve değer kategorilerinde sunduğu Tüketici İhtiyaç Modeli (s.185) ile de desteklenmektedir. Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıdaki üç kategoride sunulmuştur.

Spor giysi satın alırken dikkat edilen genel özelliklerde; spor giysi satın almayı etkileyen en önemli faktörün %19 ile kalite olduğu, bunu %14,8 ile marka, %12,8 ile fiyat ve kumaş özellikleri takip etmektedir. Bu sonuçlar, Siddiqui (2022)'nin, spor giyim segmentinin önde gelen markalarının, 2001-2022 yılları arasında marka değerinde önemli bir büyüme oranı gösterdiğine ilişkin verileri ile de (2001'de 11 milyar ABD doları, 2021'de 56 milyar ABD doları) desteklenmektedir.

Spor giysi satın alırken dikkat edilen fonksiyonel/işlevsel özelliklerde; %43,4 ile hareket rahatlığı ilk sırada iken, %40 ile kolay giyilip çıkarılabilme özelliği ikinci sırada ve %37,7 ile koku yapmaması üçüncü sırada önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Spor giysi satın alırken dikkat edilen estetik özellikler de ise; kesim detayları, renk özelliği ve estetik görünüm kadın erkek katılımcılar arasında sıralama değişikliği olmasına rağmen %40,2'lik bir oranla ilk sırada yer almaktadırlar. İkinci sırada %37,1 ile stili yansıtması ve üçüncü sırada %19,3 ile arkadaş görüşleri önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Spor giyim için geleceği için araştırmacılar, üreticiler ve tüm paydaşlar için öneriler şu şekildedir:

- Türkiye'de güçlü alt yapıya sahip olan hazır giyim sektörü daha fazla spor giyim ürünlerine yatırım yapmalı,



- Tüketicilerin ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilebilir ürünler tasarlanmalı,
- İnovasyon merkezlerine daha fazla destek verilmelidir.

**Bu Araştırma 6. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi, 24-26 Ekim 2022” tarihinde, Diyarbakır/TÜRKİYE de sözlü bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKLAR

- Adidas, (2017). Strategy Overview. Web: <https://www.adidas-group.com/en/group/strategy-overview/> adresinden 05 Haziran 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Blackman, C. (2013). Modanın Tarihi 1900'den Bugüne. Kerasus. İzmir.
- EuropeActive, Deloitte, (2019). Web:<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/es/Documents/acerca-de-deloitte/Deloitte-ES-TMT-European-Health-Fitness-Market-2019.pdf> adresinden 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Fogg, M. (2014). Modanın Tüm Öyküsü. Hayal Perest Kitap. İstanbul.
- Jones, S. J. (2013). Moda Tasarımı. Kerasus Yayınları. İstanbul.
- Kuburlu, C. (2014). Spor Salonlarına 375 Milyon \$ Gidiyor. Web: <http://www.hurriyet.com.tr/ekonomi/spor-salonlarına-375-milyon-gidiyor-27500920> adresinden 08.04.2019 tarihinde erişilmiştir.
- McKinsey, (2022). Web: <https://www.mckinsey.com/industries/retail/our-insights/sporting-goods-2022-the-new-normal-is-here> 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Sorger, R. and Udale, J. (2013). Moda Tasarımın Temelleri. Literatür Yayınları: 680. Akademik Temeller Dizisi 10. İstanbul.
- Spor Tekstilleri, (2018). Spor Tekstilleri. Web: <https://tekstilsayfasi.blogspot.com/2012/11/spor-tekstilleri.html> adresinden 05 Haziran 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Statista, (2022, a). Size of the activewear market worldwide from 2020 to 2027. Web: <https://www.statista.com/statistics/613169/size-of-the-global-sportswear-market/> adresinden 20 Haziran 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Statista, (2022, b). Change in brand value worldwide in 2021. <https://www.statista.com/statistics/267930/brand-value-growth-compared-to-the-previous-year-worldwide-by-sector/> adresinden 20 Haziran 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Stokes, B., & Black, C. (2012). Application of the functional, expressive and aesthetic consumer needs model: Assessing the clothing needs of adolescent girls with disabilities. *International Journal of Fashion Design, Technology and Education*, 5(3), 179-186.
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı İstatistikleri (2022). Web: <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/128/163/OlimpiyatOyunlariTarihcesi> adresinden 18 Ağustos 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Türk Dil Kurumu (TDK). Web: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 15 Ağustos 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Verified Market Research, (2021). Web: <https://www.verifiedmarketresearch.com/product/athleisure-market/> adresinden 20 Haziran 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Siddiqui, K. (2022). Brand equity trend analysis for fashion brands (2001-2021). *Journal of Global Fashion Marketing*, 1-18.



Deneyisel Giysi Tasarımı

-Örnek Bir Çalışma-

Saliha AĞAÇ¹, Rukiye KAYA²

¹Ankara Hacı Bayram Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-2507-2361>

²Dicle Üniversitesi Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulu, Diyarbakır, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-8397-9063>

Email: saliha.agac@hbv.edu.tr, rukiye.kaya@dicle.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 08.12.2022 - Kabul: 14.12.2022)

Öz

Modern toplumların konforlu, estetik, statü göstergesi, biricik ve tek olan ürüne sahip olma arzusu moda tasarımı alanının da önemli bir ilkesidir. Moda ürün ya da tasarım ürün oluşturma çabasının deneyisel tasarım, süreç tasarımları, sanat akımları, kavramsal tasarımlar ve benzeri yaklaşımlarla yeni yorumlar kazandırılabilir. Genel anlamda tasarım, kişinin gözlem yapma, algılama, görsel not alma, duyumsama, düşünme, eleştirme, yaratma, dışa vurum, değerlendirme gibi tüm duygusal ve düşünsel süreçlerini bütünsel bir şekilde çalıştırarak, çevre ve objeler arasında görsel ilişki kurması sonucunda birtakım eşdeğer formlar yaratması sürecinden oluşur. Moda tasarımı, tasarım bilimi içerisinde hem teknolojik hem de sanatsal açıdan giyim sanayinin kalkınma hızını artıran önemli alanlardan biridir. Moda kavramı “sürekli bir değişim süreci” olarak tanımlandığında kişilere, kişilerin yaşadığı toplumlara ve onların yaşam felsefelerine göre farklı düşünceleri yansıtır. Bu çalışmada eylem araştırması yöntemiyle deneyisel tasarım uygulaması yapılmış ve temaya uygun iki ürün tasarımı hazırlanmıştır. “Kadın/ Gel-in” teması, deneyisel tasarım prensipleri ve Elliot’un sistematikleştirdiği eylem araştırması yönteminin birinci döngüsüne uyarlanmıştır ve bu döngü baz alınarak uygulama yapılmıştır. Seçilen “Kadın/ Gel-in” temasının tasarımcı tarafından yorumlanması sonrasında, kabak lifi, bulaşık teli, bağırsak gibi çeşitli malzemeler denenmiş ve hikâye oluşturulmuştur. Sonraki aşamada uygulaması yapılan ön tasarımın değerlendirilmesi, materyalin hikâyeye uygunluğunun yorumlanması aşamaları gerçekleştirilmiştir. Son aşamada ise uygulamalar oluşturulmuş ve temanın kullanılan materyal ve kavramla uygunluğu temel tasarım ilkelerine göre yorumlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Deneyisel tasarım; tasarım; giysi tasarımı.



Experimental Clothing Design -A Sample Study-

Abstract

Fashion design is also an important principle in modern societies' desire to have comfortable, aesthetic, status indicators, unique and unique products. Whether it is a fashion product or a design product effort, new interpretations can be gained through design, process processes, art movements, precise models and similar approaches.

In general, design consists of the process of creating some equivalent forms as a result of establishing a visual relationship between the environment and objects by operating all emotional and intellectual processes such as observation, perception, visual note-taking, sensing, thinking, criticism, creation, expression, and evaluation in a holistic way. occurs. Fashion design is one of the important fields that increase the development rate of the clothing industry both technologically and artistically within the science of design. When the concept of fashion is defined as a "continuous change process", it reflects different thoughts according to the people, the societies in which they live and their philosophy of life.

In this study, an experimental design application was made with the action research method and two product designs were prepared in accordance with the theme. The theme of "Woman/Come-in" was adapted to the first cycle of the experimental design principles and the action research method that Elliot systematized, and the application was made based on this cycle. After the interpretation of the chosen theme "Woman/Come-in" by the designer, various materials such as pumpkin fiber, steel wool, intestines were tried and the story was created. In the next stage, the evaluation of the preliminary design applied and the interpretation of the suitability of the material to the story were carried out. At the last stage, applications were created and the compatibility of the theme with the material and concept used was interpreted according to the basic design principles.

Keywords: Experimental design; design; clothes design



Giriş

İnsanoğlu geçmişteki üretim faaliyetlerinin neredeyse hepsini ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirmekle birlikte, günümüzde üretim faaliyetleri “ihtiyaç karşılamanın” çok ötesine geçmiştir. İnsan yakın çevresinde bulduğu taş, ahşap, maden, hayvan kemikleri gibi birtakım malzemelerden şekillendirebileceklerini gereksinimleri doğrultusunda biçimlendirmiştir. Arkeolojik buluntular, çeşitli materyallerden yapılmış, dokumada kullanılan ağırşaklar, hayvan kemiğinden iğneler ya da takılar, ahşap, bakır, demirden kap kacak buluntuları ile sonsuz sayıda örnek sunmaktadır. Bu örnekler incelediğinde bir nesneye biçim ve işlev kazandırıldığı gözlemlenmektedir. Bu da tasarımın işidir (Ayanoğlu, Ağaç, 2017:253).

Biçim ve estetik anlayışı değişse de insanlığın bir şekilde yarınlara kalma arzusu, çevresine hükmetme güdüsü binlerce yıldır aynı kalmaktadır. İnsanın “iz bırakma” çabası, geçmişin sesi geleceğin yönlendiricisi olma dürtüsü ile yonttuğu, çizdiği, yazdığı, söylediği, diktiği, dokuduğu, dokunduğu ve yüzyıllardır biriktirdiği-oluşturduğu elden ele aktardığı kadim bilgisiyle bugünlere ulaşmıştır. Bugünün dünyası bu kadim bilgileri tekrar anlamlandırılmakta her disiplin yeniden yorumlanmaktadır. Pek çok disiplinin ortak paydasında da tasarım kavramı vardır.

Tasar ile başlayan, tasarı, tasarım süreçleriyle devam eden mockup/prototip ile numuneye ulaşılan ve nihayetinde üretimi gerçekleştirilen bu faaliyetlerde tasarlama süreçlerinin önemi her geçen gün artmaktadır. Çalışılan alan fark etmeksizin ürün tasarımı, üretim tasarımı, zaman tasarımı, malzeme tasarımı gibi süreçler devamlı olarak dinamik bir dönüşümle yeniden planlanmaktadır. Tasarım kavramı anlam olarak biçim vermek, işaret etmek şeklinde tanımlanırken, tasarlama eylemi insanoğlunun eline aldığı malzeme ve nesnelere şekillendirip onlara yeni bir işlev ve kimlik kazandırma amacı ile ortaya çıkmış bir eylem olarak ifade edilmektedir (Ergüven, 2022:9). İnsanoğlunun dış çevreden ve olumsuz hava şartlarından korunmak için vücudunu örtmeye başladığı ve zamanla inancının, etnik kimliğinin, törelerinin gereği olarak gerçekleştirdiği giyinme eylemi bugün moda çatısı altında değerlendirilmekte ve tasarımla bir bütün olarak yorumlanmaktadır. Moda tasarımı alanı bugün insanın temel ihtiyaçlarını karşılamanın çok ötesinde sosyo-ekonomik durumunun, statüsünün, biricik ve tek olma arzusunun, inancının, törelerinin bir bütünü olarak her toplumda yeniden yorumlanan dinamik bir süreç içerisinde hızlı bir değişimle var olmaktadır. Bu kavramlardan tasar; bir iş, bir düşünce sırasını, düzeyini gösteren resim, yazı, plan, tasarı; olması veya yapılması istenen bir şeyin zihinde aldığı biçim, tasarım; bir araştırma sürecinin çeşitli dönemlerinde izlenecek yol ve işlemleri tasarlayan çerçeve, tasar çizim, dizayn şeklinde Türk Dil Kurumu tarafından açıklanmaktadır (<https://sozluk.gov.tr/>). William R. Miller, tasarlama eylemi aşamalarını ilk düşünce refleksi, tasarlama eylemi süreci, gerçekleştirme ve ürün olarak sıralamaktadır (Yılmaz, 2014:4). Birbirinden beslenerek bir bütün oluşturan tasarımlama alanının önemli bir boyutunu da moda tasarımı oluşturmaktadır.

Moda tasarımı alanda çalışan uzmanlar tarafından pek çok kez yorumlanan kavramlardan biridir. Bu tanımların ortak noktasında “yeni”, “farklı”, “dönemsel”, “geçici yenilik”, “yaratıcılık” gibi kavramlar çevresinde şekillendiği görülmektedir. Sproles modayı, belirli bir zaman dilimi boyunca tüketiciler tarafından benimsenmiş geçici dönemsel bir olgu olarak tanımlar. Temelindeki en önemli öge yaratıcılık olan moda; zamana meydan okuyan, ömrünü tek mevsimle sınırlayan ve bununla yetinen bir olgu ve sürekli olarak kendi küllerinden doğan bir ateş kuşu (Zümrüdüanka) olarak tanımlanabilir (Koca, Koç, 2009:36). Kültürel kimlik



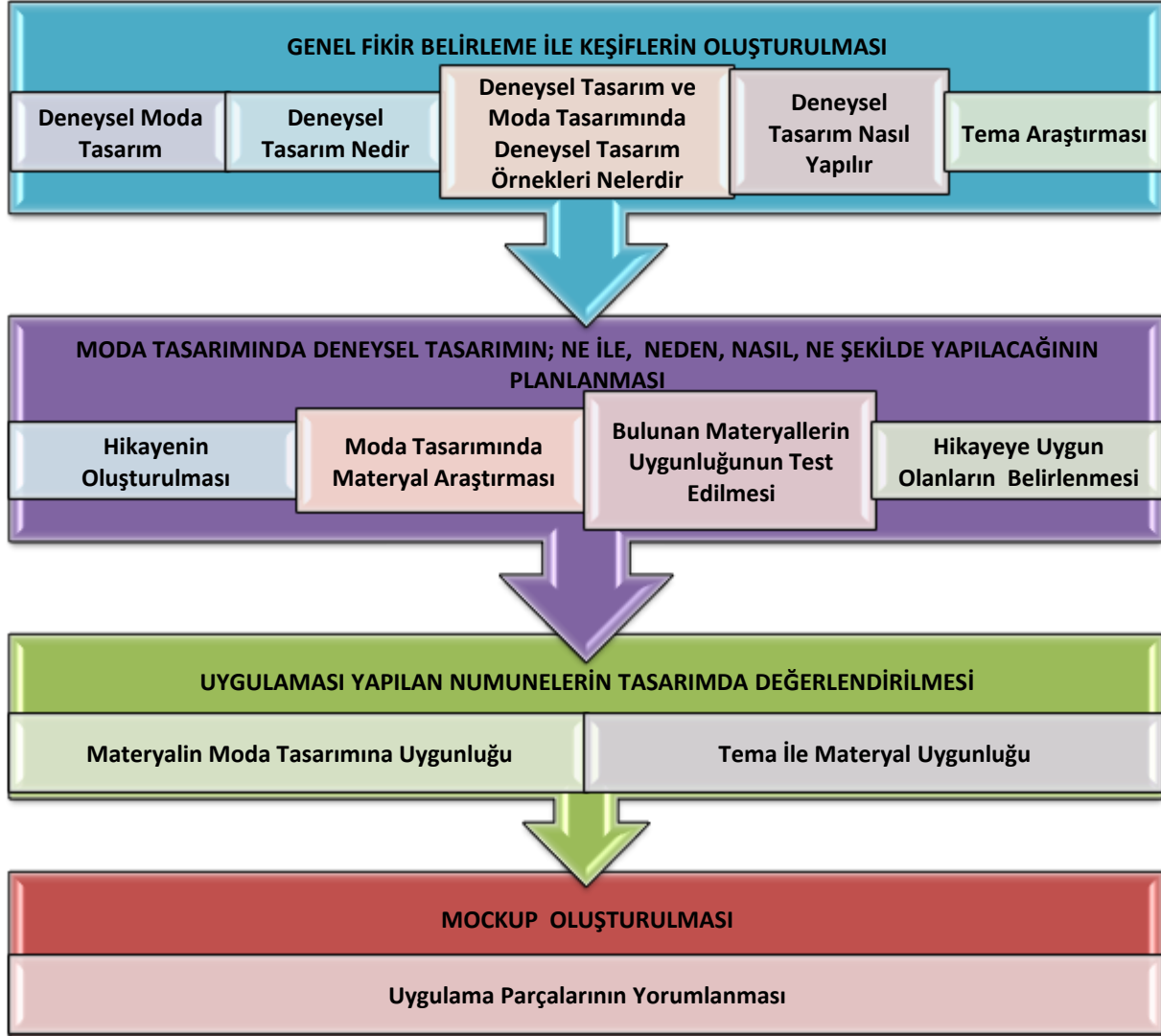
oluşturmada önemli bir yeri olan moda tasarımı ayrıca kişinin statü kazanmasında farklı olma ihtiyacını karşılama ve yenilik ile varoluş çabasında insanoğlunun kendini ifade ediş biçimi olmuştur. Moda tasarımı farklı yaklaşımlarla dinamiğini sürdürmeye devam etmektedir. Kavramsal tasarım ve deneysel tasarım bunlara örnek verilebilir. Ayrıca moda tasarımının farklı disiplinler ve bu disiplinlerdeki yöntemlerle ele alınması alana yeni yorumlamalar ve bakış açıları sağlayabilmektedir.

İnsanın yorumlama ve sorgulama yetisi farklı olanı bulma dürtüsü ile biricik ve tek olma arzusu yeniyi bulma çabasında önemli bir itici güç oluşturmuştur. İnsan mal, hizmet, bilgi, fayda üretirken insan aynı ürün için farklı üretim biçim form içerik oluşturma çabası içine girmiş bu arayış farklı tasarım yaklaşımlarını doğurmuştur. Bu tasarım yaklaşımları arasında insan/kullanıcı merkezli tasarım, işbirlikçi/katılımcı tasarım, sürdürülebilir tasarım, universal/çoğulcu tasarım, futuristik/gelecek için tasarım, kültürel / duygusal tasarım, deneysel tasarım sayılabilir. Tasarım süreçlerinden birini oluşturan deneysel tasarım ilk defa 1920'lerde istatistik biliminin babası sayılan İngiliz istatistikçi Sir Ronald Fisher tarafından, tarım alanında araştırmalar yaparken bulunmuş ve geliştirilmiştir (Özkurt, 1999:14). Deneysel tasarım ise bir sürecin performansını iyileştirmek amacıyla, süreci etkileyen faktörler üzerinde değişiklikler yaparak, sürecin çıktısı üzerindeki değişkenliklerin gözlemlenmesi ve yorumlanmasıdır (Demir, 2004:7). Bu yaklaşımla moda alanında pek çok uygulama yapılmış yeni ve güncel olanı bulma arayışında önemli bir bağlam oluşturmuştur. Tasarım alanında deneysel tasarım ile eylem araştırması disiplinler arası bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde yeni yorumlara ulaşılabileceği öngörülmektedir.

Özgün değerlendirmelere ulaşabilmek adına disiplinler arası uygulamalar her geçen gün önem kazanmaktadır. Bu araştırmada eylem araştırması tekniği kullanılarak, "Kadın/ Gel-in" teması ile deneysel bir tasarım yaklaşımıyla örnek bir çalışma hazırlanarak aşamaların raporlaştırılıp aktarılması amaçlanmaktadır.

Yöntem

Bu araştırmada eylem araştırması tekniği ile deneysel tasarım adımları giysi tasarımına uyarlanarak yapılmıştır. Eylem araştırması yönteminin özel durum ya da problemlerin çözümünde, özel bilgi gerektiren durumları çözüme kavuşturmada kullanılan bir yöntem ya da teknik olarak tercih edilen eylem araştırması mevcut durumlara yeni bakış açıları kazandırılmasını sağlamak ya da geliştirmek veya iyileştirmek için tercih edilen bir araştırma yöntemidir (Köklü: 2019: 363). Eylem araştırması; katılımcı eylem araştırması (participatory research), işbirlikçi araştırma (collaborative inquiry), özgürlükçü araştırma (emancipatory research), eylem öğrenme (action learning), bağlamsal eylem araştırması (contextual action research) gibi isimlerle de bilinmektedir (Beyhan, 2013:66).



Şekil 1- Araştırmanın Eylem Araştırma Modeli

Eğitimde uygulama örnekleri görülen ve John Elliott tarafından beş aşamalı olarak yapılandırılan eylem araştırması modelinin aşamaları moda tasarıma uyarlanmıştır (Şekil 1).

Moda tasarımı alanının yeniyi bulma çabası ile eylem araştırmasının özel durumlar için özel çözümler sunma çabasının birleştirilerek Elliott'un eğitim alanında kullandığı eğitim araştırmasının aşamaları takip edilerek kavramsal/deneysel bir tasarım oluşturulması hedeflenmektedir.

Çalışmada deneysel bir tasarım planlanmış, eylem araştırması yönteminin sürecinin beş temel adımı takip edilmiştir. Bu süreçler; Sorunu belirlemek, Toplanacak verilerin belirlenmesi, Verilerin toplanması ve analizi, Bulguların yorumlanması, Çalışmanın raporlanması ve yayınlanmasıdır. Elliot'un sistematikleştirdiği bu süreç üç döngüden oluşmaktadır. Bu çalışmada yapılacak olan deneysel tasarım, eylem araştırması metodu ile Elliot'un sistematikleştirdiği üç döngünün birinci döngüsü ile sınırlandırılmıştır.

Eylem araştırmasının moda tasarıma uyarlanmış şeklinin ilk basamağını; genel fikir belirleme ile keşifler, deneysel moda tasarım kavramının anlaşılması, deneysel tasarım nedir,



deneysel tasarım ve moda tasarımı deneysel tasarım örnekleri nelerdir, deneysel tasarım nasıl yapılır, sorularına cevap aranması ve tema araştırması oluşturmaktadır. İkinci basamağını; moda tasarımı deneysel tasarımın, ne ile, neden, nasıl, ne şekilde yapılacağını planlanması, hikâyenin oluşturulması, moda tasarımı materyal araştırması, bulunan materyallerin uygunluğunun test edilmesi, hikâyeye uygun olanların belirlenmesi ile devam etmektedir. Üçüncü basamağını ise uygulaması yapılan numunenin değerlendirilmesi, materyalin tasarıma uygunluğunun yorumlanması, tema ile materyal uygunluğu incelenerek mockup yapılması oluşturmaktadır. 1/2 ölçekli manken kullanılarak uygulaması yapılan mockup, tema ile materyalin moda tasarımı uygunluğu açısından değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Bulgular

On dokuzuncu yüzyılın sonuna doğru bilim ve teknolojiye gelişmelerin yansımasıyla birlikte, bir gerçek yaşam problemini çözebilmek veya belli bir tema, konu ya da olayı ele almak için tek bir disiplin bilgi ve yöntemi yeterli olmamış, birden fazla disipline ait bilgi ve yöntemin birlikte işe koşulması (bütünleştirme- entegrasyon) gerekliliği ortaya çıkmıştır. Birden fazla disiplin bilgi ve yönteminin birlikte işe koşulduğu bu anlayış disiplinler arası ya da tematik yaklaşım olarak ifade edilmiştir (Hacıoğlu, 2020:3). Eylem araştırması yöntemi ile sistematikleştirilen “Kadın/ Gel-in” teması bağlamında oluşturulan deneysel tasarım örneklerine bu bölümde yer verilmiştir.

Tema: “Kadın/ Gel-in”

İnsan hayatında oldukça önemli üç evre olan ve geçiş evresi olarak tabir edilen doğum evlenme ve ölüm evresi neredeyse her toplum ve kültürde kendine bir yer bulmuş ve çeşitli biçimlerde neşeli ya da hüzünlü olarak kutlanılmıştır. Doğum ve ölüm ritüellerinde kayda değer bir cinsiyetçi yaklaşım görülmemesine rağmen düğün ritüellerinde toplumun gelenek görenek örf ve adetlerine göre farklılıklar gözlemlenmektedir.

Farklı kültürlerde farklı şekillerde kendine yer bulan bu adetler toplumumuzda da önemli bir yer edinmiştir. Kadına evlenirken; “gelinliğinle çıktığı baba evine ancak kefeni ile dönebileceği” söylenerek kadına eşinin evi tek seçenek gösterilmiş, evine yurduna yuvasına sahip çıkması telkin edilmiştir. Kadın dört duvarı ev yapan, evi yuva yapan, yuvayı ocak yapan, sahip çıkan, koruyan, devamını sağlayan ana unsur olarak hem kendi sorumluluğunu hem eş ve çocuklarının sorumluluğunu naif bedeni ile taşımak durumunda bırakılmıştır. Kadının yaratılışıyla beraberinde getirdiği doğurganlığı, bereketi, mahareti, hüneri, evde eş, anne, tarlada ırgat, ev dışında çalışan, üreten, getiren, çoğaltan yapısıyla *gelin olup gelin-lik giydikten* sonra daha belirgin bir hal almıştır. Düğünde duvağına takılan “gelin teli” bir ömür elinde evinde bulaşığında temizliğinde onunla olmuş, evlendiğinde “süs” olan gelinin teli, yaş aldıkça, yaşlandıkça sadece sandıkta pırlıltısını kaybetmemiş zamanın pasını almış düğünden getirdiği yaşamda biriktirdiği tüm tortuları zamanla demirin paslanması gibi paslandırmış, ama kadın gücünden dirayet ve azminden hiçbir şey eksiltmeden yaşam yolculuğuna devam etmiştir.

Anadolu'nun farklı yörelerinde düğün merasimlerinin; kına gecesi, şenlik, balo, gelin alma gibi evrelerinde gelin başlarına takılan gelin telinin çeşitli boyutlarda kullanıldığı görülmektedir (Görsel 1). Düğün merasiminde gelini süslemek için kullanılan ve sadece gelinin takabileceği bir unsur olan gelin teli ışıltısı ile geline özel bir aksesuar olup evlenme

çağına gelen kızlara ucundan bir parça verilir ve bununla kısmetinin açılacağına, bu parça ne kadar kısa olursa o kadar çabuk gelin olunacağına inanılırdı. Gelin başlarının önemli bir parçası olan gelin telinin gri renkte telden hazırlandığı gibi inceltilmiş gümüş levhalardan kesilmiş örneklerine de rastlanmaktadır.



Görsel 1- Gelin Teli Takmış Gelinler

DeneySEL Tasarım Süreci

Araştırmada seçilen tema, oluşturulan hikâye bağlamında “Kadın/ Gel-in” temasına uygun bir deneysel tasarım yapılması için öncelikle materyal araştırılması yapılmıştır.

“Kadın/ Gel-in” kavramı bu kavramla ilişkilendirilen kadının gücü için **demir**; evliliğin uzun ömürlü yapısı için **bağırsak**; değişken ve tezat yapısı için **kabak lifi**; kadının ev içindeki sorumluluklarına atıfta bulunmak için çeşitli formlarda **bulaşık teli**; gelinlik ve geline kına yakma ile ilişkilendirilen, hava ile kuruyan **Smarta akıllı kil** deneysel olarak bulaşık teli ile birlikte çalışılmıştır.

Demir Cürufu ve Çelik Talaşı Denemesi



Görsel 2- Demir Cürufu ve Çelik Talaşı

Düğün merasiminin bir parçası olan kına gecesinde gelinin ve damadın eline yakılan/sürülen “kına rengini” elde etmek amacıyla demir cüruf ve çelik talaş su içinde bekletilerek oksitlendirilmeye çalışılmıştır. Bu materyaller suda bırakılarak renk araştırılması yapılmış fakat herhangi bir renk elde edilememiştir. Bu malzemede herhangi bir deformasyon



olmaması, materyalin biçimi ile deneysel bir tasarımda yüzey oluşturulabileceği, dokunun etkisinin güçlü olacağı kanaati oluşmuştur.

Demir cürufu ve çelik talaşı (Görsel 2) sandıkta bekleyen gelin telinin zamanla küflenmesi, deformasyonuna atıfta bulunmak ve demirde bulunan kırmızı renkten kına rengi elde etmek amacıyla deneyimlenmiştir.

Bağırsaktan Lif Oluşturma Denemesi



Görsel 3- Bağırsak ve Bağırsaktan Oluşturulan İplik

Hayvansal kaynaklı lifler ve yüzeyler yüzyıllardır insanoğlunun temel ihtiyacı olan giyinme ve yeme içme ihtiyacını karşılamaktadır. Hayvan derileri giyimde, hayvan yünleri lif/ipliğe dönüştürülerek giyim kuşam ve ev donatılarında kullanılmaktadır. Hayvansal dokulardan biri olan ve genellikle sucuk yapımında kullanılan bağırsak boyuna 0.5 cm genişliğinde kesilerek geleneksel ip eğirme yöntemiyle eğirilerek ip oluşturmuş ve dokuma olabileceği kanaatine ulaşılmıştır (Görsel 3).

Bağırsak, evlilik kavramına atfedilen uzun ömürlü olma anlamını doğal bir lifle gerçekleştirme amacıyla denenmiştir.

Kabak Lifi ile Deneysel Çalışma



Görsel 4- Kabak Lifi ve Kabak Lifinden İplik

Bitkisel kaynaklı lif olan kabak lifi genellikle öz bakım için kullanılmıştır. Kabak lifi keçe yapma tekniğinde olduğu gibi sıcak suya bırakılmış yumuşaması sağlanmış, boyuna kesilmiş, iç göbek kesilerek çıkarılmış düz bir panel elde edilmiştir. Bu panel boyuna 0,5 cm kesilerek düz şeritler oluşturulmuş bu şeritler geleneksel ip eğirme yöntemiyle eğirilerek ip oluşturmuş ve dokuma olabileceği kanaatine ulaşılmıştır (Görsel 4).

Kabak lifi evlilik kavramı içindeki varlık yokluk olgusuna atıfta bulunarak denenmiş, sonucunda elde edilen pürüzlü/dokulu iplik, evlilik hayatı içindeki inişli çıkışlı varoluşları/durumları temsil ettiği varsayılmıştır.

Bulaşık Teli



Görsel 5- Bulaşık Teli ve Bulaşık Telinden İplik

Bitkisel ve hayvansal liflerin işlem görmemiş haline benzerlik göstermesiyle ip oluşturabileceği düşüncesi oluşan bulaşık teli geleneksel yün eğirme tekniği ile aynı yöntemle eğirilerek ip oluşturulmuş, dokumaya uygun olduğu gözlemlenmiştir (Görsel 5).

Bulaşık teli kadının “telli duvaklı” geldiği koca evinde “el ve ev” işleriyle uğraşması elini bulaşıktan çıkarmamasından hareketle denenmiş, suda belli bir süre kaldığında bulaşık telinin küflenmesi kadının evlendiği evde yaşlanması zamanın getirdiği yorgunluklarını yansıtmaları bağlamında kavrama uygun bir malzemeye ulaşılmıştır.

Smarta Akıllı Kil İle Bulaşık Teli Denemesi



Görsel 6- Smarta Akıllı Kil ile Bulaşık Teli



Heykelsi formlara uygun modelleme arayışı ile bulunan hava ile kuruyan el kremi katılarak istenilen yumuşaklığa getirilen ve ıslatıldığında tekrar yumuşatılabilen Smarta akıllı kil ile bulaşık teli birlikte yoğurulmuş ıslatıldığında küflenmeler gözlemlenmiştir (Görsel 6).

Bu malzeme gelinliğin duruşunu farklı malzemeler ile yansıtılabilir arayışı ile denenmiş, bu kil ile bulaşık teli birlikte kullanılarak oksitlen dirilmesi, gelinlerin eline yakılan kına merasimine atıfta bulunulmuştur.

Malzemelerin Uygunluğunun Değerlendirilmesi; Materyal araştırmasında tasarımda kullanımı yaygın olmayan materyaller incelenmeye çalışılmış bu materyaller geleneksel işlemlere tabi tutulmuş işlemler tekrar edilmiş tekrar edilirken bozma, deforme etme, yeniden oluşturma süreçleri incelenmiş renk değerlendirmeleri yapılmıştır.

Değerlendirme sonucunda temaya uygun olduğu belirlenen bulaşık teli ve smarta akıllı kil ve uyumları deneyimlenmiş çeşitli yüzeylerle (kumaş, tül, kurdele vb.), kadının gelin olması ile başlayan hayatta var olma çabasına atıfta bulunan iki tasarım yapılmıştır. Tasarımlara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Tasarım I

Bulaşık Telinin Kumaş Üzerinde Küflendirilmesi



Görsel 7- Bulaşık Telinin Kumaşta Küflendirilmesi

Tasarım için pamuklu, krem renkli, düz dokuma bir yüzey seçilmiş düzensiz biçimde yüzeye yerleştirilen bulaşık teli sıcak su ile düzensiz aralıklarla sulanmış evlilik sürecinin belirsizliğinde olduğu gibi zamanla aldığı şekil gözlemlenmiştir. Evlilikte de olduğu gibi yüzeyde de zamanla birikim olmuş küflenmeler meydana gelmiş yüzeye ve tellerin birbirine tutunması hem evlenen kişilerin aralarındaki bağlanmaya benzer bulunurken zaman içindeki eskime eskidikçe yeni formlar olarak yeni kalmaya da atıf yapılmıştır (Görsel 7).

Tasarımın tamamlayıcı unsuru olarak, kırmızı kuşak olarak da tabir edilen ve Anadolu'da yaygın olarak halen gelinlerde kullanılan kırmızı kurdele eklenmiştir (Görsel 8).



Görsel 8-Tasarım I

Tasarım II

Bulaşık Telinin Geleneksel İp Eğirme Yöntemi ile Life Dönüştürülüp Kil ile Yorumlanması





Görsel 9- Bulaşık Teli ve Kilin Birlikte Yorumlanması

Gelinliği temsilen kullanılan kil bulaşık teli ile birleştirilerek kullanılmış geline yakılan kınanın renginin hayatın içindeki pek çok süreçte farklı biçimde karşımıza çıktığı buradaki lekelenmelerin evlilik hayatında kişilere bıraktığı olumlu/olumsuz tüm izlerle benzerliğine atıfta bulunulmuştur (Görsel 9).



Görsel 10-Tasarım II

Smarta kilin renk ve duruşu ile gelinlik sembolize edilmiş, gelin ve gelinlik kavramının zamana karşı önem ve değerinden hiçbir şey kaybetmeden yarına kalmasına göndermede bulunulurken, tül gibi hassas dokuların “kadınlar” gibi narin olmalarına karşın zamana meydan okuması yansıtılmaya çalışılmıştır. Smarta kil gelinliği; tül kadının naifliğiyle bir o kadar tezat gücünü; çeşitli biçimlerdeki bulaşık telleri ise evlilik hayatında geçirilen zaman süresinde çiftler arasındaki bağ ve zamanın getirdiklerine/götürdüklerine bir atıfta bulunarak tasarım yapılmış ve kırmızı kuşak ile tamamlanmıştır (Görsel 10).



Sonuç

Tasarla başlayan yani bir fikrin olmasını gerekli kılan ilk basamak için zaman zaman bir ihtiyaç, zamana zaman bir itici güç, zaman zaman bir gereklilik yâda olumlu ya da olumsuz herhangi bir koşul için “maruz kalma” süreçlerinin oluşması kaçınılmazdır. Tasar ile başlayan, tasar, tasarımıla ilerleyen ürün, moda ürünle devam eden süreçte bir fikrin olması başlangıç noktasını oluştururken ve keşiflerin gerçekleşmesi tasarımın nitelik ve niceliğine yön verebilmektedir.

Günümüz toplumunda bilginin hızı ve yönü değişmiş, geleneksel kabuller yerini disiplinler arası yeni, farklı olanı bulma mevcut altyapılarla oluşturulması olanaklı değilse farklı/başka yolların üretilmesine sevk etmiş teknolojik gelişmeler tüketim toplumlarını oluşturmuştur. Gelenen noktada tüketim toplumlarını moda algısında da yeni yollar/arayışlar bulunmaya zorlamıştır. Kitlesele etkileşimler söz konusu olsa da kişi için statü ve bir var olma biçimi olan giyim kuşam biricik ve tek olma, öncü olma, farklı olma gibi duygu durumları ile değer oluşturma çabası içindedir. Değer oluşturma moda tasarımında üreten ve tüketen için karşılıklı bir çıkar noktası olması açısından önemlidir. Geleneksel tasarım ve üretim yöntemleriyle karşılanmasında zorlanıldığı noktalarda temalar belirlenmekte, deneysel tasarım veya deneysel tasarım süreçleri uygulanabilmektedir.

“Kadın/ Gel-in” temasının altyapısı ile çevrede bulunmuş farklı amaçlar için kullanılan materyaller yorumlanarak özgün tasarımlar oluşturma çabası iki tasarımla yorumlanmış tema, kavram, malzeme moda tasarımının yeni olma yeniyi bulma çabasına dahil edilmiştir.

Moda tasarımı canlı ve hareketli bir kavram olup geleneksel çalışmalar ve yorumlamalarla birlikte farklı disiplinlerde tasarlama süreçlerine dahil ederek yeni bakış açıları kazandırmakta, kavramları moda tasarım alanında yorumlayabilmekte deneysel üretimlerle tasar ile tasarımın değerini ölçülendirilebilmesinde gerekli iyileştirme ve gelişmeleri sağlayabilmektedir.

**6. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKÇA

- Ayanoğlu, S. G., Ağaç, S. (2017). Sürdürülebilir Moda Kavramına Yönelik Tasarım Fikirleri. *Art-e Sanat Dergisi*, 10 (19): 252-273.
- Beyhan, A. (2013). Eğitim Örgütlerinde Eylem Araştırması. *Bilgisayar ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 65-89.
- Demir, L. (2004). İstatistiksel Deney Tasarımı Yöntemi ve Bir Tekstil İşletmesinde Uygulanması, Pamukkale Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Ergüven, B. (2022). Kübizm Sanat Akımının Moda Dünyasındaki Yeri. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tekstil ve Moda Tasarımı Anabilim Dalı Moda Tasarımı Tezli Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Hacıoğlu, Y. (2020). Tematik STEM Eğitimi Uygulaması: Sürtünme Kuvveti Örneği. *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, STEM Eğitimi, 3-21.
- Köklü, N. (2019). Eylem Araştırması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES)*, 26 (2): 357-365.
- Koca, E. Koç, F. (2009). Giysi Tasarımında Yaratıcılık. *e-Journal of New World Sciences Academy Vocational Education*, 4 (1): 33-44.
- Özkurt, Ö. (1999). Deney Tasarımları ve İstatistiksel Veri Analizleri. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yılmaz, P. (2014). Günümüz Tekstil ve Moda Tasarımında Tasarım, Tasarımcı ve Tüketici Açısından Tasarım Kültürü. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tekstil ve Moda Tasarımı Ana sanat Dalı Tekstil Ve Moda Tasarımı Programı Yüksek Lisans Tezi İstanbul.

<https://sozluk.gov.tr/> 10.10.2022 tarihinde erişilmiştir.



Çekme Lastiği Egzersizinin Taekwondo Sporunda Seçilmiş Bazı Teknik Kuvvet Parametrelerine Etkisi

Sezgin HEPSERT¹, Hasan ÖZER², Yakup KILIÇ³

¹Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-4299-8548>

²Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5195-5438>

³Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-4889-5571>

Email: sezginnepsert@gmail.com, hsnozr4423@gmail.com, yakupkilic@firat.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 30.09.2022 - Kabul: 24.12.2022)

Öz

Bu çalışmada 6 haftalık çekme lastiği antrenmanlarının taekwondo sporundaki palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi tekniklerine etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Deneysel modellerden statik grup ön test – son test deseni ile gerçekleştirilen araştırmada evren sayısı 80, örneklem sayısı ise 20 sporcu olarak belirlenmiştir. Malatya Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüğü'nde taekwondo branşında en az bir yıl lisanslı sporculuk geçmişi olan katılımcılar tesadüfi örnekleme yöntemiyle deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Veriler elektronik gövde koruyucuları (EBP; Electronic Body Productor) ile ölçülerek elde edilmiştir. 6 haftalık süreç öncesinde deney ve kontrol grubundan alınan ön test verileri bağımsız örneklem t test ile karşılaştırılıp grupların birbirine denk olduğu görülmüştür. Son testlerin alınmasından sonra ise bağımlı örneklem t test kullanılarak verilerin analizleri gerçekleştirilmiştir. Bulgular incelendiğinde palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi tekniklerinde deney grubunda anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Kontrol grubunda palding chagi, dwi chagi tekniklerinde son testte ortalama değerlerinin düşmesinden dolayı anlamlı farklılık oluşurken, pushe chagi tekniğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak 6 haftalık çekme lastiği antrenmanının taekwondo sporcularında seçilmiş teknikler üzerinde önemli derecede bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Taekwondo, Çekme lastiği, Egzersiz



The Effects of Resistance Band Exercise on Certain Technical Strength Parameters in Taekwondo

Abstract

In this study, it was tried to determine the effect of 6-week pull-up elastic training on palding chagi, dwi chagi and pushe chagi techniques in taekwondo. In the research, which was carried out with the static group pre-test-post-test design, which is one of the experimental models, the number of universes was determined as 80, and the number of samples was determined as 20 athletes. Participants with at least one year of licensed sportsmanship in taekwondo branch in Malatya Provincial Directorate of Youth Services and Sports were divided into experimental and control groups by random sampling method. Data were obtained by measuring with electronic body protectors (EBP; Electronic Body Productor). The pre-test data taken from the experimental and control groups before the 6-week period were compared with the indepent sample t-test and it was seen that the groups were equivalent to each other. After the post-tests were taken, the data were analyzed using the paired sample t-test. When the findings were examined, no significant differences were found in the experimental group in palding chagi, dwi chagi and pushe chagi techniques. While there was a significant difference in the control group due to the decrease in the mean values of the palding chagi and dwi chagi techniques in the post-test, there was no significant difference in the pushe chagi technique. As a result, it was seen that 6 weeks of traction band training did not make a significant difference on the selected techniques in taekwondo athletes.

Keywords: Taekwondo, Resistance band, Exercise



Giriş

Taekwondo sporu 180'den fazla ülkede farklı yaş grubundan insanların uyguladığı popüler bir spor dalıdır. Ancak popüler olmasına rağmen üzerinde gerçekleştirilen araştırma sayısı düşüktür (Shirley ve Fong, 2011). Her spor dalında olduğu gibi bu branşta da kazananın belirlenmesi gerekmektedir. Bu amaçla, Dünya Taekwondo Federasyonu (WTF), puanları müsabaka içerisinde elektronik olarak algılamak için, elektronik gövde koruyucularının, gömülü algılayıcılarla kullanımını önermiştir. Söz konusu sistemde, durdurma veya sarsma işinin puan olarak kabul edilip edilmeyeceği, elektronik olarak ölçülmektedir. Elektronik gövde koruyucu sisteminin çalışma şekli şöyledir; göğüs koruyucusuna yerleştirilmiş olan bluetooth vericilerinin sensörleri, bilgisayardaki bluetooth alıcılar vasıtası ile sisteme bağlanmasını sağlamaktadır. Ayrıca, ayak koruyucularının önünde ve arkasında yer alan manyetik bölüm, sistemin tekmeleri takip etmesini de sağlamaktadır. Sporcu darbe aldığı zaman, rakibin ayağının ön ve arkasındaki sensörler de devreye girmektedir. Sistem hız ve darbenin kuvvetine göre skor puanını vermektedir (Ramazanoğlu, 2013).

Bu spor branşında sporcular yüksek seviyede aerobik ve anaerobik kapasiteye sahip olmalıdır. Buna ek olarak esneklik, çeviklik, denge, sürat, kuvvet gibi motorik parametrelerde performansı yordayıcı göstergelerdir (Jafari vd., 2014; Pieter ve Heijmans, 2003). Sayılan bu parametrelerden kuvvet, kasın bir dirence karşı koyabilmesiyle, sportif performansın artırılmasına da büyük katkı sağlamaktadır. Kasın kuvvet artışı, sakatlıklar ve performans açısından çok büyük öneme sahiptir (Paaovo, 2003). Araştırmalara bakıldığında taekwondo sporunda puan alma durumlarının kuvvet ile ilişkisinin çok yüksek olduğu görülmektedir. Kuvvetli sporcular tekniği kuvvetli ve seri bir şekilde uygulayabilir ve müsabakayı kazanabilir. Puan almak için dolayısıyla kazanmak için; belirlenen bölgelere, her sıklet için farklı değerlerde vuruşlar yapılmalıdır (Casolino vd., 2012).

Kişilerde sosyo-kültürel ve fiziksel değişimler oluşturan bir mücadele sporu olan taekwondo'nun müsabaka sistemi kuvvet olarak nitelendirilmekteydi. Müsabaka kurallarında yaşanan değişim ve antrenman bilimindeki ilerlemeler, müsabaka sisteminde teknik kuvvetle birlikte teknik sürati de önemli hale getirmiştir. Yaşanan bu değişimler beraberinde antrenmanlarda kullanılan materyallerde de etkisini göstermiştir (Topla, 2007). Elastik direnç lastiği ve theraband gibi isimlerle anılan direnç bantlarının piyasada farklı kalite ve zorluk seviyelerine sahip olan kalınlıkları mevcuttur. Bu tarz lastikler terapötik ve fitness ortamlarında kullanılmasıyla birlikte (Aboordarda vd., 2016), 4-5 hafta süreli hafif kuvvet antrenmanları için de tercih edildikleri bilinmektedir (Takubiak ve Saunders, 2008; Joy vd., 2016). Elastik yapıdaki direnç lastikleri yer çekimine karşı çalışmamakta ve bir ya da daha fazla eklemi birlikte antrene edebilmek amaçlı kullanılmaktadır (Gönener vd., 2017). Direnç bantlarının düşük maliyet, kolay erişilebilirlik, güvenilirlik ve taşınabilirlik özelliklerinden dolayı ergenlik çağı çocuklarda direnç antrenmanları için uygun bir egzersiz materyali olduğu söylenebilmektedir (Iversen vd., 2017). Tüm bu etmenlerden dolayı çocukların kas kuvvetini artırırken kullanılan direnç bantları kas ve iskelet sistemine olumsuz etkisinin olmayışı ve kişilerde kas ağrılarına sebep olmayacağından uygun bir spor materyali olarak kullanılabilirliği düşünülmektedir (Labat ve Hey, 2017). Direnç lastiklerinde bulunan tutma alanlarına el ve ayaklar yerleştirilerek farklı türde egzersizler gerçekleştirilebilmektedir. Bu lastikler hem alt ve üst ekstremiteler için sabit olmayan zeminlerde çok düzlemli ve eklemli hareketlerin yapılmasına hem de yerden yükseklik ve açılarının ayarlanabilirliğinden dolayı



farklı yüklerde uygulanabilmesine imkan tanımaktadır (Eckstein vd., 2006; McGill vd., 2014). Gerçekleştirilen hareketin şiddet seviyesini ayarlama üç prensip kullanılmaktadır. Birinci prensipte; beden yerle olan açısı değiştirilerek direnç seviyelerinde değişiklikler oluşturulabilmektedir. İkinci prensipte; el ve ayakların destek noktalarının değiştirilebilmesinden dolayı uygulanan hareketin sabitlik ve denge düzeyi ayarlanabilmektedir. Üçüncü prensipte ise; lastiğin asıldığı alanın alt bölgesinden veya uzaklaşarak başlama konumuna göre direnç seviyesinin ayarlanması mümkündür. (Bettendorf, 2010). Kas gücünü artırma adına ağırlık makinelerinden ziyade toplumun her bölümünde daha sık kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca konsantrik ve eksantrik kas kasılmalarında geniş hareketlilik sağlamasından dolayı sporcular tarafından da tercih edilmektedir. Bunun sebebi ise çeşitli kavrama genişliği ve kalınlıklarıyla üretimi yapılan direnç lastikleri sporcuların egzersiz volümünü kendilerine göre ayarlamasına, hareketin kontrollü ve güvenli bir şekilde yapılmasına imkan sağlaması olarak açıklanmaktadır (Colado ve Triplett, 2008). Alanyazında değişik direnç bantları ile yapılan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda direnç bantları çoğunlukla yaralanmaları engellemek adına kullanılmasıyla birlikte kuvvet, esneklik ve sürat gibi değişkenler üzerinde de etkili olduğu saptanmıştır (Selçuk, 2014; Jakobsen vd., 2013; Wallace vd., 2006; Lorenz, 2014).

Sonuç olarak yapılan çalışmada, 6 hafta süren direnç egzersizlerinin taekwondo sporunda seçilmiş teknikler üzerindeki etkisi vardır hipotezi test edilmeye çalışılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında çalışmaya katılım gösteren sporcuların yaş grupları için düzenlenecek antrenman programlarına kaynak teşkil edileceği düşünülmüştür.

Materyal ve Metod

Çalışmada Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uyulmuş ve etik kurul onayı Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 07.04.2022 tarihli 04 toplantı sayılı ve 16 karar numaralı olarak alınmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışma, Malatya gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü taekwondo branşında sporcu geçmişleri en az 1 yıl olan yaşları ortalaması 16,25 olan toplam 20 erkek sporcuyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada sporcular tesadüfi örnekleme metodu ile seçilmiş ve 2 ayrı antrenman grubuna ayrılmıştır. Birinci grup (deney grubu) çekme lastiği kullanarak antrenman yaparken, ikinci grup (kontrol grubu) antrenmanlarında çekme lastiği kullanmamıştır.

Deney grubuna çekme lastiği kullanarak, kontrol grubuna çekme lastiksiz haftada 3 gün (Pazartesi, Çarşamba, Cuma) olmak üzere 6 hafta boyunca teknik kuvvet çalışması (palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi) yaptırılmıştır. Ciwaa marka, kırmızı renk lastikler 1'e 2 (lastik boyu kadar) gerilimle kullanılmıştır. Antrenmanlarda palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi teknikleri her bir ayak için 3x12 tekrar şeklinde çalışılmıştır. Dinlenme aralıkları 2 dakika olacak şekilde ayarlanırken deney grubu ve kontrol grubu teknik antrenmanlar haricinde rutin antrenman programlarına devam etmişlerdir. Ölçümler çalışmada standartizasyonu sağlayabilmek adına ilk antrenmandan bir gün önce ve son antrenmandan bir gün sonra olmak üzere saat 14.00'da alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma öncesinde oluşturulan 2 antrenman grubuna ön test ve son test uygulanmıştır. Ön test ve son testler de sporcuların palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi teknik kuvvetleri



ölçülmüştür. Ölçümden önce sporculara ısınma çalışması yaptırılmıştır. Ölçüm esnasında her sporcuya palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi teknikleri için 3 vuruş hakkı verilmiştir. Sporculardan önce palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi tekniklerini ardı ardına 45 sn içinde uygulamaları istenmiştir. Her teknik için 3 vuruştan en yüksek olanı değer kabul edilmiştir.

Ölçümler elektronik gövde koruyucuları (EBP; Electronic Body Productor) ile yapılmış olup elde edilen değerler üzerinde bilgisayar yardımı ile istatistik hesaplamaları yapılmıştır. Her bir vuruşta maksimum 60 bar çıkmaktadır.



Şekil 2. EBP; Electronic Body Productor

Verilerin Analizi

Çalışmaya katılan sporculardan toplanan veriler SPSS 22.00 programında analiz edilmiştir. Toplanan veriler farklılığı görebilmek için normallik analizine tabi tutulmuştur ve basıklık ile çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Elde edilen değerlerin -2...+2 aralığında olmasından dolayı verilerin normal dağılıma uyduğu kabul görülmüştür. Normallik sınavının ardından veriler betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t test ve bağımlı örneklem t test ile incelenmiş ve yapılan analizlerde anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir (George ve Mallary, 2019).

Bulgular

Tablo 1. Çalışma gruplarının yaş, boy ve kilogram değişkenlerine göre ortalamaları.

	Değişken	n	Ort.
Deney Grubu	Yaş (Yıl)	10	17,10
	Vücut Ağırlığı (kg)	10	57,80
	Boy (cm)	10	170,70
Kontrol Grubu	Yaş (Yıl)	10	15,40
	Vücut Ağırlığı (kg)	10	55,70



Boy (cm)	10	168
----------	----	-----

Çalışmadaki deney grubunun yaş ortalaması 17,10, vücut ağırlıkları ortalaması 57,80 kg ve son olarak boy ortalamaları ise 170,70 cm olarak belirlenmiştir. Kontrol grubunun yaş 15,40, vücut ağırlıkları ortalaması 55,70 kg ve boy ortalamaları ise 168 cm olarak belirlenmiştir. (Tablo 1).

Tablo 2. Örneklem grubunun bazı motorik özelliklerine yönelik ortalama puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları

Test	Değişken	Grup	n	Ort.	S	t	p
Ön Test	Palding chagi	Deney	10	44,60	10,37	,65	0,519
		Kontrol	10	41,00	13,86		
	Dwi chagi	Deney	10	39,10	16,24	-1,54	0,139
		Kontrol	10	48,20	9,07		
	Pushe Chagi	Deney	10	30,80	17,00	,11	0,907
		Kontrol	10	30,10	7,85		

*p<0.05

Uygulanan analizin ön test sonuçlarına göre; palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi tekniklerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Başka bir deyişle gruplar birbirine denktir (Tablo 2).

Tablo 3. Örneklem grubunun bazı motorik özelliklerine yönelik ortalama puanlarının bağımlı örneklem t testi sonuçları

Grup	Değişken	Test	n	Ort.	S	t	p
Deney Grubu	Palding chagi	Ön Test	10	44,60	10,37	,66	0,522
		Son Test	10	42,80	11,93		
	Dwi chagi	Ön Test	10	39,10	16,24	-,31	0,757
		Son Test	10	40,30	14,98		
	Pushe Chagi	Ön Test	10	30,80	17,01	-1,92	0,087
		Son Test	10	35,80	15,40		
Kontrol Grubu	Palding chagi	Ön Test	10	41,00	13,86	2,39	0,040
		Son Test	10	33,90	10,71		
	Dwi chagi	Ön Test	10	48,20	9,07	2,79	0,021



	Son Test	10	37,90	12,05		
Pushe Chagi	Ön Test	10	30,10	7,85	1,57	0,149
	Son Test	10	25,60	11,06		

*p<0.05

6 haftalık süreyle dirneç lastiği ile gerçekleştirilen antrenmanların sonucunda elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilen analizlerde deney grubunda palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi tekniklerinde anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Kontrol grubunda ise palding chagi ve dwi chagi tekniklerinde ön test lehinde anlamlı farklılık elde edilirken pushe chagi tekniğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 3).

Tartışma ve Sonuçlar

Taekwondo sporunda diz çekme lastiği kullanılarak uygulanan antrenmanların, sporcuların teknik kuvvetleri üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ilgili literatür bilgileri eşliğinde tartışılmıştır.

Çalışmada bulgular incelendiğinde lastikle teknik kuvvet çalışan denek grubunun palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi teknikleri ilk ve son ölçümlerinin arasında ortalama değerleri açısından bir artış olmasına rağmen anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Deney grubuna kırmızı renk (orta direnç) çekme lastiği kullanılmıştır. 6 haftalık sürede orta direnç özellikli bantların hedef teknikleri için ağırlıklı kullanılan kas gruplarına (Quadriceps, Hamstring ve Gluteus) yeterli düzeyde etki etmemesi bulunan sonucun sebebi olabileceği düşünülmüştür. Araştırmaya katılan lastiksiz teknik kuvvet çalışan kontrol grubunun palding chagi, dwi chagi ve pushe chagi teknikleri ilk ve son ölçümlerinin arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Elde edilen bu anlamlılığın ortalama değerlerindeki düşüşten kaynaklı olduğu düşünülmüştür.

Saptanan sonuçlar literatürde gerçekleştirilen şu çalışmalarla paralellik göstermektedir; Bayrakdaroğlu vd. (2021) yaptıkları çalışmada futbol oynayan çocuk sporculara uygulanan terabant egzersizlerinin performans yanıtlarını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda denge ve uzun atlama değerlerinde anlamlı farklılıklar elde edilmediği saptanmıştır. Sadeghi ve Mahdavi Nejad (2019) çocuk güreşçiler üzerinde gerçekleştirdikleri 8 hafta süren terabant egzersizlerinin denge ve motor performansına olan etkilerini araştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda kontrol ve deney grupları arasında incelenen parametreler açısından anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Selçuk (2013) yapmış olduğu çalışmada çocuk erkek yüzücülerde 12 hafta süren terabant egzersizlerinin bazı motorik özelliklerle yüzme derecelerine etkisini araştırmıştır. Çalışma sonucunda yüzme antrenmanlarına ek olarak yapılan terabant antrenmanlarının çocukların performansına ek bir katkı sağlamadığı belirtilmiştir.

Elde edilen sonuçlar literatürde gerçekleştirilen şu çalışmalarla paralellik göstermemektedir; ‘‘Direnç lastiği ile yapılan üst ekstremitte antrenmanlarının tenis servis atışına etkisi’’ adlı çalışmada, direnç lastiğinin tenise özgü üst ekstremitte Thera-Band direnç antrenmanlarının 30 sn mekik çekme ve ITN Servis atış beceri antrenmanlarının üzerinde olumlu etkisi olduğu ve antrenmanlarda uygulanabilir bir yöntem olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Gül, 2019). Topal (2007) yaptığı çalışmada palding chagi, dolyo chagi, neryo chagi tekniklerinin kuvvetini



ölçülmüştür. Ön-son test arasındaki süre 6 hafta ve haftada 3 gün antrenman yapılmıştır. Her teknik için üç vuruş hakkı ve 40 sn içinde uygulanması istenmiştir. Vuruşlardan en yüksek olanı baz alınmıştır. Sonuç olarak direnç lastiği kullanmayan grubun ön test-son test verilerinde anlamlı farklılık bulunmazken tek kat ve çift kat direnç lastiği kullanan grupların verilerinde anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çakmakçı vd. (2017) yapmış oldukları çalışmada direnç lastiği uygulamasının aktif olarak boks sporuyla uğraşan yaşları 19 ve 23 arasında değişen 12 kadın sporcu üzerinde etkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucu incelendiğinde; sporcuların maksimal bench press değerlerinde anlamlı farklılık saptanmazken, anaerobik güçlerinde önemli bir artış meydana gelmiştir. Öner (2021) tenis sporcuları üzerinde pliometrik ve direnç egzersizlerinin motorik ve teknik performans değerlerine etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada motorik değerlerin yanı sıra teknik özelliklerden oluşan forehand, backhand ve servis isabet değerlerinde de anlamlı farklılıklar elde etmiştir. Şenol ve Gülmez (2017) 13 yaş grubunda 21 erkek yüzücü üzerinde yapmış oldukları çalışmada fonksiyonel antrenman bandı ve vücut ağırlığı egzersizlerinin 200 metre serbest stil yüzme derecesine etkisini belirlemeye çalışmışlardır. Çalışma sonucunda 8 hafta uygulanan egzersiz protokolünün 200 m. yüzme derecelerinde anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak yaşları ortalamaları 17,10 (deney grubu) ve 15,40 (kontrol grubu) arasında değişen katılımcı sporcular üzerinde uygulanan direnç lastiği egzersizlerinin seçilen teknik kuvvet parametreleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

**Bu araştırma, The 6th Edition of the International Conference'de sunulmuştur. '27-29 Mayıs 2022', Romanya.*



KAYNAKLAR

Aboodarda, S.J., Page, P.A., & Behm, D.G. (2016). Muscle activation comparisons between elastic and isoinertial resistance: A meta-analysis. *Clin Biomech*, 39: 52-61.

Bayrakdaroğlu, S., Sever, M.O, Şenel, E., Kılınçarslan, G., & Bayrakdar, A. (2021). Futbolcu çocuklarda terabant egzersizlerine performans yanıtları. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 371-379. DOI:10.38021/asbid.1027133

Bettendorf, B. (2010). *TRX Suspension Training Bodyweight Exercises: Scientific Foundations and Practical Applications*. San Francisco, CA: Fitness Anywhere Inc.

Casolino, E., Cortis, C., Lupo, C., Chiodo, S., Minganti, C., & Capranica, L. (2012). Physiological versus psychological evaluation in taekwondo elite athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(4), 322-331.

Colado, J.C., & Triplett, N.T. (2008). Effects of a short-term resistance program using elastic bands versus weight machines for sedentary middle-aged women. *J Strength Cond Res*, 22(5): 1441-8.

Çakmakçı, O., Selçuk, M. Ő., & Çakmakçı, E. (2017). The effect of resistance band training on the maximum force and anaerobic power of boxers. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.

Eckstein, F., Hudelmaier, M., & Putz, R. (2006). The Effects of Exercise on Human Articular Cartilage. *J Anat*, 208:491-512.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.

Gönener, A., Gönener, U., Yılmaz, O., Horoz, T., ve Demirci, D. (2017). The effect of 8-week thera-band exercises on male swimmers' 100 m freestyle swimming performance. *J Human Sci*, 14(4): 3950-5.

Gül, M. (2019). Direnç lastiği ile yapılan üst ekstremite antrenmanlarının tenis servis atışına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 198-207. DOI:10.17155/omuspd.557305

Iversen, V.M., Mork, P.J., Vasseljen, O., Bergquist, R., & Fimland, M.S. (2017). Multiple-joint exercises using elastic resistance bands vs. conventional resistance-training equipment: A cross-over study. *Eur J Sport Sci*, 17(8): 973-82.



Jafari, H., Hadavi, S. F. (2014). Physiological profile of Iranian men national Taekwondo team. *Research Journal of Recent Sciences*, 2277, 2502.

Jakobsen, M.D., Sundstrup, E., Andersen, C.H., Aagaard, P., & Andersen, L.L. (2013). Muscle activity during leg strengthening exercise using free weights and elastic resistance: effects of ballistic vs controlled contractions. *Hum Mov Sci*, 32(1): 65-78.

Jakubiak, N., & Saunders, D.H. (2008). The feasibility and efficacy of elastic resistance training for improving the velocity of the Olympic Taekwondo turning kick. *The J Strength Cond Res*, 22(4): 1194-7.

Joy, J.M., Lowery, R.P., Oliveira, D.S., & Wilson, J.M. (2016). Elastic bands as a component of periodized resistance training. *J Strength Cond Res*, 30(8): 2100-6.

Labat, G., & Hey, W. (2017). Can an elastic band resistance training program increase muscular strength. *Kahperd J*, 55(1): 33-8.

Lorenz, D.S. (2014). Variable resistance training using elastic bands to enhance lower extremity strengthening. *Int J Sports Phys Ther*, 9(3): 410-4.

McGill, S.M., Cannon, J., & Andersen, J. (2014). Analysis of pushing exercises: Muscle activity and spine load while contrasting techniques on stable surfaces with a labile suspension strap training system, *J Strength Cond Res*, 28(1): 105-116.

Öner, S. (2021). Tenisçilerde pliometrik ve direnç antrenmanlarının bazı motorik ve performans parametlerine etkisi.

Paaovo, V.K. (2003). Strenght and power in sports.

Pieter, W., Heijmans, J. (2003) Training and competition in taekwondo. *J Asian Martial Arts*, 12, 8–22.

Ramazanoglu, N. (2013). Transmission of Impact Through the Electronic Body Protector in Taekwondo. *International Journal of Applied Science and Technology*, 3(2), 1–7.

Sadeghi, M. & Mahdavi, N.R. (2019). The Effect of an 8-Week Selected Theraband Training on Balance and Motor Performance in Young Wreslers. *Journal of Sport Biomechanics*, 5(1), 28-37.



Selçuk MS. (2014). Bayan Boksörlerde 6 Haftalık Direnç Lastiği Uygulamasının Maksimal Kuvvet ve Anaerobik Güce Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi.

Selçuk, H. (2013). 11-13 yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terabant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Shirley, S.M., Fong Gabriel YF Ng. (2011). Taekwondo eğitimi fiziksel uygunluğu geliştirir mi? Sporda Fizik Tedavi, Cilt 12, Sayı 2.Sayfa 100-106.

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. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/iuspor/issue/31010/333480>

Topal, V. (2007). Taekwondo Sporunda Farklı Dirençlerde Çekme Lastiği ile Yapılan Antrenmanların, Teknik Kuvvet Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey).

Wallace, B.J., Winchester, J.B., & Mcguigan, M.R. (2006). Effects of elastic bands on force and power characteristics during the back squat exercise. J Strength Cond Res, 20(2): 268-72.



COVID-19 Sürecinde Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Yeme Tutumu Düzeylerinin İncelenmesi

Sultan UYGUN¹, Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK²

¹Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-4733-7746>

²Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3511-6279>

Email: uygunsultan1@gmail.com, otepekoylu@pau.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 28.11.2022 - Kabul: 13.12.2022)

Öz

COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve yeme tutumu düzeylerini belirlemek ve iki değişken arasındaki yordayıcı etkiyi incelemektir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumlarının cinsiyet, haftalık egzersiz yapma, teknolojiyle vakit geçirme, aile içi iletişim süreleri ile pandemi sürecinde ve öncesinde egzersiz yapma durumlarına göre de farklılaşıp farklılaşmadığı da belirlenmiştir. Araştırmaya 406'sı kız 170'i erkek olmak üzere toplamda 576 (\bar{x} yaş=16,36±1,35) lise öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)”, “Yeme Tutum Testi (YYT-40)” ve “Kişisel Bilgi Formu (KBF)” kullanılmıştır. Veriler korelasyon, çoklu doğrusal regresyon, MANOVA ve t-testi analiz teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu yeme bozukluklarının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktivite motivasyonunun yeme tutumunu yordamadığı ancak ilişkisel boyutta alt faktörler arasında pozitif ve zayıf ilişkilerin olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre kız öğrencilerin yeme tutumlarının erkek öğrencilere göre daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Pandemi öncesi ve sürecinde egzersiz yapanların yapmayanlara göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu yeme tutumlarının ise genel olarak davranış bozukluğu düzeyinde olmadığı söylenebilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel aktivite; Motivasyon; Yeme tutumu; COVID-19



Investigation of High School Students' Motivation for Physical Activity Participation and Eating Attitude Levels during the COVID-19 Period

Abstract

The aim of this study is to determine the motivation of high school students to participate in physical activity and their eating attitude levels during the COVID-19 period as well as to examine the relationship between the two variables. In addition, it was also determined whether the motivation for participate in physical activity and eating attitudes differ according to gender, weekly exercise, spending time with technology, family communication times, and participation in exercise during and before the pandemic. A total of 576 high school students, including 406 girls and 170 boys, participated in the study. “Motivation Scale for Participation in Physical Activity (MSPPA)”, “Eating Attitude Test (EAT-40)” and “Personal Information Form (KBF)” were used as data collection tools. Data were evaluated using correlation, multiple linear regression, MANOVA and t-test analysis techniques. It was concluded that the motivation of the students to participate in physical activity was moderate, and they did not have eating disorders. It was observed that physical activity motivation did not predict eating attitude, but there were positive and low relationships between sub-factors in relational dimension. According to gender, it was determined that the eating attitudes of female students were more positive than male students. It has been found that the motivation to participate in physical activity is higher for those who exercise before and during the pandemic than those who do not. Consequently, it can be said that during the COVID-19 process, high school students' motivation to participate in physical activity is at a moderate level, and their eating attitudes are generally not at the level of behavioral disorders.

Keywords: Physical activity; Motivation; Eating attitude; COVID-19



Giriş

Koronavirüs (COVID-19) dünyada ilk olarak Aralık 2019'da Çin'in Hubei bölgesinde başkenti Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) aracılığıyla Mart ayında COVID-19'un küresel bir salgın olduğu duyurulmuştur (World Health Organization, 2020). Dünyadaki hükümetlerin birçoğu hastalığın yayılmasını engellemek için zorunlu olarak halka açık rekreasyon alanlarında ve eğitim alanlarında "sosyal mesafe" yoluyla yüz yüze etkileşimi sınırlandırmak için ciddi önlemler almışlardır (Andrews, Foulkes ve Blakemore, 2020). Salgın günümüzde dünya çapındaki en kritik olay olarak deklare edilmiştir (Koubaa, 2020). Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşamı önemli derecede etkileyen bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmıştır. Salgının yayılmasıyla günlük yaşantı da hızlı bir şekilde değişmiş ve hastalığın yayılmasını önlemek için evde karantina uygulamasına gidilmiştir. Ancak uzun süre evde kalmak, oturmak, uzanmak, televizyon izlemek, oyun oynamak ve mobil cihaz kullanmak bireylerde sedanter davranışın artmasına düzenli fiziksel aktivitenin azalmasına sebep olmuştur (Chen vd., 2020; Korkut-Gençalp, 2020). İzolasyon ve kapanmayla beraber hareketsizlik süresinde ve yemek yeme davranışında artma meydana gelirken zihinsel sağlıkta ve fiziksel aktivite seviyesinde düşüş meydana geldiği görülmüştür (Robinson vd., 2021; Wernecka vd., 2019; Ünlü vd., 2020). Bu durum beraberinde farklı olumsuzlukları getirirken, COVID-19 sürecinde egzersiz yapan bireylerin ise yapmayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyleri (Demir ve Çiftçi, 2020) ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Çağlayan-Tunç, Zorba ve Çingöz, 2020). Bu nedenle karantina süresince aktif kalmak ve fiziksel egzersizi bir rutin haline getirmek, sürecin olumsuzluklarını tolere etmek, zihinsel ve fiziksel sağlık için önemli olabilmektedir (Fallon, 2020; Lippi, Henry ve Sanchis-Gomar, 2020). Bu durum enfeksiyona yakalanma riskini de azaltabilmektedir (Fallon, 2020).

Fiziksel aktivite, bireylerin farklı düzeyde enerji harcayarak yaptıkları tüm vücut hareketleri olup kas ve iskelet sistemlerini kullanarak enerji harcaması ile gerçekleşen fiziksel hareket, kalp ve solunum hızını arttıran, farklı yorgunluk ve yoğunluklar ile sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Korkusuz, 2009). Diğer bir tanımla iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasını sağlayan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Sağlığı ve fizyolojik yapıyı koruyabilmek için fiziksel aktivite yapmak gerekmektedir. Çünkü fiziksel aktivite yapmayarak uzun süre hareketsiz kalmak insan vücudunun hareket yeteneğini ve becerisini azaltmakta ve bunun sonucu olarak da kalıcı ve uzun süreli hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008; İlhan, 2010). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin ise kilonun korunması, obezite, kardiyovasküler hastalık ve kanser gibi pek çok kronik hastalıktan korunmanın yanında bedensel sağlık dışında farklı parametrelere de olumlu etkileri bulunmaktadır. Örneğin fiziksel aktivite kendine güvenin, akademik başarının, benlik saygısının artmasına neden olurken (Meydanlıoğlu, 2015; Eime vd., 2013) depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini azaltmaktadır (Kirkcaldy, Shephard ve Siefen, 2002; Gün, 2006; Eime vd., 2013). Ayrıca COVID-19 ve diğer bulaşıcı hastalıklara karşı dayanıklılık sağlamak açısından da önemlidir (Chastin, 2021). Pandemi sürecine bağlı olarak fiziksel, duygusal ve sosyal etkiler nedeniyle yukarıda belirtilen olumsuz parametrelerle daha iyi baş edebilmek aynı zamanda olumlu parametreleri arttırmak için fiziksel aktivitenin bir araç olarak kullanılması daha da önem kazanmıştır. Hareket ihtiyacının daha fazla olduğu yaş gruplarında ise bu durum daha belirgin bir hal almaktadır. Genellikle çocukluktan ergenliğe geçiş sırasında ve ergenlikte fiziksel aktivite seviyesinde bir düşüş olduğu (Strauss vd., 2001;



Kimm, Glynn ve Kriska, 2000) ve bu düşüşün yetişkinlik dönemini obeziteye yönelik etkilediği tespit edilmiştir. Çünkü vücut ağırlığının temelini ergenlik döneminde atıldığı söylenmektedir (Kvaavik, Tell ve Kleep, 2003). Bu nedenle ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivitenin getirdiği olumlu durumlar bireylerin yetişkinlikten yaşlılığa giden süreçteki yaşam kalitelerini etkilemektedir (Tavazar vd., 2014). Özellikle de ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek olan kötü alışkanlıklara ve davranışlara yönelim ile stresin ve duygusal problemlerin en aza indirilmesi ya da yok edilmesiyle beraber bireylerin fiziksel aktiviteye katılarak sosyalleşmelerini sağlamak açısından oldukça önemlidir (Tavazar vd., 2014). Ancak yaşanan kapanma sonucu çoğu ülkede spor tesislerinin kapatılması, (Schmidt vd., 2020) okulların kapanması ve karantina, çocukların ve ergenlerin hareketsiz kalmalarına neden olmakla beraber fiziksel aktiviteye katılımları risk altına girmiştir (Xiang, Zhang ve Kuwahara, 2020; Ammar vd., 2020). Karantina sürecinde bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının azaldığı yapılan çalışmalarda da belirtilmektedir (Caputo ve Reichert, 2020; Yomoda ve Kurita, 2021; Ng vd., 2020; Gilic vd., 2020). Chen ve ark. (2020) da yaptıkları çalışmada koronavirüs sırasında güvenli bir ev ortamında düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayı sürdürmenin sağlıklı yaşam için önemli bir strateji olduğunu bildirmişlerdir. Bu nedenle bu süreçte zihinsel sağlık ve esenlik için bireyler fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmelidir (Wright, Williams ve Veldhuijzen van Zanten, 2021). Fiziksel aktivite yapmak önemli ancak bireyleri fiziksel aktiviteye güdüleyen unsurlar ve motivasyon düzeylerinin ne olduğu da önemlidir. Çünkü motivasyon, kişiyi veya organizmayı amaçları ve hedefleri doğrultusunda harekete geçiren, amacı ve hedefi gerçekleştirmek için kişiyi yönlendiren bir güç olarak ifade edilmektedir (Dilts, 1998; Demir ve Cicioğlu, 2018). Pandemiye yaşanan kapanma nedeniyle bireylerin çoğunluğunun fiziksel aktivitelerinin süreçten olumsuz etkilendiği ve fiziksel aktivite yapmalarına engel oluşturan durumun ise motivasyon eksikliğinden kaynaklandığı belirtilmiştir (Kaya-Ciddi ve Yazgan, 2020). Ancak bu durumun aksine pandemi sürecinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını yüksek düzeyde raporlayan az sayıda çalışmanın olduğu da görülmektedir (Keskin vd., 2021). COVID-19 süreci öncesi yapılan çalışmalar incelendiğinde ise katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düşük düzeyde olduğunu belirten az sayıda çalışmanın yanı sıra (Çakır, 2019) genel olarak araştırma sonuçlarında katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta ve yüksek düzeyde rapor edildiği görülmektedir (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2019; Bozdağ ve Özbek, 2020; Çiriş ve Başkonuş, 2020; Küçük-Kılıç, 2020). Örneklem grubu açısından fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu kavramını ortaokul ve ortaöğretim öğrencileri üzerinde inceleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Kahiyah, 2020; Mutlu-Bozkurt ve Tamer, 2020; Ulukan, 2020). Bu çalışmanın konusu olan sağlıkla ilgili parametrelerden yeme tutumu da fiziksel aktiviteyle ilişkili bir değişken olarak değerlendirilebilmektedir. Çünkü Martinez-Ferran ve ark. (2020) da yaptıkları çalışmada pandemi sürecinde aniden azalan fiziksel aktiviteyle, aşırı yeme gibi bireylerin yeme tutumlarında değişikliklerin ortaya çıkmaya başlayacağını belirtmişlerdir. Evde kalma sürelerinin uzaması ile gündelik yaşamda meydana gelen değişiklikler ile bu tarz konuların yeni normalde bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarıyla ilgili soruların cevaplanması için araştırılması gereken konular arasında görülmektedir.

Pandemi sürecinde sokağa çıkma yasaklarıyla birlikte uzun süre evde kalmak bireylerde artan hareketsizliğe neden olurken besinlere sınırsız ulaşım sağlanması da insan sağlığını olumsuz etki eden diğer bir faktör olan yeme davranışlarında değişikliklere yol açmaktadır (Sidor ve Rzymiski, 2020). Karantina süresince evde kalmanın bireylerde aşırı yeme, atıştırma ve duygusal yeme davranışlarına ve dolayısıyla da vücut ağırlıklarında artış yaşanmasına neden



olabildiği belirtilmiştir (Barcın-Güzeldere ve Devrim-Lanpir, 2021). Bireyin yeme ve beslenmeyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını meydana getiren eğilimleri yeme tutumu olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2017). Sağlıklı yaşam açısından değerlendirildiğinde yeme tutumu ve ilgili davranışlar her yaş grubu için önem arz etmektedir. Ancak ergenlik dönemi sağlıksız yeme tutum ve davranışlarının görülme sıklığının oldukça fazla olduğu hassas bir yaşam dönemidir (Hsu, 1996; Tanrıverdi vd., 2011). Bu dönemde bedende görülen hızlı büyüme ve değişim nedeniyle ergenlerin besin maddelerine olan istekleri artmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıkları değişmektedir. Sağlıksız olarak tanımlanabilecek bazı popüler besinlerin bu yaş grubu için ilgi görmesi de uzun vadede sağlıkla ilgili problemlere neden olmaktadır. Sağlıklı bir yetişkinlik ve yaşlılık dönemi için çocukluk ve ergenlik dönemindeki beslenme yaşamsal bir önem taşımaktadır. Çünkü ergenlik yaşam boyu besin tercihlerinin ve beslenme alışkanlıklarının şekillendiği son evredir (Spear, 2002; Uzdil, Özenoğlu ve Ünal, 2017; Özmen vd., 2007). Bu nedenle ergenlerde yerleşecek yanlış yeme alışkanlıkları bireylerin yeme davranışlarının bozulmasına neden olabilir. Yeme davranışlarının bozulmasıyla birlikte obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalık riskleri artmaktadır (Ruiz-Roso vd., 2020). Bu bağlamda yeme bozuklukları bireylerin yeme davranışlarında ciddi rahatsızlıklarla ortaya çıkan tıbbi bir hastalıktır. Yaygın görülen yeme bozuklukları ise anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıkanırcasına yeme olarak belirtilmektedir (The National Institute of Mental Health, 2018). Sağlıksız beslenme alışkanlıklarına eğilimi olan ergenlik dönemindeki bireylerin beslenme alışkanlıkları COVID-19 sürecinden olumsuz etkilenmiştir (Ruiz-Roso vd., 2020; Pujia vd., 2021). Eve kapanmanın etkisiyle bireylerin duygusal açıdan daha fazla yemek yeme eğiliminde olduğu ve bu durumda düzensiz yeme davranışları riskinin arttırabileceği düşünülmektedir. Çünkü karantınada bireylerin duygu durumlarını değiştirdiği ve buna bağlı olarak beslenme alışkanlıklarının etkilendiği söylenmektedir (Eskici, 2020). Bu duygu durumlarından depresyon, anksiyete ve obsesif-kompulsif bozuklukların düzensiz yeme bozukluğunu en iyi yordayan parametrelerden olduğu belirtilmektedir (Celikel, 2008). Bu gibi psikolojik sorunlar izolasyon sürecinde daha da artmakta ve izolasyon stresi, karmaşayı ve öfkeyi beraberinde getirmektedir. Çünkü travmatik olaylar insanların ruh sağlığını oldukça etkilemektedir (Brooks vd., 2020). Sidor ve Rzymiski (2020) de yaptıkları çalışmada karantina sürecinde bireylerin daha fazla yemek yediklerini bildirmişlerdir. Pascual-Sanchez ve ark. (2020) da yaptıkları çalışmada bireylerin karantınada ruh hallerine tepki olarak aşırı yemek yediklerini belirtmişlerdir. Aşırı yeme ve tıkanırcasına yeme davranışları bireylerde fiziksel rahatsızlığa, kilo almaya ve pişmanlık duygularına neden olmaktadır (Nyenhuis vd., 2020). Bu süreçte kimileri stresini egzersiz yaparak kimileri de yiyeceklerle yönetebilmektedir (Nyenhuis vd., 2020). Dolayısıyla COVID-19 pandemisinde sağlıksız beslenme davranışında önemli bir artış yaşanmış (Ammar vd., 2020) ve ergenler de yüksek oranda aşırı işlenmiş gıda tüketimi görülmüş olup bu durum karantinayla birlikte daha da kötü bir hal almıştır (Ruiz-Roso vd., 2020). Sonuç olarak karantina sağlıklı yaşam ile yeme tutum ve alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemiştir (Pourrazi, Modaberi ve Kabiri, 2021; Ammar vd., 2020; Pujia vd., 2021; Papandreou vd., 2020).

Sonuç olarak; COVID-19'un tüm dünyada yayılmasıyla birlikte birçok kısıtlamalar getirilmiştir. Özellikle de spor salonları ve egzersiz yapılabilecek açık alanların kullanıma kapatılması bireylerin hareket alanlarının kısıtlanmasına ve fiziksel aktivitelerin olumsuz etkilenmesine neden olmuştur. Evde geçirilen sürenin artmasıyla bireylerin yeme davranışlarında değişikliklerin yaşanması da muhtemeldir. Ergenlik dönemi de yeme



davranışlarında bozulmaların yaşandığı ve fiziksel aktiviteye katılımında azalmaların olduğu kritik ve hassas bir dönemdir. Bu nedenle bu süreçte ne gibi değişikliklerin olduğunun belirlenmesi önemli görülmüştür. Bu bağlamda araştırmanın amacı COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve yeme tutumlarının ne düzeyde olduğu ve iki değişken arasındaki yordayıcı etkiyi incelemektir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumlarının haftalık egzersiz yapma, teknolojiyle vakit geçirme ve aile içi iletişim süreleri arasındaki ilişkiler incelenmiş olup cinsiyet ve pandemi öncesi ile sürecinde egzersiz yapma durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı da belirlenmiştir.

Materyal ve Metod

Bu araştırmadaki amaç COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve yeme tutumu düzeylerini belirlemek ve iki değişken arasındaki yordayıcı etkiyi incelemektir. Araştırma nicel desende hazırlanmış olup ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı bir araştırmadır. Araştırma pandemi sürecinde yapıldığı için kısıtlamalardan dolayı online formlar ile (Google Drive-Form aracılığıyla) yürütülmüştür. Anket formuna başlamadan önce katılımcılardan onay alınmıştır. Yaşları 14 ile 18 arasında değişen 586 öğrenciye ulaşılmış olup gerekli istatistiki değerlendirmeler yapıldıktan ölçme araçlarına uygun doldurulmayan formlar araştırma dışı bırakılmıştır. 406 ($\bar{x}_{yas}=16,25\pm 1,29$) kız ve 170 ($\bar{x}_{yas}=16,61\pm 1,46$) erkek olmak üzere toplamda 576 ($\bar{x}_{yas}=16,36\pm 1,35$) lise öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce, Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 19.10.2021 tarihli ve 19 sayılı “Etik Kurul Onayı” alınmıştır. Araştırma Helsinki Deklarasyonuna uygun olacak şekilde yürütülmüştür.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Formda araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin cinsiyet, yaş, boy-kilo, sınıf, ekonomik durum, kardeş sayısı, teknolojik araçlarla ders dışında günlük ne kadar vakit geçirdikleri ve en çok hangi aktivite için kullandıkları, aile içi iletişim süresi, ailenin fiziksel aktivite yapma durumu ile pandemi sürecinde ve öncesinde fiziksel aktivite yapma durumlarına ilişkin 14 soru bulunmaktadır.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçek Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Birinci alt boyutu bireysel nedenler, ikinci alt boyutu çevresel nedenler, üçüncü alt boyutu ise nedensizlik olarak adlandırılmıştır. Ölçekte tersine puanlanan maddeler de bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa puanları ise bireysel nedenler alt boyutu için .89, çevresel nedenler için .86 ve nedensizlik alt boyutu için .82'dir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten yüksek puan almak katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının olumlu yönde olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin puan aralıkları, “1-16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49-64 yüksek, 65-80 çok yüksek” olarak değerlendirilmektedir (Demir ve Cicioğlu, 2018). Bu araştırma için ölçeğin 6 maddeden oluşan birinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .79, 6 maddeden oluşan ikinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .75, 4 maddeden oluşan üçüncü faktörün iç tutarlılık katsayısı ise .80 ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur.

Yeme Tutum Testi (YYT-40): Ölçek, yeme bozukluğu olan ve olmayan bireylerin yeme davranışlarındaki olası bozukluklarını değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz bildirim aracıdır. Ayrıca ölçek, klinik düzeyde "hasta" kabul edilebilecek bireyleri saptayabileceği



gibi, bu bozukluğa ne kadar yatkın olduğunun da bir göstergesi olabilmektedir. On bir yaşın üstündeki bireylere uygulanabilen ve sorunlu yeme davranışlarını incelemek adına Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş, Savaşır ve Erol (1989) aracılığıyla Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 40 madde, 6 dereceli ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Maddelerden 1, 18, 19, 23, 27, 39 için bazen 1 puan, nadiren 2 puan ve hiçbir zaman 3 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin diğer maddeleri ise daima 3 puan, çok sık 2 puan ve sık sık 1 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Testten 30 üzeri puan almak bireylerin yeme tutumlarında problemler olduğunu belirtmektedir. Savaşır ve Erol (1989) bir ay aralıkla tekrarladıkları testin güvenilirlik katsayısı .65, Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlılığını ise .70 olarak bulmuşlardır. Bu araştırma da ölçeğin güvenilirlik değerleri ise 4 maddeden oluşan birinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .78, 7 maddeden oluşan ikinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .65, 3 maddeden oluşan üçüncü faktörün iç tutarlılık katsayısı ise .62, 3 maddeden oluşan dördüncü faktörün iç tutarlılık katsayısı ise .34 ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .75 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Veriler frekans, aritmetik ortalama, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi, haftalık egzersiz süresi, pandemi sürecinde teknolojiyle geçirilen süre ve aile içi iletişim süresi değişkenleriyle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi, yeme tutumunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun alt boyutlarındaki yordayıcı etkiyi incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi, cinsiyet ve pandemi öncesi egzersiz yapıyor muydunuz sorusuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumlarındaki farklılıkları incelemek için MANOVA analizi, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumu ölçeklerinin pandemi sürecinde egzersiz yapıyor muydunuz sorusuna ilişkin karşılaştırılmaları için ise t-testi analiz teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, Mahalonobis uzaklığı ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Normal dağılım göstermeyen yeme tutumu ölçeğinin “diyet” ve “zayıflık ile aşırı uğraş” alt boyutları için korelasyon analizinde spearman katsayı kullanılmıştır. Serpilme diyagramı incelenerek korelasyon ve regresyon analizlerinde değişkenler arası ilişkinin doğrusal bir ilişki gösterip göstermediğine karar verilmiştir. MANOVA analizinde gruplar boyunca bağımlı değişkenlerin kovaryans matrislerinin eşit olduğu varsayımını test etmek için Box’s Testi kullanılmıştır. Wilk’s Lambda testi ile bağımsız değişkenlerdeki gruplara göre bağımlı değişkenlerin ortalamalarındaki farklılık test edilmiştir. Yapılan testler öncesi bütün ön koşulların sağlandığı görülmüştür. Ölçekler için cronbach alpha katsayısı hesaplanmış, tip I hata .05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Yeme Tutumu Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

	N	Min.	Max.	\bar{x}	ss
FAKM	576	1,81	5,00	3,64	,56



Tablo 1 incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Yeme tutumu ölçeğinde ise öğrencilerin yeme bozukluklarının olmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

n=576	Şişmanlık Kaygısı	Diyet	Sosyal Baskı	Zayıflık ile Aşırı Uğraş	ile	Toplam YT
Bireysel Nedenler	,011	,047	,057	,095*		-,015
Çevresel Nedenler	,005	,082*	,103*	,035		,028
Nedensizlik	-,031	,040	,001	,017		-,054
Toplam FAKM	-,004	,075	,075	,066		-,013

*p<.01

Tablo 2 incelendiğinde yeme tutumu "diyet ve sosyal baskı" alt boyutlarıyla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu "çevresel nedenler" alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımında çevresel nedenler kaynaklı motivasyon arttıkça yeme tutumuyla ilgili olumsuz diyet davranışı ve sosyal baskının azaldığı görülmektedir. Ayrıca yeme tutumu "zayıflık ile aşırı uğraş" alt boyutuyla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu "bireysel nedenler" alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre fiziksel aktiviteye katılımında bireysel nedenler kaynaklı motivasyon arttıkça yeme tutumuyla ilgili zayıflık ile aşırı uğraş azalmaktadır.

Tablo 3. Haftalık Egzersiz Süresi, Pandemi Sürecinde Teknolojiyle Geçirilen Süre, Aile İçi İletişim Süresi Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

n=184	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^b	6 ^b	7 ^b	8 ^b	9 ^b
Egz Hafta/Saat	-,021	-,008	,007	-,010	-,097	,092	,071	,097	-,058
Teknoloji Süre	-,036	,058	-,010	,009	-,016	,002	,112**	,049	,054
PS Aile İletişim	-,073	-,019	-,108**	-,080	-,073	-,025	,039	-,091*	-,028

1^a=Bireysel Nedenler, 2^a=Çevresel Nedenler, 3^a=Nedensizlik 4^a=Toplam FAKM 5^b=Şişmanlık Kaygısı, 6^b=Diyet, 7^b=Sosyal Baskı, 8^b=Zayıflık ile Aşırı Uğraş, 9^b=Toplam YT

*p<.01

**p<.05

Tablo 3'e göre pandemi sürecinde aile içi iletişim süresi değişkeniyle yeme tutumu "zayıflık ile aşırı uğraş" alt boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu "nedensizlik" alt boyutu arasında negatif ve zayıf bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Buna göre aile içi iletişim süresi arttıkça yeme bozukluğunda zayıflık ile aşırı uğraşının ve fiziksel aktiviteye katılım için motive edecek neden bulamamanın azaldığı söylenebilmektedir. Bununla birlikte pandemi sürecinde teknolojiye geçirilen süre ile yeme tutumu ölçeği "sosyal baskı" alt boyutu arasında pozitif ve zayıf bir ilişki olduğu da belirlenmiştir. Buna göre yeme tutumuyla ilgili sosyal baskı arttıkça lise öğrencilerinin daha çok teknolojik araçlarla vakit geçirdiği görülmektedir.

Tablo 4. Yeme Tutumunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunun Alt Boyutlarına Göre Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları



Değişken	B	Standart Hata _B	β	t	p
Sabit	18,778	3,499		5,366	,000
Bireysel Nedenler	,212	1,028	,013	,206	,837
Çevresel Nedenler	,739	,780	,052	,948	,344
Nedensizlik	-1,008	,787	-,081	-1,282	,201

R= .075, R²= .006
F_(3, 399)= .755 p=.520

Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarının yeme tutumunu yordamadığı görülmektedir (R=,075; R²=,006; F(3, 399)=,755; p=,520).

Tablo 5. Cinsiyet Faktörüne Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Yeme Tutumlarındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik MANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	KT	sd	KO	F	p	ηp^2
Cinsiyet	Fiziksel Aktiviteye Katılım	,470	1	,470	1,515	,219	,004
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	810,831	1	810,831	7,927	,005	,019
Hata	Fiziksel Aktiviteye Katılım	124,466	401	,310			
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	41015,030	401	102,282			
Toplam	Fiziksel Aktiviteye Katılım	5533,121	403				
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	176717,000	403				

Yapılan MANOVA testi istatistiksel olarak değişkenler arası anlamlı farkların olduğunu göstermektedir. Bu farkın hangilerinde olduğu incelendiğinde cinsiyete göre yeme tutumlarında anlamlı bir değişim olduğu görülmektedir (Wilks' Lambda=,977; F=4,695; p=,010). Yeme tutumlarıyla ilgili ortalama puanlar değerlendirildiğinde kız öğrencilerin yeme tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir ($\bar{x}_{kız}=18,12$; $\bar{x}_{erkek}=29,83$). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonların da ise cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 6. Pandemi Öncesi Egzersiz Yapıyor Muydunuz? Sorusuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Yeme Tutumlarındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik MANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	KT	sd	KO	F	p	ηp^2
PÖ Egzersiz Yapıyor muydunuz	Fiziksel Aktiviteye Katılım	7,742	1	7,742	26,491	,000	,062
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	364,943	1	364,943	3,530	,061	,009
Hata	Fiziksel Aktiviteye Katılım	117,194	401	,292			
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	41460,918	401	103,394			
Toplam	Fiziksel Aktiviteye Katılım	5533,121	403				
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	176717,000	403				

Yapılan MANOVA testi istatistiksel olarak değişkenler arası anlamlı farkların olduğunu göstermektedir. Bu farkın hangilerinde olduğu incelendiğinde pandemi öncesi egzersiz



yapıyor muydunuz? değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında anlamlı bir değişim olduğu görülmektedir (Wilks' Lambada=,929; F=15,355; p=,000). Ortalama puanlar değerlendirildiğinde pandemi öncesi egzersiz yapanların yapmayanlara göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{x}_{\text{evet}}=3,86$; $\bar{x}_{\text{hayır}}=3,56$). Yeme tutumunda ise bu bağımsız değişkene göre anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 7. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Pandemi Sürecinde Egzersiz Yapıyor Muydunuz? Sorusuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları

PS Egzersiz Yapıyor Musunuz	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Evet yapıyorum	185	3,78	,55	574	4,179	,000
Hayır yapmıyorum	391	3,57	,55			

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları pandemi sürecinde egzersiz yapmaya göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Egzersiz yapanların ($\bar{x} = 3,78$) fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları yapmayanlara ($\bar{x} = 3,57$) göre daha yüksektir.

Tablo 8. Yeme Tutumu Ölçeği Puanlarının Pandemi Sürecinde Egzersiz Yapıyor Muydunuz? Sorusuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları

PS Egzersiz Yapıyor Musunuz	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Evet yapıyorum	122	19,67	12,07			
Hayır yapmıyorum	281	17,69	9,23	185,04	1,613	,108

Yeme tutumları pandemi sürecinde egzersiz yapmaya göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırmada lise öğrencilerinin COVID-19 sürecinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve yeme tutum düzeyleri incelenmiş, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun yeme tutumunu yordayıp yordamadığı da belirlenmeye çalışılmıştır. İlk olarak ortalama puanlar incelendiğinde lise öğrencilerinin COVID-19 sürecindeki fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeme tutumu puanları incelendiğinde ise öğrencilerin genel olarak yeme bozukluklarının olmadığı görülmüştür. Bu araştırma bulgusunun aksine Pujia ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada çocukların ve ergenlerin karantina sırasında yeme davranışlarının olumsuz yönde etkilendiğini belirtmişlerdir. Sidor ve Rzymiski (2020) çalışmalarında ise karantina sürecinde bireylerin daha fazla yemek yedikleri bildirilmiştir. Literatürde yapılmış çalışmalarla bu çalışma arasındaki farklı bulguların kültürel farklılıklara bağlanabileceği düşünülmektedir. Çünkü Türk kültüründe belirli saatlerde genel olarak günde 3 öğün şeklinde aileyle birlikte sofraya oturma ve yemeği sonlandırma önemli bir gelenek olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca karantina sürecini evde aileleriyle birlikte geçiren lise öğrencilerinin ailelerinin kontrolünde beslenmeleri nedeniyle daha çok ev yemekleri yemeleri ve fast food tarzı beslenmeden uzak kalmış olmaları olasıdır. Bu nedenle katılımcıların yeme davranışları olumlu etkilenmiş olabilir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarıyla ilgili bulgulara ulaşan çalışmalarda ise



bu araştırmanın sonucuyla benzerlik gösteren Bozdağ ve Özbek (2020) çalışmalarında öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Keskin ve ark. (2021) yaptığı çalışmada pandemi sürecinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Çakır (2019) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ise öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Görüldüğü gibi yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite motivasyonu ile ilgili benzer gruplarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu çalışmada fiziksel aktivite motivasyonunun yeme tutumuna etkisi incelendiğinde; fiziksel aktivite motivasyonunun yeme tutumunu yordamadığı ancak ilişkisel boyutta yeme tutumundaki diyet ve sosyal baskı alt boyutlarıyla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu çevresel nedenler alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle fiziksel aktiviteye katılımda çevresel nedenler kaynaklı motivasyon arttıkça yeme tutumuyla ilgili olumsuz diyet davranışı ve sosyal baskının azaldığı görülmektedir. Ayrıca yeme tutumu zayıflık ile aşırı uğraş alt boyutuyla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu bireysel nedenler alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu da belirlenmiştir. Dolayısıyla fiziksel aktiviteye katılırken bireysel ve çevresel nedenlerin artması yeme tutumuyla ilgili olumsuz davranışların azalmasına neden olabilmektedir. McNeill ve ark. (2006) yaptığı çalışmada sosyal desteğin, içsel ve dışsal motivasyon yoluyla fiziksel aktiviteyi etkilediğini belirtmişlerdir. Haidar, Ranjit ve Archer (2019) çalışmalarında ebeveyn ve akran sosyal desteğinin ergenlerde olumlu fiziksel aktivite davranışları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle bu çalışma kapsamındaki lise öğrencilerinin çevre kaynaklı fiziksel aktivite motivasyonlarının arttığı ve yeme tutumuyla ilgili çevre kaynaklı olumsuz algılarının da azaldığı düşünülmektedir.

Pandemi sürecinde aile içi iletişim süresi değişkeniyle yeme tutumu zayıflık ile aşırı uğraş alt boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu nedensizlik alt boyutu arasında negatif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle aile içi iletişim süresi arttıkça yeme bozukluğunda zayıflık ile aşırı uğraşın ve fiziksel aktiviteye katılım için motive edecek neden bulamamanın azaldığı söylenebilmektedir. Ergen bireylerin fiziksel aktivite ve beslenme davranışlarının gelişiminde aileleriyle olan iletişim biçimleri önemlidir (Palan vd., 2007). Ayrıca ailelerin çocuklarını fiziksel aktiviteye katılarak aktif bir yaşam tarzı sürdürmelerini teşvik etmede önemli bir rol oynadığı da belirtilmektedir (Sigmundova vd., 2020; Gilic vd., 2020). Doggui, Gallant ve Belanger (2021) çalışmalarında ergenlerin ebeveynlerinden gelen destekleri arttıkça fiziksel aktivite seviyelerinin arttığı belirtilmiştir. Fakat olumsuz bir durum olarak Magson ve ark. (2020) karantina sürecinde ergenlerin ebeveynleriyle olan çatışmalarının arttığını söylemektedir. Buna rağmen bu süreçte çocuklarıyla verimli bir zaman dilimi geçiren ailelerin bu konuda önemli etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Örneğin çocuklarına sağlıklı beslenmenin ve fiziksel aktive yapmanın faydalarını anlatmak ve özellikle de fiziksel aktivite yaparak ve sağlıklı beslenerek çocuklarına birer rol model olmak çocukların yeme ve fiziksel aktivite davranışlarını olumlu olarak etkileyebilir.

Pandemi sürecinde teknolojik araçlarla geçirilen süre ile yeme tutumu sosyal baskı alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre yeme tutumuyla ilgili sosyal baskı arttıkça lise öğrencilerinin daha çok teknolojik araçlarla vakit geçirdiği görülmektedir. Bu bulguyla ilgili olarak beslenme tarzından kaynaklı dıştan gelen olumsuz yorumlara daha fazla maruz kalmamak ve kendilerini o ortamlardan uzaklaştırmak için zamanlarını daha fazla teknolojik araçlarla geçirmeyi tercih ettikleri düşünülmektedir.



Odacı ve Berber-Çelik (2012) yaptıkları çalışma da öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeyleri yükseldikçe olumsuz yeme tutumlarının arttığı görülmüştür.

Öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumlarındaki farklılıklar incelendiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yeme tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Bu durum kız öğrencilerin sağlıklı beslenmenin faydalarına ilişkin daha fazla farkındalığa sahip olmalarından ve beslenme ile ilgili daha dikkatli ve kontrollü davranışlarından kaynaklanmış olabilir. Ayrıca kadınlar dış görünüşlerine yönelik çevreden gelen baskılara daha fazla maruz kalabilmekte veya bu söylemleri daha fazla dikkate aldıkları gözlemlenebilmektedir. Knauss, Paxton ve Alsaker (2007) çalışmasında kızlarda erkeklere göre daha yüksek beden memnuniyetsizliğinin görüldüğünü belirtmişlerdir. Ayrıca fiziksel görünüm özellikle ergenlik döneminde daha da önem kazanmaktadır (Köse, 2016). Buna benzer olarak Kostanski, Fisher ve Gullone (2004) çalışmalarında beden imajı memnuniyetsizliğinin ergenlik yıllarında daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle bu araştırma kapsamındaki kız öğrenciler dış görünüşün niteliğini etkileyen bir parametre olarak yeme davranışıyla ilgili olumlu düzenlemelere daha çok yönelmiş olabilirler. Araştırma bulgularımızdan farklı olarak Pourrazi, Modaberi ve Kabiri (2021) de yaptığı çalışma sonucunda COVID-19 salgını sırasında kadınların yeme bozukluğuna yönelik tutum düzeyleri artarken erkeklerin yeme tutumlarında bir değişiklik görülmemiştir. Taquet ve ark., (2021) yaptıkları çalışmada da yeme davranışlarındaki artışın sadece kadınlarda olduğu belirtilmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda ise kız öğrencilerin yeme bozukluklarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Jalali-Farahani vd., 2015; Yu vd., 2018). Bu araştırmanın diğer bulgusunda ise fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. COVID-19 sürecinde salgını kontrol altına alabilmek için açık alanların ve spor salonlarının kapatılması sonucunda bireylerin sporla ilgili çevreden gelebilecek sosyal desteğe maruz kalma düzeyleri azalabilmektedir. Bu nedenle bu süreçte her birey aynı kısıtlamalara maruz kaldığı için fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarının da benzer düzeyde etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma bulgusuna benzer olarak Keskin ve ark. (2021) pandemi sürecinde ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyete göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çakır (2019) yaptığı çalışmada da kız ve erkek lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında farklılık tespit edilmemiştir. Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) yaptığı çalışmada ise erkek ve kız katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının benzer düzeyde olduğu belirtilmiştir. Ulukan (2020) yaptığı çalışmada ise kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Pandemi öncesi ve pandemi sürecinde egzersiz yapma durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında anlamlı farkların olduğu görülmektedir. Pandemi öncesi ve sürecinde egzersiz yapanların yapmayanlara göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeme tutumlarında ise pandemi öncesi ve sürecinde egzersiz yapmayanlara göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Martinez-de-Quel ve ark., (2021) çalışmalarında COVID-19 sürecinde fiziksel olarak aktif olan bireylerin olmayanlara göre yeme bozukluklarında önemli bir azalma olduğu görülmüş olup pandemi öncesi fiziksel olarak aktif olan bireyler aktif olmayan bireylere göre pandemi sürecinden daha fazla etkilendiği belirtilmiştir. Dolayısıyla pandemi öncesinde fiziksel aktiviteye katılımı bir rutin haline getiren bireyler bu süreçte de fiziksel aktiviteyi devam ettirebilmek için



gerekli istekliliğe ve motivasyona sahip olabilmektedirler. Ancak fiziksel olarak aktif olmayan bireyler pandemi öncesinde de düzenli olarak bir katılım göstermedikleri için de bu süreçte egzersiz yapan bireylere göre gerekli motivasyona ve isteğe sahip olmadıkları söylenebilmektedir.

Sonuç olarak, COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu ve yeme tutumlarının ise genel olarak bozulmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu süreçte çocukların aileleriyle olan iletişim süreçleri fiziksel aktiviteye katılımlarında ve yeme tutumlarında önemli bir etken olmasıyla beraber internet kullanımlarında da etkili olabilmektedir. Ayrıca pandemi öncesi ve sırasında egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktiviteye hiç katılım sağlamayan bireylere göre aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bundan dolayı;

Fiziksel aktivitelere katılım sağlamayan bireylere egzersiz yapmanın sağlık açısından faydalarından bahsedilebilir ve onları nelerin aktiviteye katılımlarını etkilediğini anlamak için gündelik hayatta yaşadıkları duygusal sorunlar incelenebilir.

Aileler ve çocuklar için toplantılar ve seminerler düzenlenerek farkındalık oluşmasına olanak sağlanabilir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyebilecek internet kullanımı gibi farklı değişkenler ile ele alınıp bilimsel çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKLAR

Andrews, J. L., Foulkes, L., Blakemore, S. J. (2020). Peer influence in adolescence: Public-health implications for COVID-19. *Trends Cogn Sci*, 24(8): 585-587.

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., Mataruna, L., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12(6), 1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>

Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite beslenme ve sağlıklı yaşam* (2. Baskı). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

Barcın-Güzeldere, H. K., Devrim-Lanpir, A. (2022). The Association Between Body Mass Index, Emotional Eating and Perceived Stress during COVID-19 Partial Quarantine in Healthy Adults. *Public Health Nutr*, 25(1): 43-50.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenburg, N., Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*; 395:912-920.

Bozdağ, B., Özbek, S. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 395-406.

Caputo, E. L., Reichert, F. F. (2020). Studies of Physical Activity and COVID-19 During the Pandemic: A Scoping Review. *J Phys Act Health*, 17(12): 1275-1284.

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. *J Sport Health Sci*, 9(2): 103-104.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2): 126-131.

Celikel, F. C., Cumurcu, B. E., Koc, M., Etikan, I., Yucel, B. (2008). Psychologic correlates of eating attitudes in Turkish female college students. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2): 188-194.

Chastin, S. F. M., Abaraogu, U., Bourgois, J. G., Dall, P. M., Darnborough, J., Duncan, E., Dumortier, J., Pavón, D. J., McParland, J., Roberts, N. J., Hamer, M. (2021). Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-



Acquired Infectious Disease in the General Population: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 51(8), 1673–1686. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01466-1>.

Çağlayan-Tunç, A., Zorba, E., Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *UGEAD*, 6(1): 127-135.

Çiriş, V., Başkonuş, T. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(4): 2483-2493.

Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1).

Demir, A., Çiftçi, F. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Egzersizin Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3): 169-179.

Dilts R. (1998). Motivation. <http://www.nlpu.com/Articles/artic17.htm>.

Demir, G., Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation scale for participation in physical activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4): 2479-2492.

Dogui, R., Gallant, F., Belanger, M. (2021). Parental control and support for physical activity predict adolescents' moderate to vigorous physical activity over five years. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 18(1): 43.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 10, 98.

Eskici, G. (2020). COVID-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anadolu Klin*, 25(1): 124-129.

Fallon, K. (2020). Exercise in the time of COVID-19. *Aust J Gen Pract*, 49. 10.31128/AJGP-COVID-13.

Gilic, B., Ostojic, L., Corluka, M., Volaric, T., Sekulic, D. (2020). Contextualizing Parental/Familial Influence on Physical Activity in Adolescents before and during COVID-19 Pandemic: A Prospective Analysis. *Children*, 7(9): 125.



Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı* [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi].

Garner, D. M., Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med*, 9(2): 273-9.

Haidar, A., Ranjit, N., Archer, N. (2019). Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: a cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data. *BMC Public Health*, 19(1): 640.

Hsu, L. K. (1996). Epidemiology of the eating disorders. *Psychiatr Clin North Am*, 19(4): 681-700.

İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Milli Prodüktivite Merkezi Verimlilik Dergisi*, 10(3): 195-210.

Jalali-Farahani, S., Chin, Y. S., Mohd Nasir, M. T., Amiri, P. (2015). Disordered eating and its association with overweight and health-related quality of life among adolescents in selected high schools of Tehran. *Child Psychiatry Hum Dev*, 46(3): 485-92.

Koubaa, A. (2020). Understanding the COVID19 Outbreak: A Comparative Data Analytics and Study. <https://arxiv.org/abs/2003.14150>

Korkut-Gençalp, D. (2020). COVID-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1): 1-15.

Korkusuz, F. (2009). Fiziksel aktivite ve kemik sağlığı. *Başkent Üniversitesi Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi*; Ankara. 39-40.

Kimm, S. Y., Glynn, N. W., Kriska, A. M. (2000). Longitudinal changes in physical activity in biracial cohort during adolescence. *Med Sci Sports Exerc*, 32(8): 1445-1454.

Kvaavik, E., Tell, G. S., Klepp, K. I. (2003). Predictors and tracking of body mass index from adolescence into adulthood: follow-up of 18 to 20 years in the Oslo Youth Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 157(12): 1212-8.

Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 37(11): 544-50.

Kaya-Ciddi, P., Yazgan, E. (2020). Covid-19 salgınında sosyal izolasyon sırasında fiziksel aktivite durumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37): 262-279.



Keskin, B., Güvendi, B., Karakoç, B., Kaya, S., Çetin, O. (2021). The Relationship Between the Digital Game Addiction Levels of Secondary and High School Students and Their Motivation for Participation in Physical Activity During the Pandemic Process. *Education Quarterly Reviews*, 4(4): 86-93.

Küçük-Kılıç, S. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *IJAL*, 5(2): 69-85.

Kahıyah, A. M. H. (2020). *Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].

Knauss, C., Paxton, S. J., Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, 4(4): 353-60.

Köse, N. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaşam Doyumuna Etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1): 0-0.

Kostanski, M., Fisher, A., Gullone, E. (2004). Current conceptualisation of body image dissatisfaction: have we got it wrong? *J Child Psychol Psychiatry*, 45(7): 1317-25.

Lippi, G., Henry, B. M., Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Eur J Prev Cardiol*, 27(9): 906-908.

Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2): 125-135.

Martinez-Ferran, M., de la Guia-Galipienso, F., Sanchis-Gomar, F., Pareja-Galeano, H. (2020). Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits. *Nutrients*, 12(6): 1549.

McNeill, L. H., Wyrwich, K. W., Brownson, R. C., Clark, E. M., Kreuter, M. W. (2006). Individual, social environmental, and physical environmental influences on physical activity among black and white Adults: A Structural Equation Analysis. *Ann Behav Med*, 31(1): 36-44.

Martinez-de-Quel, O., Suarez-Iglesias, D., Lopez-Flores, M., Perez, C. A. (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*, 158.

Mutlu-Bozkurt, T., Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3): 286-298.



Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *J Youth Adolesc*, 50(1): 44-57.

Ng, K., Cooper, J., McHale, F., Clifford, J., Woods, C. (2020). Barriers and facilitators to changes in adolescent physical activity during COVID-19. *BMJ Open Sport Exerc Med*, 6(1).

Nyenhuis, S. M., Greiwe, J., Zeiger, J. S., Nanda, A., Cooke, A. (2020). Exercise and fitness in the age of social distancing during the COVID-19 pandemic. *J Allergy Clin Immunol Pract*, 8(7): 2152-2155.

Odacı, H., Berber-Çelik, Ç. (2012). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *NWSA-Education Sciences*, 7(1): 389-403.

Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıklarını ve ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2): 98-105.

Pascual-Sanchez, A., Nicholls, D., Patalay, P., Crosby, L., McColoud, T., Hudson, L., et al. (2020). Mental health consequences experienced by young people aged 16-24 during first months of the COVID-19 lockdown. *You-COPE*.

Palan, K. M., Damhorst, M. L., Ogle, J. P., Hausafus, C. O., Reitmeier, C. A., Marquis, G. (2007). Adolescent nutrition and exercise behavior: A preliminary investigation into the role of parental communication quality. *The Forum for Family and Consumer Issues*, 12(2).

Pujia, R., Ferro, Y., Maurotti, S., Khoory, J., Gazzaruso, C., Pujia, A., Montalcini, T., Mazza, E. (2021). The Effects of COVID-19 on the Eating Habits of Children and Adolescents in Italy: A Pilot Survey Study. *Nutrients*, 13(8): 2641.

Pourrazi, H., Modaberi, S., Kabiri, R. (2021). Disordered Eating Attitudes During the COVID-19 Pandemic: The Predictive Role of Physical Activity, Body Mass Index, and Gender. *Arch Hyg Sci*, 10(2): 133-142.

Papandreou, C., Arija, V., Aretouli, E., Tsilidis, K. K., Bullo, M. (2020). Comparing eating behaviours, and symptoms of depression and anxiety between Spain and Greece during the COVID-19 outbreak: Cross-sectional analysis of two different confinement strategies. *Eur Eat Disord Rev*, 28(6): 836-846.

Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Arantes Ferreira Peres, W., Martorell, M., Aires, M. T., de Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Rodriguez-Meza, J. E., Montero, P. M., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Visioli, F., & Dávalos, A. (2020). Covid-19 Confinement



and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 1807. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>

Robinson, E., Boyland, E., Chisholm, A., Harrold, J., Maloney, N. G., Marty, L., Mead, B. R., Noonan, R., & Hardman, C. A. (2021). Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*, 156, 104853. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104853>

Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., Arantes Ferreira Peres, W., Martorell, M., Rangel Bousquet Carrilho, T., de Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Lopez de Las Hazas, M. C., Rodriguez-Meza, J. E., Villalba-Montero, L. F., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Cárcamo-Regla, R., Martínez, J. A., ... Dávalos, A. (2020). Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients*, 12(8), 2289. <https://doi.org/10.3390/nu12082289>

Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 155(8): 897-902.

Sidor, A., Rzymiski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(6): 1657.

Spear, B. A. (2002). Adolescent Growth and Development. *J Am Diet Assoc*, 102(3): 23-9.

Sigmundova, D., Sigmund, E., Badura, P., Hollein, T. (2020). Parent-Child Physical Activity Association in Families with 4-to 16-Year-Old Children. *Int J Environ Res Public Health*, 17(11): 4015.

Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A., Woll, A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific reports*, 10(1), 21780. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>

Savaşır, I., Erol, N. (1989). Yeme tutum testi: Anoreksi nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7(23): 19-25.

Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Tez, Ö., Zerengök, D., Güzel, P. Özbey, S. (2016). Lise Eğitimi Alan Genç Erişkinlerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 496-510. DOI: 10.14486/IJSCS122

Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., Balık, G. (2011). Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Gaziantep Med J*, 17(1): 33-39.



Tekkurşun-Demir, G., Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3): 23-34.

Taquet, M., Geddes, J., Luciano, S., Harrison, P. (2022). Incidence and outcomes of eating disorders during the COVID-19 pandemic. *The British Journal of Psychiatry*, 220(5): 262-264.

The National Institute of Mental Health, (2018). https://www.nimh.nih.gov/health/publications/eatingdisorders/eatingdisorders_148810.pdf

Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 202-218.

Uzdil, Z., Özenoğlu, A., Ünal, G. (2017). Lise öğrencilerinde yeme tutumlarının beslenme alışkanlıkları, antropometrik ve demografik özellikleri ile ilişkisi. *DÜ Sağlık Bil Enst Derg*, 7(1): 11-18.

Ünlü, H., Öztürk, B., Aktaş, Ö., Büyüktaş, B. (2020). Bireylerin COVID-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2): 79-87.

Wernecka, A. O., Collingsb, P. J., Barbozad, L. L., Stubbse, B., Silvac, D. R. (2019). Associations of sedentary behaviors and physical activity with social isolation in 100,839 school students: The Brazilian Scholar Health Survey. *Gen Hosp Psychiatry*, 59: 7-13.

World Health Organization (2020). <https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>.

Wright, L. J., Williams, S. E., Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S. (2021). Physical Activity Protects Against the Negative Impact of Coronavirus Fear on Adolescent Mental Health and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol*, 12.

Xiang, M., Zhang, Z., Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Prog Cardiovasc Dis*, 63(4): 531-532.

Yomoda, K., Kurita, S. (2021). Influence of social distancing during the COVID-19 pandemic on physical activity in children: A scoping review of the literature. *J Exerc Sci Fit*, 19(3): 195-203.

Yılmaz, B. (2017). *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi].

Yu, Z., Indelicato, N. A., Fuglestad, P., Tan, M., Bane, L., Stice, C. (2018). Sex differences in disordered eating and food addiction among college students. *Appetite*, 129: 12-18.



Covid-19 Pandemi Döneminde Sokağa Çıkma Kısıtlamasının Uygulandığı Zamanlarda Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi

Yasemin ARI¹

¹Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ, Türkiye

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

Email: yaseminari88@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 07.10.2022 - Kabul: 24.11.2022)

Öz

İnsanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için fiziksel aktivitenin teşvik edilmesine yönelik yaklaşımların geliştirilmesi önemlidir. Bu çalışma, Covid-19 pandemi döneminde sokağa çıkma kısıtlamasının uygulandığı ve kısıtlamanın uygulanmadığı zamanlarda öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarını karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 108 kadın ve 146 erkek olmak üzere toplamda 254 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada bireylerin fiziksel aktivite durumlarını tespit etmek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite-Kısa Formu (IPAQ-SF) kullanılmıştır. Bireylerin cinsiyet, sokağa çıkma kısıtlamanın öncesi ve sırasındaki değişkenlerinin analizini karşılaştırmak için Kolmogorov-Smirnov ve Paired Sample T Testi uygulanmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin kısıtlama öncesi ve sırasındaki şiddetli fiziksel aktiviteler ($p<0,05$; $\eta^2:494$), yürüme ($p<0,05$; $\eta^2:354$) ve toplam fiziksel aktivite ($p<0,05$; $\eta^2:541$) parametreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadın öğrencilerin kısıtlama öncesi ve sırasındaki yürüme ($p<0,05$; $\eta^2:411$) ile toplam fiziksel aktivite ($p<0,05$; $\eta^2:377$) parametreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kısıtlama öncesi ve sırasındaki şiddetli fiziksel aktiviteler ($p<0,05$; $\eta^2:13,499$), yürüme ($p<0,05$; $\eta^2:312$) ve toplam fiziksel aktivite ($p<0,05$; $\eta^2:669$) parametreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, sokağa çıkma kısıtlamasının uygulandığı zamanlarda öğrencilerin toplam fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı bir şekilde düştüğü tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Covid-19, Pandemi, Koronavirüs, Fiziksel Aktivite, Öğrenci



Investigation of the Change in the Physical Activity Levels of Students When the Curfew Was Applied During the Covid-19 Pandemic Period

Abstract

It is important to develop approaches to encourage physical activity so that people can lead a healthy life. This study was conducted to compare the physical activity status of students during the Covid-19 pandemic period when the curfew was applied and the restriction was not applied. The sample group of the study consisted of a total of 254 participants, 108 women and 146 men, studying at Tekirdağ Namık Kemal University Faculty of Sport Sciences. In the study, the International Physical Activity-Short Form (IPAQ-SF) was used to determine the physical activity status of individuals. Kolmogorov-Smirnov and Paired Sample T Test were applied to compare the analysis of the variables of individuals by gender, before and during the curfew. In this study, the level of significance was accepted as $p < 0.05$. According to the results obtained, students' vigorous physical activities before and during restraint ($p < 0.05$; $\eta^2: 494$), walking ($p < 0.05$; $\eta^2: 354$) and total physical activity ($p < 0.05$; $\eta^2: 541$) parameters were found to be significantly different. It was determined that there was a significant difference between the parameters of walking ($p < 0.05$; $\eta^2: 411$) and total physical activity ($p < 0.05$; $\eta^2: 377$) of female students before and during the restraint. Between the parameters of vigorous physical activities before and during restraint ($p < 0.05$; $\eta^2: 13.499$), walking ($p < 0.05$; $\eta^2: 312$) and total physical activity ($p < 0.05$; $\eta^2: 669$) of male students was found to be a significant difference. As a result, it was determined that the total physical activity levels of the students decreased significantly when the curfew was applied.

Keywords: Covid-19, Pandemic, Coronavirus, Physical Activity, Student



Giriş

COVID-19 veya Sars-CoV-2 olarak adlandırılan yeni koronavirüsün ilk vakaları 2019 Aralık ayında bildirilmeye başlanmıştır (De Boer vd., 2021). Virüsün dünya çapında hızla yayılması ve vaka sayısının hızlanarak artmasının ardından Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 11 Mart 2020 tarihinde pandemi ilan edilmiştir (Wunsch vd., 2022). COVID-19 virüsünün hava damlacıkları yoluyla bulaşabileceği belirtilmiştir (Ünlü vd., 2020). Bu nedenle birçok ülke, sağlık sistemlerine ani yüklenmeleri azaltmak ve insanların çoğunluğunun aynı anda bulaşmasını engellemek için sosyal mesafe kurallarını uygulamış veya tüm vatandaşların evde kalmasını gerektiren önlemler almıştır. Salgının yayılmasını kontrol etmek için en az %70 sosyal mesafe önerilmektedir (Kissler vd., 2020). İnsanların sosyal mesafe içinde yaşadığı dönemde SARS-CoV-2 bulaşma sürecinin önemi bilinmektedir. Ayrıca, virüs bulaşmasının 2024 yılına kadar gerçekleşeceği ve 2022 yılına kadar uzun süreli veya aralıklı sosyal mesafe oluşabileceği tahmin edilmektedir (De Sousa vd., 2021).

Pandemi ile ilgili halk sağlığını korumaya yönelik yapılan kısıtlamalarla beraber insanların fiziksel aktivite katılım düzeyleri, beslenme alışkanlıklarında bozulma, eğitim-öğretim yöntemleri, tüketici ve gündelik yaşam davranışları hızla değişiklik göstermiştir (Gençalp, 2020). Bazı araştırmalar, mevcut karantinadan en çok etkilenen alışkanlıklardan birisinin iç veya dış ortamda yapılan düzenli fiziksel aktiviteler olduğunu vurgulamıştır (Furtado vd., 2021). Bununla birlikte birçok ülke açık hava etkinliklerini zaman zaman kısıtlamış ve insanların egzersizlerini ev ortamlarında yapmaları zorunlu hale gelmiştir (De Boer vd., 2021). Açık hava aktivitelerinin kısıtlanması, sadece düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz faaliyetlerinde değil, bireylerin rutin günlük faaliyetlerinde de değişikliklere neden olmuştur (Chen vd., 2020; Ghiasee ve Arslan, 2022). İnsanlar pandeminin dayattığı kısıtlamalardan dolayı çalışma ve eğitim hayatlarına evlerinden devam etmek zorunda kalmışlardır. Uzun süre evde kalmanın, televizyon izlemeyi (%72.3), sosyal medyaya giriş yapmayı (%81.9) ve elektronik cihaz kullanma gibi sedanter davranışları arttırdığı (%82.7), düzenli fiziksel aktiviteyi azalttığı, bu nedenle daha düşük enerji harcamasına yol açtığı görülmüştür (Furtado vd., 2021; Gençalp, 2020).

Fiziksel aktivite, hareketlerin belirli bir düzen içerisinde uygulanarak bireyin fizyolojik, sosyal, duygusal, zihinsel ve motor gelişiminin desteklenmesi ile birlikte sağlıklı yaşaması ve enerji dengesini sağlayan önemli bir bileşen olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu anlamda fiziksel aktivitenin önemi; bireyi hareketsiz bir yaşantıdan kurtararak bu yaşam tarzının sebep olacağı psikolojik, fizyolojik ve sosyal bozuklukları önlemektir. (Demir ve Cicioğlu, 2018; Arı ve Çakır, 2021). Düzenli egzersizin çok sayıda metabolik, pulmoner, kardiyovasküler, nörobilişsel, inflamatuvar, romatizmal ve kas-iskelet sistemi hastalıklarını önleyen, geciktiren veya hafiflettiğine dair araştırmalar mevcuttur (Jimeno-Almazán vd., 2021). Tüm dünyada ölümlerin en büyük dördüncü nedeni olarak gösterilen fiziksel inaktivite dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir (Ercan ve Keklicek, 2020). Dünya Sağlık Örgütü'nün 2002 yılında yayınladığı rapora göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1,9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. (Öncen vd., 2020). Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), zihinsel sağlığı, yaşam kalitesini, refahı iyileştirebilen, sürdürebilen ve yaşlanma sürecinin kalitesini iyileştirebilen bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi ve tedavisi için düzenli fiziksel egzersize katılımın şart olduğunu bildirmektedir (Vancini vd., 2021). Bununla birlikte, Amerikan Diyetisyenler Birliği ile American College of Sports Medicine (ACSM) rehberine göre; bireylerin haftanın her günü veya en az haftanın 3 günü 30 dakika



sürecek orta düzey şiddetinde fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir (Aktaran Ercan ve Keklicek, 2020, ss. 70).

Fiziksel olarak aktif olmanın ve egzersiz yapmanın birçok kronik hastalıkta farmakolojik olmayan etkili bir yaklaşım olduğu bilinmektedir (De Sousa vd., 2021). Bununla birlikte, küresel olarak, yetişkinlerin yaklaşık %23'ü ve ergenlerin %81'i, sağlığın korunmasına yönelik fiziksel aktivite ile ilgili DSÖ tavsiyelerini karşılamamaktadır. Bu durum COVID-19 pandemisi ile daha da kötüleşti. Çalışmalar, birçok ülkede COVID-19 pandemisi sırasında evde kalma düzeni sırasında fiziksel aktivitenin azaldığını ve sedanter davranışın arttığını göstermiştir (Marconcin vd., 2022). Ayrıca, ülkemizde COVID-19 salgını ve ilgili tedbirlerinin üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile ilgili davranışlarını nasıl etkilediğine dair sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür (Ercan ve Keklicek, 2020; Gençalp, 2020; Öncen vd., 2020). Bu nedenle çalışmanın amacı, Covid-19 pandemi döneminde sokağa çıkma kısıtlamasının uygulandığı ve kısıtlamanın uygulanmadığı zamanlarda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesini araştırmaktır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde desenlenmiştir. Tarama modeli bir konuya dair katılımcıların yetenek, beceri, görüş, ilgi ya da tutumlarının ölçüldüğü ve daha büyük sayıda katılımcılar üzerine yapılan araştırmalar olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2019)

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 108 kadın ve 146 erkek olmak üzere toplamda 254 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Covid-19 salgını sebebiyle araştırma katılacak grubun dağınık yerlerde olması ve katılımcılara ulaşmasında kolaylık sağlaması açısından e-anket ve elektronik posta yolu ile spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilere gönderilmiştir. Elektronik posta ile toplamda 254 öğrenci ölçek formunu eksiksiz doldurarak araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş, boy, kilo ve vücut kitle indeksi (VKİ), hakkında bilgi vermektedir. Beden eğitimi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarının değerlendirilmesinde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu kullanılmıştır (Craig vd.,2003). Anketin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk tarafından 2005 yılında yapılmıştır (Öztürk, 2005). Çalışmada, anketin kendi kendine uygulanabilen ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde son 1 haftayı içeren 7 soruluk kısa formu kullanılmıştır. Bu anket formunda son 7 günde en az 10 dk. yapılan fiziksel aktivite (FA) ile ilgili sorular içermektedir. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) Ağır fiziksel aktiviteler (AFA), b) Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA), c) Yürüyüş (Y) yapıldığını belirlenmektedir. Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs.) harcanan zaman belirlenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için MET yöntemi kullanılmaktadır. 1 MET = 3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg. başına bir dakikada 3,5 ml. oksijen tüketmektedir. IPAQ’ta, AFA = 8.0 MET, OFA = 4.0 MET,



Y=3.3 MET olarak harcadığını kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile AFA, OFA ve Y yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır. Örnek Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. MET yöntemiyle fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi

Fiziksel Aktivite Tipi	Met	1günde/dk	Hf/gün	Toplam
Yürüme	3,3	30	5	495MET-min/hf
OFA	4,0	40	4	640MET-min/hf
AFA	8,0	30	3	720MET-min/hf
TOPLAM				1855METmin/hf

Fiziksel Aktivite düzeyi 3 kategoride belirlenmektedir.

I kategori: İnaktif olanlar: <600 MET-min/hf

II kategori: Minimum aktif olanlar: >600 – 3000 MET-min/hf

III kategori: HEPA aktif olanlar: <3000 MET-min/hf

Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel analizler SPSS 18.0 sürümü yazılımı (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi; SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normal dağılım varsayımını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak incelenmiştir. Alınan sonuçlar neticesinde basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiştir. Tüm verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Basıklık ve Çarpıklık değerleri -1.5, +1.5) (Tabachnick ve Fidell, 2013). Karşılaştırmaların anlamlılığı için etki boyutları (Cohen’in d) hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü istatistikleri için eşikler şu şekildedir: <0.20 = önemsiz, 0.20-0.59 küçük, 0.6-1.19 = orta, 1.2-1.99= büyük, ≥ 2.0 çok büyük (Hopkins vd., 2009). Anlamlılık düzeyi ise 0.05 olarak alınmıştır. Bu nedenle, verilerin analizi ve yorumlanması için parametrik testler kullanılmıştır. Bulgular ortalama \pm standart sapma olarak sunulmuş ve tüm analizler için 0.05 istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların kısıtlama öncesi ve sırasındaki demografik özellikleri

Demografik Özellikler	Gruplar	Kadın n=108			Erkek n=146			Toplam n=254		
		X \pm SS	t	p	X \pm SS	t	p	X \pm SS	t	p
Yaş (yıl)	Kısıtlama Öncesi	20,30 \pm 1,86	-11,141	,000*	21,13 \pm 2,21	-11,878	,000*	20,77 \pm 2,10	-16,286	,000*
	Kısıtlama Sonrası	20,84 \pm 1,99			21,62 \pm 2,25			21,29 \pm 2,17		
Boy (m)	Kısıtlama Öncesi	167,07 \pm 6,57	-,364	,717	179,86 \pm 5,90	-,598	,551	174,42 \pm 8,85	-,691	,490
	Kısıtlama Sonrası	167,09 \pm 6,62			179,89 \pm 5,86			174,45 \pm 8,86		
Kilo (kg)	Kısıtlama Öncesi	56,61 \pm 7,72	-,353	,725	74,88 \pm 10,52	-3,188	,002*	67,11 \pm 13,06	-2,935	,004*
	Kısıtlama Sonrası	56,68 \pm 7,78			75,73 \pm 10,78			67,63 \pm 13,46		
VKİ (kg.m ⁻¹)	Kısıtlama Öncesi	20,24 \pm 2,22	-,342	,733	23,10 \pm 2,62	-3,019	,003*	21,88 \pm 2,83	-2,695	,008*
	Kısıtlama Sonrası	20,27 \pm 2,27			23,35 \pm 2,62			22,04 \pm 2,94		

*p<0.05



Tablo 2'ye göre katılımcıların 108'i kadın 146'sı erkek öğrenci olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin kısıtlama öncesi ve sırasındaki yaş ortalamaları, boy, kilo ve VKİ gösterilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların kısıtlama öncesi ve sırasındaki yaş ortalamaları, kilo ve VKİ indeksleri ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. Kadın katılımcıların kısıtlama öncesi ve sırasındaki fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin T-Testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Gruplar	N	Ort.	Ss	sh	T testi		p	η^2
						sd	t		
Şiddetli fiziksel aktiviteler (ŞFA)	Ön test	108	827,7778	1113,31057	107,12836	107	1,469	,145	
	Son test	108	657,7778	979,75520	94,27699				
Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA)	Ön test	108	351,1111	397,38710	38,23859	107	,913	,363	
	Son test	108	300,5556	417,55370	40,17912				
Yürüme	Ön test	108	978,5417	866,46757	83,37588	107	3,349	,001*	,411
	Son test	108	662,9639	651,61203	62,70140				
Toplam Fiziksel Aktivite	Ön test	108	2157,4306	1445,57974	139,10098	107	3,231	,002*	,377
	Son test	108	1621,2972	1397,41641	134,46646				

* $p<0,05$

Tablo 3'te kadın öğrencilerin kısıtlama öncesi ve sırasındaki haftalık şiddetli fiziksel aktivite, orta yoğunlukta fiziksel aktivite, yürüme süreleri ile toplam fiziksel aktivite düzeyleri verilmiştir. Tablo incelendiğinde kısıtlama öncesindeki yürüme (978.5417 ± 866.46757 MET-dk/hf) ve toplam fiziksel aktivite ($2157,4306\pm 1445,57974$ MET-dk/hf) düzeyleri ile kısıtlama sırasındaki yürüme ($662,9639\pm 651,61203$ MET-dk/hf) ve toplam fiziksel aktivite ($1621,2972\pm 1397,41641$ MET-dk/hf) düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Etki büyüklüğü değeri incelendiğinde, kadın öğrencilerin yürüme ($\eta^2 =,411$) ve toplam fiziksel aktivite ($\eta^2 =,377$) boyutları üzerinde küçük bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Erkek katılımcıların kısıtlama öncesi ve sırasındaki fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin T-Testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Gruplar	N	Ort.	Ss	sh	T testi		p	η^2
						sd	t		
Şiddetli fiziksel aktiviteler (ŞFA)	Ön test	146	18886,5753	1554,43412	128,64588	145	7,509	,000*	13,499
	Son test	146	915,0685	1062,11906	87,90160				
Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA)	Ön test	146	536,4384	1062,11906	128,64588	145	1,161	,247	
	Son test	146	478,9041	522,06849	87,90160				



Yürüme	Ön test	146	962,4247	889,76240	73,63726	145	2,780	,006*	,312
	Son test	146	717,9308	656,39521	54,32365				
Toplam Fiziksel Aktivite	Ön test	146	3385,4384	2147,39567	177,71973	145	6,968	,000*	,669
	Son test	146	2111,8897	1617,46651	133,86248				

*p<0.05

Tablo 4'e erkek öğrencilerin kısıtlama öncesi ve sırasındaki haftalık şiddetli fiziksel aktivite, orta yoğunlukta fiziksel aktivite, yürüme süreleri ile toplam fiziksel aktivite düzeyleri gösterilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde erkek öğrencilerin kısıtlama öncesi ve sonrasında şiddetli fiziksel aktivite ($18886,5753 \pm 1554,43412 - 915,0685 \pm 1062,11906$ MET-dk/hf), yürüme ($962,4247 \pm 889,76240 - 717,9308 \pm 656,39521$ MET-dk/hf) ve toplam fiziksel aktivite ($3385,4384 \pm 2147,39567 - 2111,8897 \pm 1617,46651$ MET-dk/hf) düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Etki büyüklüğü değeri incelendiğinde, erkek öğrencilerin şiddetli aktiviteler boyutu üzerinde çok büyük bir etkiye sahip olduğu ($\eta^2 = 13,499$), yürüme boyutu küçük bir etkiye, toplam fiziksel aktivite boyutu ise orta bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\eta^2 = ,206$).

Tablo 5. Katılımcıların kısıtlama öncesi ve sırasındaki fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin T-Testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Gruplar	N	Ort.	Ss	sh	T testi		p	η^2
						sd	t		
Şiddetli fiziksel aktiviteler (ŞFA)	Ön test	254	1436,3780	1477,86603	92,72956	253	6,823	,000*	,494
	Son test	254	805,6693	1033,80612	64,86676				
Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA)	Ön test	254	457,6378	481,06347	30,18461	253	1,480	,140	
	Son test	254	403,0709	509,28922	31,95565				
Yürüme	Ön test	254	969,2776	878,24222	55,10582	253	4,264	,000*	,354
	Son test	254	694,5591	653,64137	41,01311				
Toplam Fiziksel Aktivite	Ön test	254	2863,2933	1973,99357	123,85937	253	7,478	,000*	,541
	Son test	254	1903,2913	1544,12893	96,88727				

*p<0.05

Tablo 5'te katılımcıların kısıtlama öncesi ve sırasındaki haftalık şiddetli fiziksel aktivite, orta yoğunlukta fiziksel aktivite, yürüme süreleri ile toplam fiziksel aktivite düzeyleri gösterilmiştir. Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların kısıtlama öncesi ve sonrasında şiddetli fiziksel aktivite ($1436,3780 \pm 1477,86603 - 805,6693 \pm 1033,80612$ MET-dk/hf), yürüme ($969,2776 \pm 878,24222 - 694,5591 \pm 653,64137$ MET-dk/hf) ve toplam fiziksel aktivite ($2863,2933 \pm 1973,99357 - 1903,2913 \pm 1544,12893$ MET-dk/hf) düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Etki büyüklüğü değeri incelendiğinde, öğrencilerin şiddetli



fiziksel aktiviteler ($\eta^2 =,494$), yürüme ($\eta^2 =,354$) ve toplam fiziksel aktivite ($\eta^2 =,541$) boyutları üzerinde küçük bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma, Covid-19 pandemi döneminde sokağa çıkma kısıtlamasının uygulandığı ve kısıtlamanın uygulanmadığı zamanlarda spor bilimlerinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bildiğimiz kadarıyla, COVID-19 karantinasında fiziksel aktivite ile ilgili çalışmalar yapılmış (Ercan ve Keklice, 2020; Gençalp, 2020; Martínez-de-Quel vd., 2021; Ingram vd., 2020) fakat sokağa çıkma kısıtlamasının uygulandığı ve kısıtlamanın uygulanmadığı zamanlarda aynı katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimini inceleyen ilk araştırmadır. Bu çalışmada gösterilen sonuçlar, sokağa çıkma kısıtlamasının uygulandığı zamanlarda öğrencilerin toplam fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı derecede azalma olduğu tespit edilmiştir.

Sokağa çıkma sınırlamaları fiziksel aktivite düzeyinde azalmalara sebep olmuştur (Öncen vd., 2020). Bu çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, sokağa çıkma kısıtlamanın uygulandığı zamanlarda toplam fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Ünlü ve diğerleri (2020) 18 yaşından büyük bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeylerini incelemiş ve katılımcıların pandemi öncesine göre pandemi sırasında anlamlı bir şekilde düştüğünü bulmuşlardır. Pandemi öncesi dönemde kadınların toplam fiziksel aktivite düzeylerinin $2313,34 \pm 2127,34$ (MET-dk/hf) olduğunu, pandemi sırasında ise bu oranın $1353,21 \pm 1552,66$ (MET-dk/hf) seviyelere düştüğünü bildirmişlerdir. Bertrand ve diğerleri (2021) Covid-19 pandemi döneminde üniversitede okuyan kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin azaldığını tespit etmişlerdir. Sınırlı sayıda yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, pandemi döneminde kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının düşük olduğunu ortaya koyan çalışmalar görülmektedir (Ammar vd., 2020; Castañeda-Babarro vd., 2020; Maugeri vd., 2020; Lesser ve Nienhuis 2020). Bununla birlikte, literatürde pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin arttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bourdas ve Zacharakis, 2020). Di Sebastiano ve diğerleri (2020) pandemi ilan edildikten 6 hafta sonra orta şiddetli fiziksel aktivitenin pandemi öncesi seviyelere döndüğünü bildirmişlerdir. Yapılan araştırmalar doğrultusunda, pandemi döneminde kadınların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde farklı sonuçların olduğu görülse de elde edilen bulgular literatür ile paralellik göstermekte ve Covid-19 süresince kadınların fiziksel aktivite düzeylerinde azalma olduğunu söyleyebiliriz.

COVID-19 salgını tüm faaliyet alanlarını etkiledi. Ayrıca öğrenciler sadece öğrenim gördükleri ders açısından değil, günlük yaşamları ve programları açısından da farklı şekillerde etkilenmiştir (Domokos vd., 2020). Covid-19 salgınının insan yaşamını olumsuz yönde etkilediği, insanların hareket kabiliyeti ve alanlarını sınırlandırdığı için bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini önemli oranda azalttığı söylenebilir (Ünlü vd., 2020). Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin, sokağa çıkma kısıtlamanın uygulandığı zamanlarda şiddetli fiziksel aktiviteler ve toplam fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Erkekler, yıllar içinde kadınlarda bildirilen daha yüksek fiziksel aktivite prevalansı ile ilişkili olabilecek şiddetli aktivitelerde daha yüksek bir azalma bildirmiş olsa da, her iki cinsiyet de yürüme süresini benzer ölçüde azaltmıştır (Castañeda-Babarro vd., 2020). Yapılan bir başka çalışmada, bireylerin fiziksel aktivite durumları incelenmiş ve erkek katılımcıların pandemi sırasındaki fiziksel aktivite düzeylerinin pandemi öncesine göre düştüğünü bildirmişlerdir (Maugeri vd., 2020). Yine Ünlü ve diğerleri (2020) araştırmaya katılan erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin pandemi öncesine göre pandemi sırasında anlamlı bir şekilde



azaldığını tespit etmişlerdir. Erkeklerin toplam fiziksel aktivite düzeylerinin $3746,54 \pm 3174,63$ (METdk/hf) seviyelerinden $1823,14 \pm 2088,66$ seviyelerine kadar düştüğünü elde etmişlerdir. Bu bulguların aksine mevcut bazı çalışmalar, pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin arttığını bildirmişlerdir (Constandt vd., 2020; Di Sebastiano vd., 2020; Meiring vd., 2021). Başka bir çalışmada, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivitesinde bir artış olduğunu bulmuşlardır (Domokos vd., 2020). Literatürde pandemi sırasında fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin arttığını gösteren araştırmalar olsa da çok sayıda çalışma Covid 19 kısıtlama döneminin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde azalma olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırmanın bulguları mevcut literatür ile benzerlik göstermekte ve COVID-19 pandemi dönemindeki kısıtlamalardan dolayı üniversite öğrencilerinin fiziksel inaktivite düzeylerinin önemli ölçüde arttığı söylenebilir.

Nihai sonuçlar çıkarılmadan önce, üniversite öğrencileri evreni dikkate alındığında bu araştırmada kullanılan örneklem sayısının düşük olması araştırma sınırlılığı olarak belirlenmiştir. Diğer bir sınırlama, fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı belirtilmiş fakat pandemi dönemindeki olası diğer nedenleri hakkında veriler araştırılmamıştır. Bununla birlikte, çalışmanın önemli bir gücü, bağımlı gruba uygulanarak verileri toplanan ilk çalışma olması ve kısıtlama dönemlerinde fiziksel aktivite düzeylerini arttıracak önlemlerin alınarak araştırmaların planlanmasıdır.

Sonuç olarak bu çalışmada, sokağa çıkma kısıtlamasının uygulandığı zamanlarda spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde azalma olduğu bulunmuştur. Karantina sırasında uygulanan kısıtlamaların öğrencilerin fiziksel inaktivite davranışlarını önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Bu nedenle, yeni karantina veya kısıtlama önlemleri uygulandığında hareketsiz davranışı azaltmak ve fiziksel aktiviteyi artırmak için teşvik stratejilerinin oluşturulması önerilmektedir.

Teşekkür

Yazar, bu çalışmanın sonuçlarının elde edilmesine yardımcı olan öğrencilere teşekkür eder.

**Bu çalışma, 23-24 Eylül 2021 tarihleri arasında Ankara'da düzenlenen International Conference on Multidisciplinary Studies Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKLAR

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... & Hoekelmann, A. (2020). Effects of Covid-19 home confinement on physical activity and eating behaviour Preliminary results of the ECLB-COVID19 international online-survey. *MedRxiv*, 12(6), 1583.
- Arı, Y., & Çakır, E. (2021). Correlation between participation in physical activity and healthy nutrition: An example of a sports science faculty. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(3), 37-45.
- Bertrand, L., Shaw, K. A., Ko, J., Deprez, D., Chilibeck, P. D., & Zello, G. A. (2021). The impact of the coronavirus disease 2019 (Covid-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 46(3), 265-272.
- Bourdas, D. I., & Zacharakis, E. D. (2020). Evolution of changes in physical activity over lockdown time: Physical activity datasets of four independent adult sample groups corresponding to each of the last four of the six COVID-19 lockdown weeks in Greece. *Data in Brief*, 32, 106301.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6878.
- 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. *J Sport Health Sci*, 9(2), 103-104.
- Constandt, B., Thibaut, E., De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., & Willem, A. (2020). Exercising in times of lockdown: An analysis of the impact of Covid-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4144.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- De Boer, D. R., Hoekstra, F., Huetink, K. I., Hoekstra, T., Krops, L. A., & Hettinga, F. J. (2021). Physical activity, sedentary behavior and well-being of adults with physical disabilities and/or chronic diseases during the first wave of the COVID-19 pandemic: A rapid review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6342.
- De Sousa, R. A. L., Improtá-Caria, A. C., Aras-Júnior, R., de Oliveira, E. M., Soci, Ú. P. R., & Cassilhas, R. C. (2021). Physical exercise effects on the brain during COVID-19 pandemic: links between mental and cardiovascular health. *Neurological Sciences*, 42(4), 1325-1334.
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.



- Di Sebastiano, K. M., Chulak-Bozzer, T., Vanderloo, L. M., & Faulkner, G. (2020). Don't walk so close to me: physical distancing and adult physical activity in Canada. *Frontiers in Psychology, 11*, 1895.
- Domokos, C., Domokos, M., Mirică, S. N., Negrea, C., Bota, E., & Nagel, A. (2020). Being a student at the faculty of sports and physical education in COVID-19 pandemic times-A moment in life. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 13(24)*, 45-50.
- Ercan, Ş., & Keklicek, H. (2020). Covid-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5(2)*, 69-74.
- Furtado, G. E., Letieri, R. V., Caldo-Silva, A., Sardão, V. A., Teixeira, A. M., de Barros, M. P., ... & Bachi, A. L. L. (2021). Sustaining efficient immune functions with regular physical exercise in the COVID-19 era and beyond. *European Journal of Clinical Investigation, 51(5)*, e13485.
- Gençalp, D. K. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi, 1(1)*, 1-15.
- Ghiasee, A., & Arslan, H. (2022). Covid-19 pandemisinde fiziksel aktivitenin önemi. *Anasay, (19)*, 205-212.
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 41(1)*, 3.
- Ingram, J., Maciejewski, G., & Hand, C. J. (2020). Changes in diet, sleep, and physical activity are associated with differences in negative mood during Covid-19 lockdown. *Frontiers in psychology, 11*, 588604.
- Jimeno-Almazán, A., Pallarés, J. G., Buendía-Romero, Á., Martínez-Cava, A., Franco-López, F., Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., ... & Courel-Ibáñez, J. (2021). Post-Covid-19 syndrome and the potential benefits of exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(10)*, 5329.
- Kissler, S. M., Tedijanto, C., Goldstein, E., Grad, Y. H., & Lipsitch, M. (2020). Projecting the transmission dynamics of SARS-CoV-2 through the postpandemic period. *Science, 368(6493)*, 860-868.
- 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.
- Marconcin, P., Werneck, A. O., Peralta, M., Ihle, A., Gouveia, É. R., Ferrari, G., ... & Marques, A. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the Covid-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health, 22(1)*, 1-14.
- Martínez-de-Quel, Ó., Suárez-Iglesias, D., López-Flores, M., & Pérez, C. A. (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during Covid-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite, 158*, 105019.



- 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.
- Meiring, R. M., Gusso, S., McCullough, E., & Bradnam, L. (2021). The effect of the COVID-19 pandemic movement restrictions on self-reported physical activity and health in New Zealand: A cross-sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1719.
- Öncen, S., Aydın, S. & Molla, E. (2020). Covid-19 pandemisi döneminde sokağa çıkma sınırlaması olan ve olmayan illerde yaşayan spor bilimleri içinde planlanan aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Elektronik Türkçe Çalışmaları*, 15 (6).
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Ünlü, H., Öztürk, B., Aktaş, Ö., & Büyüктаş, B. (2020). Bireylerin Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 79-87.
- Vancini, R. L., Andrade, M. S., Viana, R. B., Nikolaidis, P. T., Knechtle, B., Campanharo, C. R., ... & de Lira, C. A. (2021). Physical exercise and Covid-19 pandemic in PubMed: Two months of dynamics and one year of original scientific production. *Sports Medicine and health Science*, 3(2), 80-92.
- Wunsch, K., Kienberger, K. & Niessner, C. (2022). COVID-19 pandemisi nedeniyle fiziksel aktivite kalıplarındaki değişiklikler: Sistemik bir inceleme ve meta-analiz. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 19 (4), 2250.



Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejisi ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki

Buğra AKAY¹, Betül AYHAN², Fatih YAŞARTÜRK³

¹Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0003-2567-6544>

²Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Çorum, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0003-0713-4848>

³Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0003-4934-101X>

Email: bugraakay@hotmail.com, betulayhan1@gmail.com, fatihyasarturk@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 07.12.2022 - Kabul: 09.12.2022)

Öz

Araştırmanın amacı, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 632 (kadın 245 ve erkek 387) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, “Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBSÖ)” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, t-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BZSBSÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken cinsiyet değişkeni ile OMÖ arasında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş değişkeni ile BZSBSÖ ve OMÖ arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Üniversite öğrencilerinin gelir ve spor yapma yılları ile OMÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman süresi ve spor yapma yılları ile BZSBSÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ile mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarında stresle baş etme stratejisi geliştirmeleri mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin stresle baş etme stratejilerini geliştirecek boş zaman etkinliklerinin planlanması ve uygulanması mutluluk düzeylerine katkı sağlayacaktır.

Anahtar Sözcükler: Boş zaman, Stresle baş etme stratejisi, Mutluluk



The Relationship Between Happiness Level and Coping Strategy with Stress through Leisure Time

Abstract

The aim of the study is to examine the relationship between coping strategies with stress through leisure time and the happiness levels of students studying at the Faculty of Sport Sciences at Bartın University. The study group of the research consisted of 632 (female 245 and male 387) students from the Faculty of Sport Sciences selected by convenient sampling method. Personal information forms, "Leisure Stress Coping Strategies Scale (LSCSS)" and "Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)" were used as data collection tools in the study. Descriptive statistics, t-test, and Pearson Correlation were used in the analysis of the data. While the findings of the study showed no significant difference between the LSCSS and sub-dimensions according to the gender variable of participants, significant differences were found between the gender variable and the OHQ in favour of the male participants. There was no significant relationship between the age variable of the participants and LSCSS and OHQ. A low-level and positively significant relationship was found between the income and year of sports of university students and OHQ. A low-level and positive significant relationship was found between university students' leisure time and year of sports and LSCSS. A low and positive significant difference was found coping strategy with stress via leisure time and happiness levels of university students. As a result, it can be said that the students of the Faculty of Sports Sciences develop a coping strategy with stress in their leisure time, which positively affects their happiness levels. Planning and implementation of leisure activities that will develop the coping strategy with stress of the students of the Faculty of Sports Sciences will contribute to their happiness level

Keywords: Leisure time, Coping strategy with stress, Happiness



Giriş

Günümüzde zaman ve zaman yönetiminin verimli değerlendirilmesi çalışma hayatında olduğu gibi akademik başarının de en önemli faktörleri arasında yer almaktadır. Çünkü zaman yönetiminin doğru bir şekilde uygulanması bireyi toplumsal ve mesleki başarı elde etmesinde kayda değer düzeyde etkisi bulunmaktadır.

Zaman yönetimi insanların içinde bulunduğu eğitim, iş veya aile hayatındaki performansını doğrudan etkileyen en önemli unsurlardan birisidir. Bu yüzden zamanın faydalı biçimde değerlendirilmesi bireyin kendisine ve çevresine de katkı sağlayacaktır. Zamanın yönetimi konusunun alt başlıklarından birini de boş zamanların doğru değerlendirilmesidir (Türkmen ve Yaşartürk, 2021). Zaman yönetimini boşa değerlendirmek yaşamı boşa geçirmek anlamına gelir (Sabuncuoğlu, Paşa ve Kaymaz, 2010). Zaman yönetimi, üreticiliği ve verimliliği arttırmak amaçlı olarak, belirli aktiviteler üzerinde harcanan zamanı bilinçli olarak kontrol etme yöntemidir. Zamanın değerlendirilmesi konusunun alt başlıklarından birini de boş zamanların doğru değerlendirilmesi oluşturmaktadır.

Boş zaman kişilerin kendi isteklerine göre değerlendirebildikleri, zorunlu uğraşları dışında kalan ve özgür bir şekilde geçirebildikleri zaman dilimidir. Boş zaman, bireyin çalıştığı saatler ve zorunlu şekilde kendine ayırdığı zamanın dışında olan ve özgür şekilde kullanabilme ve seçme şansı bulunan bir zaman dilimidir (Karaküçük ve Başaran, 1996). Serbest zaman bireyin temel ihtiyaç ve görevlerini yerine getirdikten sonra sorumluluk ve zorunluluk hissinin olmadığı, kendi tercihlerine göre dinlenmek, rahatlamak, bilgi ve beceri edinmek, yenilenmek, sosyalleşmek vb. amaçlarla etkinliklere katıldığı zamanının bir bölümüdür. Boş zaman aktiviteleri kişilerin zorunlu olarak yaptıkları faaliyetler haricinde ve özgür iradesiyle katılım sağladığı etkinlikleri tamamı olarak açıklanmaktadır (Kılbaş, 2004). Boş zamanı değeri onu nasıl kullandığımızla ilgilidir. Boş zaman, olumlu kullanılırsa, kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi problemler doğurabilmektedir. Bu durum da toplumun önemli bir kesimini oluşturan ‘gençlik’ için çok daha önemsenmesi gereken bir olguyu ortaya koymaktadır (Akgül ve Karaküçük, 2015; Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2018).

Günlük hayat içerisinde zamanlarının büyük bir bölümünü birlikte geçiren üniversite öğrencileri; “aynı toplumun bireyleri olmalarına karşın; içinde yaşadıkları fiziki çevre özelliklerine, aldıkları eğitime, üretime katılıp katılmayışlarına, ailelerinin sosyokültürel ve sosyo-ekonomik yapılarına göre farklı alt kültür donanımlarına sahiptir. Bu farklılık, gençler ve üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme ile ilgili tutum ve davranışlarına yansımaktadır” (Aslan, 2000; Bayrakdar, Genç ve Karaman, 2019). Modern yaşantının vermiş olduğu yoğunluk, karmaşa ve rekabet ile çağa ayak uydurma çabaları birçok problemi beraberinde getirmektedir. İnsanlar bu problemlerle mücadele etmeye çalışırken fiziksel ve psikolojik açıdan oldukça yıpranırlar. Bireyler ihtiyaçlarına yönelik doyum sağlamaya çalışırken, etraftan ya da kendi içinden gelen stres faktörü tarafından fiziksel ve zihinsel sorunlar yaşayabilmektedir. Bu durumda birey var olan savunma mekanizmalarını zorlayan,



bireyin kişiliğinde değişim ve bozulmalar ortaya çıkaran engellerle karşılaşmış olması stres kavramını ortaya çıkartmaktadır (Bakırcıoğlu, 2014; Genç ve Tunç, 2020). Üniversite öğrencileri de eğitim sürecinde akademik görevleri yetiştirme, mezuniyet sonrası yaşama hazırlık, ev/oda paylaşımı, para yönetimi, vb. stres yaşayacağı birçok problem durumuyla karşılaşmaktadır. Dolayısıyla bu durumlara karşı bir takım baş etme stratejileri geliştirmeleri önemlidir.

Stres kişinin dışarıdan gelen tehdit edici uyarılar karşısında verdiği tepki ve reaksiyonlardır. Stresin ortaya çıkabilmesi için önce, organizma içerisinde uyumu gerçekleştiren mekanizmalarını etkileyen ve tehdit eden stresör adlı faktörler olmalıdır (Eryılmaz, 2009; Eskin vd., 2013; Yaşartürk ve Yılmaz, 2019). Günümüz dünyasındaki karmaşalı yaşam, belirsizlikleri ve bunun sonucunda yaşanan stres yaşantısını kaçınılmaz hale getirmiştir. Bu yaşam düzeninde stressiz yaşantı mümkün gözükmemektedir. Bu nedenle stresle baş edebilmeyi öğrenmek stresi yok etmekten daha gerçekçi bir hedef olarak görünmektedir. Stresle baş etmeye çalışırken stresi tetikleyen temel dinamikleri de iyi bilmek önem arz etmektedir (Boss, 2004, Boss & Yeats, 2014; Abbate-Daga vd., 2015; Parmaksız, 2021). Dolayısıyla bu belirsizliğe sebep olan faktörleri doğru şekilde belirleyip baş etmenin temel kaynağı ise boş zamanlarının tamamını akademik gelişimine katkı sağlayacak yöntemlerle değerdirerek mutluluk düzeyini arttırmaları olacaktır.

Mutluluğun tanımı basit görünse de oldukça geniş ve açıklanması kolay değildir. Mutluluğun genel tanımlarına baktığımızda memnuniyet ve iyi olma hallerini görüyoruz. Günlük hayatımızda ise mutluluk yerine huzur, neşe, memnun olma ve heyecan gibi benzer sözcükler de kullanılabilir (Marar, 2003; Özgün vd., 2017; Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2020). Mutluluk; bireyin hayatından zevk alması ve mükemmel hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Layard, 2005; Bal ve Gülcan, 2014). İnsanların tıpkı fizyolojik ihtiyaçları gibi mutlu olmaya da ihtiyaç duyduğu bilinmektedir. Psikolojide ise mutluluk “öznel iyi oluş” olarak ele alınmaktadır (Myers & Diener, 1995; Myers & Diener, 2018). Psikoloji sözlüğüne göre mutluluk; “genellikle gülümseme ya da gülmeye ifade edilen duygudur ve kısa süreli bir haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanabilir” (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011). Bu yüzden insanlar tıpkı fizyolojik ihtiyaçları gibi psikolojik yönden de stresle başa çıkma yöntemi geliştirerek mutlu olmaya da ihtiyaç duymaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın amacı, Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Materyal ve Metod

Araştırma Modeli

Araştırmada mevcut durumu ortaya koymak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri çok sayıda oluşan bir evrenden genel bir sonuca ulaşmak için kullanılmaktadır. İki veya daha fazla değişkenin birlikte değişiminin incelendiği çalışmalardır.



Bu değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisini belirlemek yerine ipuçları elde etmek amacıyla yapılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2021).

Araştırma Grubu

Araştırmamızın çalışma grubu, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşarak evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 632 (erkek 387 ve kadın 245) öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir, günlük serbest zaman süresi, spor yapma yılı ve boş zaman etkinliklerine katılım sıklığı ile ilgili sorulardan oluşan kişisel bilgi formu; ikinci bölümünde “Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBSÖ)”, üçüncü bölümünde ise Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) yer almaktadır.

Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBSÖ): Araştırmamızda Iwasaki & Mannell (2010) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışması Çevik, Özcan ve Munusturlar (2018) tarafından yapılan “Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBSÖ)” kullanılmıştır. Ölçek 7’li likert tipinde (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) derecelendirilmiştir. Ölçek 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ise bu değer 0,85 olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ): Mutluluğun ölçülmesi için Hills & Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışması Doğan ve Cötök (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)” kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde (1= tamamen katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum) derecelendirilmiştir. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı 0,74 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ise Cronbach’s Alpha katsayısı değeri 0,78 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyenlere anketler uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımı için basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiştir. George & Mallery (2019) normallik varsayımı için ± 2 aralığını kabul edilir olarak değerlendirmektedir. Çalışmamızdaki basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, verilerin normallik varsayımını sağladığı görülmektedir (Tablo 1). Analizlerde t-Testi, ANOVA, Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır.

Tablo 1. Ölçeklerin puan ortalaması ve normallik dağılımı sonuçları

Ölçekler	Madde Sayısı	N	\bar{X}	SD	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach’s Alpha
BZSBSÖ	15	632	6,04	0,58	-1,282	1,778	0,85



OMÖ	7	632	3,06	0,63	0,230	0,486	0,78
-----	---	-----	------	------	-------	-------	------

Tablo 1'e göre ölçek değer tablosu incelendiğinde, BZSBSÖ puan ortalaması 6.04; standart sapması 0,58 olduğu görülmektedir. Ölçme aracının çarpıklık (-1,282) ve basıklık (1,778) değerleri incelendiğinde, normallik varsayımını sağladığı söylenebilir. Ölçeğin (15 madde) iç tutarlık katsayısı 0,85 hesaplanmıştır. OMÖ puan ortalaması 3,06; standart sapması 0,63 olarak bulunmuştur. OMÖ çarpıklık (0,230) ve basıklık (0,486) değerleri incelendiğinde, normallik varsayımını sağladığı görülmektedir. Ölçeğin (7 madde) iç tutarlık katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların demografik bilgilerine yönelik tablo sonuçları

Değişkenler	n	%	\bar{X}	S
Cinsiyet	Erkek	387	61,3	
	Kadın	245	38,7	
Yaş		632	21,74	2,02
Gelir		632	1298,44	324,87
Günlük serbest zaman süresi		632	6,26	2,40
Spor yapma yılı		632	6,81	2,81

Tablo 2'ye göre katılımcıların %61,3'ü erkek, %38,7 kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamasının 21,74, gelir ortalamasının 1298 TL, günlük serbest zaman süresi ortalamasının 6,26 saat, spor yapma yılı ortalamalarının ise 6,81 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre BZSBSÖ ile OMÖ yönelik t-Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SD	t	P
Boş Zaman Partnerliği	Kadın	245	6,12	,76	-,682	,495
	Erkek	387	6,15	1,02		
Geçici Baş Etme	Kadın	245	5,95	,79	-,725	,469
	Erkek	387	5,99	1,00		
Ruh Halini İyileştirme	Kadın	245	5,06	,79	-,169	,866
	Erkek	387	5,06	1,04		
BZSBSÖ (Toplam)	Kadın	245	6,03	,76	-,471	,638
	Erkek	387	6,06	,99		
OMÖ	Kadın	245	2,99	,76	,411	,033*
	Erkek	387	3,10	,82		

*p<0,05



Tablo 3’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BZSBSÖ ve OMÖ yönelik t-Testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre katılımcıların cinsiyet değişkeni ile BZSBSÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken, cinsiyet değişkenine göre OMÖ arasında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Yaş değişkenine göre BZSBSÖ ve OMÖ korelasyon sonuçları

		Boş Zaman Partnerliği	Geçici Baş Etme	Ruh Halini Geliştirme	BZSBSÖ (Toplam)	OMÖ
Yaş	r	,032	,020	,033	,032	,011
	p	,416	,608	,409	,426	,779

Tablo 4’de üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni ile BZSBSÖ ve OMÖ arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre katılımcıların yaş değişkeni ile BZSBSÖ ve OMÖ arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Gelir değişkenine göre BZSBSÖ ve OMÖ korelasyon sonuçları

		Boş Zaman Partnerliği	Geçici Baş Etme	Ruh Halini Geliştirme	BZSBSÖ (Toplam)	OMÖ
Gelir	r	,020	,023	,061	,057	,104**
	p	,617	,556	,127	,149	,009

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Tablo 5’de katılımcıların gelir değişkeni ile BZSBSÖ ve OMÖ arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, gelir değişkeni ile BZSBSÖ ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmezken, gelir değişkeni ile OMÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 6. Günlük serbest zaman süresi değişkenini ile BZSBSÖ ve OMÖ korelasyon sonuçları

		Boş Zaman Partnerliği	Geçici Baş Etme	Ruh Halini Geliştirme	BZSBSÖ (Toplam)	OMÖ
Günlük serbest zaman süresi	r	,138**	,090*	,164**	,152**	,043
	p	,000	,023	,000	,000	,286

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Tablo 6’da üniversite öğrencilerinin günlük serbest zaman süresi değişkeni ile BZSBSÖ ve OMÖ arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Katılımcıların günlük serbest zaman süresi ile BZSBSÖ ve boş zaman partnerliği ($r=,138$, $p<0,05$), geçici baş etme ($r=,090$, $p<0,05$), ruh hali geliştirme ($r=,164$, $p<0,05$) alt boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 7. Spor yapma yılı değişkenine göre BZSBSÖ ve OMÖ korelasyon sonuçları



		Boş Zaman Partnerliği	Geçici Baş Etme	Ruh Halini Geliştirme	BZSBSÖ (Toplam)	OMÖ
Spor yapma yılı	r	,029	,078*	,060	,086*	,088*
	p	,474	,049	,266	,030	,027

*p<0,05

Üniversite öğrencilerinin spor yapma yılları ile BZSBSÖ ve OMÖ arasındaki ilişkiyi belirlemeye yapılan korelasyon analizi sonucunda; spor yapma yılı değişkeni ile BZSBSÖ ve “geçici baş etme” alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri spor yapma yılı değişkeni ile OMÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 8. BZSBSÖ ve OMÖ korelasyon analizi sonuçları

		Boş Zaman Partnerliği	Geçici Baş Etme	Ruh Hali Geliştirme	BZSBSÖ (Toplam)
OMÖ	r	,092*	,085*	,106**	,130**
	p	,023	,030	,008	,002

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda OMÖ ile BZSBSÖ ve alt boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuçlar

Çalışmamızda spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Altın’ın (2018), Bedir (2016) çalışmalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Türkmen ve Yaşartürk (2021) formasyon öğrencileriyle yaptığı çalışmalarında BZSBSÖ “geçici baş etme” ve “ruh halini iyileştirme” alt boyutlarında kadın öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Araştırmamızda spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Konu ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda anlamlı farklılığın olmadığı (Özgül vd., 2017; Akyüz vd., 2018; Cantez, 2018; Demir ve Murat, 2017); bazılarında ise anlamlı farklılığın olduğu (Bal ve Gülcan, 2014; Doğan vd., 2018) tespit edilmiştir. Myers & Diener (2018) kadınların erkeklere göre depresyon ve anksiyeteye daha eğilimli olduklarını belirtmiştir. Bu durum araştırmamızda erkek katılımcıların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olmasının sebebi olarak gösterilebilir. Araştırma sonuçlarımızda Spor Bilimleri öğrencilerinin gelir değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarımızla benzer şekilde Köksal ve Şahin (2015) çalışmasında, katılımcıların algıladıkları refah düzeyinin artması mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Göksel vd., (2018) katılımcıların mutluluk düzeylerinin



gelir değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Buna mukabil Akyüz vd., (2017) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin geliri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit etmemiştir. Ferrer-i-Carbonell (2005) belli bir seviyeye kadar olan gelirlerin bireylerin mutluluk düzeyinde etkili olabileceğini, bu seviyenin üzerindeki gelir artışının ise bireylerin mutluluk düzeyine öncülük etmeyebileceğini belirtmiştir. Konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde gelirin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarımızın bu yönde olması alan yazını desteklemektedir. Katılımcıların gelir değişkeni ile boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmamızla benzer şekilde Altın (2018), katılımcıların gelir değişkeni ile boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Aksoy (2020) ise yaptığı çalışmada, katılımcıların geliri ile boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi arasında anlamlı farklılık tespit etmiş ve geliri orta düzeyde olan katılımcıların boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi, geliri düşük olanlara göre daha yüksek olduğu bulmuştur. Serbest zaman etkinlikleri, bireyin günlük sorunlarından kaçabilmesini ve stresten kurtulmasını sağlar (Arslan, 2011). Yine çalışmalarda spor yapanların stres seviyesinin düştüğü belirtilmiştir (Çiçek vd., 2017). Serbest zaman etkinliklerinin ve sportif rekreasyonun ucuz etkinlikler olması (Yaman ve Arslan, 2009) araştırmamızda da farklı gelire sahip kişilerin, boş zaman yoluyla stresle başa çıkma düzeylerinin benzer olmasının sebebi olarak açıklanabilir. Araştırmamızda katılımcıların spor yapma yılı değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde Doğan vd., (2018), Demir ve Duman (2019), Söyler, Gacar ve Altungül (2022) çalışmalarında, spor yapan katılımcıların mutluluk düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Doğan vd., (2018) bireylerin spor yapmaları, spor ile uğraşma sürelerinin ve sporda profesyonelleşme düzeylerinin artması mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Szabo (2003) sporun mutluluk üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Alanyazın incelendiğinde sporun bireylerin mutluluk düzeyine olumlu etkisinin olduğu görülmekte ve çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Katılımcıların spor yapma yılı değişkenine ile BZSBSÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Altın (2018) yaptığı çalışmada, BZSBSÖ “boş zaman partnerliği” alt boyutunda spor yapan katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Uzun ve İmamoğlu (2020) katılımcıların spor yapma değişkeni ile boş zaman yoluyla stresle baş etme düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Kalkavan, Kadioğlu ve Kayhan (2021) spor lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini incelediği araştırmasında, katılımcıların spor yılının artması stresle başa çıkma düzeylerini arttırdığını tespit etmiştir. Konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde, sporun stresle başa çıkma üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmektedir (Yurtsever, 2009; Üney ve Erim, 2019; Kaygusuz ve Karagün, 2021). Spor yapan bireylerin stres durumlarında kendilerini daha sakin ve özgüvenli hissetmesi stresle baş etme stratejilerini geliştirmiş olabilir. Araştırma sonuçlarımız alanyazını destekler niteliktedir. Katılımcıların serbest zaman süresi ile boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin fazla serbest zaman süresine sahip olması



boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir. Öğrencilerin sahip olduğu serbest zaman süreleri boş zaman faaliyetleri ile ilgili olumlu tutum geliştirmelerini sağlamaktadır (Akyüz ve Mutlu, 2016). Etkinliklerle ilgili olumlu tutumların ise etkinliklere katılımı arttırdığı söylenebilir (Eskiler ve Karataş, 2017; Kesici, 2019). Dolayısıyla bu durum spor bilimleri öğrencilerinin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi geliştirmelerini sağlamış olabilir. Katılımcıların serbest zaman süresi ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Akyüz vd., (2018), Serdar vd., (2018) üniversite öğrencilerinin serbest zaman süresi ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Öztaş (2018) memurlar üzerine yaptığı çalışmada, haftalık serbest zaman süresi ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde, Tsaur, Yen ve Hsiao (2013) rekreatif etkinliğe katılmaya yönelik sürenin düşük ya da yüksek olması bireylerin mutluluğunu da etkileyeceğini belirtmiştir. Araştırmamızda serbest zaman süresi fazla olan öğrencilerin bu zamanı doğru etkinliklerde geçirmemesi sonuçlarda etkili olmuş olabilir. Katılımcıların BZSBSÖ ile OMÖ puan ortalamaları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Spor Bilimleri öğrencilerinin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejilerinin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz. Mumcu ve Mumcu (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, stres ve mutluluk arasında negatif bir ilişkinin olduğunu ve öğrencilerin stres ile baş edebilmeleri için rekreatif etkinliklere yönlendirilmesinin gerekliliğini belirtmiştir. Kaya ve Demir (2016) öğrencilerin stresle baş etme stratejileri ne kadar fazlaysa mutluluk düzeylerinin de o doğrultuda arttığını tespit etmiştir. Iwasaki (2006) boş zaman etkinliklerini stresle baş etmede önemli olduğunu söylemiştir. Çevik, Özcan ve Munusturlar'da (2018) bireye sosyalleşme imkânı sunan boş zaman etkinliklerinin stresi azaltabileceğini ifade etmiştir. Dolayısıyla araştırmamızda boş zaman yoluyla stresle baş etme düzeyleri yüksek olan spor bilimleri öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin de yüksek olması alanyazını desteklemektedir.

Öneriler

Öğrencilerin eğitim sürecinde yaşadığı stres ve kaygı gibi olumsuz duygulardan uzaklaşabilmeleri için kampüs içerisinde boş zaman etkinliklerinin planlanması, düzenlenmesi ve öğrencilerin katılımlarının sağlanması önerilmektedir. Bu amaç doğrultusunda üniversitelerin rekreasyon alanlarını iyileştirmeleri, öğrencilerin stresle baş edebilmeleri ve mutluluk düzeylerini arttırabilmeleri açısından önemlidir. Stres oluşumu tam anlamıyla engellenemeyeceği için öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri konusunda sosyal ilişkiler kurabileceği aktif katılım gerektiren etkinliklerine yönlendirilmesi sağlanmalıdır.

**Bu çalışma 6. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum kongresinde (24-26 Ekim 2022, Diyarbakır) sözel bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKLAR

Abbate-Daga, G., Quaranta, M., Marzola, E., Amianto, F., Fassino, S. (2015). The relationship between alexithymia and intolerance of uncertainty in anorexia nervosa. *Psychopathology*, 48(3): 202-208. <https://doi.org/10.1159/000381587>

Aksoy, Y. (2020). Fitness merkezlerine giden insanların boş zaman stratejilerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1): 55-63.

Akgül, B. M., Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik- güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2): 1867-1880. <http://doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3445>

Akyüz, H., Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(1): 340-357.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2): 253-262.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2): 1086-1096. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i2.5355>

Altın, M. (2018). Strategies of high school students to cope with stress through leisure time. *International Journal of Higher Education*, 7(4): 195-202. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n4p195>

Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2): 1-10.

Aslan, L. N. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimi. İzmir: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.

Bakırcıoğlu, R. (2014). Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü. Ankara: Anı Yayıncılık.

Bal, P. N., Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1): 41-52.

Bayrakdar, A., Genç, A., Karaman, M. (2019). The relationship between the level of physical activity and daily life habits of adolescents. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3): 32-39. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2019.9.5>

Bedir, F. (2016). Boş zaman (rekreasyonel) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.



Boss, P. (2004). Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 66(3): 551-566. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x>

Boss, P., Yeats, J. R. (2014). Ambiguous loss: A complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 33: 63-69. <https://doi.org/10.1080/02682621.2014.933573>

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demiral, F. (2021). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.

Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2): 61-76.

Çevik, H., Özcan, Ö., Munusturlar, S. (2018). Boş zaman yoluyla stresle baş etme inancı ölçeği ve boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeğinin faktör yapısının türkiye örneğine yönelik sınanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE*, 17(2): 36-50. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000353

Çiçek, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Türk, N. (2017). Psychological effects of cardio bosu exercise on sedentary women. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*. 3(3): 69-75. <https://doi.org/10.18826/useabd.307306>

Demir, K., Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4): 437-449. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.567126>

Demir, R., Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13): 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>

Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayi, M., Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22): 403-411. <https://doi.org/10.9775/kausbed.2018.027>

Doğan, T., Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 165-170.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkiran, F., Dereboy, C. (2013). Adaptation of perceived stress scale to Turkish: reliability and validity analysis. *New Symposium Journal*, 51(3): 132-140.

Eskiler, E., Karataş, G. (2017). Sakarya üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3): 10-24.



Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2): 20-37.

Ferreri-Carbonell, A. (2005). Income and well-being: an empirical analysis of the comparison income effect. Journal of Public Economics, 89(6): 997-1019. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2004.06.003>

Genç, A., Tunç, A. Ç. (2020). Examination of obesity awareness levels of physical education teacher and coaching education. Journal of Education and Training Studies, 8(2): 24-28. <https://doi.org/10.11114/jets.v8i2.4638>

George, D., Mallery, P. (2019). IBM SPSS Statistics 25 Step by Step: A Simple Guide and Reference. Routledge.

Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(3): 88-101. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.434184>

Hills, P., Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences, 33(7): 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. Psychology Health & Medicine, 11(2): 209-220. <https://doi.org/10.1080/13548500500155941>

Iwasaki, Y., Mannell, R. C. (2010). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. Leisure Sciences, 22: 163-18. <https://doi.org/10.1080/01490409950121843>

Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 9(24): 124-137.

Karaküçük, S., Başaran, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(4): 55-64.

Kaya, Ö. S., Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (33): 18-33.

Kaygusuz, Ş., Karagün, E. (2021). İstanbul Avrupa yakası fitness antrenörlerinin tükenmişlik, stresle başa çıkma ve yardım arama tutumları. OPUS International Journal of Society Researches, 17(35): 2102-2124. <https://doi.org/10.26466/opus.784499>

Kesici, M. (2019). Yiyecek-içecek yöneticilerinin boş zaman tutumu ve boş zaman etkinliklerine katılım engelleri ilişkisi. GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences, 2(1): 76-94. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3360335>

Kılbaş, Ş. (2004). Rekreasyon boş zamanı değerlendirme. Ankara: Nobel Yayınevi.



Köksal, O., Şahin, F. (2015). Gelir ve mutluluk: Gelir karşılaştırmasının etkisi. *Sosyoekonomi*, 23(26): 45-60. <https://doi.org/10.17233/se.91108>

Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. Penguin Books.

Marar, Z. (2003). *Happiness paradox*. Reaktion Books.

Masaroğulları, G., Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Mumcu, N., Mumcu, H. E. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi AŞ.

Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6(1): 1-17. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298>

Myers, D. G., Diener, E. (2018). The Scientific Pursuit of Happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2): 218-225. <https://doi.org/10.1177/174569161876517>

Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3)2: 83-94.

Öztaş, İ. (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.

Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1): 1-11. <https://doi.org/10.18863/pgy.850699>

Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M., Kaymaz, K. (2010). *Zaman yönetimi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.

Serdar, E., Demirel, M., Harmandal Demirel, D., Donuk, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(28): 429-438. <https://doi.org/10.16990/SOBIDER.4412>

Söyler, D. Y., Gacar, A., Altungül, O. (2022). Fitness merkezlerinde spor yapan kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1): 30-41.

Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2): 152-162. <https://doi.org/10.1080/00222216.2003.11949988>



Tsaur, S. H., Yen, C. H., Hsiao, S. L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4): 360-374. <https://doi.org/10.1002/jtr.1881>

Türkmen, İ., Yaşartürk, F. (2021). Formasyon eğitimindeki öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ve öğrenme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2): 459-471. <https://doi.org/10.25307/jssr.972686>

Uzun, M., İmamoğlu, O. (2020). Serbest zaman yolu ile stresle baş edebilme stratejilerinin incelenmesi: halı sahada futbol oynayanlar üzerinde bir araştırma. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4): 2187-2198. <http://doi.org/10.29228/TurkishStudies.42974>

Üney, R., Erim, B. R. (2019). Kapalı cezaevindeki kalan erkek mahkûmlarda düzenli fiziksel egzersizin şiddet davranışı, stresle baş etme ve özgüven üzerine etkileri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(6): 619-626. <https://doi.org/10.5455/apd.29009>

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2): 233-243. <https://doi.org/10.25307/jssr.485859>

Yaşartürk, F., Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (8)1: 1325-1335. <https://doi.org/10.33206/mjss.499731>

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, H. (2020). The investigation of the relationship between handball players' levels of leisure boredom and happiness. *African Educational Research Journal*, 8(1): 81-86. <https://doi.org/10.30918/AERJ.8S1.20.013>

Yaman, M., Arslan, S. (2009). Çocuk ve gençlik suçlarının önlenmesinde rekreatif sporlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1): 445-459.

Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.



Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği)

Gökhan KOCAER¹, Fatih YAŞARTÜRK²

¹Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-003-0803-1349>

²Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0003-4934-101X>

Email: koca-er74@hotmail.com, fatihyasarturk@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 09.12.2020 - Kabul: 15.12.2020)

Öz

Bu çalışmanın yapılmasının amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, Bartın ilinde 2018-2019 eğitim - öğretim yılında mesleğini icra eden 97 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluştururken, örneklem grubunu ise 84 (65 erkek ve 19 kadın) beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeği (ÖMYTÖ), “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)” ve “Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, frekans, yüzde dağılımı, bağımsız örneklem t-Testi, tek faktörlü varyans analizi ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Varyansların eşitliği için hesaplanan anlamlılık değeri düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın bulgularında cinsiyet, yaş, mesleki kıdem ve serbest zaman süresi değişkenlerine göre ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların ÖMYTÖ ile SZİÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ve ÖMYTÖ ile RFÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken SZİÖ ve RFÖ arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik sergilediği tutum düzeyinin artması serbest zaman ilgilenim ve rekreasyonel faaliyetlerden elde edilen tutum düzeyini arttırdığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, Mesleğe yönelik tutum, Serbest zaman ilgilenim, Rekreasyon fayda



Investigation of the Relationship between Physical Education and Sports Teachers' Attitudes towards the Profession, Leisure Time Interest and Benefit Levels for Recreation Activities (Bartın Province Example)

Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between the attitudes of physical education and sports teachers towards the profession, the level of benefit for leisure time involvement and recreational activities. The population of the research consists of 97 physical education and sports teachers working in the province of Bartın in the 2018-2019 academic year, while the sample group consists of 84 (65 male and 19 female) physical education and sports teachers. Personal information form prepared by the researcher, "Attitudes towards Teaching Profession Scale (ATTPS)", "Leisure Involvement Scale (LIS)" and "Leisure Benefit Scale (LBS)" were used as data collection tools in the research. Frequency, percentage distribution, independent sample t-Test, single factor analysis of variance ANOVA and Pearson Correlation analyzes were used in the analysis of the data. The level of significance calculated for the equality of variances was accepted as $p < 0.05$. In the findings of the study, no significant difference was found in the total mean scores of ATTPS, LIS and LBS according to the variables of gender, age, professional seniority and leisure. While a low and positive relationship between the participants' ATTPS and LIS, and a low and positive significant relationship between ATTPS and LBS, a moderate and positive significant relationship was found between LIS and LBS. As a result, it can be said that the increase in the attitude level of physical education and sports teachers towards the profession also increases the level of attitude obtained from leisure and recreational activities.

Keywords: Physical education and sports teachers, Attitude towards teaching profession, Leisure involvement, Leisure benefit



Giriş

Toplumlar kendi geleceklerini güvence altına almak için gelecek nesilleri başarılı bir şekilde yetiştirmek isterler. Bu nesilleri yetiştirme görevi eğitim kurumlarının temel amaçlarından biridir. Bu yükümlülükler doğrultusunda eğitim kurumları belirli şartlar ve kurallar çerçevesinde iyi eğitimciler yetiştirmeyi amaçlar. Bu şartlar ve kurallar çerçevesinde yetişen eğitimciler, yeterlilik yolunda önemli bir adım atmışlardır. İnsanlar, yaptıkları hareketleri kimi zaman bir nedeni olmaksızın yaparken kimi zaman da bunu beden eğitimi ve spor için yapabilmektedir. Bireyler, beden eğitimi ve sporu formda kalmak ya da formunu korumak, daha sağlıklı bir vücuda sahip olmak, çevrelerinde fark edilen biri olabilmek veya kendileri zihinsel anlamda rahatlatmak amacıyla yapmaktadırlar.

Öğretmen, geçmiş ile gelecek arasında köprü görevi görmekle birlikte bu köprüden en doğru en tarafsız bilgilerin aktarılmasını sağlar. Bu nedenle öğretmen nesiller arasındaki bağın en önemli ögesidir (Karacaoğlu, 2008). Öğretmen, doğrudan bilgiyi aktaran beceriyi sunan konumunda olmayıp, sorunlarla baş etmede öncülük eden, tutarlı bir disiplin sağlayan, modern dünyadaki gelişmeleri takip edip öğrencileriyle paylaşabilen, branşına hakim olan, öğretmeni değil, öğreneni önde tutan kişidir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni, öğrencilerin gelişimlerini sağlayabilmek açısından öğrencileri komuta etmemekte, emir vermemekle birlikte öğrencilerine rehberlik etmekte, öğrencinin bedenini tanımasını ve sosyalleşebilmesi için çalışmaktadır (Demirhan, Coşkun ve Altay, 2002; Acar vd., 2019). Bu yüzden beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ders içerisinde öğrencilere; sosyal, psikolojik ve fiziksel aktiviteler ile birlikte spora karşı geliştirilmesi gereken en doğru tutumu sergilemesi gerekmektedir.

Tutum, nesne, insan veya olaylara yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirme ifadeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Tutum, kişinin kendisine yüklenen ve kişiyi ruhsal bir nesne ile alakalı duygu, fikir ve davranışlarını düzenli olacak bir şekilde ortaya çıkartan ve öğrenmeye yönelik eğilimdir (Üstüner, 2006; Çetin, 2006; Türkmen, 2007; Yaşartürk, 2013; Şimşek ve Eroğlu, 2013; Cabı, 2016). Öğretmenlik mesleğine tutum ise, öğretmenlerin mesleki başarısını ve doyum düzeyini etkilemektedir (Gundersen, 2004; Tümkaya, 2011; Aloudat, 2017). Bu yüzden tutum ve mesleğe yönelik tutum öğretmenlerin yaptıkları etkinlik, serbest zaman aktivitelerine dair olumlu veya olumsuz düşüncelerinin yansıtılması olduğu gibi serbest zaman faaliyetlere yönelik ilgilenimi de tutum düzeyini etkilemektedir.

Serbest zaman aktiviteleri kişilerin zorunlu olarak yaptıkları faaliyetler haricinde olan ve özgür iradesiyle kullanma şekline sahip olduğu zamanlarda ekonomik kazanç amacına yönelik olmayan, kişiden kişiye göre değişen yöntem ve amaçlar dahilinde bireysel seçeneklere göre yapılan aktivitelerdir (Kılbaş, 2004; Akyüz vd., 2013; Huang, Tsai & Lee, 2014; Ayhan ve Özel, 2020; Yaşartürk, 2016; Yaşartürk, Akay ve Ayhan, 2021) Serbest zaman ilgilenimi ise; “özellikleri yönlendiren, belirli durum ve dürtüler tarafından uyandırılmış, rekreasyonel bir etkinliğe ya da yan ürün yönelik ilgi ve alakanın algılanamaz durumu” olarak tanımlanmaktadır. Bu haliyle serbest zaman ilgilenimi, genellikle çok boyutlu



yapılar olarak algılansa da, birçok çalışmada; ilgilenim süresi, ilgilenim yoğunluğu, ilgilenim sıklığı ve etkinlikle olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiş yapı olduğu belirtilerek kendini ifade etme kavramı olarak da ele alınmaktadır (Wiley, Shaw & Havitz, 2000; Kyle & Chick, 2004; Kouthouris, 2009; Arslan ve Bakır, 2010; Kandemir, Atakan ve Demirci, 2013; Eskiler ve Karataş, 2017; Yaşartürk ve Bilgin, 2018; Melton & Ellis; 2018; Smith et al., 2018; Gürbüz, Çimen ve Aydın, 2018). Dolayısıyla serbest zaman faaliyetlerine yönelik ilgilenim düzeyinin artması bu etkinliklerden çeşitli fayda oluşturacaktır.

Rekreasyon fayda kavramı, bireylerin serbest zaman faaliyetleri içerisinde gönüllü katılım sonrası fiziksel, sosyal, eğitimsel, estetik ve psikolojik açıdan elde ettiği kazanımlar olarak açıklanmaktadır (Heintzman, 2009; Hung, 2012; Yue, 2012). Rekreasyonel fayda kavramı, rekreasyon deneyim sonucunda bireyin yaşam koşullarının iyileştirilmesi veya bireyin bir grup, toplum veya çeşitli oluşumlarla olan ilişkisinin iyileştirilmesidir (Cuenca-Amigo et al., 2017; Üstün ve Aktaş Üstün, 2020; Bülbül, Ölçücü ve Akyol, 2021). Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan korelasyonel araştırmalardır (Karasar, 2016; Büyüköztürk vd., 2021).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Bartın ilinde 2018-2019 eğitim - öğretim yılında mesleğini icra eden 97 beden eğitimi ve spor öğretmenliği oluştururken, örneklem grubunu ise 84 (65 erkek ve 19 kadın) beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçim tekniği olarak seçkisiz olmayan örnekleme tekniklerinden uygunluk örnekleme tekniği kullanılmıştır. Uygunluk örnekleme, araştırmacının kolaylıkla ulaşabileceği örneklem elemanlarını almayı içerir. Bu örneklem araştırmacının örneklem tasarlaması ve ulaşması çok zor olduğu durumlarda kullanılan popüler bir örneklemedir (Özen ve Gül, 2007; Büyüköztürk vd., 2021).

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, medeni durum, yaş, mesleki kıdem ve serbest zaman süresi değişkeni gibi sorulardan oluşmaktadır.

Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeği (ÖMYTÖ): Öğretmenlerin mesleğe yönelik tutum düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Üstüner (2006) tarafından geliştirilen tek boyutlu bir tutum ölçeği olup toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, Tamamen Katılıyorum (1) ve Hiç Katılmıyorum (5) arasında değişen beşli likert tipi beşli değerlendirme ölçeği



üzerinden işaretlemiştir. ÖMYTÖ geçerliliğinin ,89 puan kararlılığına ilişkin güvenilirlik katsayısının ,72 iç tutarlılık katsayısının ise ,93 olduğu ifade edilmiştir (Üstüner, 2006).

Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ): Katılımcıların serbest zamanda ilgilenim düzeylerini ölçmek amacıyla Kyle, Absher, Norman, Hammit, & Jodice (2007) tarafından geliştirilen ve Gürbüz, Çimen ve Aydın (2018) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. SZİÖ, 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılar, Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Tamamen Katılıyorum (5) arasında değişen beşli likert tipi beşli değerlendirme ölçeği üzerinden işaretlemiştir. SZİÖ iç güvenilirlik kat sayıları ,58 ile ,80 arasında olduğu tespit edilmiştir (Gürbüz, Çimen ve Aydın, 2018).

Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ): Katılımcıların rekreatif faaliyetlerden sağladığı faydaları ölçmek amacıyla Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Akgül, Ertüzün ve Karaküçük (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. RFÖ, 24 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılar Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Tamamen Katılıyorum (5) arasında değişen beşli likert tipi beşli değerlendirme ölçeği üzerinden işaretlemiştir. RFÖ iç güvenilirlik kat sayıları katsayıları ,83 ile ,89 arasında değişirken ölçeğin tümü için ,90 olduğu tespit edilmiştir (Ho, 2008).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik yapılan çarpıklık basıklık testleri sonrası verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiği için parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde dağılımı, bağımsız örneklem t-Testi, tek faktörlü varyans analizi ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Varyansların eşitliği için hesaplanan anlamlılık değeri düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2021).

Tablo 1. ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ güvenilirlik ve normallik değer tablosu

Ölçekler	Madde Sayısı	N	\bar{X}	SD	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
ÖMYTÖ	34	84	2,49	0,67	1,152	1,807	0,90
SZİÖ	15	84	4,14	0,82	-1,258	1,793	0,95
RFÖ	24	84	4,12	0,84	-1,558	1,657	0,96



Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ yönelik t-Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SD	t	P
ÖMYTÖ	Kadın	23	2,50	,64	1,162	,872
	Erkek	61	2,47	,75		
SZİÖ	Kadın	23	4,22	,82	1,378	,172
	Erkek	61	3,94	,78		
RFÖ	Kadın	23	4,17	,82	,875	,384
	Erkek	61	3,99	,91		

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yapılan t-Testi sonuçlarında ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 3. Yaş değişkenine göre ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ yönelik ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	\bar{X}	N	F	P	Anlamlı Fark
ÖMYTÖ	23-34	2,56	41	,496	,611	
	35-45	2,43	33			
	46 ve üzeri	2,36	10			
SZİÖ	23-34	4,10	41	1,528	,223	
	35-45	4,07	33			
	46 ve üzeri	4,59	10			
RFÖ	23-34	4,13	41	1,821	,168	
	35-45	3,97	33			
	46 ve üzeri	4,58	10			

Tablo 3’de katılımcıların yaş durumu değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).



Tablo 4. Mesleki kıdem değişkenine göre ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ yönelik ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Kıdem	\bar{X}	N	F	P	Anlamlı Fark
ÖMYTÖ	3-13 yıl	2,56	41	,496	,611	
	14-24 yıl	2,43	33			
	25 yıl ve üzeri	2,36	10			
SZİÖ	3-13 yıl	4,10	41	1,528	,223	
	14-24 yıl	4,07	33			
	25 yıl ve üzeri	4,59	10			
RFÖ	3-13 yıl	4,13	41	1,821	,168	
	14-24 yıl	3,97	33			
	25 yıl ve üzeri	4,58	10			

Tablo 4’de katılımcıların mesleki kıdem değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 5. Serbest zaman süresi değişkenine göre ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ yönelik ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Serbest zaman süresi	\bar{X}	N	F	P	Anlamlı Fark
ÖMYTÖ	3 saat ve altı	2,51	33	,667	,516	
	4-5 saat	2,54	41			
	6 saat ve üzeri	2,26	10			
SZİÖ	3 saat ve altı	4,15	33	1,762	,178	
	4-5 saat	4,03	41			
	6 saat ve üzeri	4,57	10			
RFÖ	3 saat ve altı	4,12	33	,491	,614	
	4-5 saat	4,06	41			
	6 saat ve üzeri	4,36	10			

Tablo 5’de katılımcıların serbest zaman süresi değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).



Tablo 6. ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları

	ÖMYTÖ	SZİÖ	RFÖ
ÖMYTÖ	1		
SZİÖ	,200*	1	
RFÖ	,289**	,428**	1

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 6'da SZİÖ, RFÖ ve ÖMYTÖ arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda SZİÖ ile RFÖ arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=0.428$; $p<0.05$); SZİÖ ile ÖMYTÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ($r=0.200$; $p<0.05$) anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların RFÖ puan ortalamaları ile ÖMYTÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ($r=0.289$; $p<0.05$) anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuçlar

Bu bölümde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan bulgular ve literatürde yer alan bilgilerle karşılaştırılarak yordanmaya çalışılmıştır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre yapılan t-Testi sonuçlarında ÖMYTÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$). Benzer araştırmalar incelendiğinde, katılımcıların öğretmenlik mesleğine karşı kadın ve erkekler arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ve benzer tutuma sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Özder, Konedra ve Zeki, 2010; Demirtaş, Cömert ve Özer, 2011; Kumar, 2012; Tunçeli, 2013; Yaşar Ekici, 2014; Nakip ve Özcan, 2016; Şahin ve Acun, 2016; Göktaş, 2017; Zembat, Akşın-Yavuz, Tunçeli ve Yılmaz 2018; Çeşmeci, Çalışkan ve Özbey, 2020; Demir ve Arabacı 2021). Diğer yandan bazı araştırmalarda kadın ve erkek katılımcıların mesleğe yönelik tutum düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir (Aydın ve Sağlam, 2012; Gökçe ve Sezer, 2012; Çağlar, 2013; Türkeli vd., 2017). Bu bilgiler doğrultusunda öğretmenlerin mesleki tutumlarının cinsiyet göre değişmediği ve benzer düzeyde tutum sergilediği söylenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre yapılan t-Testi sonuçlarında SZİÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$). Literatürde yapılan bazı araştırmalar incelendiğinde serbest zaman ilgilenimin cinsiyet göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Aydın, 2016; Seviç, 2019; Demirel, 2019; Serdar, 2021; Ayhan, 2022). Güngörmüş vd., (2019) çeşitli değişkenlere göre fiziksel aktivite olarak raket sporlarına katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile serbest zaman aktivite tutum düzeylerini



belirlemeyi amaçladığı araştırmada, cinsiyet değişkeninin bu tür aktivitelere yönelik tutumu belirlemede önemli bir değişken olduğunu ve özellikle erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek bir tutum puanına sahip olduğunu tespit etmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde (Wiley vd., 2000; Hardin ve Greer, 2009) cinsiyet değişkeninin rekreatif fiziksel etkinliklerde ilgilenimi etkileyen değişkenlerden biri olduğu bulunmuştur. Serbest zaman ilgilenim kavramının cinsiyet ve tercih edilen faaliyete göre değişiklik gösterdiği gibi erkek ve kadın değişkenini etkilemediği de söylenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre yapılan t-Testi sonuçlarında RFÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bülbül, Ölçücü ve Akyol (2021) spor elemanları ile yaptığı bir araştırmada RFÖ ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ertüzün, Hadi ve Fidan (2020) spor merkezlerine üye olan bireyler ile yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre rekreasyon fayda düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Karaküçük vd., (2019) katılımcıların cinsiyet değişkenine göre rekreasyon fayda düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını bulmuştur. Ayhan vd., (2022) katılımcıların cinsiyet değişkenine göre rekreasyon fayda düzeyleri arasında kadınların lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Ayhan (2022), Chen, Cheng ve Lin (2013) ve Pekgöz (2019) ise beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde üzerine yaptığı çalışmada, erkek öğretmenlerin rekreasyon fayda düzeylerinin kadın öğretmenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Rekreasyonel faaliyetleri insanlar üzerinde birçok fayda kazandırdığı literatürde yer alan çalışmalarda mevcuttur. Fakat beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve çeşitli meslek gruplarına göre doğrudan bir anlamlı farklılık bulunmazken, bazı örneklerde de kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılık olduğu söylenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş durumu değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Benzer çalışmalar incelendiğinde Polat (2013), Yaşar Ekici (2014), Kol (2015) ve Adıgüzel (2017) yaş göre mesleğe yönelik tutumlarının değişmediği sonucuna ulaşmışlardır. Tüzel İşeri, Kahraman ve Karadağ (2019), sınıf öğretmenleri ile yaptığı araştırmada yaş arttıkça mesleğe yönelik tutumunda arttığı sonucuna ulaşmıştır. Serbest zaman ilgilenimin yaş üzerinde doğrudan farklı düzeyinde etkisinin bulunmadığı gösteren çalışmalar olduğu gibi Dawson vd., (2011), Havitz vd., (2013) ve Aydın (2016) diğer araştırmalar çeşitli yaş gruplarının ilgilenim durumunu etkilediği sonucuna ulaşmıştır (Barber vd., 1999; Çetiner, 2021). Güldür ve Yaşartürk (2020) okul öncesi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyinin yaşa göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Bu durumda yaş faktörünün katılımcılar üzerinde serbest zamanda ilgilenime göre farklılık gösterdiği ancak rekreasyon fayda düzeyinde etki etmediği sonucu söylenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki kıdem değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Benzer araştırmalar incelendiğinde, Korkmaz ve Sadık (2011) ve Kozikoğlu ve Gönülal (2020) farklı illerde göre yapan öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada mesleki kıdeme göre öğretmenlik tutumunun farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Beden eğitimi ve spor



öğretmenlerinin fiziksel ve sosyal yönünün güçlü olduğu düşünüldüğünde mesleki kıdemde yeni olması ya da tecrübeli olmasının serbest zamanda ilgilenim veya rekreasyonel fayda kazanımında farklılık oluşmamasının nedeni olabilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman süresi değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Benzer çalışmalar incelendiğinde, Erdemli (2019) katılımcıların serbest zaman sürelerine göre beden eğitimi ve spor öğretmenlik mesleğine yönelik tutumunda anlamlı ilişki tespit etmemiştir ($p>0,05$). Genel anlamda serbest zaman süresinin artması ilgilenim veya rekreasyonel fayda düzeyini arttıracığı öngörülse de eğitim seviyesi ve mesleki durumu yeterli olan bireyler için aktivitenin uzun süre olmasından ziyade verimli geçmesi ön görülmektedir. Bu yüzden beden eğitimi ve spor öğretmenleri serbest zaman etkinliklerini fiziksel, sosyal ya da psikolojik aktivitelerle değerlendirdiği söylenebilir.

ÖMYTÖ, SZİÖ ve RFÖ arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ÖMYTÖ ile SZİÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ($p<0,05$) ÖMYTÖ ile RFÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ($p<0,05$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların SZİÖ ve RFÖ arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ($p<0,05$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik sergilediği tutum düzeyinin artması serbest zamanda ilgilenim ve rekreasyonel faaliyetlerden elde edilen tutum düzeyinin de arttırdığını söylenebilir.

Öneriler

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutum düzeyinin geliştirmek için çeşitli akademik eğitimlerin artırılması

Serbest zaman ve rekreasyon faaliyetlerinin müfredat veya okul içindeki uygun zamanlarda değerlendirilip hem öğretmenler hem de öğrencilerin sosyal ve fiziksel gelişimine katkı sağlanması

Farklı şehir veya bölgelerdeki beden eğitimi ve spor öğretmenleri arasındaki mesleğe yönelik tutum düzeylerinin karşılaştırılması yapılabilir.

**Bu çalışma, ikinci yazarın danışmanlığında yürütülen Gökhan KOCAER'e ait yüksek lisans tezinden üretilmiş ve 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKLAR

Acar, H., Genç, S., Tutkun, E., Genç, A. (2019). Lise öğrencilerinde beden eğitimi ve spor dersinin sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Muş ili örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A): 23-29.

Adıgüzel, A. (2017). The relationship between teacher candidates' pedagogical competence perceptions and their attitudes about teaching profession. *Turkish Journal of Education*, 6(3): 113-128. <https://doi.org/10.19128/turje.296481>

Akgül, B. M., Ertüzün, E., Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon Fayda Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1): 25-34.

Akyüz, H., Kul, M., Yaşartürk, F. (2016). Rekreasyon açısından ormanlar ve çevre. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1): 881-890. <https://doi.org/10.14486/IJSCS163>

Aloudat, A. S. (2017). Undergraduate students' perceptions of a tour-guiding career. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 17(4): 333-344. <https://doi.org/10.1080/15022250.2017.1330847>

Arslan, F. M., Bakır, N. O. (2010). Tüketicilerin ilgilenim düzeylerine göre alışveriş merkezlerini tercih etme nedenleri ve sadakate etkisi. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 28(1): 227-259.

Aydın, İ. (2016). Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydın, R., Sağlam, G. (2012). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının belirlenmesi (Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2): 257-294.

Ayhan, B., Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3): 154-166. 10. <https://doi.org/14486/IntJSCS.2020.605>

Ayhan, C. (2022). Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonel akış deneyimi, rekreasyonel fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi. Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Ayhan, R., Akay, B., Öçalan, M., Orhan, R. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3): 258-276. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1146884>

Barber, H., Sukhi, H., White, S. A. (1999). The influence of parent-coaches on, participant motivation and competitive anxiety in youth sport participants. *Journal of Sport Behavior*, 22(2): 162-180.

Bülbül, A., Ölçücü, B., Akyol, G. (2021). Spor elemanlarının rekreasyon fayda farkındalığı ile bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergisi*, 1(50): 110-123. <https://doi.org/10.17498/kdeniz.934526>



Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2021). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (31. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Cabı, E. (2016). Dijital teknolojiye yönelik tutum ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(3): 1229-1244.

Chen, C. C., Cheng, C. H., Lin, S. Y. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary school teachers in Tainan county. *International Research in Education*, 1(1): 29-51. <https://doi.org/10.5296/ire.v1i1.3970>

Cuenca-Amigo, M., Aristegui, I., Cuenca, M., Amigo, M. L. (2017). The importance of leisure in older adults living in Spain. *Annals of Leisure Research*, 20(2): 222-239. <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1217493>

Çağlar, Ç. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğrenme ortamına ilişkin adalet algıları ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (46): 50-69.

Çam Aktaş, B. (2016). Pedagojik formasyon programı öğrencilerinin eleştirel okuma özyeterlik algısı ve yansıtıcı düşünme eğilimlerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59): 1186-1202. <https://doi.org/10.17755/esosder.263224>

Çeşmeci, N., Çalışkan, N., Özbey, A. (2020). Turizm rehberliği öğrencilerinin bireysel kariyer hedefleri ve mesleğe yönelik tutumları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 8(2): 852-869. <https://doi.org/10.21325/jotags.2020.584>

Çetin, Ş. (2006). Öğretmenlik mesleği tutum ölçeğinin geliştirilmesi (Geçerlik ve Güvenirlik çalışması). *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18: 28-37.

Çetiner, İ. N. (2021). Futbol hakemlerinin serbest zaman ilgilenimleri ile karar verme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Dawson, J., Havitz, M., Scott, D. (2011) Behavioral adaptation of alpine skiers to climate change: examining activity involvement and place loyalty. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 28(4): 388-404. <https://doi.org/10.1080/10548408.2011.571573>

Demir, A. H., Arabacı, İ. (2021). Sınıf öğretmenlerinin proaktif kişilik özellikleri ile mesleğe yönelik tutum ve kariyer geliştirme arzuları arasındaki ilişki. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 12(23): 1-21.

Demirel, M. (2019). Leisure involvement and happiness levels of individuals having fitness center membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6): 140-149. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n6p140>

Demirhan, G., Coşkun, H., Altay, F. (2002). Beden eğitimi öğretmenlerinin niteliklerine ilişkin görüşler. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 27(123): 35-41.

Demirtaş, H., Cömert, M., Özer, N. (2011). Öğretmen adaylarının özyeterlik inançları ve öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. *Eğitim ve Bilim*, 36(159): 96-111.



Erdemli, E. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutumu ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Ertüzün, E., Hadi, G., Fidan, E. (2020). Spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 11(3): 231-244. <https://doi.org/10.17155/omuspd.657210>

Eskiler, E., Karataş, G. (2017). Sakarya üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(3): 10-24.

Gökçe, F., Sezer, G. O. (2012). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları (Uludağ Üniversitesi Örneği). Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(1): 1-23.

Göktaş, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(51): 1288-1295. <https://doi.org/10.17719/jisr.2017.1856>

Gundersen, A. (2004). For the love of kids. NEA Today, 22(5): 64-71.

Güldür, B., Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi. 6(2): 495-506.

Güngörmüş, H. A., Yumuk, E. D., Bolat, C., Karakullukçu, Ö. F. (2019). Analysis of attitudes towards leisure activities and level of involvement of individuals doing racket sports with recreational purposes. 2nd International Recreation and Sports Management Congress. Muğla.

Gürbüz, B., Çimen, Z., Aydın, İ. (2018). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(4): 256-265. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000408

Havitz, M.E., Kaczynski, A.T., Mannell R.C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal, 35(1): 45-62. <https://doi.org/10.1080/01490400.2013.739890>

Hardin, M., Greer, J. D. (2009) The influence of gender-role socialization, media use and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. Journal of Sport Behaviour, 32(2): 207-226.

Heintzman, P. (2009). The spiritual benefits of leisure. Leisure/Loisir, 33(1): 419-445. <https://doi.org/10.1080/14927713.2009.9651445>

Ho, T. K. (2008). A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at PingTung City and country in Taiwan. (Unpublished doctoral dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL.



Hung, H. J. (2012). A study on leisure benefits breaking through leisure activities. *Journal of National Taiwan Normal University*, 3(4): 77-92.

Huang, C. E., Tsai, C. Y., Lee, S. C. (2014). A study of the influence of college students' exercise and leisure motivations on the leisure benefits - using leisure involvement as a moderator. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 8(8): 2427-2431.

Kandemir, D., Atakan S.S., Demirci, C. (2013). İlgilenim kavramı ve Türkçe ilgilenim ölçeklerinin değerlendirilmesi: Tüketici ilgilenimi, sürekli ilgilenim ve satın alma kararı ilgilenimi. *İktisat İşletme ve Finans*, 28(331): 57-88. <https://doi.org/10.3848/iif.2013.331.3788>

Karacaoğlu, Ö. C. (2008). Öğretmenlerin yeterlilik algıları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1): 70-97.

Karaküçük, S., Ayyıldız Durhan, T., Akgül, B. M., Aksın, K., Özdemir, A. S. (2019). Oryantiring sporcularında ekosentrik, antroposentrik, antipatik yaklaşımların rekreasyon fayda ile ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(3): 1263-1288. <https://doi.org/10.17152/gefad.578109>

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Yayınları.

Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Kol, S. (2015). Okul öncesi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 48: 147-156.

Korkmaz, G. ve Sadık, F. (2011). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin mesleki tutumlarının sosyo-demografik özellikler açısından incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(1): 121-138.

Kouthouris, C. (2009). An Examination of the relationships between motivation, involvement and intention to continuing participation among recreational skiers. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, 4: 1-19. <https://doi.org/10.5199/ijsmart-1791-874X-4a>

Kozikoğlu, İ., Gönülal, H. (2020). Öğretmenlerin yansıtıcı düşünme eğilimleri ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3): 573-589. <https://doi.org/10.17556/erziefd.633727>

Kumar, H. (2012). A comparative study of attitude towards professionalism of government and non-government school teachers, abhinav-national monthly refereed. *Journal of Research In Commerce & Management*, 2(12): 105-115.

Kyle, G., Chick, G. (2004). Enduring leisure involvement: The importance of personal relationships. *Leisure Studies*, 23(3): 243-266. <https://doi.org/10.1080/0261436042000251996>

Kyle G. T., Absher J., Norman, W., Hammit, W., Jodice, L. (2007). Modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4): 398-427. <https://doi.org/10.1080/02614360600896668>



Melton, K. K., Ellis, M. G. (2018). Measurement of time involvement in family activities: Alternative scaling procedures for the family leisure activity profile. *Leisure Sciences*, 41(6): 1-7. <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1458669>

Pekgöz, R. (2019). Ortaokulda çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi (Siirt ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Özcan, G., Nakip, C. (2016). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik öz-yeterlik inançları ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3): 783-795. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.282380>

Özder, H., Konedralı, G., Zeki, C. P. (2010). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice*, 16(2): 253-275.

Özen, Y., Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15: 394-422.

Polat, S. (2013). Pedagojik formasyon sertifika programı ve eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 48-60.

Şahin, S., Acun, A. (2016). Turizm rehberliği öğrencilerinin mesleğe yönelik tutumları. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(2): 563-580. <http://doi.org/10.21547/jss.256711>

Serdar, E. (2021). Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1): 49-61. <http://doi.org/10.25307/jssr.889333>

Seviç, M. (2019). Serbest zaman engelleri ve ilgilenimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sakarya üniversitesi örneği. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Smith, M. B., Wallace, J. C., Vandenberg, R. J., Mondore, S. (2018). Employee involvement climate, task and citizenship performance, and instability as a moderator. *The International Journal of Human Resource Management*, 29(4): 615-636. <https://doi.org/10.1080/09585192.2016.1184175>

Şimşek, A., Eroğlu, Ö. (2013). *Davranış Bilimleri*. Konya: Eğitim Kitapevi.

Tunçeli, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının iletişim becerileri ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Sakarya Üniversitesi örneği). *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3): 51-58.

Tümkiye, S. (2011). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin iletişim becerileri ile öğretmenlik tutumlarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2): 49-61.



Türkeli, A., Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. (2017). Beden eğitimi ve spor alanında pedagojik formasyon alan öğrencilerin öğretmen özyeterlikleri ile mesleğe yönelik tutumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3): 1-11.

Türkmen, L. (2007). The influences of elementary science teaching method courses on a Turkish teachers college elementary education major students' attitudes towards science and science teaching. *Journal of Baltic Science Education*, 6(1): 66-77.

Tüzel İşeri, E., Kahraman, H., Karadağ, N. (2019). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19): 682-705. <https://doi.org/10.26466/opus.567283>

Üstün, Ü. D., Üstün-Aktaş, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1): 38-48. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.128>

Üstüner, M. (2006). Öğretmenlik mesleğine yönelik tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45: 109-127.

Wiley, C. G. E., Shaw, S. W., Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspect of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22(1): 19-31. <https://doi.org/10.1080/014904000272939>

Yaşartürk, F. (2013). Lise ve üniversite öğrencilerinin rekreatif eğilimlerinin belirlenmesi (Bartın İli Örneği). Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yaşartürk, F. (2016). Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıklıkla algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Yaşartürk, F., Bilgin, B. (2018). Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 4(2): 50-60.

Yaşartürk, F., Akay, B., Ayhan, B. (2021). The relationship between leisure management and exam anxiety levels of university students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(10): 2915-2921. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115102915>

Yaşar Ekici, F. (2014). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi örneği). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(35): 658-665.

Yue, G. J. (2012). The relationship between leisure involvement of remote control plane activities and leisure benefits. Unpublished Master Thesis. University of the Great Leaf, School of Management, Nevada.

Zembat, R., Akşin Yavuz, E., Tunçeli, H. İ., Yılmaz, H. (2018). Okul öncesi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile akademik motivasyonları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Theoretical Educational Science*, 11(4): 789-808. <https://dx.doi.org/10.30831/akukeg.351404>



Beden Eğitimi Öğretmeni Adayları İçin Özel Öğretim Yöntemleri Öz-Yeterlik Ölçeği: Geliştirme ve Güvenirlik Çalışması

Sinan AYAN¹, Buğra AKAY², Mehmet CEYLAN³, Rüstem ORHAN⁴

¹Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0001-9223-7969>

²Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-2567-6544>

³Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-0291-4247>

⁴Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-3007-9883>

Email: mhmtcyln183@gmail.com, bugraakay@hotmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 23.09.2022 - Kabul: 21.11.2022)

Öz

Bu çalışmada, beden eğitimi öğretmeni adayları için özel öğretim yöntemleri öz-yeterlilik ölçeğini geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaparak alana kazandırmak amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Kırıkkale Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. İki aşamada gerçekleştirilen çalışmanın ilk aşamasında Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) için 168, ikinci aşama olan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) için ise 153, toplamda 321 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada ölçeği oluşturmak için ilgili alanyazın taranarak 59 maddelik soru havuzu oluşturulmuştur. AFA sonrası binişik ve faktör yükü düşük 18 madde ölçekten çıkartılmıştır. AFA sonucunda 3 faktörlü yapının toplam varyansın 48,5'ini açıkladığı görülmüştür. Ardından 3 faktörlü yapının doğruluğunu sınamak için DFA yapılmıştır. Uyum iyiliği değerlerini yakalamak için gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra ölçeğin uyum iyiliği değerlerinin iyi ve kabul edilir seviyede olduğu görülmüştür. Ölçeğin birleşim ve ayrışım geçerliliği için AVE, CR, MSV ve ASV değerleri hesaplanmıştır ve ölçeğin birleşim ve ayrışım geçerliliğini sağladığı görülmüştür. Ayrıca ölçek genelinde Cronbach Alpha değeri .941 olarak bulunmuştur. Üç faktörden oluşan 41 maddelik ÖÖYÖÖ ölçeğinin analizleri sonucunda geçerli ve güvenilir bir araç olarak alanda kullanılabilir nitelikte olduğu görülmüştür ve alana kazandırılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Özel öğretim yöntemleri, Sınıf yönetimi, Öğretmen Adayları, Beden Eğitimi



Special Teaching Methods Self-Efficacy Scale for Physical Education Teacher Candidates: Development and Reliability Study

Abstract

In this study, it was aimed to develop the special teaching methods self-efficacy scale for physical education teacher candidates and to bring it into the field by conducting validity and reliability studies. The sample of the study consisted of the students of Kırıkkale University, the department of physical education and sports teaching in the 2021-2022 academic year. In the first stage of the study, which was carried out in two stages, 168 university students participated in Exploratory Factor Analysis (EFA), and 153 students for Confirmatory Factor Analysis (CFA) in the second stage, a total of 321 university students. In order to create the scale in the study, a 59-item question pool was created by scanning the relevant literature. After EFA, 18 items with overlapping and low factor loading were removed from the scale. As a result of EFA, it was seen that the 3-factor structure explained 48.5 of the total variance. Then, CFA was performed to test the accuracy of the 3-factor structure. After the necessary corrections were made to achieve the goodness of fit values, it was seen that the goodness of fit values of the scale were at a good and acceptable level. AVE, CR, MSV and ASV values were calculated for the convergent and discriminant validity of the scale, and it was seen that the scale provided convergent and discriminant validity. In addition, the Cronbach Alpha value was found to be .941 throughout the scale. As a result of the analysis of the 41-item STMSES scale, which consists of three factors, it was seen that it could be used as a valid and reliable tool in the field, and it was brought to the field.

Key Words: Special Teaching Model, Classroom Management, Teacher Cadidates, Physical Education



Giriş

Eğitim-öğretim süreci, temel öğelerini öğretmen ve öğrencilerin oluşturduğu, incelenmesi gereken alanlardan biridir. Süreçte öğrenilecek içerik, belli amaçlar doğrultusunda aktarıldığında istenilen çıktı elde ediliyorsa sürecin etkili olduğu söylenebilir. Öğretmenler, bu süreçte, öğrenciye kazandırmak istediği davranışları aktarırken eğitim ortamı, öğretim yöntemleri, kalabalık sınıflar, dersin süresi, sınıf yönetimi, materyal eksikliği vb. nedenlerden dolayı bazı aksaklıklar yaşayabilmektedir. Öğreticilerin bu sorunların üstesinden gelebilmesi için derslerde kullanabileceği özel öğretim yöntemleri ile ilgili yeterlik algısının yüksek olması önemlidir. Ayrıca sınıf ortamında farklı akademik düzeyde ve farklı zekâ alanlarına sahip öğrenciler bulunmaktadır. Böke (2020) öğretmenlerin tercih ettiği öğretim yöntemlerinin öğrencilerin psikomotor, bilişsel ve duyuşsal alan gelişimlerini farklı düzeylerde etkilediğini belirtmiştir. Böke (2020) öğrencilerin psikomotor alan gelişimleri için alıştırma; bilişsel alan için kendini denetleme ve yönlendirilmiş buluş; duyuşsal alan gelişimleri için ise en etkili yöntemin katılım yöntemi ifade etmiştir. Dolayısıyla çeşitli öğretim yöntemlerini kullanma yeterliğine sahip öğreticiler, öğretimi çeşitlendirerek öğrencilerin farklı alan gelişimlerini destekleyebilecek ve tüm öğrencileri sınıf ortamında aktif kılabilirler. Dolayısıyla öğretmenlerin dersin kazanımı ile ilgili öğrenme davranışlarını oluşturulabilmesi ve öğretme-öğrenme sürecinde etkili bir aktör olabilmesi için farklı öğretim yöntemlerini bilmesi, kullanması ve bununla ilgili öz-yeterlik algısına sahip olması önemlidir.

Öz-yeterlik; Sosyal Bilişsel Kuram içerisinde yer alan kilit kavramlardan biridir. Öz-yeterlik, bireyin belli bir performansı gösterebilmesi için gerekli olan etkinlikleri organize edip, başarılı bir şekilde yapma kapasitesine yönelik kişisel yargısı olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1997'den akt. Aşkar ve Umay, 2001). Diğer bir ifadeyle bireyin karşılaştığı olası durumların üstesinden gelebilmek için gereken eylemleri ne kadar iyi yapabildiğine yönelik kişisel algılarıdır (Bandura, 1982). Öz-yeterliği yüksek öğretmenler eğitim ortamındaki zorlukların (araç-gereç eksiklikleri, öğrenci-veli sorunları, öğrenme ortamındaki fiziksel sorunlar) üstesinden gelme konusunda daha gayretlidirler. Farklı öz-yeterliğe sahip öğretmenler arasında sınıf içindeki öğrenme ortamı oluşturmada, yeni yöntem ve teknikler kullanmada farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır (Yılmaz, Köseoğlu, Gerçek ve Soran, 2004). Öz yeterlik kavramı genel olmakla birlikte bir davranışa yönelik farklı öz-yeterlik algılarından (sosyal öz-yeterlik, akademik öz-yeterlik vb.) bahsedilebilir (Bilgin, 2009). Özel öğretim yöntemi öz-yeterliği ise öğretmenlerin dersin amaçları doğrultusunda kullanacağı öğretim yöntemlerini başarılı bir şekilde uygulayabileceğine yönelik kişisel yargısı olarak ifade edilebilir.

Öğreticiler, görev yaptığı yerin fiziksel olanaklarına, sınıf mevcuduna, dersin konusuna, öğrenci düzeyine, dersin kazanımı için ayrılan süreye ve kendi yeterliğine göre farklı yöntem ve teknikleri belirlemelidir. Öğretmenlerin öğretim yöntemi ile ilgili yeterlik algısının oluşmasında özel öğretim yöntemleri dersinin önemli katkıları olmaktadır. Bu ders kapsamında öğretmen adaylarına öğrenme ortamında konuların öğrencilere nasıl aktaracağını, hangi yöntem ve tekniği kullanılacağını, dersin kazanımına uygun materyal seçimini konusunda nelere dikkat edilmesi gerektiği, teoriden uygulamaya anlatılmaktadır. Bugün ülkemizde yüksek öğrenim kurumlarının bir kısmı özel öğretim yöntemleri dersini programlarından çıkarmıştır. Ancak, gerek eğitim-öğretim faaliyetlerinin maksimum seviyede gerçekleştirilmesi için özel öğretim yöntemlerinin öneminin son yıllarda daha çok öne çıkması gerekse öğretmen adaylarının mesleki donanım ve gelecekleri yerleştirme sınavında



bu konulardan meshul olmaları nedeniyle söz konusu fakülteler aynı dersi “beden eğitimi spor öğrenme ve öğretim yaklaşımları”, “öğretim ilke ve yöntemleri” dersi altında programa yeniden alınmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda; pedagojik formasyon alan öğretmen adayları; özel öğretim yöntemleri dersinin, eğitim-öğretim ortamı tasarlama (yöntem seçme, dersi planlama becerisi, materyal seçimi), öğrencileri ve bireysel farklılıkları anlama, sınıf yönetimi sağlama konusunda kazanımlar sağladığını ifade etmiştir (Şeyihoğlu ve Duman, 2020). Bu ifade ve yapılan tüm diğer çalışmalardan yola çıkarak, özel öğretim yöntemleri dersi, öğretmen adaylarının ilgili alana yönelik genel amaçları ortaya koymasına, alanda kullanılacak olan strateji, yöntem ve teknikler hakkında bilgi almasına, alana özgü temel kavramları kolaylıkla aktarabilmesine, ders kitabı, materyal-araç ve gereçlere yönelik yeterli bilgi ve beceriye sahip olunmasına yönelik büyük katkı sağlamaktadır.

Teknolojik gelişmelerle birlikte çocukların aktif yaşamdan ve hareket etmeden uzaklaştığı bir dönemde onların oyun alanlarına ulaşması, hareketsizliğin getirmiş olduğu sorunların çözümü için büyük öneme sahiptir (Ulaş ve Ayan, 2016). Beden eğitimi dersleri de çocukları hareketsiz yaşamdan koruması, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olmalarını ve sosyalleşmeyi sağlaması açısından önemlidir. Ayrıca, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin dersin amaçları doğrultusunda öğrencilere kazandıracığı bilgi, beceri ve tutumları öğrencilere doğru bir şekilde aktarabilme becerisine de sahip olması gerekmektedir (Yıldız ve Kangalgil, 2014). Beden eğitimi ve spor dersinde fiziksel beceri kazanımının yüksek olması ve öğrenme ortamının farklı olması sebebiyle derslerde kullanılan öğretim yöntemleri diğer derslerden farklılık gösterebilmektedir. Dersin öğreticileri yaygın olarak alıştırma, eşli çalışma ve komut yöntemini kullanılmakla birlikte (Ünlü ve Aydos, 2007; Yıldız, 1999; Kulinna ve ark., 2005) öğrencinin seviyesine, dersin uygulama veya teorik işlenmesi göre farklı yöntem ve tekniklerde kullanılmaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri açık alanda öğrencileri kontrol edebilmesi, zamanı etkin kullanabilmesi, verilmek istenen hedefleri eksiksiz olarak kazandırabilmesi ve derse tüm öğrencilerinin katılımını sağlayabilmesi için farklı öğretim yöntemlerini uygulama yeterliliğine ve bu konuda öz-yeterlik algısına sahip olması gerekmektedir.

Özel öğretim yöntemleri öz-yeterliği yüksek olan öğretmenler; alan bilgisini öğrencilere aktarabilme, farklı öğrenen öğrencilere etkili öğrenme ortamı oluşturabilme ve öğrencileri öğretme-öğrenme sürecinde aktif hale getirerek onların öğrenmeye yönelik dikkat ve motivasyonunu sağlama noktasında daha gayretli olabilmektedir. Dolayısıyla öğretmenlerin özel öğretim yöntemlerine yönelik öz-yeterlik algısını ölçecek bir ölçme aracı, onların bu konudaki eksikliklerin belirlenmesi ve giderilmesi açısından önemlidir.

Alanyazın incelendiğinde öğretmenlerin farklı alanlarda öz-yeterlik algılarını ölçmeye yönelik ölçme araçlarına rastlanmaktadır (Aksoy ve Diken, 2009; Çapa, Çakıroğlu ve Sarıkaya, 2005; Çapri ve Kan, 2006; Hazır Bıkmaz, 2002; Ekici, Ekici ve Kara, 2012). Fakat beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının özel öğretim yöntemleri öz-yeterlik algılarını ölçecek bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Buradan hareketle, bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının özel öğretim yöntemleri öz-yeterlik algılarını ölçecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir.



Materyal ve Metod

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin özel öğretim yöntemleri öz-yeterlik algılarını ölçecek bir ölçme aracı geliştirmek üzere nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmalardan betimsel araştırma türü olan tarama araştırması model olarak seçilmiştir. Betimsel araştırma, bir durumu en uygun şekilde tanımlayan ve var olan durumu ortaya koymaya çalışan araştırma türüdür (Büyüköztürk, Kılıç-çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018, s. 24). Tarama araştırması ise bir grubun seçilen özelliklerini belirlemek için yapılan çalışmalara denilmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018, s. 15).

Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de beden eğitimi ve spor öğretmenliği okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Hedef evrenini ise Kırıkkale Üniversitesinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği okuyan öğrencilerdir. Araştırmanın ulaşılabilir evreni, 2021-2022 yılında aktif olarak öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencileri oluşturmaktadır.

Katılımcılardan veri toplanırken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, ilgili örneklemden en ulaşılabilir yöntemle ve maksimum tasarruf sağlayacak şekilde verilerin toplanmasıdır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018, s. 95). Kırıkkale Üniversitesi beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin oluşturduğu örneklem grubundan iki aşama toplamında 321 veri toplanmıştır. İki aşama şeklinde verilerin toplandığı çalışmaya ilk aşamada 168 öğrenci, ikinci aşamada ise 153 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 154’ü (%48) kadın, 167’si (%52) erkektir. Çalışmaya toplamda 321 üniversite öğrencisi dahil olmuştur.

Veri toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı iki aşamada oluşturulmuştur. İlk olarak Özel Öğretim Yöntemleri Öz-yeterlik Ölçeği (ÖÖYÖÖ) maddeleri yazılmıştır. Maddeleri yazılırken ilgili alanyazın taranmıştır ve bu hususta 59 maddelik soru havuzu oluşturulmuştur. Soruların uygunluğu alanında uzman kişilerce incelenmiş ve soruların ilk aşamada uygun olduğu görülmüştür. 5’li likert tipi olarak oluşturulan maddeler (1.Hiç katılmıyorum 2.Katılmıyorum 3.Kararsızım 4.Katılıyorum 5.Kesinlikle Katılıyorum) daha sonra toplanan veriler ile yapılan Açıklayıcı Faktör Analizinde (AFA) oluşturulan 41 maddelik ölçek ikinci aşama için tekrar kullanılmıştır. Oluşturulan ölçek maddelerinde ters madde bulunmamaktadır.

Verilerin Analizi

Toplanan verilerin analizinde IBM SPSS v26 ve AMOS 22 programları kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken AFA ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) testlerinden yararlanılmıştır. Analizler öncesinde verilerin normal dağılım gösterip göstermediği kontrol edilmiştir. Veriler öncelikle IBM SPSS v26 programına girilmiş ve analiz için düzenlemeler yapılmıştır. AFA ile toplanan verilerin faktör dağılımları incelenmiştir. Ardından DFA için IBM SPSS v26 programına girilen ikinci ölçüm verileri program üzerinden AMOS 22 programına aktarılmıştır. AMOS 22 programı ile verilerin DFA gerçekleştirilmiştir ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ölçmek amacıyla Cornbach’s Alpha testinde ayrıca uygulanmıştır.



Bulgular

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)

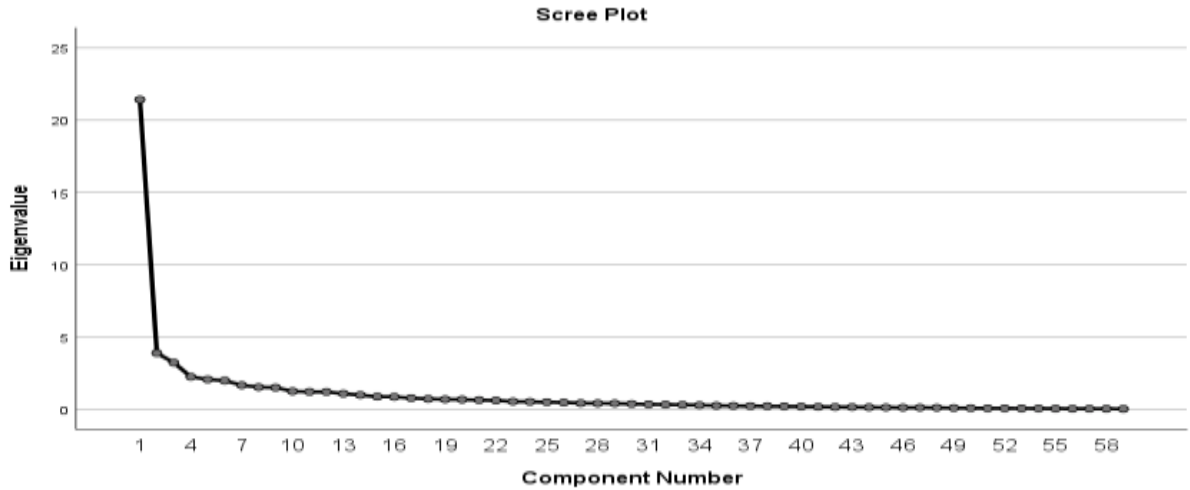
ÖÖYÖÖ'ye AFA yapmak amacıyla toplanan verilerden (N=168) öncelikle KMO ve Barlett testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda KMO değerinin .833, Barlett testinin ise .000 düzeyde anlamlı olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu değerlere göre verilerin temel bileşenler analizine uygun ve örneklemin analiz için yeterli olduğu belirlenmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2021, s. 207).

Toplanan veriler ile yapılan AFA sonucunda, toplam 59 maddeden oluşan ölçekten faktör yüklerinin düşük olması ve binişik olan maddelerden dolayı 18 madde atılmıştır. Faktörler arası korelasyon incelendiğinde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür ve direct oblimin döndürme tekniği kullanılması kararlaştırılmıştır.

Tablo 1 ÖÖYÖÖ'ye Ait AFA Sonuçları

Faktörler	Faktör Özdeğerleri	Açıklanan Varyans %	Kümülatif Varyans %
1. Faktör	21,415	36,296	36,296
2. Faktör	3,888	6,589	42,886
3. Faktör	3,224	5,465	48,351

Tablo 1 incelendiğinde, döndürme sonucunda kalan 41 maddenin özdeğeri 1'den büyük olan 3 faktör oluşturduğu görülmüştür. Toplam varyansta 1. faktörün %36,30 (özdeğer 21,42), 2. faktörün %6,59 (özdeğer 3,88), 3. faktörün %5,47 (özdeğer 3,22) ve toplamda 3 faktörün toplamda 48,5'ini açıkladığı görülmüştür. DFA sonucunda 1. faktörde 20, 2. faktörde 11 ve 3. faktörde 10 madde oluşmuştur. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .41 ile .87 arasında değişmektedir.



Şekil 1 AFA'ya Ait Yamaç Birikinti Grafiği (Scree Plot)

Yapılan AFA sonucunda yamaç birikinti grafiği (scree plot) incelenerek (Şekil 1) ölçekte bulunan faktör sayısını doğrulamak amaçlanmıştır. Yamaç birikinti grafiği incelendikten



sonra ölçeğin özdeğer sonuçları ile uyumlu olduğu kararlaştırılmıştır ve ölçeğin 3 faktörlü olduğu belirlenmiştir.

Faktörler altında toplanan maddeler, alanında uzman üç öğretim üyesi tarafından incelenmiştir. Faktörlere isim aranırken Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2021, ss. 241–243)’den yararlanılarak faktörler altında toplanan maddelerin ortak özellikleri dikkate alınarak faktörlere isimlendirme yapılmıştır. Bu amaçla 1. faktöre özel öğretim yöntemleri, 2. faktöre beden eğitimi programı ve 3. faktöre ölçme ve değerlendirme isimlerinin konulması uygun görülmüştür.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

Üç alt boyuttan ve toplam 41 maddeden oluşan ÖÖYÖÖ’nün AMOS 22 programı ile çok faktörlü yapısı DFA kullanılarak test edilmiştir. DFA yapılmadan önce seçili örneklemden DFA için veri toplanmıştır (N=153) ve toplanan verinin Çokluk ve ark. (2021, s. 206) ve Gürbüz (2021, s. 34)’e göre yeterli olduğu belirlenmiştir. Veriler normal dağılım göstermesinden dolayı Maximum Likelihood hesaplama yöntemi kullanılmıştır. Yapılan DFA sonucunda değerlerin alanyazında kabul edilmeyen seviyelerde olduğu görülmüştür. Bunun üzerine kovaryanslara ilişkin düzeltme indeksleri kontrol edilip sırasıyla e21-e22, e28-e30, e12-e15, e19-e20 ve e22-e26 maddeleri arasında kovaryans çizilerek hata varyansları birleştirilmiştir (bkz: Şekil 2). Önerilen 3 faktörlü yapının toplanan veri ile uyumlu olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, ÖÖYÖÖ’nün öngörülen kuramsal yapısının doğrulandığı yönündedir.

Tablo 2 ÖÖYÖÖ Uyum İyiliği İndeksleri

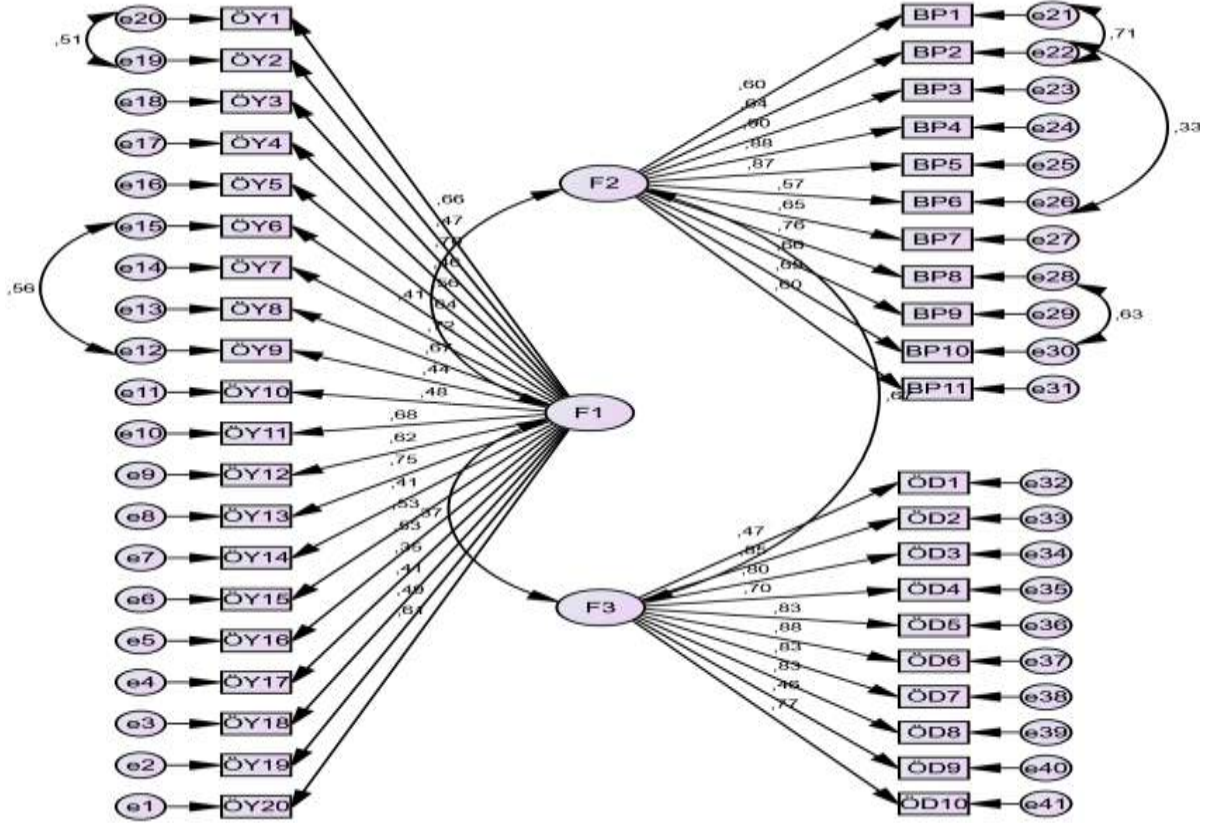
	Uyum Ölçümleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Ölçülen Değer	Uyum
	χ^2 (CMIN)		$p > .05$.000	
:ÖÖYÖÖ	χ^2/df	<3	$3 < (\chi^2/df) < 5$	2.504	İyi Uyum
	CFI	>.95	>.90	.904	Kabul Edilebilir
	SRMR	<.05	<.08	.788	Kabul Edilebilir

χ^2/df =Ki kare/Serbestlik derecesi, CFI=Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, SRMR=Standardize Edilmiş Ortalama Hataların Karekökü

Tablo 2 incelendiğinde ÖÖYÖÖ’ye ait uyum iyiliği indeksleri görülmektedir. Uyum iyiliği indeksleri raporlanırken örneklemin 250’den az olmasından dolayı (N<250) χ^2 , p, χ^2/df , CFI ve SRMR uyum iyiliği indeksleri rapor edilmiştir (Gürbüz, 2021, s. 41). Uyum iyiliği indeksleri değerlendirilirken Hu ve Bentler (1999) ve Gürbüz (2021, s. 38)’den yararlanılmıştır.



ÖY= Özel öğretim yöntemleri, BP= Beden eğitimi programı, ÖD= Ölçme değerlendirme



Şekil 2 DFA'ya Ait Path Diyagramı

Üç faktörlü modele ait DFA path diyagramı Şekil 2’de verilmiştir. Standardize madde faktör yükleri .35 ile .90 arasında değişmektedir. Faktör yükleri değerlendirilirken alt değer olarak .30 alınmıştır (Büyüköztürk, 2002; Çokluk ve diğerleri, 2021, s. 194). Yapılan analiz sonucunda uyum iyiliği değerlerini yakalamak amacıyla beş kovaryans çizilmiştir (e21-e22, e28-e30, e12-e15, e19-e20 ve e22-e26).

Tablo 3 Geçerlilik-Güvenilirlik Değerleri

Faktörler	Madde Sayısı	AVE	CR	MSV	ASV	Cronbach's Alpha
1. Faktör	20	0.325	0.941	0,170	0,238	.898
2. Faktör	11	0.512	0.918	0,450	0,395	.922
3. Faktör	10	0.573	0.928	0,450	0,359	.926
Ölçek Geneli	41					.941

1.Faktör= Özel öğretim yöntemleri, 2. Faktör= Beden eğitimi programı, 3. Faktör= Özel öğretim yöntemleri



Tablo 3'e bakıldığında ÖÖYÖÖ'nün birleşim ve ayrışım geçerliliğini ve güvenilirliğini test etmek amacıyla AVE (Average Variance Eztracted), CR (Composite/Construct Reliabilitiy), MSV (Maximum Squared Variance), ASV (Average Shared Square Variance) ve Cronbach's Alpha testleri uygulanmıştır. AVE faktörlerdeki maddelerin benzeşim geçerliliğini ölçerken, CR faktörün yapı güvenilirliğini ve birleşim geçerliliğini ölçmektedir. MSV ve ASV değerleri ise faktörlerin ayrışım geçerliliğini ölçmektedir (Gürbüz, 2021, s. 82,85). DFA modellenmiş bir çalışmanın birleşim geçerliliğine sahip olabilmesi için $AVE < 0.50$, $CR < 0.70$, $AVE < CR$, $MSV < AVE$ ve $ASV < AVE$ olması gerekmektedir (Gürbüz, 2021, s. 82,85). Yapılan çalışmada 1. faktör için AVE değeri (0.325) hariç tüm değerlerin kabul edilir düzeyde olduğu görülmektedir. AVE değerinin 0.50'den küçük olması, CR değerinin 0.60'dan büyük olması halinde AVE'nin kabul edilebilir olduğunu varsaymaktadır (C. Fornell ve D. F. Larcker'den (1981) akt. Huang, Wang, Wu ve Wang, 2013). Cronbach's Alpha değerleri 1. faktör için .898, 2. faktör için .922, 3. faktör için .926 ve ölçek geneli için .941 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler alanyazında yüksek derecede güvenilir olarak değerlendirilmektedir (Kılıç, 2016).

Tartışma ve Sonuçlar

Öğretmen adaylarının, öğretme-öğrenme kavramlarını başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmek için dört yıllık eğitim hayatlarında kazandıkları beceriler önemlidir. Öğrencilerin öğretmen olarak ilerde karşılaşabilecekleri zorlukların çözüm yollarını bilmesi, oluşabilecek zorluklara karşı da alınabilecek önlemler hakkında fikir sahibi olması meslek hayatlarında benzer durumlar ile baş etmelerini kolaylaştıracaktır. Geride bırakmaya çok yaklaştığımız pandemi sürecinde eğitimde yaşanan değişimler ve eğitim alanındaki son gelişmeler; eğitimciler tarafından öğrenilip uygulamasını gerektiren pek çok yeni bilgi ve beceriyi beraberinde getirmiştir. Bu yeni gelişme ve değişimlere hızla ayak uydurabilen eğitimcilerin çabalarıyla içerisinde bulunduğumuz yüzyılın hedeflediği yeni nesli yetiştirmek mümkün olacaktır. Bu durum ise eğitim-öğretim hedeflerinin, okullarda mümkün olan en yüksek kapasite ile öğrencilerce öğrenilip, uygulamalarını sağlamak ancak eğitimcinin doğru planlama yapmasıyla mümkün olabilir. Doğru bir ders planının yapılabilmesi de ancak iyi düzeyde öğrenilmiş öğretim stratejisi, yöntem ve tekniklerin kullanım yollarının uygulamaya geçirilmesiyle mümkündür. Bu bağlamda özel öğretim yöntemleri dersi, öğrenciye öğretmenlik becerileri kazandırmada önemli bir yere sahiptir (Erökten ve Durkan, 2008). Öğretmen adaylarına pedagojik formasyon dersleri kapsamında verilen özel öğretim yöntemleri dersi ile; öğretmenlik mesleğinin inceliklerini öğrenmeleri, mesleğe ilişkin olumlu tutum ve görüş kazanmalarını hedefleyen derslerden biridir. Bu dersin kapsamında okullarda uygulanacak olan eğitim-öğretim faaliyetlerinin içeriğini oluşturan teori ve uygulama esnasında kullanılan etkinlik ve faaliyetlerin yenilenen program, yaklaşım ve strateji-yöntem-tekniklere uygun olması beklenmektedir. Özellikle beden eğitimi ve spor dersi gibi öğrencilerin hareketli ve ders ortamı kontrolünün zor olduğu bir derste, öğretme-öğrenme ortamını oluşturmak ve sürdürülebilmek özel öğretim yöntemleri dersinde alınacak eğitimin önemini daha da artırmaktadır. Öğrencilerinde özel öğretim yöntemleri dersine olan öz-yeterlik algıları bu dersin öğrenilmesine yönelik motivasyonunu ve azmini etkilemektedir (Kurbanoglu, 2004). Öz-yeterlik algısı, öğrencinin derse yönelik elde ettiği becerilere olan inancını, yetkinliğini ve gerçekleştirebilme potansiyelini göstermektedir (Pajares, 1996). Bu hususta öz-yeterlik algısı özel öğretim yöntemlerine yönelik başarıyı, dolayısıyla da meslek hayatlarında öğretme sürecini etkileyebilmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, üniversitede öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin özel öğretim



yöntemlerine yönelik öz-yeterliklerini belirlemek için bir ölçek geliştirme çalışması yapılmıştır.

Çalışma başında 59 maddeden oluşan soru havuzu 168 öğrenciye uygulanmıştır ve ardından toplanan verilerin AFA için uygun olup olmadığına bakılmıştır. Verilerin uygunluğu desteklendikten sonra AFA yapılmıştır. Faktör yükleri .412 ve .872 arasında değişen ölçekte faktör yükleri .40 altında kalan ve binişik olan 18 madde atılmıştır. Yapılan AFA sonrası ölçeğin 3 faktör altında toplandığı görülmüştür. Kalan maddelerin incelenmesi ile 3 faktör sırasıyla özel öğretim yöntemleri, beden eğitimi programı ve ölçme ve değerlendirme olarak adlandırılmıştır. Özel öğretim yöntemleri faktörü altında 20 madde, beden eğitimi programı faktörü altında 11 madde ve ölçme değerlendirme faktörü altında 10 madde olduğu AFA sonucunda ortaya çıkmıştır.

Yapılan AFA ardından ölçeğin doğrulanması için DFA yapılmıştır. DFA öncesi uygun örneklemden 153 veri toplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği ve kayıp veri olmadığı kontrol edildikten sonra DFA uygulanmıştır. Uyum iyiliği değerleri kontrol edildikten sonra verilerin alanyazında kabul edilen değerleri sağlamadığı görülmüştür ve düzeltme indeksleri yapılmıştır. Yapılan düzeltmelerden sonra değerlerin uygunluğu kabul edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliğini ölçmek amacıyla AVE, CR, MSV, ASV ve Cronbach's Alpha değerlerine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda AVE ve CR değerlerinin ölçeğin birleşim ve yapı geçerliliğini sağladığı, MSV ve ASV değerlerinin de ayrışım geçerliliğini sağladığı görülmüştür. Cronbach's Alpha ölçek genelinde .941 olarak hesaplanmıştır ve yüksek düzeyde güvenilir olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak toplam 41 madde ve 3 faktörden oluşan Özel Öğretim Yöntemleri Öz-yeterlik Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır ve alanda kullanılması için geliştirilmiştir.



KAYNAKLAR

Aksoy, V. ve Diken, İ. H. (2009). Rehber Öğretmen Özel Eğitim Öz Yeterlik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 10(1), 029–037. doi:10.1501/ozlegt_0000000131

Aşkar, P. ve Umay, A. (2001). İlköğretim Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilgisayarla İlgili Öz-Yeterlik Algısı. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (21), 1–8.

Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism İn Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122

Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(36), 142–157. <http://egitim.cu.edu.tr/efdergi> adresinden erişildi.

Böke, H. (2020). Beden eğitimi derslerinde özel öğretim yöntemleri kullanılmasının etkililiğinin incelenmesi: Bir meta analiz çalışması. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 470–483.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri (25.). Ankara: Pegem Akademi. doi:10.14527/9789944919289

Çapa, Y., Çakıroğlu, J. ve Sarıkaya, H. (2005). The Development and Validation of a Turkish Version of the Teachers' Sense of Efficacy Scale. *Education and Science*, 30(137), 74–81.

Çapri, B. ve Kan, A. (2006). Öğretmen Kişilerarası Öz-yeterlik Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 48–61.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2021). Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları (6.). Ankara: Pegem Akademi. doi:10.14527/9786055885670

Ekici, F., Ekici, E., Ekici, F. T. ve Kara, İ. (2012). Öğretmenlere yönelik bilişim teknolojileri öz-yeterlik algısı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 53-65.

Erökten, S. ve Durkan, N. (2008). Özel Öğretim Yöntemleri II Dersinde Mikro Öğretim Uygulamaları, 1–13.

Fornell C. ve Larcker D. F., “Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error,” *Journal of marketing research*, s. 39-50, 1981.

Gürbüz, S. (2021). AMOS ile Yapısal Eşitlik Modellemesi (2. bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Hazır Bıkmaz, F. (2002). Fen Öğretiminde Öz-Yeterlik İnancı Ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 1(2), 197–210.



- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. doi:10.1080/10705519909540118
- Huang, C.-C., Wang, Y.-M., Wu, T.-W. ve Wang, P.-A. (2013). An Empirical Analysis of the Antecedents and Performance Consequences of Using the Moodle Platform. *International Journal of Information and Education Technology*, 3(2), 217–221. doi:10.7763/ijiet.2013.v3.267
- Kılıç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47. doi:10.5455/jmood.20160307122823
- Kulinna, P. H., McCaughtry, N., Martin, J. J., Cothran, D. J. ve Anderson, S. (2005). Peer learning communities: Outcomes for curriculum change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1, A18.
- Kurbanoglu, S. S. (2004). Öz-Yeterlik İnancı ve Bilgi Profesyonelleri için Önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137–152.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578. doi:10.3102/00346543066004543
- Şeyihoğlu, A. ve Duman, N. (2020). Özel Öğretim Yöntemleri Dersine Pedagojik Formasyon Eğitimi Coğrafya Bölümü Öğrencileri Açısından Bakış. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(1), 442–455. doi:10.24106/kefdergi.3641
- Ulaş, M. ve Ayan, S. (2016). Çocuk Oyun Alanları Değerlendirme Ölçeği: Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 10-24.
- Ünlü, H. ve Aydos, L. (2007). Öğretmen Görüşlerine Göre Beden Eğitimi Derslerinde Öğretmenlerin ve Öğrencilerin Tercih Ettikleri Öğretim Yöntemleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 71–81.
- Yıldız, V. (1999). İşbirlikli Öğrenme ile Geleneksel Öğrenme Grupları Arasındaki Farklar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16–17, 155–163.
- Yıldız, E. ve Kangalgil, M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterlikleri ve kullandıkları öğretim yöntemleri ile ilgili görüşlerinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 5(1), 61-76.
- Yılmaz, M., Köseoğlu, P., Gerçek, C. ve Soran, H. (2004). Yabancı Dilde Hazırlanan Bir Öğretmen Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 260–267.



Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Problem Çözme ve Kararlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Eren DURMUŞ¹, Taner BOZKUŞ², Gamze DURMUŞ³

¹ Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-2956-9861>

² Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-4096-773X>

³ Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-4879-8280>

Email: erendurmus0658@gmail.com, tanerbozkus@yahoo.com, gamzeakca6706@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 02.10.2022 - Kabul: 11.12.2022)

Öz

Bu çalışmada, beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal problem çözme ve kararlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Batı Karadeniz Bölgesindeki üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü lisans öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu 113 Erkek 79 Kadın olmak üzere toplamda 192 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanmış “Kişisel Bilgi Formu”, üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerini ölçmek için D’ Zurilla ve ark. (2002) tarafından geliştirilen ve Çekici (2009) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu” ve üniversite öğrencilerinin kararlılık düzeylerini ölçmek amacıyla Duckworth ve Quinn (2009) tarafından geliştirilen Akın ve Arıcı (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Kısa Kararlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS-24 Paket Programı ile analiz edilmiştir. Aynı zamanda verilerin çözüm ve yorumlanmasında Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem (Independent-Samples) t-Testi analizi, One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi), Tukey çoklu karşılaştırma kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine SPÇE-KF alt boyutları olan dikkatsiz/dürtüsel problem çözme ve kaçınan problem aralarında anlamlı farklılık olduğu; KKÖ toplamı ve alt boyutları arasında ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin üniversiteyi okuma yerine göre SPÇE-KF alt boyutları ve KKÖ toplamı ve alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile SPÇE-KF alt boyutu olan dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzı arasında anlamlı farklılık olduğu; KKÖ alt boyutu olan ilgide tutarlılık arasında da anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmen adayı olan öğrencilerin problem çözmedeki yeterliklerini artıracak ve kararlılık gibi güçlü bir duyguyu destekleyecek dış faktörlerden etkilendiği tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Problem, Problem Çözme, Sosyal Problem Çözme, Kararlılık.



Investigation of the Relationship Between Social Problem Solving and Grit Levels of Physical Education Teacher Candidates

Abstract

In this study, it has been aimed to examine the relationship between social problem solving and grit levels of physical education teacher candidates. **Materials and Methods:** The population of the research consists of undergraduate students of physical education and sports teaching departments studying at physical education and sports colleges and sports sciences faculties of universities in the Western Black Sea Region, while the sample group consists of 192 students, 113 males and 79 females. In this study, as data collection tool, 'Personal Information Form' that is prepared by researchers, 'Social Problem Solving Inventory Short Form' which is developed by D' Zurilla and friends (2002) and adapted to Turkish by Çekici (2009) so as to test Social Problem Solving levels of university students. In addition to these, 'Short Grit Scale' which is developed by Duckworth ve Quinn (2009) and adapted to Turkish by Akın and Arıcı (2015) so as to test grit levels of university students. Acquired data has been analyzed by SPSS-24. Furthermore, Pearson correlation analysis, independent samples t-test analysis, One-Way ANOVA, Tukey multiple comparisons are used in order to analyze and interpret acquired data. It has been determined that there has been a significant difference between the students' genders, which are the sub-dimensions of SPSI-SF, inattentive/impulsive problem solving and avoiding problem; It has been determined that there has been no significant difference between the total and sub-dimensions of Grit-S according to the gender of the students. No significant difference has been found between the SPSI-SF sub-dimensions and the total and sub-dimensions of Grit-S according to the place of university education of the students. It has been found that there has been a significant difference between the grade levels of the students and the careless/impulsive problem solving style, which is the sub-dimension of SPSI-SF; It has been also determined that there has been a significant difference between the consistency of the interest, which is the sub-dimension of Grit-S.

Keywords: Problem, Problem Solving, Social Problem Solving, Grit.



Giriş

Günümüzde insanların başarıya ulaşabilmek için, karşılaştıkları problemlere yaratıcı çözümler üretme, problemlere yönelik etkili stratejiler geliştirme gibi yeterliklere sahip olması beklenmektedir. Başka bir ifadeyle içinde bulunduğumuz çağa uyum sağlayabilmek problem çözme becerisindeki yetkinlik düzeyi ile ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla bir problem durumunda başarıya ulaşmak için yapılması gerekenler ile alakalı bilgi, beceri ve tecrübe sahibi olmak kişiler için önemli görülmektedir (Aksan ve Sözer, 2007). Bu bilgi, beceri ve tecrübenin kazanılması ise eğitim ile mümkün olabilmektedir. 21. yüzyılın öğretim yöntem ve tekniklerinden birinin problem çözme olduğu da unutulmamalıdır. Eğitimde birçok özel etkenin öğrenmenin gerçekleşmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Problem çözme becerisinin içinde olduğu bu etkenleri ilgi, başarı motivasyonu, tutum, özgüven, öz-yeterlik şeklinde sıralamak olasıdır (Alsop, 2003; Özgün vd., 2017).

Eğitim sürecinin etkenlerinden birisi de bireylere hayatta karşılaşılabilecek problemleri çözebilme konusunda yardımcı olacak düşünce sistematüğini kazandırmaktır (Kuru, 2000; Bozkuş, 2014). Problem çözme becerisi yüksek olan öğretmenler, bu beceriyi kullanarak öğrencilerin problem çözme becerilerine katkıda bulunabileceklerdir (Sarı ve Bozgeyikli, 2003). Bu problemler bazen okul hayatında karşılaşılabileceği ve akademik başarıyı etkileyeceği gibi bazen de kişisel ya da bulunulan sosyal çevre ile doğrudan bağlantılı olabilmektedir. İnsanlar zamanlarının çoğunu problem çözme ve karar verme süreçlerine ayırmaktadır. Aynı kavramların tanımına bakıldığında; problem, hazır ve anlık çözümlerimizin olmadığı bir durumken; çözüm farklı fikirler ya da olası çözümler arasında seçim yapmaktır. Problem çözme ise, tecrübeler yoluyla öğrenilen kuralların basit bir şekilde uygulanmasının ötesine giderek yeni çözüm yolları bulabilme olarak açıklanmaktadır (Korkut, 2002).

Sosyal problem çözme, yaşadığımız her anda karşılaşılan güçlüklerin ortadan kaldırılmasını sağlayan çözüm yollarının bulunması olarak ifade edilmektedir (D'Zurilla ve Nezu, 1982). Buradaki "sosyal" kelimesi, sorunlarla başa çıkma sürecinin toplumsal yaşamda gerçekleştiğini anlatmaktadır (Eren, 2016). Problem çözme aşamalarından en önemlisi de karar verme aşamasıdır ve spor faaliyetlerinde de en önemli süreçlerdendir (Priest ve Gass, 1997).

Yaşam boyu birçok olayla karşılaşabilen bireyler bu durumlar ile karşılaştıktan sonra ortaya çıkan probleme çözüm buldukları, birçok şık arasında seçim yaptıkları ve alternatif eylem planlarından birini tercih ettikleri süreci kapsama işlemine "karar verme" denilmektedir (Ulaş vd., 2015: 1035). Karar verme kişilerin ya da kurumların amaçları ya da hedeflerine ulaşmasını sağlayacak yöntem, imkân ve kaynakların içinden seçim yapabilme kabiliyetini kapsayan tüm düşünsel, zihinsel ve duygusal fonksiyonların tümü olarak tanımlanmıştır (Güney, 2015). Karar vermek kolay olmayan zor bir süreçtir. Genel olarak beraberinde riskler taşır. Karar verme anında stresle başa çıkma süreci etkilediği gibi, mantık ve akılcı düşünce ile sosyal normlar ve kişiler arası ilişkiler de karar vermeyi etkilemektedir (Haraburda, 1996).

Literatüre bakıldığında sosyal problem çözme ve kararlılık/karar verme ile alakalı ayrı ayrı birçok çalışmanın olduğu fakat ikisinin aynı anda kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden literatüre katkı sağlayacağı düşünülmekte ve önemli görülmektedir. Sosyal problem çözme becerisi ve kararlılık düzeyi beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yaşamına olumlu katkılar sağlayabileceği düşüncesinden hareketle ortaya çıkmış olan bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet, üniversiteyi okuma yeri ve sınıf



değişkenleri ile sosyal problem çözme ve kararlılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Beden eğitimi öğretmen adayı olan öğrencilerin sosyal problem çözme becerileri ile kararlılık düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?
2. Beden eğitimi öğretmen adayı olan öğrencilerin sosyal problem çözme becerileri ve kararlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?
3. Beden eğitimi öğretmen adayı olan öğrencilerin sosyal problem çözme becerileri ve kararlılık düzeyleri üniversiteyi okuma yerleri arasında bir farklılık var mıdır?
4. Beden eğitimi öğretmen adayı olan öğrencilerin sosyal problem çözme becerileri ve kararlılık düzeyleri sınıf değişkeni arasında herhangi bir farklılık var mıdır?

Materyal ve Metod

Bu bölümde araştırmanın desenine, araştırma grubuna, verilerin toplanmasına ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkişel tarama modeline örnektir. Korelasyonel olarak da adlandırılan ilişkişel tarama modellerinde, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişimi incelenmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Evren Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Batı Karadeniz Bölgesindeki üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakülteleri öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Tüm evrene ulaşmak zaman ve imkanlar açısından mümkün olmadığı için araştırmanın örneklemini bu öğrenciler içerisinde seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 113 Erkek 79 Kadın olmak üzere 192 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrenciler araştırmaya gönüllülük esasına göre katılmıştır. Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin kişisel bilgilerini yansıtan özelliklerin frekans ve yüzde dağılımları görülmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında veriler kişisel bilgi formu, sosyal problem çözme envanteri-kısa formu ve kısa kararlılık ölçeği Google Form aracılığıyla toplanmıştır.

Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu: D' Zurilla ve ark. (2002) tarafından geliştirilen ve Çekici (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 5'li likert tipi Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçek 25 maddeden oluşmakta olup Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Form (SPÇE-KF)' u "problem yönelimi problem orientation)" ve "problem çözme tarzları (problem solving styles)" olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Problem yönelimi boyutunda, probleme olumlu yönelim (positive problem orientation) ve probleme olumsuz yönelim (negative problem orientation) olmak üzere iki alt ölçek yer almaktadır. Problem çözme tarzı boyutu ise, rasyonel problem çözme (rationale problem solving), dikkatsiz/dürtüsel tarz (impulsivity/carelessness styles), kaçınan tarz (avoidance



styles) olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçme aracı toplamda 5 alt ölçekten oluşmaktadır.

Kısa Kararlılık Ölçeği: Duckworth ve Quinn (2009) tarafından geliştirilen Akın ve Arıcı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 8 maddeden oluşan Kısa Kararlılık Ölçeği, 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye (1 = "hiç katılmıyorum, 5 = "tamamen katılıyorum") sahiptir. Ölçekte ters kodlanan maddeler (1, 2, 3, 4) bulunmaktadır. Yükselen puanlar yüksek düzeyde kararlılığı göstermektedir. Tutarlılık ve çabada ısrar olarak iki boyuttan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında öğrencilerin veri toplama araçlarına vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda öncelikle veri setinin dağılımı incelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle çarpıklık ve basıklık katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenlerin normallik varsayımı için hesaplanan çarpıklık-basıklık katsayıları incelendiğinde katsayıların -2 ile +2 arasında değer aldığı (Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu alt boyutlarından probleme olumlu yönelim: Çarpıklık=-,204; Basıklık=-,238, probleme olumsuz yönelim: Çarpıklık= ,639; Basıklık= ,382; rasyonel problem çözme: Çarpıklık=-,271; Basıklık=-,108; dikkatsiz/dürtüsel problem çözme: Çarpıklık= ,395; Basıklık=-,201; kaçınan problem çözme: Çarpıklık=,930; Basıklık=,455; Kısa Kararlılık Ölçeği Toplamı: Çarpıklık=,132; Basıklık= 1,864; Kısa Kararlılık Ölçeği alt boyutlarından ilgide tutarlılık: Çarpıklık=-,143; Basıklık=-,534; çabada ısrar: Çarpıklık=-,525; Basıklık=-012) tespit edilmiştir. Bütün ölçek ve alt boyutları normal dağılım göstermiştir. Normallik varsayımının incelenmesi amacıyla ayrıca histogram grafiği incelenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	79	41,1
	Erkek	113	58,9
Yaş	18-20	80	41,7
	21-23	79	41,2
	24 ve üzeri	33	17,1
Sınıf	1.sınıf	63	32,8
	2.sınıf	42	21,9
	3.sınıf	44	22,9
	4.sınıf	43	22,4
Üniversiteyi okuma yeri	Aile yanı	39	20,3
	Şehir dışı	153	79,7

Araştırmaya katılan öğrencilerin %41,1'ini (n=79) kadın, %58,9'unu (n=113) erkek, %41,7'sini (n=80) 18-20 yaş, %41,2'sini (n=79) 21-23 yaş, %17,1'ini (n=33) 24 yaş ve üzeri, %32,8'ini (n=63) 1. Sınıf, %21,9'unu (n=42) 2. Sınıf, %22,9'unu (n=44) 3. Sınıf, %22,4'ünü



(n=43) 4. Sınıf oluşturmaktadır. Öğrencilerin %20,3'ü (n=39) üniversiteyi ailelerin yanında okurken %79,7'si (n=153) şehir dışında okumaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 18 ile 41 arasında değişiklik göstermektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin Kısa Kararlılık Ölçeği ile Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

N=192		Olumlu Y.	Olumsuz Y.	Rasyonel	Dikkatsiz	Kaçınan
Kısa Kararlılık Ölçeği	r	,056	-,016	,042	,162*	-,018
	p	,444	,824	,564	,025	,804

* $p < ,05$ Kategoriler: 0-0,30=Düşük ilişki; 0,40-0,60= Orta düzeyde ilişki; 0,70-1,00= Yüksek düzeyde ilişki

Tablo 2. incelendiğinde öğrencilerin Kısa Kararlılık Ölçeği ile Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu alt boyutları arasında ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Öğrencilerin Kısa Kararlılık Ölçeği ile Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu alt boyutu olan "Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme" ($r=0,162$), arasında, $p=,000 < ,05$ 'e göre pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin Kısa Kararlılık Ölçeği ile Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu diğer alt boyutları olan Probleme Olumlu Yönelim, Probleme Olumsuz Yönelim, Rasyonel Problem çözme ve Kaçınan Problem Çözme arasında $p=,000 < ,05$ 'e göre anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu Alt Boyutları ile Kısa Kararlılık Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

N=192		Tutarlılık	Çaba
Olumlu Y.	r	-,355*	,504*
	p	,000	,000
Olumsuz Y.	r	-,275*	-,357*
	p	,000	,000
Rasyonel	r	-,288*	,405*
	p	,000	,000
Dikkatsiz	r	,299*	-,163*
	p	,000	,024
Kaçınan	r	,366*	-,471*
	p	,000	,000

* $p < ,05$ Kategoriler: 0-0,30=Düşük ilişki; 0,40-0,60= Orta düzeyde ilişki; 0,70-1,00= Yüksek düzeyde ilişki

Tablo 3. incelendiğinde öğrencilerin Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu alt boyutları ile Kısa Kararlılık Ölçeği Alt Boyutları arasında ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Öğrencilerin Problem Çözme Envanteri Kısa Formu alt boyutları Probleme Olumlu Yönelim, Probleme Olumsuz Yönelim, Rasyonel Problem çözme, Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme ve Kaçınan Problem Çözme ile Kısa Kararlılık Ölçeği Alt Boyutları İlgide Tutarlılık ve Çabada İsrar arasında $p=,000 < ,05$ 'e göre düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre SPÇE-KF Alt Boyutları Arasındaki Farklılığa İlişkin Independent-Samples t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	sd	p	d
----------	---	-----------	---	---	----	---	---



	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	sd	p	
Olumlu Yönelim	Kadın	79	19,12	3,47	1,412	190	,160	0.0207
	Erkek	113	18,39	3,54				
Olumsuz Yönelim	Kadın	79	11,49	3,44	0,191	190	,849	0.0028
	Erkek	113	11,60	4,13				
Rasyonel	Kadın	79	19,12	3,35	0,813	190	,417	0.0120
	Erkek	113	18,70	3,62				
Dikkatsiz/Dürtüsel	Kadın	79	10,93	3,23	2,460	190	,015*	0.0369
	Erkek	113	12,32	4,23				
Kaçınan	Kadın	79	08,96	3,65	2,816	190	,005*	0.0417
	Erkek	113	10,58	4,10				

*p<,05

Tablo 4. incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal problem çözme envanteri kısa formu alt boyutları olan dikkatsiz/dürtüsel problem çözme $t=2,46$, $p=,015<,05$ ve kaçınan problem çözme $t=-2,81$, $p=,005<,05$ 'e göre aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü için hesaplanan Cohen d değerleri ise sırayla 0.0369, 0.0417 olarak bulunmuştur. Diğer alt boyutlar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre KKÖ Toplamı ve Alt Boyutları Arasındaki Farklılığa İlişkin Independent-Samples t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Tutarlılık	Kadın	79	10,74	4,09	1,282	190	,201
	Erkek	113	11,43	3,30			
Israr	Kadın	79	16,10	2,55	1,838	190	,068
	Erkek	113	15,30	3,22			
Toplam	Kadın	79	26,84	3,99	0,206	190	,837
	Erkek	113	26,73	3,58			

Tablo 5. incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre kısa kararlılık ölçeği toplamı ve alt boyutları olan ilgide tutarlılık ve çabada ısrar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 6. Öğrencilerin Üniversiteyi Okuma Yerine Göre SPÇE-KF Alt Boyutları Arasındaki Farklılığa İlişkin Independent-Samples t-Testi Sonuçları

	Üni.Yeri	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Olumlu Yönelim	Aile	39	18,56	3,66	0,265	190	,791
	Şehir dışı	153	18,73	3,50			
Olumsuz Yönelim	Aile	39	11,97	3,88	0,756	190	,451
	Şehir dışı	153	11,45	3,85			
Rasyonel	Aile	39	18,41	3,54	0,937	190	,350
	Şehir dışı	153	19,00	3,49			
Dikkatsiz/Dürtüsel	Aile	39	12,43	3,47	1,221	190	,224
	Şehir dışı	153	11,58	4,00			
Kaçınan	Aile	39	10,15	3,78	0,414	190	,679
	Şehir dışı	153	9,85	4,06			



Tablo 6. incelendiğinde öğrencilerin üniversiteyi şehir dışında ya da aile yanında okuma durumlarına göre sosyal problem çözme envanteri kısa formu alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Üniversiteyi okuma Yerine Göre KKÖ Toplamı ve Alt Boyutları Arasındaki Farklılığa İlişkin Independent-Samples t-Testi Sonuçları

	Üni.Yeri	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Tutarlılık	Aile	39	10,89	4,05	0,484	190	,629
	Şehir dışı	153	11,21	3,56			
Israr	Aile	39	16,00	2,56	0,865	190	,388
	Şehir dışı	153	15,53	3,08			
Toplam	Aile	39	26,89	4,44	0,216	190	,829
	Şehir dışı	153	26,75	3,56			

Tablo 7. incelendiğinde öğrencilerin üniversiteyi şehir dışında ya da aile yanında okuma durumlarına göre kısa kararlılık ölçeği toplamı ve alt boyutları olan ilgide tutarlılık ve çabada ısrar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 8. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre SPÇE-KF Alt Boyutları Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

	Sınıf	N	\bar{X}	S	F	sd	p	Anlamlı Fark
Olumlu Yönelim	1. sınıf	63	18,80	3,74	2,151	3 188 191	,095	---
	2. sınıf	42	18,92	2,75				
	3. sınıf	44	19,40	3,46				
	4. sınıf	43	17,58	3,78				
Olumsuz Yönelim	1. sınıf	63	11,47	3,71	0,525	3 188 191	,666	---
	2. sınıf	42	11,64	3,57				
	3. sınıf	44	11,06	3,78				
	4. sınıf	43	12,09	4,41				
Rasyonel	1. sınıf	63	19,03	3,62	1,543	3 188 191	,205	---
	2. sınıf	42	19,09	2,50				
	3. sınıf	44	19,40	3,79				
	4. sınıf	43	17,90	3,78				
Dikkatsiz/Dürtüsel	1. sınıf	63	10,98	3,54	5,501	3 188 191	,001*	4-3
	2. sınıf	42	11,85	3,68				
	3. sınıf	44	10,86	3,78				
	4. sınıf	43	13,69	4,16				
Kaçınan	1. sınıf	63	9,55	3,64	1,415	3 188 191	,240	---
	2. sınıf	42	10,16	3,51				
	3. sınıf	44	9,27	3,91				
	4. sınıf	43	10,86	4,86				

*p<,05

Tablo 8. İncelendiğinde öğrencilerin sınıf düzeyleri ile sosyal problem çözme alt boyutu olan dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzı arasında $F(3-188-191)=5,501$, $p=,001<,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, 4. Sınıfta (= 13,69) okuyan



öğrencilerin 3. Sınıfta (= 10,86) okuyan öğrencilere göre dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzı puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri sosyal problem çözme diğer alt boyutları olan probleme olumlu yönelim $F(3-188-191)=2,151$, $p=,095>,05$, probleme olumsuz yönelim $F(3-188-191)=0,525$, $p=,666>,05$, rasyonel problem çözme tarzı $F(3-188-191)=1,543$, $p=,205>,05$ ve kaçınan problem çözme tarzı arasında $F(3-188-191)=1,415$, $p=,240>,05$ 'e göre anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir. Başka bir anlatımla bu alt boyutlarda 1. 2. 3. ve 4. Sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal problem çözme becerilerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre KKÖ Toplamı ve Alt Boyutları Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

	Sınıf	N	\bar{X}	S	F	sd	p	Anlamlı Fark
Tutarlılık	1. sınıf	63	11,96	3,79	5,322	3 188 191	,002*	1-3
	2. sınıf	42	11,54	3,67				
	3. sınıf	44	9,31	3,29				
	4. sınıf	43	11,44	3,24				
Israr	1. sınıf	63	15,20	3,38	1,308	3 188 191	,273	---
	2. sınıf	42	15,69	2,67				
	3. sınıf	44	16,34	2,50				
	4. sınıf	43	15,46	3,06				
Toplam	1. sınıf	63	27,17	4,36	1,795	3 188 191	,150	---
	2. sınıf	42	27,23	3,68				
	3. sınıf	44	25,65	2,98				
	4. sınıf	43	26,90	3,39				

* $p<,05$

Tablo 9. İncelendiğinde öğrencilerin sınıf düzeyleri ile kısa kararlılık ölçeği alt boyutu olan ilgide tutarlılık arasında $F(3-188-191)=5,322$, $p=,002<,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, 1. Sınıfta (= 11,96) okuyan öğrencilerin 3. Sınıfta (= 9,31) okuyan öğrencilere göre ilgide tutarlılık puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile kısa kararlılık ölçeği toplamı $F(3-188-191)=1,795$, $p=,150>,05$ ve alt boyutu olan çabada ısrar arasında $F(3-188-191)=1,308$, $p=,273>,05$ 'e göre anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırma, Batı Karadeniz Bölgesindeki üniversitelerin spor eğitimi veren bölümlerinde okuyan beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğretmen aday öğrencilerin cinsiyet, üniversiteyi okuma yeri ve sınıf değişkenleri açısından sosyal problem çözme ve kararlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ortaya çıkan bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar ile ilgili literatür çerçevesinde tartışılarak araştırma detaylandırılmıştır. Araştırma sonucunda, beden eğitimi öğretmen aday öğrencilerin kararlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamakta; kadın ve erkek beden eğitimi öğretmen aday öğrencilerin kararlılık düzeylerinin birbirine benzer olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmamıza benzer sonuçların çıktığı görülmektedir (Erdemli ve Yaşartürk, 2020; Akgül, 2019; Kalkan, 2017; Vural, 2016;



Çakır, 2015). Bahrami'nin 2017 yılında yaptığı çalışmada yöneticilerin cinsiyet değişkenine göre kararlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırma çalışma sonucu ile karşıt sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal problem çözme düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında dikkatsiz/dürtüsel problem çözme ve kaçınan tarzlar arasında anlamlı farklılık bulurken; probleme olumlu ve olumsuz yönelim, rasyonel tarzlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Literatür incelendiğinde kaçınan tarzdaki anlamlı farklılığı destekleyen farklı çalışmaların olduğu gözlenmiştir (Dora, 2003; Hamarta, 2007). Mürşitoğlu (2021)'in yapmış olduğu çalışmada ise bizim çalışmamıza karşıt bir sonuç olarak rasyonel tarz arasında anlamlı bir farklılık olduğu bu anlamlı farklılığın kadınların lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kadın öğretmen adaylarının rasyonel problem çözme becerilerinin erkeklere göre daha gelişmiş olduğu anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin kararlılık düzeyleri ile üniversiteyi şehir dışında ya da aile yanında okuma durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Sosyal problem çözme becerileri ile üniversiteyi şehir dışında ya da aile yanında okuma durumları arasında da herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmacı tarafından bu değişken ile karşılaştırma yapılacak araştırmaya rastlanmamıştır. Beden eğitimi öğretmen adayı olan öğrencilerinin kararlılık ölçeği toplamı ve alt boyutlarından olan çabada ısrar ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; diğer alt boyut olan tutarlılık arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu anlamlı farklılık 1. Sınıfta okuyan öğretmen adayları ile 3. Sınıfta okuyan öğretmen adaylarına göre ilgide tutarlılık puanlarının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Beden eğitimi öğretmen adayı olan öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında olumlu ve olumsuz yönelim, rasyonel, kaçınan problem çözme tarzlar arasında anlamlı farklılık bulunmazken; dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu anlamlı farklılığın sebebi, 4. Sınıfta okuyan öğretmen adaylarının 3. Sınıfta okuyan öğretmen adaylarına göre dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzı puanlarının daha yüksek olmasıdır. Literatür incelendiğinde, Dikmen'in 2019 yılında yapmış olduğu "üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli çalışmada olumlu ve olumsuz yönelim, rasyonel, kaçınan, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bizim çalışmamızda çıkan dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzı sonucu dışındaki bütün sonuçların benzerlik gösterdiği söylenilebilir. Genç ve Kalafat (2010) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre sınıf değişkeni ile sosyal problem çözme becerileri arasında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Samancı ve Uçan (2015) ve Çalışkan'ın (2019) öğretmen adaylarına yönelik yaptığı çalışmaların sonucunda da herhangi bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının puanlarının birbirine yakın olduğu söylenilebilir.

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmen adayı olan öğrencilerin problem çözümedeki yeterliklerini artıracak ve kararlılık gibi güçlü bir duyguyu destekleyecek dış faktörlerden etkilendiği tespit edilmiştir. Bu öğrencilere ilgili konularda seminerler verilerek gelecekte mesleklerinde karşılaşacakları problemlere çözüm yolları bulabilmeleri, buldukları çözüm yollarındaki kararlılık düzeylerinin olumlu yönde gelişimlerini desteklenebileceği düşünülmektedir.

**Bu makale 8. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi'nde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur. 8. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi "17-20 Mayıs 2022", KKTC.*



KAYNAKLAR

- Akgül, V. (2019). Judo antrenörlerinin kararlılık düzeyleri ve algılanan liderlik tarzlarının incelenmesi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Aksan, N. ve Sözer, M.A. (2007). Üniversite öğrencilerinin epistemolojik inançları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1): 31-50.
- Alsop, S. (2003). Science education and affect. *International Journal of Science Education*, 25(9), 1043-1047.
- Bahrami S. (2017). Yöneticilerin karar verme becerileri ile liderlik stilleri arasındaki ilişki ve bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Bozkuş, T. (2014). A Research on identifying the need for distance education for national athletes who study in school of physical education and sport. *TOJDE*, 15: 282-290.
- Çakır S. (2015). Ortaokul öğretmenlerinin çocuk cinsel istismarı hakkındaki tutumları ve kararlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çalışkan, E. (2019). Öğretmen adaylarının sosyal girişimcilik özellikleri ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Fen Matematik Girişimcilik ve Teknoloji Eğitimi Dergisi*, 2(2), 93-114.
- Dikmen, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Dora, S. (2003). Sosyal problem çözme envanteri (revize edilmiş formu)nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- D'Zurilla, T.J. ve Nezu, A.M. (1982). Social problem solving in adults. P.C. Kendall, (Ed.), *Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy* içinde (ss.202-274). New York: Academic Press.
- Erdemli, E. ve Yaşartürk, F. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3): 1871-1882.
- Eren, N. (2016). Yetişkinlerin bağlanma stillerine göre bireylerin öfkeyi ifade etme tarzları, kendilik algısı ve sosyal problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gün, H. (2009). Çalışma ortamında psikolojik taciz. Ankara: Lazer Yayınları, 145-183.
- Güney, S. (2015). Liderlik. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 24-32.



- Hamarta, S. (2007). İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerinin algılanan anne-baba tutumları açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Haraburda, E. M. (1996). Development and validation of multi-domain measures of decision-making self-efficacy and indecisiveness (Doctoral dissertation). The Ohio State University.
- Genç, S. Z. ve Kalafat, T. (2010). Öğretmen adaylarının empatik becerileri ile problem çözme becerileri. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 3(2):135-142.
- Kalkan, T. (2017). Serbest zaman etkinlikleri kapsamında bireylerin sosyal ilişkilerinde kararlılık ve sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi: Oryantiring örneği. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi (15. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Korkut, F. (2004). Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Mürşitoğlu, C. (2021). Çağ Üniversitesi uluslararası ticaret ve lojistik ve psikoloji ve bölümü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal problem çözme tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2): 83-94.
- Priest, S. & Gass, M. A. (1997). Effective Leadership in Adventure Programming. Human Kinetics Pub. USA.
- Samancı, O. & Uçan, Z. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarının sosyal sorun çözme beceri düzeylerinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 152-162.
- Ulaş, H. A., Epçaçan, C., Epçaçan, C. & Koçak, B. (2015). Öğretmen adaylarının karar vermede özsaygı düzeyi ve karar verme stillerinin incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 10(3):1035.
- Vural M. (2016). Spor federasyonları personelinin örgütsel adalet algıları ile karar verme ve örgütsel bağlılık düzeylerinin araştırılması, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.



Annelerin Problemlı İnternet Kullanımı ve Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarının Saldırđanlık Düzeylerinin İncelenmesi

Ali ÖZCAN¹, Fatma TEZEL ŞAHİN², Tuğba KANMAZ³

¹Pamukkale Üniversitesi, Kale Meslek Yüksekokulu, Denizli/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-2589-0591>

²Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Ankara/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-2098-2411>

³Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Emet Meslek Yüksekokulu, Kütahya/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-0810-6304>

Email: aliozcan@pau.edu.tr, ftezel68@gmail.com, tugba.kanmaz@dpu.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 01.07.2022 - Kabul: 07.12.2022)

Öz

Bu araştırmanın temel amacı okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin problemlı internet kullanımını ve çocuklarının saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda alt amaç olarak annelerin problemlı internet kullanımını ile çocuklarının saldırganlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Bu çalışma genel tarama modellerinden ilişkişel tarama modeli özelliğine sahiptir. Araştırmanın örneklemini Denizli ili Pamukkale ve Merkezefendi İlçelerinde okul öncesi eğitime devam eden 36-72 aylık 208 çocuk ve anneleri oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Kısa Formu (PİKÖ-KF) ve Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme-30 Ölçeği (SYDD-30) kullanılmıştır. Annelerin problemlı internet kullanımını ile çocuklarının saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı analizi yapılmıştır. Annelerin problemlı internet kullanımını ile çocuklarının saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılığı incelenirken t testi ve tek yönlü varyans analizi (OneWay ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda annelerin problemlı internet kullanımını ile çocuklarının saldırganlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Problemlı İnternet Kullanımı, Saldırđanlık, Okul Öncesi Dönem



Investigation of Problematic Internet Use of Mothers and Aggression Levels of Preschool Children

Abstract

The main purpose of this study is to examine the relationship between the problematic internet use of mothers with preschool children and their children's aggression levels. In line with this main purpose, it was investigated whether there were differences between the problematic internet use of mothers and the aggression levels of their children as a sub-purpose, according to various demographic variables. This study has the feature of relational screening model, which is one of the general screening models. The sample of the study consists of 208 children aged 36-72 months and their mothers who attend pre-school education in Pamukkale and Merkezefendi districts of Denizli. Demographic Information Form, Problematic Internet Use Questionnaire-Short Form (PIUQ-SF) and Social Competency and Behavior Evaluation-30 Scale (SCBE-30) were used to collect data in the study. Pearson Product Moments Correlation Coefficient analysis was conducted to determine the relationship between mothers' problematic internet use and their children's aggression levels. The t-test and one-way analysis of variance (OneWay ANOVA) were used to examine the differences between mothers' problematic internet use and their children's aggression levels according to various variables. As a result of the research, it was determined that there was a positive and significant relationship between the problematic internet use of mothers and the aggression levels of their children.

Keywords: Problematic Internet Use, Aggression, Pre-School Period



Giriş

Günümüzde insan yaşamının çok önemli bir parçası haline gelen teknoloji bireyleri ve toplumları birçok alanda hızlı bir değişim sürecine zorlamaktadır. Bu toplumsal değişim sürecinden toplumun en temel birimi olan aileler de etkilenmekte hem eşlerin kendi aralarında hem de çocukları arasında yaşadıkları etkileşimlerinin niteliği değişmektedir. Bugün aile içerisinde teknolojinin yeri, önemi, kullanımı geçmişe oranla çok daha üst düzeydedir. Dijital teknoloji bugün toplumda insan yaşamının her anında mevcuttur ve hayatın her yönünü etkilemektedir. Bilgisayar ve internetinde içinde yer aldığı teknoloji dünyasındaki baş döndürücü gelişmeler yaşanan zaman diliminin “Dijital Çağ” olarak adlandırılmasına neden olmuştur.

Günümüzde birçok gelişme ve yenilik ile birlikte teknoloji, insan yaşamının tüm alanını çevreleyen bir araç haline gelmiştir. We Are Social (2021) tarafından yayınlanan “Dijital 2021” adlı raporda; Dünya nüfusunun %66,6’sının telefona sahip olduğu, %59,5’inin internet kullanıcısı olduğu ve bir önceki yıla göre %7,3 artış gösterdiği görülmüştür. Aynı raporda dünya nüfusunun yüzde 53’ünün sosyal medya kullanıcısı olduğu ifade edilmektedir. Bu rakamın son bir yılda 490 milyon artarak yıllık %13’ten fazla büyüme sağladığı görülmektedir.

Yaşanılan Dijital Çağ’da tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de teknolojik aletlerin kullanımı artış göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TUIK) 2021’de gerçekleştirdiği hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre 2021 yılında hanelerin %92’sinin evden internete erişim imkanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu oran bir önceki yıl %90,7 olarak kayıtlara geçmiştir. 16-74 yaş aralığında internet kullanımı ise yüzde %82,6’ya ulaşmıştır. Bu oran, bir önceki yıl %79 olarak belirtilmiştir. Yine TUIK’in 2021 yılında yaptığı bir araştırmada, 6-15 yaş grubundaki çocukların internet kullanımı 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7’ye ulaşmıştır.

Teknoloji alanında gerçekleşen gelişmeler sonucunda teknolojinin aile yaşamının merkezinde yer almaya başladığı görülmektedir (Dworkin vd., 2018; Hertlein 2012). Bireylerin, sosyal desteğinin artması (McDaniel, vd., 2012) ve evden çalışabilme olanağı (Chesley, vd., 2013) gibi teknoloji kullanımlarından elde ettikleri önemli faydalara rağmen, araştırmalar mobil ve dijital teknolojiler kullanımdayken yüz yüze sosyal ilişkilerin bu durumdan olumsuz etkilenebileceğini vurgulamaktadır. Aile hayatında, anne baba ve çocuğun yaşam alanı içerisinde teknolojik araçların çok fazla olması nedeniyle aile üyelerinin etkileşimleri sırasında kısa kesintiler ile karşı karşıya kalmaları kaçınılmaz olmaktadır. Teknolojinin kontrolsüz, bilinçsiz ve sorunlu bir şekilde kullanımı sonucunda bireylerin ilişkilerinde kesintiler meydana getirmesi her bir bireyin yaşamını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Spada, 2014). Bireylerin teknolojiyi kontrolsüz bir şekilde kullanması sonucunda psikolojik, sosyal ve akademik yaşamı üzerinde olumsuz sonuçlar yaratması alan yazında “problemlili teknoloji kullanımı” olarak ele alınmaktadır. (Beard ve Wolf, 2001; Büyükaslan ve Kırık, 2013; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Teknoloji genellikle algıları, iletişimi ve davranışları sessizce etkileyerek insanın hayatında görünmez bir rol oynar (Tong, vd., 2016). Teknoloji kullanımının patolojik düzeylerini inceleyen araştırmalar, teknoloji kullanımının bireylerin arkadaşları ve aile üyeleriyle sorunlar yaşamaya başlayacak kadar yaygın hale gelebileceğini ortaya koymaktadır (Elphinston ve



Noller, 2011). Gerçekleştirilen son araştırmalar ile teknoloji kullanımının çocukların davranışları üzerindeki olumsuz etkisi tespit edilmiştir (McDaniel, 2019; McDaniel ve Coyne, 2016; McDaniel ve Radesky, 2018). Teknolojinin yoğun kullanımı sonucu oluşan davranış sorunları, çocuğun duygusal ve bedensel nedenlerden kaynaklanan iç çatışmalarını davranışlarına yansıtması sonucu gözlemlenebilir hale getirmesidir. Bireyin öz benliği ile çevresi arasında kurduğu ilişkide dengeyi kuramaması bir davranış sorunu olarak değerlendirilebilir (Öz, 1997:18). Çocukların davranış sorunlarından birisi saldırganlıktır. İnsanların gerçekleştirdiği sosyal bir olgu olan saldırganlık (Coie, vd., 1999), içeriğinde karmaşık ve ayrıntılı davranışları barındırmaktadır (Monks, vd., 2011). Bu nedenle literatürde çok çeşitli tanımları yapılmaktadır. Salırganlık ile ilgili çeşitli tanımlamalar yapılsa da araştırmacıların bu tanımlarda görüş birliğinde olduğu noktalar vardır. Genel olarak saldırganlık ile ilgili yapılan tanımlarda, bireyin kendisine zarar verme niyeti taşımayan masum bir kişiye acı çektirme veya zarar verme niyetiyle, kasıtlı olarak yaptığı davranışlar üzerinde durulmaktadır (Ersan, 2017).

Okul öncesi dönemdeki çocuklar arasındaki saldırgan davranışlar (Webster-Stratton, 2010), genetik-biyolojik sebeplerle açıklanabildiği gibi sosyal-duygusal ve çevresel nedenlerle de açıklanmaktadır (Lacourse vd., 2014; Mendes vd., 2009). Çocuğun yaşamındaki en önemli çevresel faktör ise çocuğa yaşantıları ile model olan ve çocuğun en çok etkileşimde bulunduğu ailesidir (Çağatay, 2003: 1). Aile üyeleri arasındaki iletişimin sağlıklı olması ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirerek çocuğun iyi olma durumuna katkı sağlamaktadır (Broberg, 2012). Çocuğun gelişimi ve ruhsal sağlığına etkisi bakımından ebeveyn-çocuk ilişkisi incelendiğinde çocukların ebeveynleri ile kurduğu ilişkide yeterince destek alamamasının sosyal ve duygusal gelişimlerine ve psikolojik sağlıklarına ilişkin pek çok olumsuzluğa yol açtığı belirtilmektedir (Clayton, 2014). Okul öncesi dönemde ailesinden sosyal ve duygusal gelişimlerine yönelik yeterli destek alamayan çocuklar ilerleyen zamanlarda okul döneminde arkadaşlarıyla alay etme, takılma, zorbalık, saldırganlık gibi problemleri davranışlar gösterebilmektedir (Özbey ve Alisinanoğlu, 2009). Ebeveynin çocuğuyla kurduğu sağlıklı bir ilişki çocukları psikolojik ve davranışsal sorunlardan koruyan önemli bir bariyer görevi görmektedir (Bireda, 2018).

Gelişmekte olan mobil ve dijital teknolojiler artık ailelerin ve küçük çocukların günlük yaşamlarının bir parçası haline gelmiştir (Radesky, Schumacher ve Zuckerman, 2015). Her yaş grubundan birey, çok kısa süre içinde çok sayıda insana ulaşabilme, bilgi alabilme, boş zamanlarını eğlenerek doldurabilme gibi özelliklerinden dolayı interneti ve dijital teknolojiyi sıklıkla kullanmaktadır (Tufan-Yeniçikti, 2014; Vural ve Bat, 2010). Sınırsız internet içeriğine sahip tablet, telefon, bilgisayar gibi çok fonksiyonlu cihazlar, sosyal ilişkiler, çalışma hayatı, aile ilişkileri gibi insanların birbirleriyle etkileşim kurma biçimlerinde devrim yaratmıştır (Campbell, Ling ve Bayer, 2014; Katz ve Aakhus, 2002). Öyle ki bazı araştırmacılar etkileşimli dijital teknolojilerin Bronfenbrenner (1979)'in Ekolojik Sistem Kuramındaki mikrosistem düzeyinin bir parçası haline geldiğini savunmaktadır (McHale vd., 2009; Vaterlaus ve Tulane 2015; Vaterlaus vd., 2014).

Problemleri internet kullanımı ile ilgili ulusal literatürde çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar problemleri internet kullanımını yalnızlık ve sosyal destek (Oktan, 2015), siber zorbalık (Ünver ve Zihni, 2017), sosyal kaygı (Doğan ve Tosun, 2016), özsaygı ve duygusal zeka (Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013), evlilik doyumu ve evlilik uyumu (Aylıkçı, 2018; Candemir Karaburç, 2017), kişilik özellikleri ve sosyal beceri (Yavuzarslan, 2017) vb. gibi çeşitli faktörlerle birlikte ele alan çalışmalardır. Bu araştırmalarda da ilköğretim öğrencileri,



ergenler, üniversite öğrencileri ve yetişkinler ile çalışılmıştır. Yurt dışında gerçekleştirilen birkaç çalışmada ebeveyn çocuk etkileşimini kesintiye uğratan problemlili teknoloji kullanımının çocuklarda daha az prososyal davranış, daha fazla sorunlu akran ilişkileri ve saldırganlık ile sonuçlanabileceği olasılığına vurgu yapılmıştır (McDaniel ve Radesky, 2018a; McDaniel ve Radesky, 2018b). Bu doğrultuda, annelerin problemlili internet kullanımı ile okul öncesi dönemdeki çocuklarının saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın amacı, bazı değişkenlere göre annelerin problemlili internet kullanımı ve çocuklarının saldırganlık düzeylerini ortaya koyarak annelerin problemlili internet kullanımı ile okul öncesi dönemdeki çocuklarının saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Materyal ve Metod

Araştırmanın Modeli

Annelerin problemlili internet kullanımı ve okul öncesi dönemdeki çocuklarının saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlandığı için bu çalışmada ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişki tanımlandığı için korelasyonel araştırmalar aynı zamanda betimsel araştırmaların bir türü olarak değerlendirilir (Fraenkel ve Wallen, 2009). İlişkiisel tarama modelleri korelasyonel olarak da adlandırılır ve bu model iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla hizmet etmektedir (Büyüköztürk vd., 2018).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Denizli ilinde okul öncesi eğitime devam eden 36-72 aylık çocuklar ve anneleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Denizli ili Pamukkale ve Merkezefendi İlçelerinde okul öncesi eğitime devam eden 36-72 aylık 208 çocuk ve annelerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan çocukların %57,2'si kız, %42,8'i erkektir. Çocukların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde %22,5'inin üç yaş, %19,2'sinin dört yaş, %23,5'inin beş yaş ve %34,8'inin altı yaş grubunda yer aldığı görülmektedir. Çocukların annelerinin eğitim düzeyleri incelendiğinde %17,3'nün ilkokul mezunu, %18,2'nin ortaokul mezunu, %36,5'nin lise mezunu ve %28'nin üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan annelerin %24,5'nin çalıştığı, %75,5'nin ise çalışmadığı tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan çocuklar ile annelerinin demografik bilgileri araştırmacılar tarafından hazırlanan "Demografik Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Bu formda örnekleme alınan çocukların yaşları, cinsiyetleri, annelerinin öğrenim durumları vb. ile ilgili bilgiler yer almaktadır.



Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği-Kısa Form (PİKÖ-KF)

Bu ölçme aracı Demetrovics vd. (2016) tarafından geliştirilmiş ve Göktaş, Aygar, Zencirci, Önsüz, Alaiye ve Metintaş, (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek ile bireylerin problemlili internet kullanım düzeyleri belirlenmektedir. Ölçek Takıntı, ihmal ve kontrol bozukluğu olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyutta iki olmak üzere toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten minimum 6 puan, maksimum ise 30 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında yapılan açımlayıcı faktör analizinde üç alt faktörün toplam varyansın %53.42'sini açıkladığı görülmüştür. Bununla birlikte ölçeğin kapsam geçerliliği katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracının Türkçeye uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen güvenilirlik analizlerinde iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin güvenilirlik analizi yapılmış, iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .89, takıntı alt boyutu için .77, ihmal alt boyutu için .73 ve kontrol bozukluğu alt boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme-30 Ölçeği (SYDD-30)

Bu ölçme aracı LaFreniere ve Dumas (1996) tarafından geliştirilmiş Çorapçı, Aksan, Arslan-Yalçın ve Yağmurlu, (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. SYDD-30 ile okul öncesi dönemdeki 3-6 yaş grubu çocukların davranışlarındaki sorun belirtileri ile sosyal becerilerinin niceliği değerlendirilmektedir. Ölçek, "Anksiyete-İçe dönüklük (Aİ)" "Kızgınlık-Saldırđanlık (KS)" ve "Sosyal Yetkinlik (SY) olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Çocukların akranlarıyla etkileşimleri sırasında işbirliğine yatkınlığı ve problemlere çözüm yolları bulma gibi olumlu davranış özellikleri "Sosyal Yetkinlik" alt ölçeği ile; akranları ile birlikteyken uyumlu olmayan ve saldırgan davranışlar ile yetişkinlerle ilişkilerinde karşı gelme gibi dışsallaştırma davranış problemleri "Kızgınlık-Saldırđanlık" alt ölçeği ile; çocukların üzgün ve depresif duyguları, sosyal ortamlarda çekingen olma gibi içselleştirme davranış sorunlarını ise "Anksiyete-İçedönüklük" alt ölçeği ile değerlendirilmektedir. Bu çalışmada "Kızgınlık Saldırđanlık" alt ölçeği kullanılmıştır. SYDD-30 ölçeği altı dereceli likert tipinde bir ölçektir. Ölçeği öğretmen veya ebeveyn doldurabilmektedir. Çorapçı vd., (2010) tarafından gerçekleştirilen Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları alt boyutları için sırasıyla .88, .87 ve .84 olarak bulunmuş, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırmada ölçeğin güvenilirlik analizi yapılmış kızgınlık-saldırđanlık alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi SPSS programında çocukların cinsiyetine göre saldırganlık düzeylerini belirlemek ve annelerin çalışma durumuna göre problemlili internet kullanımlarını tespit etmek amacıyla ilişkisiz örneklemler için t testi, çocukların yaşı ve annelerin öğrenim durumlarına göre çocukların saldırganlık düzeylerini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), annelerin problemlili internet kullanımı ve çocuklarının saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) tekniği kullanılmıştır.



Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde çocukların saldırganlık düzeylerinin çocuğun cinsiyeti, yaşı ve anne öğrenim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğine ve annelerin problemlili internet kullanımının anne öğrenim durumu ve annenin çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Daha sonra annelerin problemlili internet kullanımı ve çocuklarının saldırganlık düzeyleri arasındaki korelasyona yer verilmiştir.

Tablo 1. Çocukların Cinsiyetlerine Göre Saldırganlık Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları

Duygu Düzenleme Ölçeği	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	T	p
Alt Boyutlar						
Saldırganlık	Kız	112	21,46	6,68	-1,74	,076
	Erkek	96	23,16	8,47		

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyetlerine göre kız çocukların saldırganlık düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=21,46$) iken, erkek öğrencilerin saldırganlık düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=23,16$) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testine göre cinsiyet açısından çocukların saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(206)=-1,74$, $p>.05$].

Tablo 2. Çocukların Yaşlarına Göre Saldırganlık Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Çocuk Yaş	Varyansın Kaynağı	s.d.	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Saldırganlık	3 Yaş	Gruplar Arası	3	49,357	16,452	0,301	,824	-
	4 Yaş	Gruplar İçi	204	11142,253	54,619			
	5 Yaş	Genel	207	11191,611				
	6 Yaş							

Tablo 2'deki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde çocukların yaşlarına göre saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. $F(3,203)=,301$, $p>.05$.

Tablo 3. Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Çocukların Saldırganlık Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Anne Öğrenim	Varyansın Kaynağı	s.d.	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Saldırganlık	İlkokul	Gruplar Arası	3	42,606	14,202	0,260	,854	-
	Ortaokul	Gruplar İçi	204	11149,005	54,652			
	Lise	Genel	207	11191,611				
	Üniv.							



Tablo 3'deki varyans analizi sonuçları incelendiğinde annelerin öğrenim durumlarına göre çocuklarının saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. $F(3,204)=,260$, $p>.05$.

Tablo 4. Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Problemler İnternet Kullanım Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Anne Öğrenim	Varyansın Kaynağı	s.d.	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Takıntı	İlkokul	Gruplar	3	4,806	1,602	0,520	,669	
	Ortaokul	Arası						
	Lise	Gruplar İçi	204	628,713	3,082			-
	Üniversite	Genel	207	633,519				
İhmal	İlkokul	Gruplar	3	3,204	1,068	0,339	,797	
	Ortaokul	Arası						
	Lise	Gruplar İçi	204	642,488	3,149			-
	Üniversite	Genel	207	645,692				
Kontrol Bozukluğu	İlkokul	Gruplar	3	5,626	1,875	0,600	,616	
	Ortaokul	Arası						
	Lise	Gruplar İçi	204	637,370	3,124			-
	Üniversite	Genel	207	642,995				

Tablo 4'de annelerin öğrenim durumuna göre problemler internet kullanım puanları incelendiğinde takıntı $F(3,204)=,520$, $p>.05$, ihmal $F(3,204)=,339$, $p>.05$. ve kontrol bozukluğu $F(3,204)=,600$, $p>.05$. alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 5. Annelerin Çalışma Durumuna Göre Problemler İnternet Kullanım Düzeylerine İlişkin T Testi Sonuçları

Problemler İnternet Kullanım Ölçeği	Anne Çalışma	n	\bar{X}	Ss	T	p
Alt Boyutlar						
	Takıntı	Çalışıyor	51	3,45	1,59	,004
Çalışmıyor		157	3,45	1,80		
İhmal	Çalışıyor	51	4,15	1,88	,871	,365
	Çalışmıyor	157	3,89	1,72		
Kontrol Bozukluğu	Çalışıyor	51	3,29	1,61	-,399	,690
	Çalışmıyor	157	3,40	1,81		

Tablo 5. incelendiğinde çalışan annelerin problemler internet kullanımı puan ortalamaları takıntı alt boyutu için ($\bar{X}=3,45$), ihmal alt boyutu için ($\bar{X}=4,15$), kontrol bozukluğu alt boyutu için ($\bar{X}=3,29$) iken; çalışmayan annelerin problemler internet kullanımı puan ortalamaları takıntı alt boyutu için ($\bar{X}=3,45$), ihmal alt boyutu için ($\bar{X}=3,89$), kontrol bozukluğu alt boyutu için ($\bar{X}=3,40$) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testine göre anne çalışma durumuna göre takıntı [$t(206)=,004$, $p>.05$], ihmal [$t(206)=,871$, $p>.05$] ve kontrol bozukluğu [$t(206)= -,399$, $p>.05$] alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 6. Annelerin Problemler İnternet Kullanımı ile Çocuklarının Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Değerleri ve Tanımlayıcı İstatistikler



Değişkenler	1.	2.	3.	4.
Takıntı	1			
İhmal	.693**	1		
Kontrol Bozukluğu	.769**	.727**	1	
Saldırganlık	.452**	.464**	.466**	1
Aritmetik Ortalama	3.42	3.92	3.36	22.24
Standart Sapma	1.771	1.784	1.786	7.594
Çarpıklık Katsayısı (Skewness)	1.340	.881	1.293	.689
Basıklık Katsayısı (Kurtosis)	1.457	.172	.982	.273

Annelerin problemleri internet kullanımının okul öncesi dönemdeki çocuklarının saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik analiz işleminden önce değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, değerlerin 1,45 ile ,273 arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre verilerin normal dağılım gösterdiğinin kabul edilebilmesi için "çarpıklık ve basıklık değerlerinin "-1.5" ile "+1.5" aralığında olması gerekmektedir. Buradan hareketle, değişkenlere ilişkin normallik varsayımının sağlandığı ifade edilebilir.

Tablo 6'daki analiz sonuçları incelendiğinde çocukların saldırganlık düzeyleri ile annelerin problemleri internet kullanım ölçeğinin takıntı ($r=.452$, $p<.01$), ihmal ($r=.464$, $p<.01$) ve kontrol bozukluğu ($r=.466$, $p<.01$) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuçlar

Bu çalışmada, annelerin problemleri internet kullanımı ile okul öncesi dönemdeki çocuklarının saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Aynı zamanda çocukların saldırganlık düzeylerinin çocuğun cinsiyeti, yaşı ve anne öğrenim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediği; annelerin problemleri internet kullanımının ise anne öğrenim durumu ve annenin çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediği belirlenmeye çalışılmıştır. Bulgulara bakıldığında, cinsiyet açısından erkek ve kız çocukların saldırganlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Alan yazın incelendiğinde yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış çeşitli araştırmalarda cinsiyete göre fiziksel saldırganlık ve ilişkisel saldırganlık açısından bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşen ve örtüşmeyen sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Altay'ın (2007) yapmış olduğu araştırmaya göre erkek çocuklar kızlara göre akranlarına karşı daha fazla fiziksel ve sözel saldırganlık göstermektedirler. Başka bir çalışmada (Campbell vd., 2002) 27 aylık çocuklarda cinsiyete göre saldırgan davranışın farklılaştığı bulunmuştur. Söz konusu çalışmada 27 aylık erkek çocukların akranlarının elinden bir oyuncak zorla almaya çalışma ve ellerinden alınmaya çalışılan oyuncak da vermemeye çalışma gibi bir davranış sergiledikleri ortaya konmuştur. Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin incelendiği çeşitli araştırmalarda (Crick vd., 2006; Ostrov ve Keating, 2004; Özdemir ve Tepeli, 2015) ilişkisel saldırganlık bağlamında kız çocuklarının erkek çocuklardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen bazı araştırmalarda ise (Ersan, 2017; Gültekin-Akduman, 2012; Ostrov ve Bishop, 2008; Uysal ve Dinçer, 2013) okul öncesi dönemdeki kız ve erkek çocukların ilişkisel saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamış ve bu araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmüştür. Shaw (2006) okul öncesi dönem



çocuklarının fiziksel saldırganlık davranışlarının çevreleri tarafından onaylanmaması nedeniyle fiziksel saldırganlık davranışına alternatifler geliştirdiklerini belirtmektedir. Bu araştırmanın örnekleminde yer alan erkek çocuklar, sosyal çevre tarafından (öğretmenler, akranlar, ebeveynler vb.) kabul görmediği için fiziksel saldırganlık yerine ilişkisel saldırgan davranışlar göstermiş olabilirler. Bu nedenle kız ve erkek çocukların saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir fark ortaya çıkmamış olabilir.

Bu çalışmada çocukların yaşlarına göre saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alisinanoğlu ve Kesicioğlu (2010)'nun okul öncesi dönem çocuklarının davranış sorunlarını çeşitli değişkenler açısından inceledikleri çalışmasında bu araştırma bulgusuyla benzer nitelikte çocukların kavgacı ve saldırgan olmakla ilgili davranış sorunlarının, yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde gerçekleştirilen başka bir çalışmada Zupan vd., (2000) çocukların davranış problemleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Saldırgan davranışlar ve yaş arasında anlamlı farklılık bulan çeşitli araştırmalarda ise yaş konusunda bir değişkenlik göze çarpmaktadır. Kanlıkılıçer (2005), yaşları 3-6 arasında değişen çocuklarla yaptığı araştırmada çocukların yaşları ile davranış sorunları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 6 yaş grubu çocukların diğer yaş gruplarına oranla daha fazla kavgacı-saldırgan oldukları belirlenmiştir. Kanlıkılıçer'in (2005) çalışmasındaki bulgularının aksine, okul öncesi dönemdeki çocukların davranış sorunları üzerine yapılan bir başka araştırmada yaşı küçük olan çocukların yaşı büyük olan çocuklardan daha fazla davranış problemi gösterdikleri belirlenmiştir (Miller, Koplewicz ve Klein, 1997). Çocukların yaşları ve saldırganlık düzeyleri açısından alan yazında farklı sonuçlarla karşılaşılması, çocukların mizaç özellikleri, ailelerin ve toplumun sosyokültürel yapılarında farklılıklar olabileceğini akla getirmektedir.

Araştırmanın bir başka bulgusuna göre annelerin öğrenim durumlarına göre çocukların saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Alan yazında bu bulguyla örtüşen birçok çalışma olduğu gibi (Erdinç, 2009; Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003; Alisinanoğlu ve Kesicioğlu, 2010), örtüşmeyen çalışmalar da yer almaktadır (Uçar, 2017; Karaca, Gündüz, Aral, 2011; Sim ve Ong, 2005; Dizman 2003). Annenin öğrenim düzeyi, çocuk yetiştirme tutumlarını da etkileyebilmektedir. Bu araştırmada anne öğrenim durumu ile çocuklarının saldırganlık düzeylerine ilişkin anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen, öğrenim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin, çocuklarının duygularını küçümsemeden anlamaya çalışmaları, kaygılı anlarında onlara destek olmaları, kendi kaygılarını daha az yansıtmaları, bilinçli ebeveynler olarak onları karşılayacakları yeni durumlara hazırlayabilmeleri beklenmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Buna karşılık, araştırmada, annenin öğrenim düzeyinin çocuklarının saldırganlık düzeylerinde farklılığa neden olmadığı belirlenmesi küreselleşen dünyada yaygınlaşan bilgi ve iletişim teknolojileri ile birlikte bireylerin bilgiye hızlı bir şekilde ulaşması ile açıklanabilir.

Bu araştırmada ulaşılan diğer bir sonuca göre problemleri internet kullanımı ile annelerin öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Geçmişte yapılan birçok çalışmada öğrenim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin internete erişim olanaklarının daha fazla olduğu, interneti daha fazla kullandıkları ve öğrenim düzeyi daha düşük ebeveynlere göre interneti kullanım konusunda daha fazla avantaja sahip oldukları belirtilmektedir (Martin ve Robinson 2007; Rothbaum vd., 2008; Zickuhr ve Smith 2012). Bununla birlikte Jackson vd., (2003), öğrenim düzeyinin internet kullanımı ile önceleri bağlantılı olduğunu, fakat yıllar içerisindeki



yaygınlaştırma politikaları sayesinde bu durumun ortadan kalktığını belirtmektedirler. Bu görüşle paralel olarak bazı araştırmalarda demografik farklılıkların giderek azaldığına dikkat çekilmiştir (Berkule-Silberman vd., 2010; Sarkadi ve Bremberg, 2005). Son zamanlarda yapılan çalışmalarda ise bu çalışmanın sonucuyla benzerlik gösteren sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Baker vd., (2017)'nin gerçekleştirdiği çalışmada ebeveynlerin dijital araç kullanımları demografik özelliklerine göre incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ebeveynlerin öğrenim durumu ile dijital araç kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. İnternet ve teknolojinin sosyal, ekonomik ve kültürel olarak sosyal yapı ayırmaksızın toplumun çoğunluğunun yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmesinin bu sonuçlara ulaşmada etkisi olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre annelerin çalışma durumu ile problemlerli internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde problemlerli internet kullanımına ilişkin yapılan çalışmalar daha çok ergenler ve üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Ebeveynler ile yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Deligöz (2022)'ün ebeveynlerin problemlerli internet kullanım düzeyinin çocuk istismarı ile ilişkisini incelediği araştırmasında bu araştırma ile benzer nitelikte, ebeveynlerin çalışma durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yeşilyurt (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise iş stresinin bireylerde tükenmişlik duygusu oluşturarak psikolojik ve ruhsal bozukluklar ortaya çıkarabileceği, dolayısıyla insanların iş stresinden uzaklaşmak için oyun oynamak veya alışveriş yapmak gibi farklı arayışlara girebileceği, bunun sonucunda da kişilerde problemlerli internet kullanımı oluşabileceği ifade edilmiştir. Bununla birlikte sürekli evde kalıp ev işleriyle ve çocuklarla meşgul olmanın en az iş yaşamı kadar stresli ve insanları tüketen bir kısır döngü olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Bu araştırma örneğindeki çalışmayan ebeveynler de sürekli evde olmanın verdiği stresten uzaklaşmak için teknolojik cihazları ve interneti problemlerli bir şekilde kullanmış olabilir. Annelerin bu yaklaşımının çalışma durumu ile problemlerli internet kullanımı arasında anlamlı fark çıkmamasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada annelerin problemlerli internet kullanımı ile çocuklarının saldırgan davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ebeveynin problemlerli internet veya teknoloji kullanımının çocuklarının davranış sorunları ile ilişkili olabileceğini gösteren son yıllarda yapılan çeşitli çalışmalar literatürde yer almaktadır (Hiniker vd., 2015; Radesky vd., 2014; McDaniel ve Coyne, 2016; Tamis-LeMonda vd., 2004). McDaniel ve Radesky, (2018a) ebeveynlerin yoğun dijital teknoloji kullanımının çocuk davranış sorunları ile ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında, ebeveynin dijital teknoloji kullanımı sonucu dikkatinin dağıldığını, bu durumun çocuklarıyla etkileşimlerinde yetersizliğe neden olduğunu, bunun sonucunda da çocuklarının davranışlarında sorunların ortaya çıktığını tespit etmiştir. Konuya ilişkin alan yazında elde edilen bulgular bu araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde hızlı değişimler yaşanması ailelerin iletişim kurma biçimlerini de önemli şekilde değiştirmiştir. Özellikle internetin yaygınlaşması, insanlar arasındaki yüz yüze iletişimin yerini bilgisayar ve teknoloji tabanlı iletişime bırakmış, bu da aile içerisinde iletişim kurma şekillerinde anlamlı değişikliklere yol açmıştır (Bakan ve Bakan, 2017). Bireylerin teknolojiyi problemlerli bir şekilde kullanması sosyal izolasyona yol açmaktadır. Sosyal izolasyon da aile içindeki faaliyetleri bireyselleştirerek, iletişimin ve sosyal etkileşimin niteliğini olumsuz etkilemektedir (Hazer, 2020).



Ebeveynin dijital teknolojiyi problemleri kullanımı sonucu anne-baba ve çocuk arasında sıcak duygusal etkileşimin yetersiz kurulması, çocuğun duygusal gelişimi ile birlikte sosyal gelişimini de olumsuz etkilemektedir. Bir çocuğun başkaları ile olumlu ilişkiler kurabilmesi için aile içindeki duygusal etkileşimlerin sıcak ve tatmin edici olması gerekir. Duygusal etkileşimlerin yetersiz olduğu aile içinde büyüyen çocukların sosyal gelişiminde gecikme ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlar görülebilir (Olçay, 2008). Erken çocukluk dönemindeki davranış sorunları üzerine yapılan araştırmalarda, çocuğun duygusal ifadelerine karşı korku verici, öfkeli veya ilgisiz davranışlar ile tepki veren ebeveynlerin, çocuklarını duygusal kuralları kendi başına anlamak zorunda bıraktıkları ve bu durumun da çocuklarda davranış sorunlarına yol açtığı ortaya konmuştur (Marcone, vd., 2020).

Konuya ilişkin Radesky vd., (2014) bir fast-food restoranında bilimsel gözleme dayalı yaptıkları araştırmada annelerin teknoloji kullanımını incelemişlerdir. Araştırmacılar teknoloji cihazlarına odaklanan annelerin, çocuklarının iletişim kurma girişimlerine karşı daha düşük derecede hassasiyet gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Anne dijital teknolojiyi kullanarak çocuklarıyla arasına mesafe koyduğunda birkaç çocuk annenin dikkatini çekmek için çeşitli davranışlar sergilemiştir. Çocukların bu dikkat çekme davranışları annenin teknolojik cihazdan ayrılmasına neden olduğu için bazı zamanlar annenin öfkeli ve saldırgan tepki vermesine neden olmuştur. Son çalışmalarda, bu bulgular tekrarlanmış ve ebeveynin yoğun teknoloji kullanımının çocuğun davranış sorunlarıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (McDaniel, 2019; McDaniel ve Radesky, 2018). Bu sonuçlardan yola çıkarak, annelerin problemleri internet kullanım davranışları arttıkça çocuklarının saldırgan davranışlarında artış gözlenebileceği ifade edilebilir. Bu bulgular ışığında şu öneriler verilebilir;

- Bu çalışma okul öncesi dönemde çocuğu olan anneler ile gerçekleştirilmiştir. Okul öncesi dönemde çocuğu olan babalar ile de gerçekleştirilebilir.
- Bu çalışma okul öncesi dönemde bulunan 208 çocuk ve anneleri ile gerçekleştirilmiştir. Daha büyük yaş grupları ile ve daha büyük örneklem grupları ile çalışılabilir.
- Çocukların davranış sorunları yaşamamasında ailelere büyük görev düşmektedir. Bu nedenle çocuklarda davranış sorunlarına neden olan ebeveynin ve çocukların dijital teknoloji ve internet kullanımına yönelik olarak aile eğitim çalışmaları yapılabilir.
- Ebeveynin problemleri internet kullanımı ve çocukların saldırgan davranışları ile ilgili boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Araştırmanın değişkenleri olan problemleri internet kullanımı ve saldırganlığa ilişkin cinsiyet, yaş, anne öğrenim durumu, anne çalışma durumu vb. gibi demografik faktörler bakımından literatürde ulaşılan bulgularda bir tutarlılık görülmemektedir. Bu nedenle, araştırmanın değişkenlerini etkileyen olguları derinlemesine inceleyecek nitel araştırmalar yapılmasının daha nesnel sonuçlara ulaştıracağı düşünülmektedir.

Bu araştırma; 17-20 Mayıs 2022 tarihinde KKTC'de düzenlenen 8. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.



KAYNAKLAR

Alisinanoğlu, F., Kesicioğlu, O. S. (2010). Okul öncesi dönem çocuklarının davranış sorunlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Giresun ili örneği). *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*. 3(1), 93-110.

Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128).

Altay, F. B. (2007). *Okul öncesi kuruma (devlet-özel) devam Eden çocukların sosyal yeterlilikleri ve olumlu sosyal davranışları ile ebeveyn stilleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bakan; U., Bakan, U. (2017). Facebook'ta Aile İlişkileri ve Sosyal Medya Adanmışlığına Yönelik Bir İçerik Analizi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(20), 54-68. <https://doi.org/10.20875/makusobed.284457>

Baker, S., Sanders, M. R., Morawska, A. (2017). Who uses online parenting support? A cross-sectional survey exploring Australian parents' internet use for parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 916-927.

Beard, K. W., Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>

Berkule-Silberman, S. B., Dreyer, B. P., Huberman, H. S., Klass, P. E., Mendelsohn, A. L. (2010). Sources of parenting information in low SES mothers. *Clinical Pediatrics*, 49(6), 560-568.

Bireda, A. D., Pillay, J. (2018). Perceived parent-child communication and well-being among Ethiopian adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(1), 109-117. <https://doi.org/10.1080/02673843.2017.1299016>

Broberg, M. (2012). Young children's well-being in Finnish stepfamilies. *Early child development and care*, 182(3-4), 401-415. <https://doi.org/10.1080/03004430.2011.646717>

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.

Büyükaslan, A., Kırık, A. M., (2013). *Sosyal medya araştırmaları 1: "Sosyalleşen birey"*. İstanbul: Çizgi.



Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.

Campbell, S. W., Ling, R., Bayer, J. (2014). The structural transformation of mobile communication: Implications for self and society. In M. B. Oliver & A. Raney (Eds.), *Media and social life* (pp. 176–188). New York: Routledge

Campbell, A., Shirley, L., Caygill, L. (2002). Sex-typed preferences in three domains: Do two-year-olds need cognitive variables?. *British Journal of Psychology*, 93(2), 203-217.

Candemir Karaburç, G. (2017). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Chesley, N. A., Slibak, A., Wajcman, J. (2013). Information and communication technology use and work-life integration. In D. Major & R. Burke (Eds.), *Handbook of work-life integration of professionals: Challenges and opportunities* (pp. 245–266). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781781009291.00023>

Clayton, C. L. (2014). ‘With my parents I can tell them anything’: Intimacy levels within British Chinese families. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(1), 22-36. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.884007>

Coie, J. D., Cillessen, A. H., Dodge, K. A., Hubbard, J. A., Schwartz, D., Lemerise, E. A., Bateman, H. (1999). It takes two to fight: a test of relational factors and a method for assessing aggressive dyads. *Developmental Psychology*, 35(5), 1179.

Crick, N. R., Ostrov, J. M., Burr, J. E., Cullerton-Sen, C., Jansen-Yeh, E., Ralston, P. (2006). A longitudinal study of relational and physical aggression in preschool. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 27(3), 254-268.

Çağatay, E. (2003). *Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 6, 9, 12 yaş çocuklarına verilen fiziksel cezaların ana baba tutumlarını algılamalarını ve çocuk yetiştirme tutumlarını etkileyip etkilemediğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çorapçı, F., Aksan, N., Arslan-Yalçın, D., Yağmurlu, B. (2010). Okul öncesi dönemde duygusal, davranışsal ve sosyal uyum taraması: Sosyal yetkinlik ve davranış değerlendirme-30 ölçeği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(2), 63-74.

Deligöz, S. (2022). *Ebeveynlerin Problemleri İnternet Kullanım Düzeyinin Çocuk İstismarı Potansiyeli İle İlişkisi*. Yüksek lisans tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Demetrovics, Z., Király, O., Koronczai, B., Griffiths, M. D., Nagygyörgy, K., Elekes, Z., Domokos, T., Bernadette, K., Gyöngyi, K., & Urbán, R. (2016). Psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire Short-Form (PIUQ-SF-6) in a nationally



representative sample of adolescents. PLoS One, 11(8), e0159409. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159409>

Dizman, H. (2003). *Anne-babası ile yaşayan ve anne yoksunu olan çocukların saldırganlık eğilimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Doğan, U., Tosun, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.8(22). <http://dx.doi.org/10.14520/adyusbd.66762>

Dworkin, J., Rudi, J. H., & Hessel, H. (2018). The state of family research and social media. *Journal of Family Theory & Review*, 10, 796–813. <https://doi.org/10.1111/jftr.12295>.

Elphinston, R. A., Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>

Erdoğan, S. (2009). *Okul öncesi dönem çocuklarında görülen fiziksel ve ilişkisel saldırganlığın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara

Ersan, C. (2017). *Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.

Fraenkel, J. R., Wallen, N.E. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York. McGraw-Hill Companies

Göktaş, S., Aygar, H., Zencirci, S. A., Önsüz, M. F., Alaiye, M., Metintaş, S. (2018). Problematic internet use questionnaire-short form-6 (PIUQ-SF 6): a validity and reliability study in Turkey. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(7), 2354-60. <https://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20182816>

Gültekin Akduman, G. (2012). Okul öncesi dönemde akran zorbalığının incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 107-120.

Gürsoy, F. (2002). Annesi çalışan ve çalışmayan çocukların saldırganlık eğilimlerinin incelenmesi. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Derg.*, 1(6-7), 7-15.

Hazer, O. (2020). Yeni Medya ve İletişim Teknolojileri: Ailede Sosyal Etkileşim. Gençlik ve Dijital Çağ. Hacettepe Üniversitesi Gençlik Araştırmaları ve Uygulama Merkezi. 92-102. https://hacettepekitap.hacettepe.edu.tr/openaccess/40_Genclik-ve-DijitalCag.pdf#page=106

Hertlein, K. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. *Family Relations*, 61, 374–387. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00702.x>.



Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y. C., Lee, C. P., Kientz, J. A. (2015, April). Texting while parenting: How adults use mobile phones while caring for children at the playground. In *Proceedings of the 33rd annual ACM conference on human factors in computing systems* (pp. 727-736). <https://doi.org/10.1145/2702123.2702199>

Jackson, L. A., Von Eye, A., Biocca, F. A., Barbatsis, G., Fitzgerald, H. E., Zhao, Y. (2003). Personality, cognitive style, demographic characteristics and Internet use-Findings from the HomeNetToo project. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 62(2), 79.

Kanlıkılıçer, P. (2005). *Okul Öncesi Davranış Sorunları Tarama Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Katz, J. E., Aakhus, M. (2002). *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance*. New York, NY: Cambridge.

Karaca, N., Gündüz, H., Aral, N. (2011). Okul öncesi dönem çocuklarının sosyal davranışının incelenmesi. *Journal of Theoretical Educational Science*, 4(2), 65-76.

Kotler, J. C., McMahon, R. J. (2002). Differentiating anxious, aggressive, and socially competent preschool children: Validation of the Social Competence and Behavior Evaluation-30 (parent version). *Behaviour research and therapy*, 40(8), 947-959.

Lacourse, E., Boivin, M., Brendgen, M., Petitclerc, A., Girard, A., Vitaro, F., Paquin, S., Dionne, G., Tremblay, R. E. (2014). A longitudinal twin study of physical aggression during early childhood: evidence for a developmentally dynamic genome. *Psychological Medicine*, 44(12), 2617-2627. <https://doi.org/10.1017/S0033291713003218>

Lafreniere, P. J., Dumas, J. E. (1996). Social competence and behavior evaluation in children ages 3 to 6 years: the short form (SCBE-30). *Psychological assessment*, 8(4), 369.

Marcone, R., Affuso, G., Borrone, A. (2020). Parenting styles and children's internalizing-externalizing behavior: The mediating role of behavioral regulation. *Current Psychology*, 39(1), 13-24. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9757-7>

Martin, S. P., Robinson, J. P. (2007). The income digital divide: Trends and predictions for levels of Internet use. *Social problems*, 54(1), 1-22.

McDaniel, B. T. (2019). Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 72-80. <https://doi.org/10.1002/hbe2.139>

McDaniel, B. T., Coyne, S. M., Holmes, E. K. (2012). New mothers and media use: Associations between blogging, social networking, and maternal well-being. *Maternal and child health journal*, 16(7), 1509-1517. <https://doi.org/10.1007/s10995-011-0918-2>



McDaniel, B. T., Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435-443. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.04.010>

McDaniel, B. T., Radesky, J. S. (2018a). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100-109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>

McDaniel, B. T., Radesky, J. S. (2018b). Technoference: longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210-218. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>

McHale, S. M., Dotterer, A., Kim, J. Y. (2009). An ecological perspective on the media and youth development. *American Behavioral Scientist*, 52(8), 1186-1203. <https://doi.org/10.1177/0002764209331541>.

Mendes, D. D., Mari, J. D. J., Singer, M., Barros, G. M., Mello, A. F. (2009). Study review of biological, social and environmental factors associated with aggressive behavior. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31, 77-85.

Miller, L. S., Koplewicz, H. S., Klein, R. G. (1997). Teacher ratings of hyperactivity, inattention, and conduct problems in preschoolers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25(2), 113-119.

Monks, C. P., Palermi, A., Ortega, R., Costabile, A. (2011). A cross-national comparison of aggressors, victims and defenders in preschools in England, Spain and Italy. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 133-144.

Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computer-Human Behaviour*, 16, 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)

Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.

Olçay, O. (2008). *Bazı Kişisel ve Ailesel Değişkenlere Göre Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Sosyal Yetenekleri ve Problem Davranışlarının Analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Ostrov, J. M., Bishop, C. M. (2008). Preschoolers aggression and parent-child conflict A multiinformant and multimethod study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 99(4), 309-322. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2008.01.001>

Ostrov, J. M., Keating, C. F. (2004). Gender differences in preschool aggression during free play and structured interactions: An observational study. *Social development*, 13(2), 255-277. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2004.000266.x>



Öz, İ. (1997). *Çocukta uyum ve davranış bozuklukları*. Ankara, Kök Yayıncılık.

Özbey, S., Alisinanoğlu, F. (2009). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 60–72 aylık çocukların problem davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(6), 493-517.

Özdemir, S., Tepeli, K. (2015). Okul öncesi çocuklarda görülen fiziksel ve ilişkisel saldırganlık davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(18), 229-245.

Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Marilyn, A., Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), 843-849. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3703>

Radesky, J. S., Schumacher, J., Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>

Reisoğlu, İ., Gedik, N., Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsayı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).

Rothbaum, F., Martland, N., Janssen, J. B. (2008). Parents' reliance on the Web to find information about children and families: Socio-economic differences in use, skills and satisfaction. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(2), 118-128. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2007.12.002>

Sarkadi, A., Bremberg, S. (2005). Socially unbiased parenting support on the Internet: a cross-sectional study of users of a large Swedish parenting website. *Child: care, health and development*, 31(1), 43-52. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2005.00475.x>

Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors*, 39(1), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>

Shaw, D. S. (2006). The development of aggression in early childhood. *The Crisis Youth Mental Health: Critical Issues and Effective Programs*, 1, 1-30. Retrieved from <http://www.pitt.edu/~momchild/publications/Fitzgerald%20edits%20Chapter%20Shaw%20Jan%202005.pdf>

Sim, T. N., Ong, L. P. (2005). Parent Physical Punishment and Child Aggression in a Singapore Chinese Preschool Sample. *Journal of Marriage and Family*, 67, 85–99

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

Tamis-LeMonda, C. S., Shannon, J. D., Cabrera, N. J., Lamb, M. E. (2004). Fathers and mothers at play with their 2-and 3-year-olds: Contributions to language and cognitive



development. *Child development*, 75(6), 1806-1820. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00818.x>

Tong, S. T., Hancock, J. T., Slatcher, R. B. (2016). The influence of technology on romantic relationships: Understanding online dating. In *International Conference on Social Computing and Social Media* (pp. 162-173). Springer, Cham.

Tufan Yeniçktı, N. (2014). İletişimsel eylem ve facebook: Gezi parkı olaylarında sosyal medyanın gücü. *Selçuk İletişim*, 8(2), 263-284.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. (Yayın no. 37437). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)

Uçar, E. (2017). *Okul öncesi dönem (48-72 ay) çocuklarında ilişkisel ve fiziksel saldırganlığın mizaç ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uysal, H., Dinçer, Ç. (2013). Okul öncesi dönemde karşılaşılan fiziksel ve ilişkisel saldırganlığın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 328-345.

Ünver, H., Koç, Z. (2017). Siber zorbalık ile problemlı internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 117-140.

Vaterlaus, J. M., Beckert, T. E., Tulane, S., Bird, C. V. (2014). They always ask what I'm doing and who I'm talking to: Parental mediation of adolescent interactive technology use. *Marriage & Family Review*, 50(8), 691-713. <https://doi.org/10.1080/01494929.2014.938795>.

Vaterlaus, J. M., Tulane, S. (2015). Digital generation gaps in parent-adolescent relationships. In C. J. Bruess (Ed.), *Family Communication in the Digital Age* (pp. 426-446). New York: Peter Lang Publishing.

Vural, Z. B. A., Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348-3382.

Webster-Stratton C. (2010). *How to promote children's social and emotional competence*. London: Sage Publications

We Are Social Special Reports (2021, 27 Ocak). Digital 2021: The Latest Insights Into the 'State of Digital'. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/>

Yavuzarslan Gök, A. (2017). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



Yeşilyurt, Y. (2021). *Aydın gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının iş stresi ve tükenmişlik düzeylerinin internet bağımlılığına etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın

Zickuhr K., Smith A (2012) Digital Differences. Washington, DC: Pew Research Center. https://www.ris.org/uploadi/editor/1339774693PIP_Digital_differences_041312.pdf

Zupan,M., Gril,A., Kav,T.(2000) The Slovenian version of the Social Competence and Behavior Evaluation Scale Preschool Edition (OLSP): The Second Preliminary Validation. *Horizons of Psychology*, 9(4) 7-23



12-14 YAŞ KADIN VOLEYBOLCULARDA BAZI TEMEL MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN SERVİS PERFORMANSINA ETKİSİ

Ali KARARAĞAÇ¹, Recep AYDIN², Ali ÖZKAN³

¹Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü, Bartın, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-9460-1506>

²Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0001-8755-226X>

³Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-2859-2824>

Email: alikaraagac36@gmail.com, g.recep.aydin@gmail.com, ali_ozkan1@hotmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 18.11.2022 - Kabul: 05.12.2022)

Öz

Bu çalışma 12-14 yaş grubu kadın voleybolcularda bazı değişken özelliklerin servis performansına etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 12-14 yaş grubu toplam 15 gönüllü kadın voleybolcu katılmıştır. Çalışmaya katılan voleybolcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bazı kinantropometrik ölçümleri yapılmıştır. Voleybol servis becerilerin belirlenmesinde ASPET testi kullanılmıştır. İzometrik kuvvetin belirlenmesinde el kavrama, bacak ve sırt kuvvet testi kullanılmıştır. Anaerobik performans belirlenmesi ise dikey sıçrama testi kullanılmıştır. Voleybola özgü servis testi ile vücut kompozisyonu, kuvvet, anaerobik performans değerleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla Pearson Product Moment Korelasyon Katsayısı yöntemi kullanılmıştır. Pearson Product Moment Korelasyon analizi sonuçlarına göre voleybola özgü servis beceriler ile bazı vücut kompozisyonu değişkenleri ve anaerobik performans değişkenleri arasında ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, çalışmada ki bulgular bazı vücut kompozisyonu ve anaerobik performans değişkenlerin voleybola özgü servis becerileri performanslarında belirleyici rol aldığını göstermiştir.

Anahtar Sözcükler: Voleybola özgü servis beceriler, Vücut kompozisyonu, Kuvvet, Anaerobik performans



Abstract

This study was conducted to examine the impact of some variable features on service performance in women's 12-14-year-old volleyball players. A total of 15 volunteer female volleyball players from 12-14 years of age participated in the study. The volleyball players involved in the study were measured in height, body weight and some kinantropometric measurements. ASPET test was used to determine volleyball service skills. Hand grip, leg and back force test was used to determine isometric force. The determination of anaerobic performance is used for vertical jump testing. The Pearson Product moment Correlation Coefficient method was used to evaluate the relationship between the Volleyball specific service test and body composition, strength and anaerobic performance values. According to Pearson Product moment Correlation analysis results, the relationship between volleyball-specific service skills and some body composition variables and anaerobic performance variables was found. As a result, the findings in the study showed that some body composition and anaerobic performance variables have a decisive role in the performance of volleyball-specific service skills.

Keywords: Specific Service Skills, Body Composition, Strength, Anaerobic Performance



Giriş

İnsan vücudu, doğası gereği düzenli ve devamlı hareket etme ihtiyacı gütmektedir. Bu nedenle bireyin fizyolojik ve anatomik yönden sağlıklı durumda olması, eylemlerini devam ettirmesi ve gerekli hallerde gücünü ortaya koyabilmesi için sportif faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır (Kalyon, 1997).

Sporun hayatımızda oldukça büyük bir öneme sahip olduğu dile getirilmektedir. Diğer bilim alanlarında olduğu gibi sporda da sonuca ulaşmak için atılması gereken adımların bilimsel temellere uyarlanması gerektiği öngörülmektedir. Spordaki amaç; kitlelere ulaşmak, sınırları zorlamak ve başarıyı yakalayarak ötesine geçebilmek olarak belirlenmelidir. Gerçekleştirilen çalışmaların ve araştırmaların amacı da bu yönde olmalı ve insan sınırlılıklarını öngörerek en üstün performansın yakalaması amaçlanmalıdır.

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle beraber spor bilimleri alanı da bu gelişmelerin içinde fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışını temel alarak yer almaya çalışmaktadır (Özkan, Yaşartürk, & Elçi, 2021; Ahraz vd., 2021). Sportif alanlarda performansın pozitif gelişimi bilimsel bilgilerin mümkün oldukça çok kullanılmasıyla olacaktır. Spor bilimcileri bilimsel çalışmalar altında sezon öncesi performans ölçümlerini standart olacak şekilde gerçekleştirmeli sorunları görüp ve bu doğrultuda çalışma programı hazırlaması performansın pozitif olarak artmasında önemli derecede katkı sağlayacaktır.

Tüm spor dallarındaki sporcular gibi bir voleybolcununda üst düzey performans gösterebilmesi için, biyomotorik özelliklerini yanında yüksek bir teknik düzeyi de kullanabilmesi şarttır (Koç, 2010). Bireylerin vücut uygunlukları, spor dalı deneyimleri taktik ve teknik bilgileri de zirveye giden yolda önemli etmenlerdendir (Gökdemir, 2000; Koç, 2010; Özkan et al., 2018). Voleybol dalında, yüksek seviyede taktik ve teknik becerilerin uygulanmasında en önemli etken sporcunun o değerleri kaldırabilecek kuvvete olmasıdır. Oyun veya çalışma sırasında uygulanacak her servis, smaç ve blok hareketi, iyi bir yükselme kuvveti yeteneği gerektirir. Üst ekstremite kaslarının daha fazla kullanıldığı zaman ise topa uygulanan beceri hareketlerinin sürekli kullanıldığı zamandır. Güç her dalda olduğu gibi voleybol dalında da en fazla gerek duyulan biyomotorik özelliklerdendir (Yılmaz, 1989). Servis atışlarında topun hızını etkileyen bir biri ile etkileşim içinde olan, bazı faktörlerin karışık bir parça içinde olmasına bağlıdır. Bu faktörler arasında voleybol sporcusunun antropometrik yapısı, gücü, eklem hareket genişliği ve servis kullanışı sırasında eklemlerin ve kol hızı oldukça önemlidir (Reid, 2007). Servis kullanışı sırasında gücün sağlanması,



vücudun sağlayacağı kinetik birleşimler sayesinde oluşmaktadır. Servis kullanımının başlaması ile alt ekstremitte kasları tarafından sağlanan güç önce bele ve omuza, sonrasında dirsek, el bileğine ulaştırılır (Elliott, 1995).

Bu bilgiler ışığında; çalışmanın amacı; 12-14 yaş kadın voleybolcularda bazı temel motorik özelliklerinin servis performansına etkisinin incelenmesidir.

Materyal ve Metod

Araştırmanın Amacı ve Deseni

Bu çalışmanın amacı 12-14 yaş kadın voleybolcularda bazı temel motorik özelliklerinin servis performansına etkisinin incelenmesidir. Bu yaş grubu voleybolcu kadınlarla ilgili elde edilen bilgiler sayesinde Bartın ilinde yer alan voleybolcular hakkında bilgi bankası oluşturulması açısından önem arz etmektedir. Bu çalışma nicel araştırma yöntemi ve şekilleri kullanılarak yapılandırılmış olup tecrübe araştırma desenlerinden deneysel araştırma deseni kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu çalışmaya 12-14 yaşları arasında Amasra Spor Kulübünde voleybol oynayan kadın sporcular ve voleybol dalıyla, minimum üç sene ilgilenen on beş öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma öncesinde çalışmaya katılan voleybolculara ve velilerine araştırma ile ilgili detaylı bilgi verilmiş ortaya çıkabilecek olay ve sorunlar dâhilinde bilgilendirilmiştir. Araştırma anında ve bitiminde alınan bireysel bilgi ve verilerin kesinlikle paylaşılmayacağı ile ilgili taahhüt verilmiştir. Çalışmaya kendi istekleri ile katılmak isteyen denek grubundan ‘bilgilendirilmiş olur (rıza) formu’ ve ‘veli izin belgesi’ alınmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için Bartın Üniversitesi’nden Etik Kurul Onay Belgesi alınmıştır (2022-SBB-0161).

Denekler laboratuvara bir gecelik oruç (12 saat oruç) sonrasında, en az 15 saat şiddetli egzersizden kaçınarak, önceki 24 saat boyunca kafein ve alkol almayarak ve önceki gece normal bir akşam yemeği tüketerek laboratuvara gelmişlerdir. Araştırmaya katılan



gönüllülerin ilk olarak antropometrik ölçümleri daha sonra ise kuvvet ölçümleri alınmış ardından voleybol beceri test verileri alınmıştır.

Verilerin Toplanması ve Çözülmesi

Araştırma sırasında voleybolcu kadınların fiziksel, antropometrik ve güç performans testleri ve ölçümleri gerçekleştirilmiştir.

Antropometrik Ölçümler

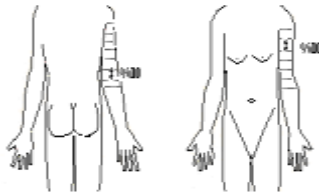
Araştırmaya alınan denek grubunun vücut değerlerinin görülmesi hedefiyle çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Ölçümler fiziksel ve antropometrik özellikleri kapsayacak şekilde özelleştirilmiştir. Bu bağlamda; boy uzunluğu ölçümleri, Vücut ağırlığı ölçümleri, alttaraf (bacak) uzunluğu (iliüm'un ön-üst dikeninin yüksekliği) (total lower limb length), altbacak uzunluğu (tibiale height), tüm kol uzunluğu (total upper length) (tku), üstkol uzunluğu (upper arm length) (ÜKU), önkol uzunluğu (forearm length) (ÖKU), kol boyu (omuz el bileği arası) (shoulder- stylium length) (KB), el uzunluğu (hand length) (EU), ayak genişliği (foot breadth), ayak uzunluğu (foot length), el ortaparmak uzunluğu (middle finger length), işaretparmağı uzunluğu (index finger length), el başparmak uzunluğu (thumb length) ölçümleri yapılmıştır.

Ayrıca deri kıvrım kalınlıkları için triseps deri kıvrımı (TDK), biceps deri kıvrımı (BDK), subskapula deri kıvrımı (SDK), suprailiak deri kıvrımı (SKDK), abdominal deri kıvrımı (ADK), baldır deri kıvrımı (BDK), uyluk deri kıvrımı (UDK) ölçümleri yapılmıştır.

Çevre Ölçümlerinden Kol Hacminin Belirlenmesi

Üstkol Hacmi

Araştırmacı sporcu ayakta dik bir pozisyonda durmasını sağlayarak ayakların omuz genişliğinde bir genişlik sağlayarak ölçümleri yapılmıştır (Şekil 1.3) (Özkan ve Kin-İşler, 2010a).

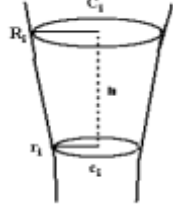


Şekil 1. Üstkol hacmi belirlemek için %10 aralıklarla çevre ölçümleri



Üstkol Hacminin Hesaplanması

Araştırmacı denek grubunun belirtilen bölge ölçümünü yapmak üzere; belirtilen bölge mesafeleri yüzde onluk bir oranla ölçülüp işaretleme yöntemiyle (Sukul vd, 1993) açıklandığı ve şekilde gösterildiği gibi alınmıştır (Formül 1.3).



$$R_i = \frac{C_i}{2\pi}, \quad (1.3)$$

$$V_u = \sum_{i=1}^{10} \frac{\pi}{3} h (R_i^2 + R_i r_i + r_i^2) \quad (1.4)$$

V_u =Üstkol hacmi

R_i =%10'luk parçanın geniş kısmının yarıçapı

r_i =%10'luk parçanın dar kısmının yarıçapı

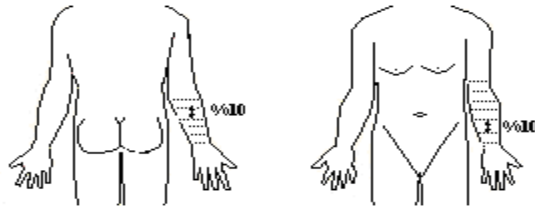
C_i =%10'luk parçanın geniş kısmının çapı

c_i =%10'luk parçanın dar kısmının çapı

h =%10'luk parçanın geniş kısmı ile dar kısmı arasındaki mesafe

Alt kol Hacmi

Araştırmacı ölçüm alacağı sporcunun ayakta ve dik bir pozisyonda ayaklarının omuz hizası genişliğinde bir duruş pozisyonu almasını sağlayıp ölçüm kriterlerine uyararak veri toplayacaktır (Şekil 1.4).



Şekil 2. Alt kol hacmi belirlemek için %10 aralıklarla çevre ölçümleri

Alt kol Hacminin Hesaplanması

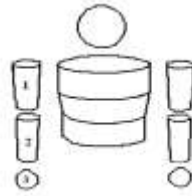
Araştırmacı denek grubunun belirtilen bölge ölçümünü yapmak üzere; belirtilen bölge mesafeleri yüzde onluk bir oranla ölçülüp işaretleme yöntemiyle (Sukul vd, 1993; Karges vd,



2003; Özkan, 2011) açıklandığı ve şekilde gösterildiği bir biçimde uygulanacaktır (Formül 1.4).

Çevre Ölçümlerinden Kol Kütlesinin Belirlenmesi

Araştırmacı yapacağı ölçümlerde sadece el ve kol tabii tutulacak şekilde ölçüm alacaktır. Araştırmacı deneklerin ölçüm alınacak bölgelerinin belirlenmesi ve ölçüm için hazır olmalarını sağladıktan sonra ölçümlerini alacaktır. Yapılan ölçümlerden bakılarak ilgili ölçümün hesaplanmasında; Üstkol (1), altkol (2) ve el (3) (Şekil 1.7) tabii tutulmuştur (Kwon, 1998; Zorba ve ark., 2010; Özkan ve Kin-İşler, 2010b).



Şekil 3. Üst Ekstirimate - Hanavan Model Yöntemi

Üstkol Kütlesinin Hesaplanması

Araştırmacı sporcu ayakta dik bir pozisyonda durmasını sağlayarak ayakların omuz genişliğinde bir genişlik sağlayarak ölçümleri yapılacaktır (Formül 1.5) (Kwon, 1998).

$$m = 0,007VA + 0,092UKÇ + 0,050UKU - 3,101 \quad (1.5)$$

m = üstkol kütle

VA = Vücut ağırlığı

UKÇ = Üstkolun en geniş çevre ölçümü verdiği yer

UKU = Üstkol uzunluğu

Alt kol Kütlesinin Hesaplanması

Araştırmacı sporcu ayakta dik bir pozisyonda durmasını sağlayarak ayakların omuz genişliğinde bir genişlik sağlayarak ölçümleri yapılacaktır (Formül 1.13) (Kwon, 1998).

$$m = 0,081VA + 0,052AKÇ - 1,65 \quad (1.6)$$

m = altkol kütle

VA = Vücut ağırlığı

AKÇ = altkol en geniş çevre ölçümü verdiği yer



Kuvvet ölçümleri

Sırt Kuvveti: Araştırmacı deneklerin ölçüm cihazı üzerine yerleştirdikten sonra bacaklarını kırmadan gergin bir kol yapısı, düz sırt ve öne doğru bükülme yaparak yüksek bir oranla kuvvet uygulamışlardır.

Bacak Kuvveti: : Araştırmacı deneklerin ölçüm cihazı üzerine yerleştirdikten sonra gergin bir kol yapısı, düz sırt ve öne doğru bükülme yaparak yüksek bir oranla yukarı yönlü kuvvet uygulamışlardır.

El Kavrama Kuvveti: sporcular dik bir vücut ve normal bir kol pozisyonunda iken baskın el ile tuttıkları ölçüm cihazını maksimum kuvvet ile sıkarak ölçüm alınması sağlanmıştır.

Anaerobik Performans Ölçümü

Aktif Sıçrama

Araştırmacı sporcuların dik bir duruşta eller bel bölgesinde ve aşağı doğru çömelerek yukarı yükselmelerini sağlayarak ölçüm alınmıştır. Elde edilen cm cinsinden sıçrama yükseklikleri (SY) Formül 2.19 yardımıyla kg.m.s-1 daha sonra elde edilen bu değer Formül 2.20 yardımıyla wattta cinsine dönüştürülerek elde edilmiştir (Adams, 2002).

Skuat Sıçrama

Araştırmacı sporcuların eller bel bölgesinde iken çömelme pozisyonundan yukarı doğru bütün güçleri ile sıçramaları sağlanmıştır. Elde edilen cm cinsinden sıçrama yükseklikleri (SY) kg.m.s-1 daha sonra elde edilen bu değer wattta cinsine dönüştürülerek elde edilmiştir (Adams, 2002).

$$\text{Mutlak Aerobik Güç (AG)}(kg.m.s^{-1}) = 2.21xVAx\sqrt{D}$$

2.21=değişmez sabit sayı; VA= Vücut ağırlığıD=Skuat sıçrama yüksekliği (ayaktayken elinin uzandığı nokta ile dikey sıçrama yüksekliği arasındaki fark) (cm)

$$AG \text{ (Watt)} = 10 \times \dots \text{ kg.m.s-1} = \dots \text{ N.m.s-1} = \dots \text{ Watt}$$

Voleybolda Beceri Testi

Altan Servis Performans Testi (ASPeT)

Yapılan çalışmada yer alacak olan sporcuların voleybol branş yaşlarının düşük olması ve servis atış testinde belirtilen hedefe isabetli atış yaptırmanın sağlıklı olmayacağı düşünülmüştür (Gabbett vd, 2007). Buna istinaden hedef atışı yerine voleybol oyun sahasının belirli sayı aralıklarında ve bölgelere ayrılmasının daha doğru ve sağlıklı olacağı belirtilmiştir.



Sporcuların yapacağı servis atışları sonucunda voleybol oyun alanına düşmesi ve o atışın geçerli olması dâhilin de minimum elli maksimum yüz puan üzerinden değerlendirileceklerdir. Voleybol oyun kuralları içerisinde hatalı sayılacak servis atışları değerlendirmeye alınmayacak ve o servis atışı sıfır puan olarak kaydedilecektir. Başarısız olunan servis atışları yerine tekrardan bir hak verilmeyecek ve her sporcu toplam on atış yaparak testi tamamlayacaktır. Araştırma grubuna testten önce servis atışı hakkında bilgi verilmiş ve ısınmaları için süre ve deneme hakkı tanınmıştır. Denek grubu servi atış testi için oyun alanına tek kişilik gruplar halinde alınmış ve atışlar yaptırılmıştır. Atılan servisler sonucunda dışarıya çıkan, fileye takılan veya oyun kuralları dışında bir sonuca ulaşan servis geçersiz sayılmıştır. Çizgilerle bölünmüş oyun alanında servi atışı bölge çizgileri üzerinde bir noktaya düşmesi halinde daha büyük sayı geçerli sayılmıştır.

9 m	10 puan		7 Puan	10 Puan
	9puan	8puan	5Puan	6 Puan
	10 puan		7 Puan	10 puan

Şekil 4.ASPeT Puanlama Bölgeleri

Verilerin Analizi ve Çözümlemesi

İstatistiksel analizde tüm veriler için tanımlayıcı istatistik (ortalama ve standart sapma) uygulanmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerden elde edilen servis performansı ile çevre ölçümlerinden elde edilen hacim, çevre ölçümlerinden elde edilen kütle, vücut ağırlığı, yağsız vücut kitlesi vb. morfolojik değişkenler, anaerobik performans, kuvvet değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Product Moment Korelasyon Katsayısı kullanılarak belirlenmiştir. Tüm istatistiksel işlemler Windows altında çalışan SPSS 17.0 paket programında yapılmış ve yanılma düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.



Bulgular

Çalışmaya katılan voleybolcuların vücut kompozisyonu özelliklerinin ortalama, standart sapma ve aralık değişkenliği değerleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo1. Voleybolcuların vücut kompozisyonu ortalama, standart sapma değerleri

Voleybolcular (n=15)	Yaş (yıl)		Vücut Ağırlığı (kg)		Boy (cm)		YY (%)		YHK (kg)	
	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD
	13.25	0.71	44.81	10	156.58	10.97	22.06	3.15	34.4	6.92
	El Uzunluğu (cm)		Kol Uzunluğu (cm)		Ayak Uzunluğu (cm)		Bacak Uzunluğu (cm)		Ayak genişliği (cm)	
	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD
	16.14	1.23	66.44	4.28	23.45	6.14	92.85	1.23	10.51	1.46
	Triceps		Biceps		Subscapula		Suprailiak		Abdominal	
	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD
	9.31	2.75	7.79	2.75	9.58	1.99	11.47	1.60	12.9	3.43
	Sağ Bacak Yağ Yüzdesi (%)		Sağ Bacak Kas Kütlesi (kg)		Sol Bacak Yağ Yüzdesi (%)		Sol Bacak Kas Kütlesi (kg)		Sağ Kol Yağ Yüzdesi (%)	
Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	
29.37	2.90	5.45	1.16	29.75	2.83	5.22	1.08	31.47	2.47	
Sağ Kol Kas Kütlesi (kg)		Sol Kol Yağ Yüzdesi (%)		Sol Kol Kas Kütlesi (kg)		Kol Hacmi (lt)		Kol Kütlesi (kg)		
Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	
1.28	0.31	33.87	3.32	1.38	0.31	2947.75	651.91	4.480	1.260	

YY: yağ yüzdesi, YHK: yağ harici kütle

Tablo 1’de görüldüğü gibi voleybolcuların normal yağ yüzdesine sahip olduğu bulunurken, voleybolcuların yağ yüzdeleri ele alındığında kadınların yağ yüzdesinin normal olduğu görülmektedir. Voleybolcu kadınların normal vücut ağırlığına ve yaşlarına göre daha uzun boylu oldukları söylenebilir.

Tablo 2. Voleybolcuların Sportif Performans Değerlerinin Ortalama ve Standart Sapma

Voleybolcular (n=15)	Sırt Kuvveti		Bacak Kuvveti		Sağ Pençe		Aktif Sıçrama Yüksekliği		Skuat Sıçrama Yüksekliği	
	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD
	37.53	8.05	33.06	8.12	21.09	8.24	26.25	0.72	31.7	5.95
Aktif Sıçrama Anaerobik Güç (kgm/sn)		Skuat Sıçrama Anaerobik Güç (kgm/sn)		Aktif Sıçrama Anaerobik Güç (watt)		Skuat Sıçrama Anaerobik Güç (kgm/sn)		ASPET Puanı		
Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	Ortalama	STD	
57,649	7.95	63,22	8,19	576.49	79.5	632.2	81.9	53.75	17.67	



Tablo 2’de görüldüğü gibi sırt kuvveti, bacak kuvveti, pençe, sıçrama yüksekliği ve anaerobik güç ölçümleri yapılmıştır. Voleybolcuların sırt kuvveti, bacak kuvveti, pençe kuvveti, sıçrama yüksekliği ve anaerobik güç değerleri yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. Voleybolcuların Servis Performansları ile Vücut Kompozisyonu Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Voleybolcuların (n=15)	Vücut Ağırlığı (kg)	Boy (cm)	YY (%)	YHK (kg)	El Uzunluğu (cm)	Kol Uzunluğu (cm)
ASPET	.537	.631*	.251	.544	.726*	.346
	Ayak Uzunluğu (cm)	Bacak Uzunluğu (cm)	Ayak genişliği (cm)	Triceps	Biceps	Subscapula
	.526	.277	-.192	.404	-.005	.066
	Suprailiak	Abdominal	Sağ Bacak Yağ Yüzdeleri (%)	Sağ Bacak Kas Kütlesi (kg)	Sol Bacak Yağ Yüzdeleri (%)	Sol Bacak Kas Kütlesi (kg)
	.636*	.445	.175	.477	.103	.498
Sağ Kol Yağ Yüzdeleri (%)	Sağ Kol Kas Kütlesi (kg)	Sol Kol Yağ Yüzdeleri (%)	Sol Kol Kas Kütlesi (kg)	Kol Hacmi (lt)	Kol Kütlesi (kg)	
-.153	.488	.218	.442	.408	.487	

*p>0.05

Tablo 3’de görüldüğü gibi voleybolcuların ASPET ile boy, el uzunluğu ve suprailiak deri kıvrım kalınlığı arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken diğer değişkenler arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4. Voleybolcuların Servis Performansları ile Bazı Performans Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Voleybolcuların (n=15)	Sırt Kuvveti	Bacak Kuvveti	Pençe Kuvveti
ASPET	.317	.232	.756**
	Aktif Sıçrama Yüksekliği	Skuat Sıçrama Yüksekliği	Aktif Sıçrama Anaerobik Güç (kgm/sn)
	.663*	.672*	.587*
	Skuat Sıçrama Anaerobik Güç (kgm/sn)	Aktif Sıçrama Anaerobik Güç (watt)	Skuat Sıçrama Anaerobik Güç (kgm/sn)
.588*	.587*	.588*	

*p>0.05

Tablo 4’de görüldüğü gibi voleybolcuların ASPET ile pençe kuvveti ve sıçrama performansları arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenler arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır



Tartışma ve Sonuçlar

Voleybolcularda vücut kompozisyonu, sırt ve bacak kuvveti, sağ el, toplam kuvvet, aktif sıçrama ve skuat sıçrama yüksekliği, alttan servis performans testi ve anaerobik güç ölçümleri yapılmıştır. Bu ölçümler sonucunda voleybolcuların bu değişkenler incelendiğinde yüksek performans değerlerine sahip olduğu söylenebilir.

Denek grubu ile yapılan servis performansları ile vücut kompozisyonu arasında ki değişkenlerde voleybolcuların ASPET ile boy, el uzunluğu ve suprailiak deri kıvrım kalınlığı arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken diğer değişkenler arasında herhangi bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Literatür araştırması yapıldığında antropometrik özelliklerin performansa etkilerinin çalışıldığı birçok çalışmanın ortaya koyulduğu görülmektedir. Çalışmalar incelendiğinde ortaya çıkan sonuca bakıldığında bu özelliklerin performansa etkisinin olduğu (Bale vd., 1986) aynı özelliklerin bir diğer çalışmalar da ise performansa etkilerinin olmadığı sonucuna varıldığı görülmektedir (Knechtel vd., 2007). Literatürde yapılan çalışmalarda, vücut kitle indeksinin (BKİ) voleybolda performansa etkisi incelenmiş ve bu çalışmalarda olumsuz bir etkiye sahip olduğu ifade edilirken bunu destekleyen çalışmalarda literatürde yer almaktadır (Kamuk, 2019; Mala, 2010). Pocek ve Vukovic (2013) ortaya koydukları çalışmalarında, fiziksel yetilerin motorik özellikler üzerinde etkisi olduğu ve voleybol topuyla en üst noktada buluşma da iskelet yapısının önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Uzun boy yapısına sahip sporcuların servis performansları yapılan diğer çalışmalar ile karşılaştırıldığı zaman boy uzunluğunun servis performansına etkilerinin pozitif yönde olduğu görülmüştür. Kadınlarda boy uzunluğu ve buluşma yüksekliğinin servis oyununda direkt başarıya etki ettiği veriler ışığında pozitif bir şekilde görülmektedir. Bu fiziksel oranlarla paralel olarak başarı yüzdesi de artmaktadır. Voleybolda başarıyı etkileyen en önemli unsur fiziksel boyutlardır. Özellikle takımlar bu etkiyi pozitif olarak kullanmak ve başarı yüzdelerini arttırmak adına uzun boylu sporculara yer vermektedirler (Tsunawake vd., 2003). Yapılan çalışmalar incelendiğinde vücut kitle indeksinin sporcuların performansları üzerinde etkisi olduğu görülmüştür (Palao vd., 2008; Gonzalez vd., 2011). Vücut kitle indeksinin artışına paralel olarak sporcu performansında da negatif yönde etkiler görülmüştür (Mala, vd., 2010). Ölçücü vd., (2011) tarafından yapılan araştırmada küçük yaş grubunda bulunan tenisçilerin verileri; VKİ ortalamaları, $19,3\pm 1,9$ - $21,0\pm 1,2$ kg/m², VYO (%) ortalamaları, $13,8\pm 1,6$ - $15,2\pm 1,4$, dikey sıçrama ortalamaları, $44,7\pm 5,0$ - $41,7\pm 5,3$ cm, sağ el kavrama



ortalamları, $20,2 \pm 4,1$ - $25,0 \pm 4,2$ kg, sol el kavrama ortalamları, $16,7 \pm 3,7$ - $22,5 \pm 3,4$ kg, sırt gücü ortalamları, $84 \pm 4,5$ - $86,6 \pm 4,9$, bacak gücü ortalamları, $73 \pm 9,0$ - $75,5 \pm 9,1$ kg olarak alınmıştır. Sporculardan elde edilen bazı parametre değerleri ele alındığında parametreler arasında farklar görülmektedir. Alınan değerler incelendiğinde sporcuların yaşları gereği buldukları biyolojik yaşlarına da bakılarak oluşan değer farklarının normal olduğu söylenebilir. Sporcuların artan yaşlarına bakılarak VKİ'leri ile yağ yüzdelerinde oluşan farkın artan yaş ile paralellik gösterdiği, bu farkta gelişen boy ve kilolarının da etkili olduğu söylenebilir. Milic vd., (2018) farklı pozisyonlarda bulunan sporcuların incelendiği bir başka çalışmada ise başarı yüzdeleri daha yüksek olan sporcuların, başarı yüzdeleri daha düşük olan sporculara kıyasla daha düşük pozisyonlarına göre başarılı oyuncuları inceledikleri çalışmalarında, başarılı oyuncuların başarısız oyunculara göre daha düşük VKİ sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca kas fibril uzunluğu, kas kesit alanı, bacak hacmi ve kas kitlesi anaerobik şartlarda kasın üreteceği güç üzerinde belirleyici rol alan özelliklerdendir. Araştırmalarda sıklıkla bacak hacmi, kas kitlesi ve kas kesit alanı fazla olan araştırma gruplarının anaerobik performanslarının daha iyi olduğu ifade edilmektedir (Özkan ve Sarol, 2008). Özkan ve Sarol (2008) tarafından yapılan çalışmada dağcılarının bacak hacimlerinin ve bacak kütlelerinin anaerobik performanslarında belirleyici rol aldığı belirlenirken, buna ek olarak izometrik bacak kuvveti ile anaerobik performansları arasında da pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Buda hacmin ve kütleinin anaerobik ve kuvvet performansı etkilediği görülmektedir.

Sporculardan elde edilen bazı parametre değerleri ele alındığında antropometrik ve fiziksel özelliklerin servis performansı üzerinde pozitif yönde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Yapılan başka bir araştırma sonucunda antropometrik ve fiziksel özellikler ile beceriler arasında ilişki olduğu görülmüş ve literatürdeki bazı çalışmalar ile dile getirilmiştir (Aydın vd., 2017; Söğüt vd., 2004). Teniste, kategoriler küçük yaş grubunda verisel olarak anlamlı bulunan değerler, klasmanlar arasında pozitif yönde önemli olduğu sonucunu göstermektedir (Söğüt vd., 2004). Avar vd., (2013) yapmış olduğu çalışmada servis atışını ve klasman sıralamasını etkileyecek değişkenlerin öneminden ve bu değişkenlerin etkisinden bahsetmiştir. Bu çalışmada elde ettiği bulgular sonucunda antropometrik özelliklerin tenis servis atış başarı yüzdesini pozitif yönde etkilediği söylenmektedir.

Yapılan testler sonucunda alttan servis performans ile el kavrama kuvveti ve sıçrama performansları arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür. Diğer değişkenler arasında herhangi



bir ilişkiye rastlanmamıştır. Gencer vd., (2020) tarafından yapılan çalışmada kol gücü ve antropometrik özelliklerin tenis servis üzerindeki etkileri araştırılmış ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sever (2017) yaptığı çalışmada voleybolcuların ve basketbolcuların sağ el kavrama kuvveti ortalamasında anlamlı fark olduğunu, farkın voleybolcular lehine olduğunu belirtmiştir. Sol el kavrama kuvveti karşılaştırmasında anlamlı fark olmamasına rağmen voleybolcuların ortalamasının daha yüksek ve el kavrama kuvvetinin performans üzerindeki etkisinin fazla olduğunu dile getirmiştir. Denek grubu ile yapılan Servis Performansları ile vücut kompozisyonu arasında ki değişkenlerde voleybolcuların ASPET ile boy, el uzunluğu ve suprailiak deri kıvrım kalınlığı arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken diğer değişkenler arasında herhangi bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular sonucunda bu çalışma 12- 14 yaş kadın voleybolcuların vücut kompozisyonu özellikleri ile servis performansı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen bilgilere bakılarak voleybolda fiziksel değişkenlerin servis performansı üzerinde oldukça yüksek bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Bu çalışmadan yola çıkarak öneriler getirmek gerekirse voleybol sporunda yapılan yetenek taraması, alt yapı ve kadro oluşturma çalışmalarında fiziksel özelliklerin başta servis performansı olmak üzere birçok performans parametresine etki ettiği birçok çalışma ile ortaya koyulmaktadır. Bu özelliklerin adolesan dönemde daha fazla iken, büyüme ve olgunlaşmaya bağlı olarak azalmaktadır. Bu nedenle, özellikle yetenek seçimi ya da performans testlerine bağlı olarak sportif becerilerin değerlendirilmesi durumunda, bireylerin gelişimsel durumları dikkatle analiz edilmeli, bireysel farklılıkların zaman içerisinde etkisizleştirilmiş olabileceği ve antropometrik avantajlara sahip olanların ise bu avantajlı durumlarını kaybedebilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak voleybolcularda fiziksel özelliklerin performansı arttırmakta tek başına yeterli olmadığı bunu her branşta olduğu gibi iyi bir antrenman planlanması ile daha üst seviyelere çıkarılabileceği yapılan diğer araştırmalar ile ortaya koyulmaktadır. Servis başarı yüzdesi düşük sporcuların daha fazla servis iyileştirme çalışmaları yapması sağlanmalı uygun yaşta branş özelliklerini kapsayan çalışmalar ile gelişim sağlanmalıdır.

****Bu çalışma Ali KARAĞAÇ'ın "12-14 yaş grubu kadın voleybolcularda bazı temel motorik özelliklerinin servis performansına etkisi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.***



KAYNAKLAR

Adams, G. M. (2002). *Exercise Physiology, Laboratory Manual*, New York: Mcgraw-Hill Company.

Ahraz, A. O., Çar, B. & Cengiz, C. (2021). Fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik dijital teknolojiler hakkında literatür taraması: 2010-2020. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 218-232. <https://doi.org/10.33689/spormetre.905970>

Aydın, S.C. (2002). Tenise özgü 12 haftalık antrenman programının 11-14 yaş grubu bayan tenisçilerin kondisyonel performansları üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.

Bale, P., Bradbury, D., Colley, E. (1986). Anthropometric and training variables related to 10 km running performance. *British Journal Of Sports Medicine*. 20(4): 170-173.

Elliott, B., Marshall, R.N., Noffal, G. (1995). Contributions of upper limb segment rotations during the power serve in tennis. *Journal Of Applied Biomechanics*, (11): 433 442.

Gabbett, B.G., Nathan, D. (2007) Yetenekli bir genç voleybol takımında seçimi tahmin etmek için fizyolojik, antropometrik ve beceri verilerinin kullanımı, *Journal Of Sports Sciences*, 25:12, 1337-1344, Doi: [10.1080/02640410601188777](https://doi.org/10.1080/02640410601188777)

Gencer, Baris, Et Al. (2020) "Efficacy And Safety Of Lowering LDL Cholesterol İn Older Patients: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomised Controlled Trials." *The Lancet* 396.10263: 1637-1643.

Gökdemir, K., Koç, H. (2000) Üst düzey hentbolcu ve voleybolcu bayan sporcuların bazı fizyolojik parametrelerinin değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*; (4): 259-7.

Gonzalez-Rave, J. M., Arija, A., Clemente-Suarez, V. (2011). Seasonal changes in jump performance and body composition in women volleyball players. *Journal Of Strength And Conditioning Research*. 25, 1492-501.

Kalyon, T.A.(1997). *Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları*, 4. Baskı, Ankara.

Karges, J. R., Mark, B. E., Stikeleather, S. J. Ve Worrell, T. W. (2003). Concurrent validity of upper-Extremity volume estimates: Comparison of calculated volume derived from girth measurements and water displacement volume. *Physical Therapy*, 83(2), 134-145.

Kamuk, Y. U., Şenduran, F., Doğru, Z., Aktaş, S., & Tanırgan, F. (2019) Effects Of Anthropometry On Volleyball Serve Performance. *Journal Of Physical Education And Sports Studies*, 11(1), 12-21.

Knechtle, B, Knechtle, P., Andonie, J.L. Ve Kohler, G. (2007). Influence of anthropometry on race performance in extreme endurance triathletes: world challenge deca iron triathlon 2006. *British Journal Of Sports Medicine*. 41: 644-8. Doi: [10.1136/Bjism.2006.035014](https://doi.org/10.1136/Bjism.2006.035014)



Kwon, Y. H. (1998). Modified Hanavan Model. [Online]. <http://Www.Kwon3d.Com/Theory/Bspeq/Hanavan.Html/>. [09.02.2006].

Koç, B.S. (2010). Basketbol ve voleybol branşlarındaki erkek sporcuların bazı motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 1(1): 16-22.

Mala, L., Maly, T., Zahalka, F. & Bunc, V. (2010). The profile and comparison of body composition of female volleyball players". *Kinesiology*. 42, 90-97.

Milic, M. Grgantov, Z., Chamari, K., Ardigo, L. P., Bianco, A. & Padulo, J. (2017) Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise". *Biology Of Sport*. 34(1), 19–26

Ölçücü, B., Cenikli, A., Kaldırımcı, M., & Bostancı, Ö. (2011). The effects of movement training with and withoutball on physical fitness of tennis playing children. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 32-40.

Özkan, A., Yaşartürk, F., & Elçi, G. (2021). The relationship between leisure satisfaction, physical activity level and healthy life-style behaviors of sport science students during the COVID-19 pandemic. *Physical Education of Students*. 25(5), 257-264. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0501>

Özkan, A., Türkmen, M., Bozkuş, T., Kul, M., Soslu, R., Yaşartürk, F., Aydın, R., & Öz, Ü. (2018). Determination of the relationship between healthy lifestyle behaviors, physical fitness, and risk factors of coronary heart diseases in university students. *Education Sciences*, 8(2), 51. <https://doi.org/10.3390/educsci8020051>

Özkan, A. (2011). Anaerobik performans ve izokinetik kuvvet değerlendirilmesinde bacak hacmi ve kütlelerinin rolü. *Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi*. s. 2.

Özkan, A., ve Ayşe, K. İ. (2010). Amerikan futbolcularında bacak hacmi, bacak kütlesi, anaerobik performans ve izokinetik kuvvet arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 35-41.

Özkan, A. ve Kin-İşler, A. (2010). Sporcularda bacak hacmi, kütlesi, hamstring/quadriceps oranı ile anaerobik performans ve izokinetik bacak kuvveti arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 90-102.

Özkan, A. ve Sarol, H. (2008). Dağcılarda vücut kompozisyonu, bacak hacmi, bacak kütlesi, anaerobik performans ve bacak kuvveti arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 175-181.

Palao, J. M., Gutierrez, D. & Frideres, J. E. (2008). Height, weight, body mass index, and age in beach volleyball players in relation to level and position. *Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*. 48(4), 466-71



Pocsek, S., Vukovic, M. (2013). Impact of body height and weight on specific motor abilities of volleyball players". *Obtained From: <https://www.academia.edu/3297230/impactOf>* Body Height and Weight On Specific Motor Abilities Of Volleyball Players. On January 5.

Reid, M., Elliott, B., Alderson, J. (2007). Shoulder joint loading in the high-performance flat and kick serves. *Br J Spmed*; (4):1, 884-889.

Sever, K. (2017). Genç voleybol ve basketbol sporcularının fiziksel uygunluklarının seçilmiş değişkenlere göre karşılaştırılması Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi İstanbul.

Söğüt, M. Müniroğlu, R. S., & Deliceoğlu, G. (2004). Farklı kategorilerdeki genç erkek tenis oyuncularının antropometrik vesomatotip özelliklerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 155-162.

Sukul, K., Hoed, P. T., Johannes, E. J., Dolder, R., Benda, E. (1993). Direct and indirect methods for the quantification of leg volume: comparison between water displacement volumetry, disk model method and frustum sign model method, using the correlation coefficient and the limits of agreement. *Journal Of Biomedicine England*, 15: 477-480

Tsunawake, N., Tahara, Y., Moji, K., Muraki, S., Minowa, K., Yukawa, K. (2003) Body composition and physical fitness of female volleyball and basketball players of the japan inter-high school championship teams. *Journal Of Physiological Anthropology And Applied Human Science*. 22(4), 195-201

Yılmaz, Y. (1989). Voleybol sporunda antropometrinin önemi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Zorba, E., Özkan, A., Akyüz, M., Harmancı, H., Taş, M., & Şenel, Ö. (2010). The relationship of leg volume and leg mass with anaerobic performance and knee strength in wrestlers. *Journal of Human Sciences*, 7(1), 83-96.



9. Sınıf Öğrencilerinin Siber Zorba Davranışlarda Bulunma Durumları (İscehisar Örnekleme)

Mustafa KUTLU¹, Naile KUTLU²

¹MEB, Erkmen TOKİ Nurullah Oymak İlkokulu, Afyonkarahisar, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-4574-9168>

²MEB, Köprülü Sabiha Toros İlkokulu, Afyonkarahisar, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-1335-7418>

Email: mustafakutlu@windowslive.com, nailemihoglu@windowslive.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 14.11.2022 - Kabul: 01.12.2022)

Öz

Siber zorbalık dinamik, etkin ve hareketli bir yapıya sahiptir. İçinde bulunduğumuz çağın özellikleri, yeni zorbalık şekillerinin ortaya çıkmasına ve siber zorbalığın etkin bir biçimde gerçekleşmesine neden olmaktadır. Bu araştırmanın amacı, lise öğrenimine yeni başlayan öğrencilerin siber zorba davranışlarda bulunma durumlarını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim ve öğretim yılının ikinci yarısında, Afyonkarahisar ili İscehisar ilçesinde öğrenim görmekte olan 102 (66 kız, 36 erkek), 9.sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, çalışmanın amacı doğrultusunda Siber Zorbalık Ölçeği (SZÖ) kullanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde frekans, yüzde, ki-kare, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, lise öğrencilerinin siber zorbalık davranışlarında bulunma düzeylerinin çok çok düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekten alınan puanın ortalaması 28,9'dur. Bir diğer deyişle 9.sınıf öğrencileri, siber zorbalık davranışlarında bulunmamaktadır. Cinsiyet değişkeninin siber zorbalık ile ilişkisine ilişkin yapılan analizlerde cinsiyetin siber zorbalık üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Teknolojinin bu kadar yaygın bir şekilde kullanılması birçok kişinin potansiyel siber zorbalık kurbanı olmasına neden olmaktadır. Pandemi ile birlikte uzaktan eğitim sürecinin hayatımıza dahil olması ile birçok öğrenci, eğlence amaçlı, şaka maksatlı veya daha da kötüsü intikam almak için siber zorbalığı kullanır duruma gelmektedir. Bundan dolayı okul rehber öğretmeni, bilgi-iletişim teknolojilerinin doğru ve ölçülü kullanılması ve siber zorbalığın belirti, sebep ve sonuçlarının neler olduğu, siber zorbalıkla başa çıkma ve mücadele etme gibi konularda velilere, ailelere, öğretmenlere ve öğrencilere yönelik önleyici tedbir olarak eğitimler düzenleyebilir.

Anahtar Sözcükler: Siber zorbalık, Ergen, Teknolojinin zararları



Cyberbullying Situations of 9th Grade Students (İscehisar Sample)

Abstract

Cyberbullying has a dynamic, active and active structure. The characteristics of the age we live in cause new forms of bullying to emerge and cyberbullying to take place effectively. The purpose of this research is to examine the cyberbullying behaviors of students who have just started their high school education. The study group of the research consists of 102 (66 female, 36 male), 9th grade students studying in the second semester of the 2019-2020 academic year, in the district of İscehisar, Afyonkarahisar province. As a data collection tool, the Cyber Bullying Scale (CBS) was used in line with the purpose of the study. The survey model, which is one of the quantitative research methods, was used in the research. Frequency, percentage, chi-square, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used in the analysis of the obtained data. As a result of the analysis, it was concluded that the level of cyberbullying behaviors of high school students is very, very low. The average of the score obtained from the scale is 28,9. In other words, 9th grade students do not engage in cyberbullying behaviors. In the analysis of the relationship between the gender variable and cyberbullying, it was seen that gender did not have an effect on cyberbullying. The widespread use of technology causes many to become potential victims of cyberbullying. With the introduction of the distance education process into our lives with the pandemic, many students use cyberbullying for entertainment purposes, jokes or worse, revenge. Therefore, the school counselor can organize trainings as a preventive measure for parents, families, teachers and students on the correct and measured use of information and communication technologies, the symptoms, causes and consequences of cyberbullying, coping with and combating cyberbullying.

Keywords: Cyberbullying, Adolescents, Technology harms



Giriş

Web ve iletişim teknolojisinin hızla gelişmesiyle birlikte insanlar arasındaki iletişim ve ilişkiler sanal ortamlara taşınmıştır. Bu, insanların bulunduğu, iletişim kurduğu, içerik paylaştığı, tartışma ortamları oluşturduğu ve ortak çıkarlar etrafında gruplar oluşturduğu, sürekli değişen web teknolojisi ile ortaya çıkan bir durumdur. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de sosyal ağ kullanıcı sayısı hızla artmakta, gerçek ve sanal dünya ayrımı giderek ortadan kalkmaktadır. Bu artışla birlikte internet ve sosyal ağlar bilinmeyen, tespit edilemeyen veya algılanamayan birçok tehdit ve tehlikeyi de beraberinde getirmiştir.

“Siber zorbalık” bir tehlike, utanç verici kabalık, küfürlü konuşma ve nefret dolu çevrimiçi mesajlar, tehditler, taciz ve başkalarına yönelik olumsuz yorumlar, yetkisiz fotoğraf paylaşımı, e-posta, web siteleri, sosyal ağlar ve mesajların kasıtlı olarak yapılmasıdır. Diğer bir deyişle, bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT), kullanılarak gerçekleştirilen paylaşım davranış ve davranışları, siber zorbalık kapsamına giren teknik veya ilişkisel olarak kullanıcılara zarar vermektedir. Son yıllarda teknolojiye bağlı değişim ve gelişmeler, bireyin hayatında ve sosyal çevresinde kalıcı değişikliklere neden olmuştur (Gülay, 2008; Başar ve Çetin, 2013).

Bilgi ve iletişim teknolojileri, insanların gün geçtikçe artan bilgiye ulaşma, bilgiyi gizleme ve paylaşma ihtiyacına cevap verme özelliği ile hayatın olmazsa olmaz bir parçası haline gelmiştir (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007). Teknolojiye bağlı hızlı değişim ve gelişim, insanların iletişim kurma, alışveriş alışkanlıkları, değerleri, ikili ilişkileri, evlenme biçimleri gibi hayat tarzlarını ve davranışlarını etki altında bırakmaya başlamıştır (Yaman ve Peker, 2012; Eroğlu, Aktepe, Akbaba, Işık ve Özkorumak, 2015). BİT’in, eğitimde kullanılmaya başlanması ile bilgiye ulaşmadaki engeller kalkmış, öğrenim etkinliklerine yenilikler getirmiştir. Ancak, BİT araçlarının yarattığı imkânların denetimsiz kullanılması, birtakım olumsuzlukların doğmasına da sebep olmaktadır. Bu olumsuzluklardan en önemlisi siber zorbalıktır (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007; Li, 2007). Zorbalık, sanal ortamda da, diğer ortamlarda olduğu gibi artış göstermektedir (Şahin, Sarı, Özer ve Er, 2010).

Zorbalığın, siber zorbalığı uygulamalarının en temel nedeni kimliklerini rahatlıkla gizleyebilmeleridir. Bu koruma ve güven duygusu, kişiyi siber zorbalık yapmaya iten nedenlerden biridir (Aktepe, 2013). Bu özelliği ile siber zorbalık, geleneksel zorbalık türlerinden ayrılır (Akbaba ve Eroğlu, 2013). Sanal ortamlardaki kullanıcı davranışları gerçek hayattan farklıdır. Kullanıcılar bu ortamda sanal kimlikler oluşturmakta ve tanınma korkusu olmadan duygu, düşünce ve çeşitli bilgileri kolaylıkla paylaşabilmektedir. Sonuç olarak, söylentiler, tehditler ve uygunsuz içerikler internette çok hızlı bir şekilde yayılmakta ve genç nesli siber manipülasyonun kurbanı haline getirebilmektedir. BİT’in, bireylere gerçek olmayan hesaplar oluşturarak kendilerini olduğundan farklı gösterme imkânı vermesi, bu tür teknolojileri, zorbalık için cazip hale getirmektedir (Aktepe, 2013).

Zorbalık, yabancılarla tanışma, dolandırılma veya kötüye kullanılma ve yanlışlıkla veri paylaşımı, kullanıcıların internette karşılaştığı en yaygın sorunlardır. Son dönemde pandeminin de etkisiyle BİT araçlarının olağandan fazla kullanımı, siber zorbalıkta artış yaşanmasına neden olabilmektedir. Siber zorbalık hakkında yapılan araştırmalar ve çalışmalar ele alındığında siber zorbalığın okullarda yaygın ve sık görülen bir sorun olduğu ifade edilebilir. Bu nedenle Türkiye’de özellikle liselerdeki öğrenci, öğretmen, idareci ve velilere yönelik siber zorbalık problemi ve bununla baş etme yöntemleri hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirme faaliyetleri gerçekleştirilmelidir. Bu bilgilendirme ve bilinçlendirme



faaliyetlerinden önce, öğrencilerin hali hazırda siber zorbalık farkındalıklarının belirlenmesi gerekmektedir (Keser ve Kavuk, 2015). Bu çalışmada da 9. sınıf öğrencilerinin siber zorba davranışlarda bulunma durumları incelenmiştir.

Yöntem

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Hem genel tarama modeli hem de cinsiyet değişkenine ilişkin ilişkisel tarama modeli ile siber zorbalık davranışlarının cinsiyete göre değişip değişmediği incelenmiştir. Genel tarama modeli, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evren genelinde veya bir grup, bir örneklem veya ondan alınan bir örnek üzerinde çalışılan bir tarama modelidir (Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.A., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F., 2018; Kıncal, 2014). İlişkisel tarama modelinde ise aranacak değişkenler, ilişkisel analize imkan verecek şekilde ayrı ayrı gösterilir (Karasar, 2015). Bu çalışmada siber zorbalık davranışları, cinsiyet değişkeni ele alınarak incelenmiştir.

Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar İncehisar'daki tüm lise öğrencileri; örneklemini ise Afyonkarahisar İncehisar'da öğrenim görmekte olan 102 (66 kız, 36 erkek), 9.sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem, küme örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Büyük bir evrenin birimleri arasında rastgele seçim yapmak gibi basit bir yöntem yerine, bu birimlerden oluşan gruplar arasında rastgele seçim yaparak örnekleme yapmak daha verimli olabilir. Bu durumdaki örnekleme, küme örnekleme yöntemini uygulamak faydalı olur (Özdamar, 2001). Örneklemede yer alan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre dağılımına aşağıda yer verilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Örneklemede Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Kız	66	64,7
Erkek	36	35,3
	102	100

Veri Toplama Araçları

Siber Zorbalık Ölçeği (Cyber-Bullying Scale-CBS): Veri toplama aracı olarak, çalışmanın amacı doğrultusunda Arıca, Kınay ve Tanrikulu (2011) tarafından hazırlanan Siber Zorbalık Ölçeği (Cyber-Bullying Scale-CBS) kullanılmıştır. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır ve dörtlü bir ölçekte (Hiçbir Zaman, Bazen, Sıklıkla, Her Zaman) yanıt vermektedir. "Asla" bir noktaya, "Her zaman" dört noktaya karşılık gelir. Dolayısıyla ölçekten alınabilecek en düşük puan 2, en yüksek puan 96'dır. Puanın yüksek olması yüksek düzeyde siber zorbalığa işaret etmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın analizleri öncesinde normallik testi uygulanmıştır. Siber Zorbalık Ölçeği dağılımının normal olmadığı görülmüştür (sig. 0.000 $p < 0.05$). Veri analizinde, öğrenci yanıtlarını puanlama ölçeğinin maddeleri; "Hiçbir zaman" 1 puan, "Bazen" 2, "Sıklıkla" 3 ve "Her Zaman" 4'tür. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde kullanılan frekans ve yüzde. Öğrencilerin siber zorbalık davranışlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığını belirlemek için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır (Can, 2018).



Bulgular

Bu bölümde öğrencilerin Siber Zorba Davranışlarda Bulunma Durumları ve bunun, cinsiyet değişkenine göre durumları analiz edilmiş ve sonuçlar tablolar halinde açıklanmıştır. Öğrencilerin siber zorba davranışlarda bulunma durumlarının dağılımı aşağıda sunulmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin Siber Zorba Davranışlarda Bulunma Durumlarına Yönelik Dağılım

Md. No	Maddeler		1	2	3	4	X	Görüş Düzeyi
1	‘İnternette başkasının adını kullanarak e-mail hesabı (MSN, Yahoo, Gmail, Mynet gibi) açarım.’	f	80	17	1	4	1,30	Hiçbir Zaman
		%	78,4	16,7	1	3,9		
2	‘Facebook, Twitter gibi sitelerde başkalarının adını gizlice kullanarak hesap açarım.’	f	93	5	1	3	1,15	Hiçbir Zaman
		%	91,2	4,9	1	2,9		
3	‘İnternette arkadaşlarımın ya da başka kişilerin kişisel bilgilerini kullanırım.’	f	89	8	2	3	1,20	Hiçbir Zaman
		%	87,3	7,8	2	2,9		
4	‘İnternette başka kişilere virüslü mesaj (e-mail) gönderirim.’	f	98	2	0	2	1,07	Hiçbir Zaman
		%	96,1	2	0	2		
5	‘Arkadaşlarımın şifrelerini onların haberi olmadan internette kullanırım.’	f	95	4	1	2	1,11	Hiçbir Zaman
		%	93,1	3,9	1	2		
6	‘İnternette arkadaşlarımın şifrelerini kullanarak gizlice e-mail (MSN, Yahoo, Gmail, Mynet gibi) adreslerine girmeye çalışırım.’	f	91	8	0	3	1,16	Hiçbir Zaman
		%	89,2	7,8	0	2,9		
7	‘İnternette arkadaşlarımın şifrelerini kullanarak gizlice onların oyunlarına girmeye çalışırım.’	f	92	6	1	3	1,16	Hiçbir Zaman
		%	90,2	5,9	1	2,9		
8	‘İnternette başka kişilere onları tehdit eden mesajlar gönderirim.’	f	97	3	0	2	1,08	Hiçbir Zaman
		%	95,1	2,9	0	2		
9	‘İnternette başka kişilere ya da arkadaşlarıma onların hoşlanmayacağı mesajlar gönderirim.’	f	89	9	0	4	1,20	Hiçbir Zaman
		%	87,3	8,8	0	3,9		
10	‘İnternette başka kişilerin ya da arkadaşlarımın fotoğraflarını izinlerini almadan farklı sitelerde yayınlıyorum.’	f	97	1	1	3	1,11	Hiçbir Zaman
		%	95,1	1	1	2,9		
11	‘İnternette başka kişilerin ya da arkadaşlarımın fotoğraflarını onların iznini almadan mesaj (e-mail) ile diğer kişilere gönderirim.’	f	96	2	1	3	1,12	Hiçbir Zaman
		%	94,1	2	1	2,9		
12	‘İnternette başka kişilerle ya da arkadaşlarımla ilgili onların hoşlanmayacağı haberler yayınlıyorum.’	f	95	3	1	3	1,13	Hiçbir Zaman
		%	93,2	2,9	1	2,9		



13	‘İnternette başka kişilerle ya da arkadaşlarımla ilgili gerçek olmayan söylentiler yayarım.’	f	96	2	1	3	1,12	Hiçbir Zaman
		%	94,1	2	1	2,9		
14	‘İnternette başka kişilere ya da arkadaşlarıma hakaret eden mesajlar gönderirim.’	f	81	13	0	8	1,36	Hiçbir Zaman
		%	79,4	12,7	0	7,8		
15	‘İnternette başka kişilerle ya da arkadaşlarımla alay ederim.’	f	80	13	4	5	1,35	Hiçbir Zaman
		%	78,4	12,7	3,9	4,9		
16	‘İnternette arkadaşlarıma ya da başkalarına hoşlanmayacakları kötü isim ya da lakap takarım.’	f	84	9	3	6	1,32	Hiçbir Zaman
		%	82,4	8,8	2,9	5,9		
17	‘Bir insanın yüzüne asla söyleyemeyeceğim şeyleri internette ya da cep telefonunda rahatlıkla söylerim.’	f	76	14	4	8	1,45	Hiçbir Zaman
		%	74,5	13,7	3,9	7,8		
18	‘Cep telefonundan başka kişilere onları tehdit eden mesajlar gönderirim.’	f	96	2	2	2	1,11	Hiçbir Zaman
		%	94	2	2	2		
19	‘Cep telefonundan başka kişilerin fotoğraflarını onların iznini almadan diğer kişilere gönderirim.’	f	87	11	1	3	1,27	Hiçbir Zaman
		%	85,3	10,8	1	2,9		
20	‘Cep telefonundan başka kişilere onların hoşlanmayacağı mesajlar gönderirim.’	f	94	5	0	3	1,13	Hiçbir Zaman
		%	92,2	4,9	0	2,9		
21	‘Cep telefonunu kullanarak başka kişilerle ilgili gerçek olmayan söylentiler yayarım.’	f	95	4	0	3	1,12	Hiçbir Zaman
		%	93,2	3,9	0	2,9		
22	‘Cep telefonundan başka kişilere hakaret eden mesajlar gönderirim.’	f	90	8	2	2	1,17	Hiçbir Zaman
		%	88,2	7,8	2	2		
23	‘Cep telefonunu kullanarak başka kişilerle alay ederim.’	f	89	5	2	6	1,26	Hiçbir Zaman
		%	87,2	4,9	2	5,9		
24	‘Telefonla başkalarını arayarak onları rahatsız ederim.’	f	77	13	4	8	1,44	Hiçbir Zaman
		%	75,6	12,7	3,9	7,8		

Öğrencilerin Siber Zorbalık Ölçeğinde (Cyber-Bullying Scale-CBS) yer alan maddelere katılmadıkları görülmektedir. Ölçekte en az ortalamayı 1,07 ortalama ile ‘İnternette başka kişilere virüslü mesaj (e-mail) gönderirim’ maddesi; en çok ortalamayı ise 1,45 ortalama ile ‘Bir insanın yüzüne asla söyleyemeyeceğim şeyleri internette ya da cep telefonunda rahatlıkla söylerim’ maddesi almıştır. Yapılan analiz sonucunda, lise öğrencilerinin siber zorbalık davranışlarında bulunma düzeylerinin çok çok düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekten alınan puanın ortalaması 28,9’dur. Bir diğer deyişle 9.sınıf öğrencileri, siber zorbalık davranışlarında bulunmamaktadır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre siber zorba davranışlarda bulunma durumları eğilimine ait mann-whitney u testi sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur (Tablo 3).



Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Siber Zorba Davranışlarda Bulunma Eğilimine ilişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Mean Rank	Mann-Whitney	Wilcoxon W	Z	p.
Kız	66	51,36	1178,500	3389,500	-0,072	0,943*
Erkek	36	51,76				

*p>0,05

Öğrencilerin siber zorba davranışlarda bulunma eğilimlerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Kız öğrencilerin siber zorba davranışlarda bulunma eğilimleri (51,36) ile erkek öğrencilerin siber zorba davranışlarda bulunma eğilimleri (51,76) arasında herhangi bir cinsiyet lehine anlamlı bir fark yoktur (Tablo 3).

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada 9. sınıf öğrencilerinin siber zorba davranışlarda bulunma eğilimleri cinsiyet değişkeni açısından incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, lise öğrencilerinin siber zorbalık davranışlarında bulunma düzeylerinin çok çok düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekten alınan puanın ortalaması 28,9'dur. Bir diğer deyişle 9.sınıf öğrencileri, siber zorbalık davranışlarında bulunmamaktadır. Cinsiyet değişkeni ile siber zorbalık arasındaki ilişki incelendiğinde, cinsiyetin siber zorbalık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Özdemir ve Akar (2011), cinsiyetin siber zorbalık ve siber zorba olma rolü üzerindeki etkisine bakmışlardır. Araştırma sonuçları, siber zorbalık mağduru olmakla cinsiyet arasında bir ilişki bulunmadığını işaret etmekle birlikte, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre nispeten daha fazla siber zorbalığa maruz kaldıklarını göstermektedir. Siber zorbalığa maruz kalmada cinsiyetin olumlu bir rol oynamadığını belirten başka bir çalışmada, yaş azaldıkça siber zorbalığa maruz kalmanın arttığı belirtilmiştir (Dinç, 2020). Yazar (2019) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet ile siber zorbalık arasındaki farkın anlamlı olduğu ve bu farkın erkekler lehine olduğu belirlenmiştir. Başka bir deyişle, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre çevrimiçi ortamda daha fazla zorbalık yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Pekşen Süslü (2016)'nın araştırmasından elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin siber zorbalık puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve siber zorbalık puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında 9. sınıfın zorbalığa en az maruz kalan ve zorbalık davranışının en az olduğu sınıf olması, öğrencilerin sosyal ortamlarında ve öğrencilerin arkadaşlıklarında yeniliğin bir sonucu olarak yorumlanabilir (Semerci, 2017). Teknolojinin yaygınlığı, birçok insanın siber zorbalık riski altında olduğunu göstermektedir. Özellikle okullarda öğrenciler bu araçları eğlence, şaka veya intikam için kullanabilir. Bu nedenle ailelere, öğretmenlere ve öğrencilere okul danışmanlığı, bilgi ve iletişim teknolojilerinin doğru kullanımı, siber zorbalığın belirtileri ve sonuçları, siber zorbalık yönetimi gibi konularda önlem olarak eğitimler düzenlemek mümkündür. Çalışmanın diğer sınıf kademelerinde de yürütülmesi lise öğrencilerinin siber zorbalık algılarına yönelik araştırmayı daha geniş bir perspektifte görmemizi sağlayacaktır.

*13. Uluslararası Eğitim Yönetimi Formunda (EYFOR-XIII) (10-15 Mayıs 2022, Çeşme) sözel bildiri olarak sunulmuştur.



KAYNAKLAR

Akbaba, S. ve Eroğlu, Y. (2013). İlköğretim öğrencilerinde siber zorbalık ve mağduriyetin yordayıcıları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 105-122. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad/issue/16697/173572>.

Aktepe, E. (2013). Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet. *In Yeni Symposium* (51,1).

Başar, M. ve Çetin Ö. (2013). İlk ve orta öğretim öğrencilerinin zorba davranışlara başvurma düzeyleri ve bu davranışları öğrenme ortamları üzerine bir araştırma. *New World Sciences Academy-Education Sciences*. 8(4), 471-488. DOI:10.12739/NWSA.2013.8.4.1c0600.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.A., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (24. Baskı), Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Can, A. (2018). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.

Dinç, E. S. (2020). Sosyal medya ortamlarında siber zorbalık: lise öğrencilerinin siber zorbalık deneyimlerinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(1), 24-39.

Erdur-Baker, Ö. ve Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: siber zorbalık. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (27).

Eroğlu, Y., Aktepe, E., Akbaba, S., Işık, A. ve Özkorumak, E. (2015). Siber zorbalık ve mağduriyetin yaygınlığının ve risk faktörlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(177).

Gülay, H. (2008). *5-6 yaş çocuklarına yönelik akran ilişkileri ölçeklerinin geçerlik güvenirlik çalışmaları ve akran ilişkilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Keser, H. ve Kavuk, M. (2015). Okulda siber zorbalık farkındalık anketinin geliştirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 17-30.

Li, Q. (2007). Bullying in the new playground: A research into cyberbullying and cyber victimization. *Australasian Journal of Educational Technology*, 23, 435-454.

Özdamar K. (2001). Örneklem yöntemleri. SPSS ile biyoistatistik. 4ncü Baskı, 261-65.

Özdemir, M. ve Akar, F. (2011). Lise öğrencilerinin siber-zorbalığa ilişkin görüşlerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 4(4), 605-626.

Pekşen Süslü, D. (2016). Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve siber mağduriyetin benlik saygısı, anne, baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.



Semerci, A. (2017). Lise öğrencilerinin siber zorbalık ve mağduriyet durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4), 1285-1300.

Şahin, M., Sarı, S. V., Özer, Ö. ve Er, S. H. (2010). Lise öğrencilerinin siber zorba davranışlarda bulunma ve maruz kalma durumlarına ilişkin görüşleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010(21), 257-270.

Yaman, E. ve Peker, A. (2012). Ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyete ilişkin algıları. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 11(3).

Yarar, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile siber zorbalık siber mağduriyetleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.