



JSAR

JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION





[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[Redacted text block]

*

[Redacted text block]

*

[Redacted text block]

*

[Redacted text block]

*

[Redacted text block]

*

[Redacted text block]

*

[Redacted text block]

*

[Redacted text block]

*

[Redacted text block]

*

Sosyal Medya Editörü/ Social Media Editor

Aziz BÜKEY – Bingöl University, abukey@bingol.edu.tr

*

İLETİŞİM / CONTACTS

Web: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jsar>

*

YAYIM KURULU/ EDITORIAL BOARD

Prof. Dr. Erdal ZORBA- Gazi University
Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ- Aksaray University
Prof. Dr. Oktay ÇAKMAKÇI- Selçuk University
Prof. Dr. Larion ALIN- Constanta Ovidius University,
Prof. Liviu MIHAILESCU- Pitesti University
Prof. Dr. Mehmet GÜNAY- Gazi University
Prof. Dr. Prasana BALAJI- Tamil Nadu Physical Education and Sport University
Assoc. Prof. Dr. Gökmen KILINÇARASLAN- Bingöl University,
Assoc. Prof. Dr. Halil Orbay ÇOBANOĞLU- Alanya Alaaddin Keykubat University
Assoc. Prof. Dr. Özgür NALBANT- Alanya Alaaddin Keykubat University
Assoc. Prof. Dr. Serkan KURTİPEK- Gazi University
Assoc. Prof. Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ- Pamukkale University
Assist. Prof. Dr. Dr. Öğretim Üyesi İhsan KUYULU



Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya tutumları ile siber zorbalık düzeylerinin incelenmesi*

Examination of secondary school students' social media attitude and cyber bullying levels

Menderes Kabadayı¹, Soner Akgün^{2*}, Ali Kerim Yılmaz³, Özgür Bostancı⁴

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, menderes@omu.edu.tr, 0000-0002-4472-7485

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, akgun_soner@hotmail.com, 0000-0003-1411-2778

³Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, alkrm_ylmz@hotmail.com, 0000-0002-0046-6711

⁴Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, bostanci@omu.edu.tr, 0000-0002-7952-1014

ÖZET

Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinin sosyal medya tutumları ile siber zorbalık düzeylerinin incelenmesi amaçlandı. Araştırma 343 (70 kadın, 243 erkek) ortaokul öğrencisinin katılımı ile yürütüldü. Öğrencilerin sosyal medya tutumlarını belirlemek amacıyla "Sosyal Medya Tutum Ölçeği" ve siber zorbalık düzeylerini belirlemek için "Siber Zorbalık Ölçeği" kullanıldı. Elde edilen verilerin analizinde Independent Samples T-Test, One Way Anova, Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis-H testleri kullanıldı. Elde edilen bulgular, siber zorbalıkta yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlılık olmadığını, aktif spor yapma durumlarına göre duygusal zarar görme ve aşağılanma alt boyutunda ve alınan toplam puanlarda anlamlı farklılık olduğunu gösterdi. Sosyal medya tutumlarında ise yaş grupları arasında paylaşım ihtiyacı, sosyal yetkinlik ve sosyal izolasyon alt boyutlarında sosyal medya kullanım durumlarına göre ise paylaşım ihtiyacı ve sosyal izolasyon alt boyutlarında istatistiksel anlamlılıklara rastlanıldı. Cinsiyet ve aktif spor yapma durumlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmedi. Sonuç olarak, aktif spor yapan bireylerin siber zorbalığa maruz kalma düzeylerinin spor yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun oluşmasında spor yapan bireylerin yüksek popülarite sebebiyle hedef haline gelmelerinin etkili olduğu söylenebilir.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine secondary school students' social media attitudes and cyberbullying levels. The study was conducted with the voluntary participation of 343 (70 female, 243 male) secondary school students. "Social Media Attitude Scale" to determine students' social media attitudes, and "Cyberbullying Scale" to determine their cyberbullying levels were used. Independent Samples T-Test, One Way Anova, Mann Whitney-U and Kruskal Wallis-H tests were used in the analysis of the data obtained. The findings showed that there was no statistical significance in cyberbullying according to age and gender variables, and there was a significant difference in emotional harm and humiliation sub-dimension and total scores according to active sports status. In social media attitudes, statistical significance was found in the need for sharing among age groups, social competence and social isolation sub-dimensions, and in the need for sharing and social isolation sub-dimensions according to social media usage status. No significant difference was found in terms of gender and active sports. As a result, it has been observed that the level of exposure to cyberbullying of individuals who do active sports is significantly higher than those who do not. It can be said that individuals who do sports become a target due to their high popularity is effective in the formation of this situation.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, siber zorbalık, ortaokul

Key Words: Social media, syberbullying, secondary school

Doi: [10.56639/jsar.1169989](https://doi.org/10.56639/jsar.1169989)

Gönderme Tarihi/Received Date: 2.09.2022

Kabul Tarihi/Accepted Date: 29.11.2022

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 31.12.2022

1. Giriş

Son yıllarda bilgi ve iletişim teknolojilerinin baş döndürücü bir şekilde gelişim göstermesi sonucunda internet ve sosyal medya kullanımı hayatın olmazsa olmaz bir parçası haline gelmiştir. Öyle ki; 2021 yılı itibariyle küresel nüfusun yaklaşık %59,5' ine karşılık gelen 4,66 milyar kişi aktif olarak internet

kullanmaktadır ve 2023 yılına kadar bu sayının 5,3 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (Johnson, 2021; O'Dea, 2021). Öte yandan 2022 verilerine göre Dünya genelinde 4,55 milyar aktif sosyal medya kullanıcısının olduğu ve bu sayının geçen seneye göre %9,9 oranında arttığı belirtilmektedir (Hines, 2022). Her ne kadar internet ve sosyal medya kullanımı toplumlar için önemli avantajlar sağlıyor olsa da kullanım

*Bu makale 07-09 Kasım 2020 tarihleri arasında "Online" olarak düzenlenen 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözlü olarak sunulmuş ve kongre kitabında basılmış "Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumları İle Siber Zorbalık Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı bildirinin genişletilmiş halidir.

**Sorumlu yazar /Corresponding author.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, akgun_soner@hotmail.com, 0000-0003-1411-2778

sıklığının ve süresinin kontrolsüzce artması birçok olumsuz durumu beraberinde getirmektedir (Talpur & O’Sullivan, 2020).

İnsanoğlu gerçek yaşantısında sergilemiş olduğu davranış ve tutumlarını doğal olarak çevrimiçi platformlara da aktarmaktadır. Bu durum bireylerin sosyal medya tutumlarında bir takım değişiklikler meydana getirmiştir. Bu değişikliklerin bazıları olumlu olsa da insanlık tarihi kadar eski şiddet, saldırganlık ve zorbalık gibi olumsuz davranışlar da internet ortamına kaymış durumdadır. Özellikle zorbalık davranışı çevrimiçi platformlarda yoğun bir şekilde yerini almış ve böylece siber zorbalık kavramı ortaya çıkmıştır (Junke, 2020).

2. Literatür Taraması

Siber zorbalık; başta sosyal medya olmak üzere birçok dijital ortamda iletişim teknolojileri kullanılarak birey ya da gruplara kasıtlı ve tekrarlı olmak üzere tehdit ve taciz etme, aşağılama, uygunsuz içerik paylaşma ve hakaret etme gibi davranışların gerçekleştirilmesidir (Price & Dalgleish, 2010). Fail ya da failerin kimliğini gizleyebiliyor olması, siber zorbalık davranışına maruz kalan bireyin bunu engelleme fırsatının olmaması ve yapılan aşağılayıcı paylaşımın kısa sürede büyük kitlelere ulaşabiliyor olması gibi özellikleri göz önüne alındığında siber zorbalığın, geleneksel zorbalıktan çok daha tehlikeli olduğu ifade edilmektedir (Campbell, 2005; Tokunaga, 2010). Bir diğer tehlikeli durum ise siber zorbalığın ortaokul öğrencilerini de kapsayan 9 ila 14 yaş arasındaki bireyler arasında çok daha yaygın olmasıdır (Junke, 2020).

Gerek Türkiye’de gerekse de dünyada yapılan bilimsel araştırmalar, ortaokul öğrencilerinin sosyal medyada sergiledikleri tutumlarının ve siber zorbalık yaşantılarının onların sosyal ve duygusal gelişimlerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (Salı vd., 2015). Zira bireylerin, ergenlik dönemini de kapsayan ortaokul yıllarında akranları ile güçlü ilişkiler kurma, bir gruba ait hissetme ve güven ilişkisi kurma gibi önemli ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlarını giderme konusunda özerkleşme çabasında bulunan bireylerin, başta sosyal medya olmak üzere çevrimiçi platformlarda siber zorbalık yaşantıları ile karşılaşmaları telafi edilemez sonuçlar doğurabilmektedir (Başak & Baştürk, 2019).

Tüm bunlar göz önüne alındığında, sosyal medyayı adeta bir yaşam kaynağı gibi gören gençlerin bu platformdaki tutumları ile oldukça tehlikeli sonuçlar doğurma potansiyeline sahip olan siber zorbalık, ne gibi faktörler tarafından etkilenmektedir? Sosyal ve toplumsal davranışların gelişmesinde olumlu etkileri olan spor, bu konuda nasıl bir etkiye sahiptir? Bu ve buna benzer sorulara yanıt bulmak, gençler başta olmak üzere toplumun tüm kesiminde siber zorbalık konusunda farkındalığı arttırmak ve sosyal medyada olumlu tutum sergilemelerine yardımcı olmak adına araştırma yapmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla ortaokul öğrencilerinin sosyal medya tutumları ile siber zorbalık düzeylerinin incelenmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

3. Yöntem

Bu çalışma ortaokul öğrencilerinin sosyal medya tutumları ile siber zorbalık düzeylerinin incelenmesini amaçlayan ilişkisel

tarama modeline uygun bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

Araştırmanın evreni 2019-2020 eğitim öğretim yılında Samsun ilinde öğrenim gören ortaokul öğrencileridir. Araştırmanın örneklemi 6.ve 8.inci sınıf düzeyi ile 11-13 yaş grubunda 70’i kadın 273’ ü erkek olmak üzere toplam 343 gönüllü ortaokul öğrencisidir. Araştırma örneklemi, “seçkisiz örnekleme yöntemi” uygulanarak çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmada öğrencilerin sosyal medya tutumlarını belirlemek amacıyla Otrar ve Argın (2015) tarafından geliştirilen, beşli likert tipi derecelenme ile oluşturulan 23 madde ve 4 alt boyuttan (sosyal yetkinlik, paylaşım ihtiyacı, sosyal izolasyon, öğretmenlerle ilişki) oluşan “Sosyal Medya Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilerin siber zorbalık davranışlarını incelemek için Stewart vd. (2014) tarafından geliştirilen ve Küçük vd. (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanan 2’si çoktan seçmeli 14’ü beşli likert tipi derecelenme ile oluşturulan toplam 16 madde ve 2 alt boyuttan (duygusal zarar görme ve aşağılanma, dışlanma ve şiddet) oluşan “Siber Zorbalık Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin demografik bilgilerinin elde edilmesi için araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

Araştırmanın istatistiksel analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normallik varsayımı örneklem grubu 30 kişinin üzerinde olduğu için Kolmogorov Simirnov testi ile incelendi (<0,05 non-parametrik; >0,05 parametrik). Değişken sayısı iki olan karşılaştırmalarda; non-parametrik verilerde Mann Whitney- U Test, parametrik verilerde Independent Samples T- Test kullanıldı. Değişken sayısı üç olan karşılaştırmalarda; non-parametrik verilerde Kruskal Wallis-H Test, parametrik verilerde One Way Anova testi kullanıldı. Eğer sonuç anlamlı ise, hangi değişkenler arasındaki farkın anlamlı olduğunu tespit etmek için Tukey HSD kullanıldı (Tukey HSD veriler homojen olduğu için tercih edildi).

4. Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencileri tanımlayıcı frekans ve yüzde değerleri.

Tanımlayıcı Özellikler	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	70	20,4
Erkek	273	79,6
Yaş		
11 yaş	70	20,4
12 yaş	71	20,7
13 yaş	202	58,9
Spor Yapma Durumu		
Aktif Spor Yapan	182	53,1
Aktif Spor Yapmayan	161	46,9
Toplam	343	100

Tablo 2. Katılımcıların siber zorbalık düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki Kruskal Wallis-H testi sonuçları.

Boyut	Yaş	n	Levene F	Levene p	KS	X	Sd.	p
Duygusal zarar görme ve aşağılanma	11	70			0,000	10,49	4,38	
	12	71	1,516	0,221	0,000	9,37	3,55	0,177
	13	202			0,000	9,80	4,30	
Dışlanma ve şiddet	11	70			0,002	9,57	3,48	
	12	71	1,650	0,194	0,001	9,42	4,17	0,626
	13	202			0,000	9,25	3,87	
Toplam	11	70			0,000	22,87	7,65	
	12	71	0,300	0,741	0,000	21,39	7,21	0,175
	13	202			0,000	21,68	8,06	

X=Ortalama; Sd. = Standart sapma; KS=Kolmogorov Smirnov

Tablo 3. Katılımcıların siber zorbalık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki Mann Whitney-U testi sonuçları.

Boyut	Cinsiyet	n	Levene F	Levene p	KS	X	Sd.	p
Duygusal zarar görme ve aşağılanma	Kadın	70			0,000	9,54	3,74	
	Erkek	273	0,043	0,836	0,000	9,93	4,28	0,311
Dışlanma ve şiddet	Kadın	70			0,000	9,03	3,73	
	Erkek	273	0,145	0,703	0,000	9,44	3,88	0,469
Toplam	Kadın	70			0,000	21,14	7,22	
	Erkek	273	0,103	0,748	0,000	22,05	7,95	0,372

X=Ortalama; Sd. = Standart sapma; KS=Kolmogorov Smirnov

Tablo 1' de öğrencilerin 70'inin (%20,4) kadın, 273'ünün (%79,6) erkek olduğu, 70'inin (%20,4) 11 yaşında, 71'inin (%20,7) 12 yaşında, 202'sinin (%58,9) ise 13 yaşında olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların 182'sinin (%53,1) aktif olarak spor yaptığı ve 161'inin (%46,9) aktif olarak spor yapmadığı görülmüştür.

Tablo 2' de araştırmaya katılan bireylerin siber zorbalık ölçeğinin tamamından, duygusal zarar görme ve aşağılanma ile dışlanma ve şiddet alt boyutlarından aldıkları puanlar ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3' de araştırmaya katılan bireylerin siber zorbalık ölçeğinin tamamından, duygusal zarar görme ve aşağılanma ile dışlanma ve şiddet alt boyutlarından elde ettikleri skorlar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4' te araştırmaya katılan bireylerden aktif olarak spor yapanların duygusal zarar görme ve aşağılanma alt boyutundan ve siber zorbalık ölçeğinin tamamından aldıkları skorların spor

yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$), dışlanma ve şiddet alt boyutunda ise anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 5' te paylaşım ihtiyacı ve sosyal yetkinlik alt boyutlarında araştırmaya katılan 12 yaşındaki bireylere ait sosyal medya tutum puanları 13 yaşındaki bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0,05$). Sosyal izolasyon alt boyutunda ise 12 yaşındaki bireylerin hem 11 yaşındaki hem de 13 yaşındaki bireylerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0,05$). Öğretmenlerle ilişki alt boyutundan ve sosyal medya tutum ölçeğinin tamamından alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 6' da sosyal medya tutum ölçeğinin tamamından ve ölçek alt boyutlarından elde edilen skorlar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 7' de araştırmaya katılan bireylerden aktif olarak spor yapan ve yapmayanların sosyal medya tutum ölçeğinin tamamından ve ölçek alt boyutlarından elde ettikleri skorlar arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların siber zorbalık düzeyleri ile aktif spor yapma değişkeni arasındaki Mann Whitney-U testi sonuçları.

Boyut	Aktif Spor Yapma	n	Levene F	Levene p	KS	X	Sd.	p
Duygusal zarar görme ve aşağılanma	Evet	182	9,024	0,003	0,000	10,40	4,70	0,011*
	Hayır	161						
Dışlanma ve şiddet	Evet	182	0,890	0,766	0,000	9,53	3,86	0,361
	Hayır	161						
Toplam	Evet	182	4,652	0,032	0,000	22,73	8,37	0,047*
	Hayır	161						

* $p < 0,05$; X=Ortalama; Sd. = Standart sapma; KS=Kolmogorov Smirnov**Tablo 5.** Katılımcıların sosyal medya tutumları ile yaş değişkeni arasındaki Anova testi sonuçları.

Boyut	Yaş	n	Levene F	Levene p	KS	X	Sd.	p	Fark (Tukey HSD)
Paylaşım ihtiyacı	11	70	2,057	0,129	0,085	15,64	5,40	0,049*	12-13
	12	71			0,200*	17,42	5,50		
	13	202			0,014	15,58	4,96		
Sosyal yetkinlik	11	70	1,799	0,167	0,050	22,03	7,44	0,025*	12-13
	12	71			0,200*	24,34	8,96		
	13	202			0,000	21,12	7,67		
Sosyal izolasyon	11	70	0,015	0,985	0,200*	19,73	5,58	0,000*	12-11 12-13
	12	71			0,001	23,49	5,68		
	13	202			0,014	21,37	5,89		
Öğretmenlerle ilişki	11	70	1,159	0,315	0,020	9,81	3,55	0,331	-
	12	71			0,000	10,65	3,92		
	13	202			0,000	10,15	3,58		
Toplam	11	70	2,773	0,064	0,200*	66,76	15,27	0,103	-
	12	71			0,200*	68,27	15,76		
	13	202			0,200*	64,36	13,06		

* $p < 0,05$; X=Ortalama; Sd. = Standart sapma; KS=Kolmogorov Smirnov**Tablo 6.** Katılımcıların sosyal medya tutumları ile cinsiyet değişkeni arasındaki Independent Samples T testi sonuçları.

Boyut	Cinsiyet	n	Levene F	Levene p	KS	X	Sd.	p
Paylaşım ihtiyacı	Kadın	70	0,214	0,644	,200*	16,11	5,24	0,800
	Erkek	273						
Sosyal yetkinlik	Kadın	70	0,041	0,839	,200*	21,73	8,09	0,826
	Erkek	273						
Sosyal izolasyon	Kadın	70	0,121	0,728	0,028	22,57	6,12	0,051
	Erkek	273						
Öğretmenlerle ilişki	Kadın	70	0,123	0,726	0,008	10,50	3,78	0,374
	Erkek	273						
Toplam	Kadın	70	0,005	0,943	,200*	64,83	14,15	0,585
	Erkek	273						

* $p < 0,05$; X=Ortalama; Sd. = Standart sapma; KS=Kolmogorov Smirnov

Tablo 7. Katılımcıların sosyal medya tutumları ile aktif spor yapma değişkeni arasındaki Independent Samples T testi sonuçları.

Boyut	Aktif Spor Yapma	n	Levene F	Levene p	KS	X	Sd.	p																																															
Paylaşım ihtiyacı	Evet	182	0,122	0,727	0,089	15,72	5,28	0,337																																															
	Hayır	161				16,26	5,12		Sosyal yetkinlik	Evet	182	3,531	0,061	0,000	22,10	8,30	0,943	Hayır	161	21,82	7,64	Sosyal izolasyon	Evet	182	0,173	0,678	0,003	21,30	5,89	0,446	Hayır	161	21,67	5,91	Öğretmenlerle ilişki	Evet	182	0,004	0,947	0,000	10,18	3,68	0,972	Hayır	161	10,19	3,61	Toplam	Evet	182	1,169	0,280	0,200*	65,56	14,91
Sosyal yetkinlik	Evet	182	3,531	0,061	0,000	22,10	8,30	0,943																																															
	Hayır	161				21,82	7,64		Sosyal izolasyon	Evet	182	0,173	0,678	0,003	21,30	5,89	0,446	Hayır	161	21,67	5,91	Öğretmenlerle ilişki	Evet	182	0,004	0,947	0,000	10,18	3,68	0,972	Hayır	161	10,19	3,61	Toplam	Evet	182	1,169	0,280	0,200*	65,56	14,91	0,895	Hayır	161	65,76	13,33								
Sosyal izolasyon	Evet	182	0,173	0,678	0,003	21,30	5,89	0,446																																															
	Hayır	161				21,67	5,91		Öğretmenlerle ilişki	Evet	182	0,004	0,947	0,000	10,18	3,68	0,972	Hayır	161	10,19	3,61	Toplam	Evet	182	1,169	0,280	0,200*	65,56	14,91	0,895	Hayır	161	65,76	13,33																					
Öğretmenlerle ilişki	Evet	182	0,004	0,947	0,000	10,18	3,68	0,972																																															
	Hayır	161				10,19	3,61		Toplam	Evet	182	1,169	0,280	0,200*	65,56	14,91	0,895	Hayır	161	65,76	13,33																																		
Toplam	Evet	182	1,169	0,280	0,200*	65,56	14,91	0,895																																															
	Hayır	161				65,76	13,33																																																

X=Ortalama; Sd. = Standart sapma; KS=Kolmogorov Smirnov

5. Tartışma ve Sonuç

Günümüzde, dünya nüfusunun yarısına yakını internetten mahrum olsa da bilgi ve iletişim alanındaki baş döndürücü gelişmeler sayesinde internet, hayatın bir parçası haline gelmiş durumdadır. İnternetin, birçok özelliği insan hayatını kolaylaştırıyor olsa da siber zorbalık gibi olumsuz davranışların insanların hayatında varolmasına ve her geçen gün siber mağdurların sayısının her geçen gün artmasına zemin hazırlıyor olduğu bir gerçektir. Siber zorbalığa sebep olan faktörlerin belirlenmesi ve insanların sosyal medya tutumlarının ortaya koyulması sayesinde bu konuda farkındalığın artırılması amacıyla gerçekleştirilen bu inceleme önem arz etmektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen çalışma ortaokul öğrencilerinin sosyal medya tutumlarını ve siber zorbalık düzeylerini incelemeyi hedeflemektedir.

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin 70'inin (%20,4) kadın, 273'ünün (%79,6) erkek olduğu, 70'inin (%20,4) 11 yaşında, 71'inin (%20,7) 12 yaşında, 202'sinin (%58,9) ise 13 yaşında olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların 182'sinin (%53,1) aktif olarak spor yaptığı ve 161'inin (%46,9) aktif olarak spor yapmadığı görülmüştür. Tablo 2'de örneklemin siber zorbalık ölçeğinin tamamından ve duygusal zarar görme ve aşağılanma ile dışlanma ve şiddet alt boyutlarından aldıkları puanlarının yaş grupları arasında anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Literatürde yer alan birçok araştırmada benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmekteyken (Korkmaz & Mehmedoğlu, 2018; Ünver & Koç, 2017), çalışmamızın sonuçları ile çelişen bazı araştırmalar da mevcuttur (Dinç, 2020; Kowalski & Limber, 2019; Slonje & Smith, 2008). Fakat zıt sonuçlar elde eden çalışmalar irdelendiğinde, bazılarının yaş artarken mağduriyetin ya da zorbalığın arttığı bazılarında ise azaldığı görülmektedir. Dolayısıyla bu veriler ışığında yaş değişkeninin siber zorbalık davranışı üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Tablo 3 incelendiğinde; araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin siber zorbalık ölçeğinin tamamından ve duygusal zarar görme ve aşağılanma ile dışlanma ve şiddet alt boyutlarından elde ettikleri skorlar arasında önemli bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Alan yazında bu sonucu destekleyen çalışmalar fazlasıyla mevcuttur (Salı vd., 2015; Hinduja & Patchin, 2008; Özdemir & Akar, 2014). Öte yandan çalışmamıza zıt sonuçlar ortaya koyan bazı araştırmalar da söz konusudur (Barlett & Coyne, 2014; Erdur Baker, 2010; Li, 2007). Bu durumun, araştırmalardaki örneklem grubunun ahlaki gelişim, aile eğitimi, empati yeteneği ve sosyal çevre gibi faktörlerce benzer özellikler gösteriyor olmaları sebebiyle özellikle cinsiyet rollerinin ön plana çıkmasından dolayı gerçekleştiği söylenebilir. Zira cinsiyetten ziyade bu faktörlerin siber zorbalık davranışı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Tablo 4 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerden aktif olarak spor yapanların duygusal zarar görme ve aşağılanma alt boyutundan ve siber zorbalık ölçeğinin tamamından aldıkları puanların spor yapmayanlara göre yüksek olduğu ($p<0,05$), dışlanma ve şiddet alt boyutunda ise önemli bir farklılığın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu durumun, spor yapan bireylerin akrabalarına oranla daha popüler olması sebebi ile hedef haline geliyor olmaları sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir. Nitekim Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Dicle, 2018). Ayrıca spor yapmanın bireylerde öfke kontrolü ve empati yeteneğini geliştirdiği düşünüldüğünde siber zorbalık davranışına başvurma eğiliminin spor yapmayan bireylere oranla daha düşük düzeyde olduğu düşünülmektedir. Tablo 5'e göre araştırmaya katılan bireylerden; 12 yaş grubu öğrencilere ait sosyal medya tutum puanları paylaşım ihtiyacı ve sosyal yetkinlik alt boyutlarında 13 yaş grubu öğrencilerin skorlarından, sosyal izolasyon alt boyutunda ise hem 11 yaş grubu hem de 13 yaş grubu öğrenci skorlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0,05$, $p<0,001$). Öğretmenlerle ilişki alt boyutundan ve sosyal medya tutum ölçeğinin tamamından alınan puanlarda gruplar arasında herhangi bir anlamlılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Literatürde bireylerin sosyal medya tutumları üzerinde yaş değişkeninin önemli bir etken olmadığını ortaya koyarak çalışmamızı destekleyen birçok araştırma olsa da (Altınay Bor, 2018; Argın, 2013; Çap, 2017) ekseriyetle çalışmalar yaşın önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Aksak, 2017; Karadağ, 2019; Tuğlu, 2017). Bu sonucun ortaya çıkmasında, çalışma grubumuzun yaş aralıklarının birbirine

çok yakın olmasının ve sosyal medya platformlarında henüz keşif aşamasında olmalarının etkisi olduğu söylenebilir. Sosyal izolasyon alt boyutundaki anlamlılık ise kişilerin sosyal medyada geçirilen zaman içerisinde arkadaşlarına, ailesine yeterli vakit ayıramayacağı ve sorumluluklarını yerine getiremeyeceği düşüncesinden kaynaklandığı ile açıklanabilir. Tablo 6 incelendiğinde; araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin sosyal medya tutum ölçeğinin tamamından ve ölçek alt boyutlarından elde ettikleri skorlar arasında önemli farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Literatür tarandığında benzer şekilde sonuçlanan çalışmaların olduğu görülmüştür (Akyürek, 2019; Argın, 2013; Atalay, 2014; Faiz & Karasu Avcı 2019; Özdayı vd., 2019). Ayrıca çalışmamıza zıt sonuçların da olduğu araştırmalar mevcuttur (Aksak, 2017; Tuğlu, 2017). Çalışmamıza zıt sonuçları ortaya koyan bu araştırmaların bazılarında erkeklerin kadınlara göre bazılarında ise kadınların erkeklere oranla daha yüksek sosyal medya tutum puanlarına sahip oldukları görülmektedir. Bu durum bireylerin sosyal medyaya yönelik tutumları üzerindeki asıl etkinin cinsiyetten ziyade sosyal çevreden, dönemin şartlarından ve yöresel kültür farklılıklarından kaynaklandığı söylenebilir. Ek olarak cinsiyet değişkenine göre sosyal medya tutum puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğu çalışmaların ekseriyetle eski tarihli çalışmalar olduğu ve son dönemde yapılan çalışmalarda bu farklılığın ortadan kalktığı görülmektedir. Bu durumun günümüzde erkek ve kadınların toplumsal rollerinin eşitlenerek güçlendirilmesinden ve teknolojiye karşı olumsuz düşünce ve yaklaşımlarının ortadan kalkmış olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Tablo 7 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerden aktif olarak spor yapan ve yapmayanların sosyal medya tutum ölçeğinin tamamından ve ölçek alt boyutlarından elde ettikleri skorlar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Nitekim literatürde çalışmamıza benzer sonuçların varlığı görülmektedir (Dursun, 2017; Vural, 2020). Fakat bu çalışmalarda da olduğu gibi aktif spor yapmanın bireylerin sosyal medya tutumu üzerinde doğrudan etkisi anlamlı olmasa da spor yapma sürelerinin artması bireylerin dijital yetkinlik ve teknolojik tutum düzeylerini yükselttiğini göstermektedir. Çalışmamızdaki aktif spor yapan bireylerin sosyal medya tutumlarının spor yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde olmasa da yüksek çıkması bu durumu desteklemektedir. Ayrıca spor yapan bireylerin çevresi ile etkileşim ve özgüven düzeylerinin yükselmesine paralel olarak sosyal medya platformlarında paylaşım yapma güdülerinin geliştiği ve dolayısıyla sosyal medya tutumlarının olumlu yönde etkilendiği söylenebilir.

Sonuç olarak; ortaokulda öğrenim gören bireylerin anketlerden aldıkları puanlar her ne kadar yüksek olsa da cinsiyet ve yaş değişkenlerinin siber zorbalık davranışlarına veya maruziyetlerine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etki etmediği görülmüştür. Ayrıca aktif olarak spor yapan bireylerin popülaritelerinin yüksek olmaları sebebiyle anlamlı düzeyde siber zorbalığa maruziyetleri söz konusu olsa da bireylerin aktif spor yapma durumlarının sosyal medya tutumlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Öte yandan eğitimin tüm paydaşlarına siber zorbalık ile ilgili farkındalığı artırmak ve siber zorbalıkla mücadele etmek amacıyla organizasyonlar düzenlemeleri ve sporun bu konudaki önemi üzerine vurgu yapılarak farkındalık oluşturmaları önerilir.

Kaynakça

- Aksak, M. (2017). *Farklı Lise Türlerine Devam Eden Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Akyürek, M. İ. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve sosyal medyaya ilişkin tutumları. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 58-92.
- Altınay Bor, H. (2018). *Ergenlerde Sosyal Medyaya Yönelik Tutum, Sosyal Medya Kullanımında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Argın, F. S. (2013). *Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atalay, R. (2014). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki: Bahçelievler İlçesi Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Barlett, C. & Coyne, S. M. (2014). A meta analysis of sex differences in cyber-bullying behavior: The moderating role of age. *Agressive Behavior*, 40(5), 474-488.
- Başak, E. B. & Baştürk, E. (2019). Ortaokul öğrencilerinin siber zorbalık deneyimlerinin Olweus'un akran zorbalığı modeli çerçevesinde incelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 240-278.
- Campbell, M. A. (2005). Cyberbullying: An old problem in new guise? *Australian Journal Guidance and Counselling*, 15(1), 68-76.
- Çap, E. (2017). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Dicle, A. N. (2018). *Sanal alem/ medya şiddeti. İçinde A. Solak & N. Salgın (edt.), Üniversite öğrencilerinin siber zorbalık ve siber mağduriyet düzeylerinin incelenmesi: Sinop Üniversitesi örneği* (ss. 35-49), Hegem Yayınları, Ankara.
- Dinç, E. S. (2020). Sosyal medya ortamlarında siber zorbalık: Lise öğrencilerinin siber zorbalık deneyimlerinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 4(1), 24-39.
- Dursun, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Eğitimde Teknoloji Kullanımına İlişkin Tutumlarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Erdur Baker, Ö. (2010). Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of Internet mediated communications tools. *New Media & Society*, 12(1), 109-125.
- Faiz, M. & Karasu Avcı, E. (2019). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sosyal medyaya yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 3(2), 146-166.
- Hinduja, S. & Patchin, W. J. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), 129-156.
- Hines, K. (2022). Social media usage statistics for digital marketers in 2022. Search Engine Journal. <https://www.searchenginejournal.com/top-social-mediastatistics/418826> (Erişim Tarihi 23.10.2022).

- Johnson, J. (2021). Worldwide digital population as of January 2021. <https://www.statista.com/statistics/1617136/digital-population-worldwide/> (Erişim Tarihi 23.10.2022).
- Junke, X. (2020). *Legal Regulation of Cyberbullying — From a Chinese perspective*. In X. Junke (Eds.), Intl conf on cyber science and technology congress, (pp. 322-327). Bijing, China.
- Karadağ, F. (2019). *Siber Zorbalık Tutumu İle Sosyal Medya Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Nobel Yayınları, Ankara.
- Korkmaz, S. & Mehmedoğlu, A. U. (2018). Dindarlık, siber zorbalık ve problemlerli internet kullanımına dair nicel bir araştırma. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 21(53), 35-54.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P. & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behaviour*, 45(5), 20-32.
- Küçük, S., İnancı, M. A. & Ziyalar, N. (2017). Siber zorbalık ölçeği Türkçe uyarlaması. *Adli Tip Bülteni*, 22(3), 172-176.
- Li, Q. (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in school. *Computers in Human Behavior*, 23(4), 1777-1791.
- O'Dea, S. (2021). Global internet user growth 2018-2023. <https://www.statista.com/statistics/1190263/internet-users-worldwide/> (Erişim Tarihi 23.10.2022).
- Otrar, M. & Arğın, F. S. (2015). Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 391-403.
- Özdayı, N., Kilci, A. K. & Özavcı, R. (2019). Öğrencilerin sosyal medya bağıllık durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. İçinde D. Köksal (Edt.), X. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi (ss. 147-155). Alanya, Türkiye.
- Özdemir, M. & Akar, F. (2014). Lise öğrencilerinin siber-zorbalığa ilişkin görüşlerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(4), 605-626.
- Price, M. & Dagleish, J. (2010). Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia*, 29(2), 54-56.
- Salı, B. J., Başak, B. E. & Akça, E. B. (2015). Türkiye'de ortaokul öğrencileri arasında siber zorbalık. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 5(2), 109-130.
- Slonje, R. & Smith, P. (2008). Cyberbullying: another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154.
- Stewart, R. W., Drescher, F. C., Maack, D. C., Ebesutani, C. & Young, C. (2014). The development and psychometric investigation of the cyberbullying scale. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(12), 2218-2238.
- Talpur, B. A. & O'Sullivan, D. (2020). Cyberbullying severity detection: A machine learning approach. *Plos One*, 15(10), 1-19.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computer in Human Behavior*, 26(10), 277-287.
- Tuğlu, B. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medyayı Kullanım Amaçları ve Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Tutumları* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Ünver, H. & Koç, Z. (2017). Siber zorbalık ile problemlerli internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of Turkish Educational Sciences*, 15(2), 117-140.
- Vural, İ. (2020). *Spor Lisesi Öğrencilerinin Dijital Teknolojiye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ardahan.

Öğretmenlerin boş zaman engellerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi: Karaman ili örneği*

Examination of teachers' leisure time barriers in terms of demographic variables: An example of Karaman province

Veysel Uz

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. uzvysl@gmail.com, 0000-0001-7845-4123

ÖZET

Öğretmenlerin boş zaman engellerinin ve bu engellerin demografik değişkenler açısından incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışma tarama modeline göre yapılmış nicel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Karaman'da görev yapan toplam 3860 gönüllü öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılacak örneklem söz konusu evren içerisinde basit rastgele örneklem yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmaya 182 kadın 192 erkek öğretmen olmak üzere 374 gönüllü öğretmen katılım sağlamıştır. Veri toplama sürecinde Alexandris & Carrol (1997) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne adaptasyonu Karaküçük & Gürbüz (2006) tarafından yapılan 27 maddelik ölçeğin kısa formu olan 18 madde ve 6 faktörlü Boş Zaman Engelleri Ölçeği (Kısa Form) ve 10 demografik sorudan oluşan fiziki anket ölçekleri kullanılmıştır. Sonuç olarak; katılımcı öğretmenlerin farklı sebeplerden ötürü boş zaman etkinliklerine katılmadıkları ve yine farklı sebeplerden ötürü engellendikleri yaptığımız bu çalışma ile ortaya çıkmaktadır. Çıkan bu sonuca göre demografik değişkenlerden; cinsiyet değişkeni, günlük boş zaman süresi değişkeni, boş zaman değerlendirme güçlük düzeyi değişkeni ve boş zaman değerlendirme çeşitleri değişkeninin boş zaman engelleri için anlamlı derecede farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

ABSTRACT

This research, which was conducted with the aim of examining teachers' leisure time barriers and these barriers in terms of demographic variables, is a quantitative study made according to the screening model. The population of the research consists of 3860 voluntarily teachers who work in province of Karaman. The sample to be used in the research was determined by using the simple random sampling method from the population in question. 374 teachers, including 182 female and 192 male teachers, participated in the research. During the data collection process, the 18-item and 6-factor Leisure time Barriers Scale (Short Form), which is the short form of the 27-item scale developed by Alexandris and Carrol (1997) and adapted to Turkish culture by Karakucuk and Gurbuz (2006), and physical questionnaires consisting of 10 demographic questions were used. All of the teachers filled out the questionnaires completely and no missing data was found in the data set. As a consequence; This research reveals that participating teachers do not take part in leisure time activities for different reasons and are blocked for different reasons. According to this result, demographic variables; It was observed that the variables of genders, daily leisure time duration, difficulty level evaluation of leisure time and types of leisure time differed significantly in terms of leisure time barriers.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, boş zaman, engel, öğretmen

Key Words: Recreation, leisure time, disability, teacher

Doi: 10.56639/jsar.1198029

Gönderme Tarihi/Received Date: 01.11.2022

Kabul Tarihi/Accepted Date: 12.12.2022

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 31.12.2022

1. Giriş

Endüstri devrimi sonrasında sanayi alanında birçok yenilikler yapılmıştır. Makineleşme artmış ve insana duyulan ihtiyaç azalmıştır. Bu gelişmeler insanların daha fazla boş vaktinin oluşmasına imkân sağlamıştır. Bu bağlamda gerçekleşen yenilikler ve gelişmeler sonucunda bireylerin boş zamana olan ilgileri de zamanla artmış, boş zaman etkinliklerinin farklılaşması ve bu etkinliklere ayrılan zamanın da artışı dikkat çekmeye başlamıştır. Yaşam biçimlerinin değiştiği ve yeni şekiller kazandığı bu sistemin olası sonuçları yeni sorunlar ortaya çıkarmıştır. Bu sorunların biri de zorunlu

çalışma zamanları dışında kalan vakitlerin artması ve bu vakitlerin nasıl değerlendirileceğidir (Fişek, 1998). Boş zaman etkinlikleri bireylerin psikolojik, sosyal ve kültürel gelişmelerine, aynı zamanda toplumun sosyal ve iktisadi yönlerine de birçok katkı sağlamaktadır. Boş zaman etkinlikleri bireyleri çeşitli doyumlara ulaştırmaktadır. Elde edilen bu doyumlar bireylerin toplumla etkileşimli hale gelmesini ve sosyalleşmesini sağlamaktadır (Özkalp, 1997).

Rekreatif etkinlikler toplumsal ve bireysel iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Bu etkinliklerin sağladığı katkıyı farklı alanlarda yapılan birçok çalışmada görmekteyiz. Bireylere sağladığı katkı

*Bu çalışma Doç. Dr. Sefa Şahan Birol danışmanlığında Veysel Uz tarafından 18.07.2022 tarihinde tamamlanan "Öğretmenlerin Boş Zaman Engellerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi: Karaman İli Örneği" başlıklı ve 741925 no'lu yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

**Sorumlu yazar /Corresponding author.

Yüksek Lisans Öğrencisi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. uzvysl@gmail.com, 0000-0001-7845-4123

her ne kadar çok öneme sahip olsa da bireylerin bu faaliyetlere çeşitli engellerden dolayı katılmadıkları görülmektedir. “Engel” sözcüğü boş zaman alanyazında “insanların boş vakitlerde rekreasyon etkinliklerine katılmasını kısıtlayan ya da engel olan ve bireyce sonlandırılan nedenleri anlatmaktadır (Karaküçük, 2005). Boş zaman faaliyetlerine katılım sağlamada bireylerin elde etmek istedikleri hedefleri ve beklenti düzeyindeki farklılıklar, etkinlik seçimine de yansımıştır. Genel anlamda bireylerin motivasyonlarına etki eden sebeplerin neler olduğu konusunda bilgi edinmeleri, bireyler açısından önemli bir husustur. Bu bilgiler bireylerin daha çeşitli boş zaman etkinliklerine katılımına imkân oluşturacaktır. Motivasyonun etkeni ile boş zaman etkinliklerine katılım bireylerin hayat kalitesi ve doyumunu düzeyinde bireylere ciddi katkılar sağlayacaktır (Soyer vd., 2017).

Araştırma konusuna ilişkin yapılan literatür taramasında Özsoy’un (2018) farklı branş öğretmenlerine yönelik yaptığı çalışması ve Güler’in (2017) Üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı benzer çalışma neticesinde her iki araştırmacı da bu alanda daha çok çalışmalar yapılmasını vurgulamışlardır. Bu bağlamda Karaman iline ilişkin ve benzer örneklem grubu ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Karaman ilinde yapılan bu çalışma Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı okullarda aktif olarak çalışmakta olan öğretmenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına engel olan boş zaman engellerinin tespit edilmesi ve tespit edilen bu engellerin demografik değişkenlerle bağlantılı olup olmadığını belirlemektir.

Bu çalışma ile MEB bünyesindeki okullarda görev yapan öğretmenlerin rutin olarak ihtiyaç duydukları ve iş hayatının getirdiği fiziksel-mental yorgunluğun iyileştirilmesi için gereken boş zaman aktivitelerine engel olan faktörlerin tespit edilmesi hedeflenmiştir. Araştırma sonucunda ortaya çıkacak verilerin bu engellerin ortadan kaldırılmasına ve alandaki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Yöntem

Yapılan bu çalışma tarama modeline göre yapılmış nicel bir çalışmadır. Bu tür çalışmalar, herhangi bir konu veya bir olaya göre araştırmaya katılanların tutum, ilgi, beceri ve görüş gibi niteliklerinin tespit edilmesine çalışılan, çoğunlukla örneklem grubunun büyük olduğu araştırmalardır (Fraenkel & Wallen, 2006).

2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Karaman’da görev yapan toplam 3860 (<https://karaman.meb.gov.tr/>) öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılacak örneklem ise söz konusu evren içerisinde yansız bir şekilde basit rastgele örneklem yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme 374 gönüllü öğretmenden oluşturulmuş ve basit rastgele örnekleme yönteminin belirlediği alt sınırı geçmiştir.

2.2. Verilerin Toplanması

Öğretmenlere yönelik uygulanan araştırma anketleri toplamda 400 adet çoğaltılıp örneklem grubuna uygulanmıştır. Dağıtılan anketler tamamen gönüllülük ilkesine göre

doldurulduğundan anketleri alan bazı öğretmenler çalışmaya katılmamıştır. Bu bağlamda dağıtılan anketlerin 26 tanesinin geri dönüşü olmamış ve toplamda 374 örneklemin veri analizi yapılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde Alexandris & Carrol (1997) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne adaptasyonu Karaküçük & Gürbüz (2006) tarafından yapılan 27 maddelik ölçeğin kısa formu olan 18 madde ve 6 faktörlü Boş Zaman Engelleri Ölçeği (Kısa Form) ve 10 demografik sorudan oluşan fiziki anketler kullanılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizine, önce Boş Zaman Engelleri Ölçeği (Kısa Form) ve alt boyutlarının güvenilirliği Cronbach Alfa değerleri tespit edilerek başlanmıştır. Ardından araştırma sürecinde belirlenen 10 hipotezin hangi testlerle (parametrik – parametrik olmayan) test edileceğini belirlemek adına Boş Zaman Engelleri Ölçeği (Kısa Form) toplam skorlarının normal dağılıma uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek belirlenmiştir. Daha sonra her hipotez kendisine uygun istatistik test ile test edilmiştir.

2.5. Normallik İncelemesi

Normallik incelemesi, veri analizi için oldukça önemli bir adım olup analizde kullanılacak testlerin seçimini direkt etkilemektedir. Boş Zaman Engelleri Ölçeği (Kısa Form) toplam skoruna ait çarpıklık (-0,558) ve basıklık (1,619) değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. George & Mallery’ye (2010) göre bir verinin normal dağıldığını söyleyebilmek için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2, +2 aralığında olması yeterlidir. Bu durumda normallik varsayımı sağlanmış ve analizlere parametrik testler kullanılarak devam edilmiştir.

2.6. Etik kurul

Bu çalışmanın yapılması için Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel araştırma etik kurulu tarafınca 21.03.2022 tarih ve 17-24 sayılı karar ile etik kurul onayı alınmıştır.

2.7. Araştırma izni

Öğretmenler üzerine yapılan bu çalışmanın ilgili valilik makamınca 31.03.2022 tarihli ve 46892831 sayılı oluru ile izni alınmıştır.

3. Bulgular

3.1. Güvenirlilik Analizi

Özdamar (1999) Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısına ilişkin değerleri şu şekilde sınıflamıştır:

0,00 < α < 0,40 ise güvenilir değildir,

0,41 < α < 0,60 ile güvenilirlik düşük seviyededir,

0,61 < α < 0,80 ise güvenilirlik orta seviyededir,

0,81 < α < 1,00 ise güvenilirlik yüksek seviyededir.

Tablo 1. Boş Zaman Engelleri Ölçeği (Kısa Form) ve alt boyutlarına ait güvenilirlik incelemesi

Boş Zaman Engelleri Ölçeği (Kısa Form)		Cronbach Alfa Değeri
		0,863
Alt Boyutlar	Madde Numaraları	Cronbach Alfa Değeri
Birey Psikolojisi	1-2-3	0,575
Bilgi Eksikliği	7-8-9	0,879
Tesis	10-11-12	0,843
Arkadaş Eksikliği	18-19-20	0,853
Zaman	22-23-24	0,682
İlgi Eksikliği	25-26-27	0,745

Boş Zaman Engelleri Ölçeği (Kısa Form) ve alt boyutlarına ait güvenilirliği incelendiğinde ölçeğe ait Cronbach Alfa değerinin 0,863 ile oldukça yüksek bir güvenilirlikte olduğu görülmektedir. Alt boyutlara ait Cronbach Alfa değerleri incelendiğinde ise değerlerin 0,575 (Birey Psikolojisi) ile 0,879 (Bilgi Eksikliği) arasında değişmekte ve kabul edilebilir sınırlar içinde oldukları görülmektedir.

3.2. Hipotezler

H_1 - Öğretmenlerin boş zaman engelleri, cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni için yapılan t testi sonucunda $p=0,016 < 0,05$ olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin cinsiyetlerinin aldığı ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

H_2 - Öğretmenlerin boş zaman engelleri, gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir.

Gelir düzeyi değişkeni için yapılan varyans analizi sonucunda $p=0,135 > 0,05$ olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin gelir düzeylerine ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

H_3 - Öğretmenlerin boş zaman engelleri, medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

Medeni durum değişkeni için yapılan t testi sonucunda $p=0,182 > 0,05$ olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin medeni durumlarına ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

H_4 - Öğretmenlerin boş zaman engelleri, yaşa göre farklılık göstermektedir.

Yaş aralığı değişkeni için yapılan varyans analizi sonucunda $p=0,865 > 0,05$ olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin yaş aralıklarına ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

H_5 - Öğretmenlerin boş zaman engelleri, branşa göre farklılık göstermektedir.

Branş değişkeni için yapılan varyans analizi sonucunda $p=0,635 > 0,05$ olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin branşlarına ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

H_6 - Öğretmenlerin boş zaman engelleri, mesleki tecrübeye göre farklılık göstermektedir.

Mesleki tecrübe değişkeni için yapılan varyans analizi sonucunda $p=0,773 > 0,05$ olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin mesleki tecrübelerine ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkeni t testi sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t Testi		
Kadın	182	50,8791 ^b	7,37599	t	sd	p
Erkek	192	48,8229 ^a	8,97524	2,426	364,74	0,016

Tablo 3. Gelir düzeyi değişkeni ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	382,245	3	127,415	1,867	0,135
Grup İçi	25246,108	370	68,233		
Toplam	25628,353	373			

Tablo 4. Medeni durum değişkeni t testi sonuçları

Medeni Durum	N	Ortalama	Std. Sapma	t Testi		
Evli	321	50,0561	8,12577	t	sd	p
Bekâr	52	48,4151	9,23228	1,337	372	0,182

Tablo 5. Yaş aralığı değişkeni ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	50,786	3	16,929	0,245	0,865
Grup İçi	25577,567	370	69,129		
Toplam	25628,353	373			

H_7 - Öğretmenlerin boş zaman engelleri, sahip olunan günlük boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.

Günlük boş zaman süresi değişkeni için yapılan varyans analizi sonucunda $p=0,920 > 0,05$ olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin günlük boş zamanlarına ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

H_8 - Öğretmenlerin boş zaman engelleri, boş zaman süresi yeterlilik düzeyine göre farklılık göstermektedir.

Boş zaman süresi yeterlilik düzeyi değişkeni için yapılan varyans analizi sonucunda $p=0,025 < 0,05$ olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin boş zaman süresi yeterliliklerine ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

H_9 - Öğretmenlerin boş zaman engelleri, boş zaman değerlendirme güçlük düzeyine göre farklılık göstermektedir.

Öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirmedeki güçlük durumunu incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda $p=0,001 < 0,01$ olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirmede karşılaştıkları güçlükleri nitelermeleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

H_{10} - Öğretmenlerin boş zaman engelleri, boş zaman zamanlarını değerlendirme çeşitliliklerine göre farklılık göstermektedir.

Boş zaman süresi değerlendirme şekilleri değişkeni için yapılan varyans analizi sonucunda $p=0,006 < 0,01$ olduğu

Tablo 6. Branş değişkeni ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	297,550	6	49,592	0,718	0,635
Grup İçi	25330,803	367	69,021		
Toplam	25628,353	373			

Tablo 7. Mesleki tecrübe değişkeni ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	77,117	3	25,706	0,372	0,773
Grup İçi	25551,236	370	69,057		
Toplam	25628,353	373			

Tablo 8. Günlük boş zaman değişkeni ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	11,472	2	5,736	0,083	0,920
Grup İçi	25616,881	371	69,048		
Toplam	25628,353	373			

Tablo 9. Boş zaman süresi yeterlilik düzeyi değişkeni ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	503,986	2	251,993	3,721	0,025
Grup İçi	25124,366	371	67,721		
Toplam	25628,353	373			

Tablo 10. Boş zaman değerlendirme güçlük düzeyi değişkeni ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	976,896	2	488,448	7,351	0,001
Grup İçi	24651,457	371	66,446		
Toplam	25628,353	373			

Tablo 11. Boş zaman değerlendirme şekli ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	1230,608	6	205,101	3,085	0,006
Grup İçi	24397,745	367	66,479		
Toplam	25628,353	373			

görülmektedir. Öğretmenlerin boş zaman değerlendirme şekillerine ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

4. Tartışma

Karaman ilinde farklı branşlardaki öğretmenlerin boş zaman engellerini belirlemeye ve bu engellerin ortadan kaldırılabilmesi için alınabilecek önlemlere yönelik yapılan bu çalışmanın literatüre yönelttikte katkı sağlanması beklenmektedir.

Çalışmanın bulguları incelendiğinde; Tablo 2'ye göre öğretmenlerin cinsiyetlerinin aldığı ortalamalar arasında farklılık tespit edilmiştir. Kadın öğretmenlere ait ortalama ve erkek öğretmenlere ait ortalamadaki farklılığın, kadın öğretmenlerin lehine olduğu görülmektedir. Buna benzer sonuç literatürde de karşımıza çıkmaktadır. Bu alanda yapılan çeşitli çalışmaların bu hipotezi desteklediği görülmektedir. Özsoy (2018), farklı branşlardaki öğretmenler üzerine yaptığı çalışmada kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre boş zaman engellerinin daha çok olduğunu göstermektedir. Farklı bir çalışmada da Hudson (2000) boş zaman faaliyetlerine katılım noktasında erkekler ve kadınlar arasında çeşitlilikler olduğunu vurgulamıştır. Boş zaman etkinliklerinde yer alma noktasında kadınlar, erkeklere göre çok daha fazla engelle yüz yüze gelmektedir ve çoğu kadın, boş zaman faaliyetlerine katılmak için kendilerine yeterli olanak verilmediğini düşünmektedir. Henderson, Bialeschki, Shaw, & Freysinger, (1996) yaptıkları çalışmalarında kadın ve erkeklerin yaşantısında karşılaştıkları durumların birbirinden farklı olduğunu, bundan dolayı da boş vakitlerindeki meşgul oldukları faaliyetlerin de birbirinden farklı olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda ülkemizde boş zaman ve boş zamanı değerlendirme anlamında kadınların erkeklere oranla daha fazla engelle karşılaşmalarına sebep olan nedenlerin kadınların ev işleri, çocuğun bakımı gibi özel neden ya da kadınlara özel tesislerin ve güvenli rekreasyon alanlarının az olması gibi genel problemlerin olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3'e göre çalışmaya katılan grupları gelir düzeyi değişkenine göre incelediğimizde öğretmenlerin gelir düzeylerine ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olup öğretmenlerin boş zaman engelleri toplam puanlarının gelir düzeylerine göre değişiklik göstermediği de söylenebilir. Literatürdeki farklı iş kolları üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında Ekinci, Kalkavan, Üstün & Gürbüz (2014) yapmış olduğu "Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi" isimli çalışmada, araştırmaya katılan bireylerin boş zaman engellerinin gelir seviyesine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan çalışma ile benzer olmayan bu sonucun, çalışmaların örneklem guruplarının farklı olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin henüz mesleki anlamda kendilerini gerçekleştirememiş ve ekonomik özgürlüklerini edinmemiş olduklarından dolayı, gelir seviyesi boş zaman engeli olarak karşımıza çıkmaktadır. Birol (2014) Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesindeki memurlar üzerine yaptığı bir çalışmada rekreatif faaliyetlerin bireylerin hayat koşulları ve gelir seviyelerinin artışıyla birlikte faaliyetlere katılımın daha fazla ve bilinçli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ekonomik

nedenlerin rekreatif etkinliklere katılma seviyeleri üzerine etkisi, araştırmalar incelendiğinde gelir düzeyinin yüksek olduğu katılımcıların gelir düzeyi az olan katılımcılara oranla bu durumdan daha az etkilendikleri söylenebilir. Yapılan çalışma ile paralellik göstermeyen bu sonuçların yine örneklem grubunun farklı olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Tablo 4'e göre öğretmenlerin medeni durumlarına ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durumda öğretmenlerin boş zaman engelleri toplam puanlarının medeni durumlarına değişiklik göstermediği söylenebilir. Özsoy (2018) yaptığı çalışmada öğretmenlerin medeni hallerine göre boş zaman engellerinin bekar öğretmenlerin evli öğretmenlere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaya baktığımızda kendi çalışmamızla paralellik göstermeyen bu sonuçların değişen yaşam koşulları, araştırma yaptığımız ilin kültürel yapısı ve katılımcıların evli-bekar oranının farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 5'e göre öğretmenlerin yaş aralıklarına ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olup boş zaman engelleri toplam puanlarının yaşa göre değişmediği söylenebilir. Dorul (2017) Antalya ilinde öğretmenler üzerine yaptığı benzer bir çalışmada boş zaman engellerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bu çalışmalardan hareketle boş zaman engelleri açısından düşünüldüğünde yaşlara göre farklı anlamlılık düzeylerinin olması her yaş döneminin niteliğinin farklı olması çocukluk, gençlik, yaşlılık dönemlerinin psikolojik, fizyolojik ve sosyal anlamda farklı yönelimlerinin olmasından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Tablo 6'ya göre öğretmenlerin branşlarına ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olup boş zaman engelleri toplam puanlarının branşa göre değişmediği söylenebilir. Özsoy (2018) benzer bir çalışmada boş zaman engelleri anlamında öğretmenlerin branşlarına yönelik anlamlı bir farklılığının olmadığı tespit edilmiştir. Branşa göre değişmeyen anlamlılık düzeyinin nedeni branşlara özel rekreatif etkinliklerin ve ortamların olmamasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Örneğin; Resim sergileri, tiyatro, spor tesisleri, kitap fuarları vb. gibi çeşitli branşlara özgü faaliyetlerin kısıtlı olması.

Tablo 7'ye göre öğretmenlerin mesleki tecrübelerine ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olup öğretmenlerin boş zaman engelleri toplam puanlarının mesleki tecrübelerine göre değişmediği söylenebilir. Elde edilen verilerin bu şekilde sonuçlanması mesleki tecrübe fark etmeksizin öğretmenlerin maddi gelirlerinin benzer olması aynı zamanda boş zaman sürelerinin eş zamanlı olmasından dolayı anlamlılık düzeyinin farklı olmadığı düşünülmektedir.

Tablo 8'e göre öğretmenlerin günlük boş zamanlarına ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olup boş zaman engelleri toplam puanlarının sahip olunan günlük boş zaman değişkenine göre değişmediği söylenebilir. Literatür incelendiğinde Koçak (2005) Akademik personel, idari personel ve öğrenciler üzerine yaptığı bir çalışmada rekreatif etkinliklere katılım noktasında vakit azlığını tüm grupların bir engeli olarak tespit etmiştir. Bu bağlamda çalışmaların paralellik göstermemesinin nedeni çalışmaların farklı coğrafyalarda yapılması ve farklı örneklem gruplarının seçimi olduğu düşünülmektedir.

Tablo 9'a göre öğretmenlerin boş zaman süresi yeterliliklerine ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Literatürde benzer çalışmaya bakıldığında Afyon ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan ve bu araştırmaya katılanların %56'sının yeterli boş vakitlerinin olmadığından dolayı boş zaman faaliyetlerine katılmadıkları belirtilmiştir. Bu çalışma ile yapılan çalışmada desteklenmiş olmaktadır.

Tablo 10 incelendiğinde öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirmede karşılaştıkları güçlükleri nitelemeleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Köybaşı (2006) yaptığı çalışmada boş zamanı değerlendirme çeşitlerine bakıldığında bu çeşitlilik coğrafyaya göre değişmektedir ve hangi etkinliğin tercih edileceği bireyin fiziksel ve ruhsal durumuna, eğitim düzeyine, sahip olduğu yetenekleri ile olanaklarına göre değişiklik gösterdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda öğretmenlerin de boş zaman değerlendirmede güçlük çekmelerinin nedenleri arasında boş zamanlarını değerlendirme çeşitleri anlamında bilgi ve beceri düzeylerinin etkisi olduğu düşünülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde öğretmenlerin boş zaman değerlendirme şekillerine ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Literatürdeki benzer çalışmalara baktığımızda; Yeniçeri, Coşkun & Özhan (2002), memurların boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarını tespit edilmesi üzerine yaptıkları bir çalışmada, çalışmaya katılanların boş zamanlarını açık alanlarda, spor salonlarında ve evde geçirdiklerini belirtmişlerdir. Yapılan araştırma ile benzer sonuçların olduğu görülen literatür çalışmalarında genel olarak boş zamanların dinlenilerek, spor yapılarak ve sosyal ortamlara gidilerek geçirildiği görülmektedir.

4.1. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak yaptığımız bu araştırmada bireylerin boş zamanlarını değerlendirirken karşılaştıkları engeller ya da bireylerin boş zamanlarını nitelikli geçirmelerini engelleyen etkenler çalışmamızla ortaya çıkarılmıştır. Katılımcı öğretmenlerin farklı sebeplerden ötürü boş zaman etkinliklerine katılmadıkları ve farklı sebeplerden ötürü engellendikleri yapılan bu çalışma ile ortaya çıkmaktadır. Çıkan bu sonuca göre demografik değişkenlerden; cinsiyet, günlük boş zaman süresi, boş zaman değerlendirme güçlük düzeyi ve boş zaman değerlendirme çeşitleri değişkenlerinin boş zaman engelleri anlamında anlamlı derecede farklılık gösterdiği görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar ile rekreasyon alanlarının artırılmasına yönelik iyileştirmeler yapılması, spor alanlarının artırılması, genişletilmesi ve daha nitelikli hale getirilmesi, boş zaman değerlendirme anlamında öğretmenlerin hizmet içi eğitimlerle ve çeşitli kurslarla bilinçlendirilmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Afyon, Y.A., Hazar, C.A. & Saygın Ö. (2000). *Öğretim Elemanları ve Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması* 1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Bildiriler Kitabı, Cilt. 2, Sporda PsikoSosyal Alanlar-Spor Yönetim Bilimleri, Ankara.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). An Analysis of Leisure Constraints Based on Defferent Recreational Sport Participation Levels: Results From a Study in Greece, *Leisure Sciences*, No:19, (1997), 1-15. <https://doi.org/10.1080/01490409709512236>
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation: Results From a Study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125. <https://doi.org/10.1080/026143697375449>
- Bırol, S. Ş. & Karaküçük, S. (2014). Sportif Rekreasyon Uygulama Politikaları Üzerine Bir Araştırma, *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 16 (27): 80-86, 2014. <https://doi.org/10.18493/kmusekad.32533>
- Dorul, E. (2017). *Milli Eğitime Bağlı Görev Yapan Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının ve Serbest Zaman Engellerinin İncelenmesi Antalya Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. & Gündüz, B. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1),1-13, 2014.
- Fişek, K. (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi*, 2. Bası, Ankara: Bağırhan.
- Fraenkel, J. R. & Wallen, N. E. (2006). How to Design and Evaluate Research in Education. (6. Baskı). New York: *McGraw-Hill International Edition*
- George, D. & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Güler, H. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yükseköğretiminde Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması Bartın Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Bartın.
- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M. & Freysinger, V. J. (1996). Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure. Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure. *Prime Book Box for Kids*.
- Hudson, S. (2000). *The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences Between Men and Women*. *Journal of Travel Research*. <https://doi.org/10.1177/004728750003800404>
- Karaküçük, S. & Gürbüz, B. (2006). *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XII (2007), 1: 3 – 10.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme*, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Koçak, S. (2005). Perceived Barriers to Exercise Among University Members. *Journal of theInternational Council for Health Physical Education, Recreation, Sport and Dance* 41(1), 34-36.
- Köybaşı, N. (2006). *Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlenme Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm ve Otel İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Eskişehir.

- Milli Eğitim Bakanlığı. "Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü" <https://karaman.meb.gov.tr>, Erişim Tarihi: 10 Haziran 2022.
- Özdamar, K. (1999). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi*, Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Özkalp, E. (1997). *Davranış Bilimlerine Giriş*, Yayın No: 1027, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Özsoy, O. (2018). *Sincan İlçesinde Beden Eğitimi, Müzik ve Görsel Sanatlar Branşlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Engellerinin İncelenmesi Sincan İlçesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Bartın,
- Soyer, F., Yıldız, N. O., Demirel, D. H., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C. & Demirhan, O. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler İle Katılımcıların Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Journal of Human Sciences, 14(2), 2035-2046. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i2.4647>
- Yeniçeri M., Coşkun B. & Özkan H. (2002). Muğla İl Merkezindeki Memurların Boş Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma, *Muğla Üniversitesi, SBE Dergisi*, 7, 1-20.

Halı sahada amatör futbol oynayanların ısınma alışkanlıkları: Isparta ilinde kesitsel bir araştırma

Warm-Up habits of amateur football players who play football on synthetic football field: A cross-sectional study in Isparta province

Mert Usta¹, Sabriye Ercan², Tuba İnce Parpucu³, Zeliha Başkurt⁴, Ferdi Başkurt⁵

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, mertusta@sdu.edu.tr , 0000-0002-4143-1267

²Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri Bölümü, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, sabriyeercan@sdu.edu.tr , 0000-0001-9500-698X

³Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, tubaparpucu@sdu.edu.tr , 0000-0002-5619-4284

⁴Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, zelihabaskurt@sdu.edu.tr , 0000-0001-7488-9242

⁵Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, ferdebaskurt@sdu.edu.tr , 0000-0002-8997-4172

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, halı sahada amatör futbol oynayanların ısınma alışkanlıklarının incelenmesidir. Isparta il merkezinde, halı sahalarda futbol oynamaya giden bireylerden, bilinen herhangi bir sağlık sorunu olmayan 18 yaşın üstündeki amatör futbolculara araştırmaya dahil edilmiştir. Herhangi bir yaralanma nedeniyle aktif olarak halı sahada futbol oynayamayan ve 18 yaşından küçük olanlar ise araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olanların tanımlayıcı bilgileri kaydedildikten sonra "Sporcu Isınma Alışkanlığı" anket formu katılımcılar tarafından cevaplanmıştır. Katılımcıların %3,5 (n:4)'ü kadın, %96,5 (n:110)'ü ise erkektir. Gönüllülerin yaş ortalaması 25,15 ± 7,46 yıldır. Katılımcıların %63,2'sinin eğitim düzeyi lisans mezuniyetidir. Katılımcıların %29,8'i (n=34) daha önce spor ile ilişkili yaralanma geçirmemiştir. Futbol öncesi ısınma egzersizini devamlı yapanların oranı %36,8 olarak belirlenmiştir. Çalışma sonucunda "Sporcu Isınma Alışkanlığı" anket formuna verilen cevaplara göre katılımcıların ısınma egzersizi konusunda bilgi eksiklerinin olduğu tespit edilmiştir. Halı sahada futbol oynayan bireylerin spor yaralanması oranları yüksek, ısınma egzersizi bilgisi ve alışkanlıkları düşüktür. Rekreatif düzeyde halı sahada futbol oynayan bireylerin ısınma egzersizi konusundaki bilgi düzeyleri artırılmalı, ısınma egzersizi alışkanlıklarını kazanmalarını sağlanmalıdır.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the warming habits of amateur football players on the synthetic football field. Individuals who go to play football on the carpet fields in the city center of Isparta were invited to participate in our research. Not having any known health problems, being over the age of 18 and playing football as an amateur on the carpet field were the inclusion criteria of the research. Being under the age of 18 and not being able to actively play football on the football field due to any injury are the exclusion criteria of the study. After the descriptive information of those who volunteered to participate in the study were recorded, the "Athlete Warming Up Habit" questionnaire was answered by the participants. 3,5% (n:4) of the participants were female and 96,5% (n:110) were male. The mean age of the volunteers was 25,15 ± 7,46 years. The most common level of education of the participants was undergraduate graduation with 63,2%. 29,8% (n=34) of the participants had no previous sports-related injury. The rate of those who regularly did the warm-up exercise before football was determined as 36,8%. According to the answers given to the "Athlete Warming Habits" questionnaire, it was determined that the participants lacked knowledge about the warm-up exercise. Sports injury rates of individuals playing football on the football field are high, and their knowledge and habits of warm-up exercise are low. Individuals who play soccer on the football field at recreational level should be increased in knowledge about warm-up exercise, and it should be ensured that they gain warm-up exercise habits.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Futbol, Halı Saha, Isınma, Bilgi

Key Words: Football, Synthetic Football Field, Warm-Up, Knowledge

Doi: 10.56639/jsar.1200918

Gönderme Tarihi/Received Date: 08.11.2022

Kabul Tarihi/Accepted Date: 05.12.2022

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 31.12.2022

1. Giriş

Sprint, ani yön değiştirme, iyi nöromüsküler kontrol, pliometrik güç, sıçrama, yüksek şiddetli egzersize devam edebilme kapasitesi gibi sportif becerileri gerektiren futbol (Akkaya vd., 2011; Kapidžić vd., 2011), hem katılımcı hem de

izleyici kitlesi bakımından dünya genelinde popüler bir spor disiplini (Koch vd., 2016). Milyonlarca sporcu, kulüplere bağlı olarak profesyonel düzeyde futbolcu iken çok daha fazlası herhangi bir kulübe bağlı olmadan rekreatif düzeyde futbol oynamaktadır (Faude vd., 2018; Koch vd., 2016; Vasileiadis, 2020). Özellikle sentetik zeminlerin geliştirilmesi ve

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Araştırma Görevlisi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, mertusta@sdu.edu.tr, 0000-0002-4143-1267

yaygınlaşması, gerçek çim zeminli sahaya alternatif oluşturarak futbolun amatör düzeyde ve eğlence amaçlı yapılmasını yaygınlaştırmaktadır (Akkaya vd., 2011).

Spora katılım, sağlık açısından yararlı bir alışkanlık olsa da sporun doğası gereği yaralanmaların yaşanması mümkündür (Lindblom vd., 2018). Yapılan hesaplamalara göre tüm spor yaralanmaları içerisinde futbol yaralanmaları yaklaşık %50-60'lık bir paya sahiptir (Akkaya vd., 2011). Sunulan bu yüksek yaralanma oranının ana nedeni, futbol oynayan bireylerin dünya genelinde yüksek bir sayıya sahip olmasıdır. Yaralanmalar içerisindeki oranı çok yüksek paya sahip olmakla birlikte 1980'li yıllardan sonra futbol başta olmak üzere spor yaralanmalarından korunmak için çeşitli yaklaşımlar geliştirilmeye başlanmıştır (Vasileiadis, 2020). Zamanla koruyucu programların yapısında değişiklikler olsa da değişmeyen ana tema 'ısınma programı'nın varlığı olmuştur (Vasileiadis, 2020).

Medyanın dikkatini çeken profesyonel futbolcuların yaralanmaları ve yaralanmalardan korunma stratejileri literatürde de çokça çalışılmıştır (Faude vd., 2018). Öte yandan dünya genelinde futbol oynayan bireylerin büyük çoğunluğunu oluşturan rekreatif futbolculara ait yaralanmalar literatürde kısıtlı düzeyde çalışılmıştır. Bu alanda çalışmış olan Koch ve arkadaşları, amatör futbol turnuvalarındaki rekreatif futbolcuların maça hazırlık süreci daha yetersiz olanlarında yaralanma sıklığının arttığını belirtmiştir. Yaralanmaları azaltmak için araştırmacıların çözüm önerisi, düzenli egzersiz ve ısınma programlarına devamlılığın sağlanması olmuştur (Koch vd., 2016).

Spor yaralanmalarından korunmanın kilit taşı olan 'ısınma'nın oluşturduğu fizyolojik ve psikolojik etkiler literatürde net bir biçimde tanımlanmıştır (Altavilla vd., 2018; Gemael vd., 2020; McGowan vd., 2015). Aktif ve pasif olmak üzere iki ana başlıkta değerlendirilen 'ısınma'; vücut/kas sıcaklığını, metabolizmayı, nöral sistemi etkileyerek anaerobik metabolizmayı, oksijen alımını, post-aktivasyon potansiyelini ve eklem hareket açıklığını olumlu yönde atışlemektedir (McGowan vd., 2015; Otte vd., 2020). Diğer taraftan, kas sıcaklığının 1 °C artışı, performansta %2-5 artış oluşturmaktadır (McGowan vd., 2015). Özellikle aktif ısınma, bu etkileri metabolik değişiklikler oluşturarak ortaya çıkardığı için spor yaralanmalarından korunmanın vazgeçilmezidir (McGowan vd., 2015). Ancak pasif ısınma, aktif ısınmanın aksine, enerji depolarına ait mekanizmayı çalıştırmadan vücut sıcaklığını yükseltmektedir. Bu nedenle, pasif ısınmanın (örneğin; sıcak duş, banyo/hamam, ısıtmalı giysiler, tipide hayatta kalma ceketi) tek başına kullanılmaması; ısınmanın sonu ile yarışmanın başlangıcına kadar olan süreyi tanımlayan 'geçiş' fazında çekirdek (*Ing. core*) ve kas sıcaklığını tekrar yükseltmek için pasif ısınmadan yararlanılması önerilmektedir (McGowan vd., 2015). Çünkü orta şiddette yapılan egzersizden/aktif ısınmadan yaklaşık 10-20 dakika sonra kas sıcaklığı bazal seviyeye (35-37 °C) geri dönmekte, geçiş fazında 'pasif ısınma' sürdürülmediği müddetçe 'aktif ısınma' periyodunda kazanılan fizyolojik etkiler tedricen kaybolmaktadır (McGowan vd., 2015). Bu bağlamda; farklı ısınma, post-ısınma ve re-ısınma aktivitelerin futbolcuların performansına olan etkileri ayrı bir inceleme konusu olmuştur (Abade vd., 2017; Ayala vd., 2017; Fortin & Billaut, 2019; Kabešová vd., 2019; Silva vd., 2018).

Fakat, 'ısınma'nın sporcu sağlığı için gerekliliği tüm gerçekliği ile karşımızda durmaya devam etmektedir.

Günümüzde halı sahada gerçekleşen birçok spor yaralanması görülmektedir (Akkaya vd., 2011). Bunların başında da kas-iskelet sistemi yaralanmaları gelmektedir. Halı sahada gerçekleşen bir yaralanma sonrası tedavi ihtiyacı için kliniğimize başvuran hastaların ısınma bilgisinin ve alışkanlıklarının düşük olabildiği ampirik olarak gözlemimizdir. Bu çalışmanın amacı, halı sahada amatör futbol oynayanların ısınma alışkanlıklarının incelenmesidir.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada nicel modellerden tarama deseni kullanılmıştır. Araştırma çalışması, ısınma alışkanlığının amatör futbol oynayanlarda betimlemesini amaçlamaktadır.

2.2. Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Bu çalışma kesitsel bir çalışma olarak planlanmıştır. Çalışmanın evrenini ise Isparta il merkezindeki halı sahalarda futbol oynamaya giden bireyler oluşturmaktadır. Futbol oynayan bireyler halı sahadaki maçları öncesinde araştırmamıza katılmak için davet edilmiştir. Davet edilen bireylerden bilinen herhangi bir sağlık sorunu olmayanlar, 18 yaşının üstünde olanlar ve halı sahada amatör olarak futbol oynayanlar araştırmaya dahil edilmiştir. Herhangi bir yaralanma nedeniyle aktif olarak halı sahada futbol oynayamayan ve 18 yaşından küçük olanlar ise araştırmaya dahil edilmemiştir.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılmaya gönüllü olanların tanımlayıcı bilgileri kaydedildikten sonra Arslan ve arkadaşları tarafından geliştirilen (2011) "Sporcu Isınma Alışkanlığı" anket formu yüz yüze ortamda katılımcıların kendileri tarafından cevaplandırılmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Tanımlayıcı Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu vs. gibi sosyodemografik özellikleri ve futbol öncesi ısınma uygulama alışkanlıkları sorgulanmıştır.

2.4.2. "Sporcu Isınma Alışkanlığı" Anket Formu

Beşli likert ölçeği olarak derecelendirilmekte ve toplam 20 sorudan oluşmaktadır. Her bir soruya verilen cevaplar % ve ortalama puan olarak sunulmaktadır (Arslan vd., 2011).

2.5. Verilerin analizi

Halı sahada amatör olarak futbol oynayan bireylerin ısınma alışkanlıkları tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ile incelenmiştir. Analizler SPSS v.23 paket programı ile yapılmıştır. Veriler, ortalama±standart sapma, ortanca (en düşük değer-en yüksek değer), sıklık (n) ve yüzde oranı (%) olarak sunulmuştur.

2.6. Araştırma Yayın Etiği

Araştırma, SDÜ Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 17/02/2021 tarihli ve 5/99 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

3. Bulgular

Çalışmaya 114 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların %3,5 (n:4)'i kadın, %96,5 (n:110)'i ise erkektir. Gönüllülerin yaş ortalaması 25,15±7,46 yıl olup minimum katılımcı yaşı 18, maksimum katılımcı yaşı 57'dir (Tablo 1). Katılımcıların eğitimlerinin en sık olduğu düzey %63,2 ile lisans mezuniyetidir (Tablo 2).

Tablo 1. Katılımcıların Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı ve Vücut Kitle İndeksi Değerleri

	Ortalama±S	Ortanca (min-maks)
Yaş (yıl)	25,15±7,46	23 (18-57)
Boy (cm)	175,29±6,72	176 (158-188)
Vücut ağırlığı (kg)	74,02±10,83	73 (52 -103)
Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²)	24,06±3,11	23,59 (18,38-34,60)

S: Standart Sapma, min-maks: en düşük değer-en yüksek değer

Tablo 2. Katılımcıların Eğitim Düzeyi

	n	%
Okur yazar	1	0,9
İlköğretim	2	1,8
Lise	17	14,9
Önlisans	15	13,2
Lisans	72	63,1
Yüksek Lisans	7	6,1

Tablo 3. Katılımcıların Futbol Öncesi Isınma Uygulama Alışkanlıkları

	n	%
Hiç yapmam	27	23,7
Ara sıra yaparım	45	39,5
Devamlı yaparım	42	36,8

Katılımcıların %77,2'si ısınmanın sporcuların yaralanma riskini azaltacağını, %57'sinin kasın daha iyi kasılıp gevşemesi için ısınmanın önemli bir role sahip olduğunu, %42'sinin ısınmanın sinir kas sistemine olumlu etkileri olduğunu ve sporcunun reaksiyon zamanını azalttığını, %58'inin ısınmanın eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak eklem hareket açıklığını artırdığını, %41,2'sinin motivasyon gibi zihinsel etkinliğin ısınmanın bir parçası olarak kabul edilmesi gerektiğini, %52,6'sının ısınmanın fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır oluş evresini oluşturduğunu 5'li likerte en yüksek yüzde ile "kesinlikle katılıyorum" olarak ifade etmiştir (Tablo 4).

Katılımcıların %30,7'si ısınmanın sadece fiziksel aktivitelerle mümkün olacağını, %39,5'inin ısınmanın sporcuların kas kuvvetini artırabileceğini, %34,3'ü soğuk havalarda ısınma süresini uzatmak gerektiğini, %42,1'inin genel ısınma egzersizlerinden sonra özel ısınma egzersizleri ile devam edilmesi gerektiğini ifade etmiştir (Tablo 4).

Katılımcıların %36,9'u genel ve özel ısınma egzersizlerinin birlikte yapıldığında sporcu yoracağından dolayı özel ısınma yapmanın yeterli olabileceği konusunda, %35,1'i sporculara masaj yapılarak da ısınma gerçekleştirilebileceği konusunda, %36'sı ısınma süresinin antrenman süresinin yarısı kadar olması konusunda kararsızlığını ifade etmiştir. (Tablo 4).

Katılımcıların %41,2'si sıcak havalarda vücut ısısı yüksek olduğu için ısınmaya gerek olmadığı konusunda, %47,6'sının ısınma süresinin sabit ve her antrenmanda aynı sürede ısınma yapılması gerektiği konusunda, %30,7'si kaslara krem, jel gibi maddeler sürülerek ısınmanın gerçekleştirilebileceği konusunda, %29,9'u yapılan ağır ve yorucu ısınma egzersizlerinin müsabakada fayda sağladığı konusunda ve %37,8'inin ısınmanın sporcularda oksijen alma kapasitesi üzerine etkisi olmadığı konusunda 5'li likerte en yüksek yüzde ile "katılmıyorum" olarak ifade etmiştir (Tablo 4).

Katılımcıların %43,9'u ısınmanın sporcu performansı üzerine etkisi olmadığı konusunda ve %42,2'si ısınmanın tamamen psikolojik bir evre olduğu ve performansa etkisi olmadığı konusunda 5'li likerte en yüksek yüzde ile "kesinlikle katılmıyorum" olarak ifade etmiştir (Tablo 4).

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların yaklaşık üçte biri futbol öncesinde ısınma egzersizini devamlı olarak yapmaktaydı. Aynı zamanda, katılımcıların üçte ikisinde fazlası spor yaralanması öyküsüne sahipti. "Sporcu Isınma Alışkanlığı" anket formuna verilen cevaplar dikkate alındığında katılımcıların ısınma egzersizi konusundaki bilgi düzeylerinin artırılması gerektiği düşünüldü.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de lisanslı ya da lisanssız sporcular halı saha maçları yaparak futbol sporu ile ilgilenmektedir. Ülkemizde binlerce halı saha futbol severlerin kullanıma sunulmuş durumdadır (Tel, 2011). Halı sahalar, yaygınlığı ve zemin bakımının kolaylığı bakımından avantaj sağlamakta, ancak sentetik zemin yapısı nedeniyle zemin-ayakkabı arasında friksiyon kuvvetini artırarak yaralanmalara davetiye çıkarmaktadır (Akkaya vd., 2011). Ülkemizde yürütülen bir araştırma sonuçlarına göre (Tel, 2011), halı sahada futbol oynayanların üçte ikisi 30 yaşından küçüktür ve tüm katılımcıların %26,9'u hiç spor yaralanması geçirmediğini bildirmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu futbol öncesi ısınma egzersizi yapmamakta ya da yetersiz sürede ısınma hareketlerini sürdürmektedir. Tel'in raporunda, 10 dakika ve üzerinde ısınma egzersizi yapanların oranı %13 olarak sunulmuştur (Tel, 2011). Çalışmamızda elde edilen veriler Tel'in sonuçlarına (Tel, 2011) paralellik göstermiştir.

Ülkemizin farklı üniversitelerinde öğrenim gören sporcuların ısınma alışkanlıklarının değerlendirildiği farklı

Tablo 4. “Sporcu Isınma Alışkanlığı” Anket Formuna Verilen Cevaplar

	Kesinlikle Katılıyorum (%)	Katılıyorum (%)	Kararsızım (%)	Katılmıyorum (%)	Kesinlikle Katılmıyorum (%)	Ort ± S
1. Isınma sadece fiziksel aktivitelerle mümkündür	21,9	30,7	14,9	23,7	8,8	3,33±1,29
2. Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır.	77,2	19,3	2,6	0,9	0	4,72±0,55
3. Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur.	5,2	8,8	3,5	38,6	43,9	1,92±1,14
4. Kasın daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma önemli bir role sahiptir.	57	33,3	7	0,9	1,8	4,42±0,80
5. Isınma sporcuların kas kuvvetini artırır.	32,5	39,5	14,9	9,6	3,5	3,87±1,08
6. Soğuk havalarda ısınma süresini uzatmak gerekir.	33,3	34,3	18,4	7,9	6,1	3,80±1,16
7. Sıcak havalarda vücut ısısı yüksek olduğundan ısınmaya gerek yoktur.	1,8	4,4	15,8	41,2	36,8	1,92±0,92
8. Isınma süresi sabittir ve her antrenmanda aynı sürede ısınma yapılmalıdır.	6,1	11,4	19,2	47,6	15,7	2,44±1,08
9. Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilmelidir.	28,1	42,1	21,9	5,3	2,6	3,87±0,96
10. Genel ısınma ve özel ısınma birlikte yapıldığında sporcu yoracağından dolayı özel ısınma yapmak yeterlidir.	4,4	11,4	36,9	33,3	14	2,58±1,01
11. Isınma sporcunun sinir-kas sistemini olumlu etkiler ve sporcunun reaksiyon zamanını azaltır.	42	39,5	11,4	5,3	1,8	4,14±0,94
12. Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını artırır.	58	33,3	6,1	2,6	0	4,46±0,73
13. Motivasyon, adaptasyon vb. gibi yapılan birtakım zihinsel etkinlikler de ısınmanın bir parçası olarak kabul edilir.	41,2	35,1	17,5	5,3	0,9	4,10±0,93
14. Kaslara krem, jel vs. maddeler sürülerek ısınma gerçekleştirilebilir.	7,9	23,7	23,7	30,7	14	2,80±1,18
15. Yapılan yorucu ve ağır ısınma hareketleri antrenman veya müsabakada fayda sağlar.	17,5	22,8	12,3	29,9	17,5	2,92±1,39
16. Isınma, sporcuların oksijen alma kapasiteleri üzerinde bir etkiye sahip değildir.	10,5	14	14,9	37,8	22,8	2,51±1,27
17. Isınma fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır oluş evresidir.	52,6	38,6	7,9	0,9	0	4,42±0,67
18. Isınma tamamen psikolojik bir evredir ve performansa herhangi bir getirisi yoktur.	2,6	2,6	11,4	41,2	42,2	1,82±0,92
19. Sporculara masaj yapılarak da ısınma gerçekleştirilebilir.	3,5	24,6	35,1	26,3	10,5	2,84±1,02
20. Isınmanın süresi, antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır.	5,3	21,9	36	25,4	11,4	2,84±1,06

Ort: ortalama, S: Standart Sapma

bir araştırmada sporcular; kış sporları, takım sporları, futsal gibi spor disiplinlerine kategorize edilerek incelenmiştir (Ünver vd., 2018). Bu araştırmada hem kadın hem de erkek sporcuların yaklaşık yarısının hiç spor yaralanması geçirmediği bildirilmiştir. Ayrıca ‘Sporcu Isınma Alışkanlığı’ anket formunun ‘Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur’ ve ‘Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır’ önermeleri başta olmak üzere sorulan önermelere verilen cevapların bazılarında spor disiplinlerine göre ayrılmış gruplar arasında fark oluşturduğu bulunmuştur (Ünver vd., 2018). Cinsiyete göre fark ise ‘Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını artırır’ ve ‘Isınmanın süresi, antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır’ önermelerine verilen cevaplarda görülmüştür (Ünver vd., 2018). Araştırmamızın tasarımı gereği farklı spor disiplinine katılım gösteren sporcular arasında ve cinsiyete göre analiz yapılmamıştır. Ancak Ünver ve arkadaşlarının (Ünver vd., 2018) örneklemindeki üniversiteli sporcuların ısınma bilgisi ve alışkanlıkları görece daha yüksek olarak değerlendirilmiştir.

Bu durum, araştırmamızın örnekleminde halı sahada futbol oynayan bireylerin profesyonellik düzeylerinin daha düşük, ancak eğlence/sosyalleşme amacı daha baskın olarak spora katılmalarına bağlanmıştır.

Yıldız ve arkadaşlarının (2010) amatör futbol liginde oynayan futbolcuları inceledikleri araştırmada futbolcuların yaralanma oranları %56,8 olarak hesaplanmıştır. Sporculara göre yaralanmalarına neden olan faktörler içerisinde %20,4 oranı ile yetersiz antrenmandan sonra ikinci sırada yetersiz ısınma gelmektedir (Yıldız vd., 2010). Fakat, süper amatör ve/veya 1. amatör ligde oynayan futbolcuların %31,6’sı her zaman, %33,6’sı sıklıkla, %21,2’si bazen ve %13,6’sı nadiren müsabaka öncesi ısınma egzersizi yaptığını beyan etmektedir (Yıldız vd., 2010). Araştırmamızın örnekleminde göre daha profesyonel düzeyde futbol oynayan bu sporcular, yaralanmalarına neden olarak yetersiz ısınma faktörüne dikkat çekse de amatör/rekreatif futbolcuların ısınma alışkanlıkları bakımından geliştirilmesi gereken yönleri bulunmaktadır.

Isınma alışkanlığının uygulanması bakımından ülkemizde yürütülen çalışmalarda gözlenen sorunlar uluslararası literatürdeki farklı örneklerde de karşımıza çıkmaktadır. Koch ve arkadaşları (Koch vd., 2016), rekreatif futbolcuların %61,5'inin, amatör futbolcuların %94,9'unun rutin olarak ısınma egzersizi yaptıklarını bildirmektedir. Diğer taraftan futbol turnuvalarına hem hazırlık antrenmanları hem de maç öncesi ısınma alışkanlıkları vs. gibi uygulamaları daha sistematik olarak yapan amatör futbolcuların yaralanma insidanslarının düştüğünü saptamışlardır (Koch vd., 2016). Hem ulusal hem de uluslararası literatürden elde ettiğimiz bilgiler ışığında, sporcuların profesyonellik düzeylerinin artması antrenman prensiplerine ve hazırlık süreçlerine ait bilimsel yaklaşımları rutin pratiklerine geçirmelerine neden olmaktadır. Isınma alışkanlığı gibi egzersizin vazgeçilmez hazırlık sürecinde bilimin ışığında hareket edildiğinde ise futbolda yaralanma riski ve sıklığı daha düşük olabilmektedir.

Araştırmanın kısıtlılıkları; çalışmanın tek merkezden yürütülmesi ve kesitsel araştırma deseni çerçevesinde katılımcıların beyanlarını esas alan anket uygulamaları ile veri toplanmasıdır. Prospektif takip içeren araştırma desenlerinden elde edilecek bilgiler, bu alandaki eksiklikleri giderecektir.

Sonuç olarak, halı sahada futbol oynayan bireylerin spor yaralanması oranları yüksek, ısınma egzersizi bilgisi ve alışkanlıkları düşüktür. Rekreatif düzeyde spora katılım gösteren bireylerin ısınma egzersizi konusundaki bilgi düzeyleri artırılıp ısınma egzersizi alışkanlıklarını kazanmaları sağlanabilirse halı sahada oluşan spor yaralanmalarının sıklığı azaltılabilecektir.

Kaynakça

- Abade, E., Sampaio, J., Gonçalves, B., Baptista, J., Alves, A. & Viana, J. (2017). Effects of Different Re-Warm-Up Activities in Football Players' Performance. *Plos One*, 12(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180152>
- Akkaya, S., Serinken, M., Akkaya, N., Türkçüer, İ. & Uyanık, E. (2011). Football Injuries on Synthetic Turf Fields. *Eklemler Hastalıkları Cerrahisi*, 22(3), 155–159.
- Altavilla, G., Tore, A. D. & D'Isanto, T. (2018). Physiological Effects Of Warm-Up And Problems Related to Team Sports. *Sport Science*, 11(1), 83–88.
- Arslan, C., Gökhan, İ. & Aysan, H. A. (2011). Amatör Sporcularda Isınma Alışkanlığı ve Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 2(2), 181–186.
- Ayala, F., Calderón-López, A., Delgado-Gosálbez, J. C., Parra-Sánchez, S., Pomares-Noguera, C., Hernández-Sánchez, S., López-Valenciano, A. & De Ste Croix, M. (2017). Acute Effects of Three Neuromuscular Warm-Up Strategies on Several Physical Performance Measures in Football Players. *Plos One*, 12(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169660>
- Faude, O., Rommers, N. & Rössler, R. (2018). Exercise-Based Injury Prevention in Football. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(2), 157–168. <https://doi.org/10.1007/s12662-018-0505-4>
- Fortin, J.-F. & Billaut, F. (2019). Blood-Flow Restricted Warm-Up Alters Muscle Hemodynamics and Oxygenation during Repeated Sprints in American Football Players. *Sports*, 7(5), 121. <https://doi.org/10.3390/sports7050121>
- Gemael, Q. A., Izzuddin, D. A. & Afrinaldi, R. (2020). Effectiveness Instrument Test on Play-Based Method Of Football's Warm-Up Model. *JIPES - Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 5(02), 56–66. <https://doi.org/10.21009/JIPES.052.02>
- Kabešová, H., Vaněčková, J. & Tarantová, N. (2019). The Effects of The Application of Dynamic and PNF Stretching on The Explosive Strength Abilities of The Lower Limbs in Warm-Up in Hockey and Football Athletes. *Trends in Sport Sciences*, 26(1), 33–39. <https://doi.org/10.23829/TSS.2019.26.1-5>
- Kapidžić, A., Pojskić, H., Muratović, M., Užicanin, E. & Bilalić, J. (2011). Correlation of Tests for Evaluating Explosive Strength and Agility of Football Players. *Sport Spa*, 8(2), 29–34.
- Koch, M., Zellner, J., Berner, A., Grechenig, S., Krutsch, V., Nerlich, M., Angele, P. & Krutsch, W. (2016). Influence of Preparation and Football Skill Level on Injury Incidence During an Amateur Football Tournament. *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*, 136(3), 353–360. <https://doi.org/10.1007/s00402-015-2350-3>
- Lindblom, H., Carlford, S. & Häggglund, M. (2018). Adoption and Use of An Injury Prevention Exercise Program in Female Football: A Qualitative Study Among Coaches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(3), 1295–1303. <https://doi.org/10.1111/sms.13012>
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G. & Rattray, B. (2015). Warm-Up Strategies for Sport and Exercise: Mechanisms and Applications. *Sports Medicine*, 45(11), 1523–1546. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>
- Otte, F. W., Millar, S.-K. & Klatt, S. (2020). Ready to Perform? A Qualitative-Analytic Investigation into Professional Football Goalkeepers' Match Warm-Ups. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 324–336. <https://doi.org/10.1177/1747954120909956>
- Silva, L. M., Neiva, H. P., Marques, M. C., Izquierdo, M. & Marinho, D. A. (2018). Effects of Warm-Up, Post-Warm-Up, and Re-Warm-Up Strategies on Explosive Efforts in Team Sports: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(10), 2285–2299. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0958-5>
- Tel, M. (2011). Halı Sahada Futbol Oynayanların Yaralanma Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 25(3), 125–131.
- Ünver, Ş., İslamoğlu, İ., Arslan, H. & Atan, T. (2018). Analysis Of University Athletes' Warm-Up Habits And Warm-Up Knowledge Levels. *International Refereed Academic Journal of Sports*, 28(3), 48–66. <https://doi.org/10.17363/SSTB.2018.28.4>
- Vasileiadis, I. (2020). Injury Prevention Strategies in Football: A Systematic Review. *Sport Mont*, 18(3), 109–113. <https://doi.org/10.26773/smj.201001>
- Yıldız, M., Demirkan, A. Ç., Yıldırım, Y., Yıldırım, İ. & Ocak, Y. (2010). Afyonkarahisar İli Amatör Futbol Takımlarında Oynayan Sporcularda Görülen Sakatlanma Sıklıkları ve Nedenlerinin Araştırılması. *International Journal of Science and Research*, 2(2), 17–36.

Sezon öncesi hazırlık çalışmalarının genç voleybolcuların seçilmiş performans parametrelerine etkisi

The effect of pre-season preparation works on selected performance parameters of young volleyball players

İlker Kirişçi¹, Bilal Gök²

¹Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, ilkerkirci82@gmail.com, Orcid: 0000-0001-5480-9241

²İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Egzersiz ve Spor Bilimleri, bigok@gelisim.edu.tr Orcid: 0000-0002-1354-5611

ÖZET

Bu çalışmada genç voleybolcularda, sezon öncesi hazırlık döneminde uygulanan 8 haftalık kuvvet antrenman programının sürat, çeviklik, dikey sıçrama ve maksimum oksijen tüketim kapasitesine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubuna İstanbul Büyükşehir Belediye Spor Kulübünden 20 sporcu gönüllülük esasına dayalı dahil olmuştur. Yaş, boy, kilogram ve vücut kitle indeksi özelliklerini belirlemeye yönelik demografik bilgi formu uygulanmış olup araştırmada 20 metre sürat testi, T çeviklik, dikey sıçrama ve maksimum aerobik sürat belirleme testlerinden, aralıklı fitness koşu testi (30-15IFT) yapılmıştır. Araştırmanın, İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı 2022-16-33 no'lu karar ile uygun olduğuna karar verilmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel yöntemin, tek grup öntest-sontest deseni uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analizi SPSS 24.0 programı kullanılmış olup verilerin normal dağıldığından dolayı Shapiro Wilk testlerine, çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirlenmesi standart hataya bölünmesi sonucu elde edilen oranlara göre değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonrasında verilerin normal dağıldığı görülüp iki bağımlı grubun karşılaştırılmasında eşleştirilmiş T testi kullanılmıştır. İki bağımlı grubun karşılaştırılmasında eşleştirilmiş T testi kullanılmış olup, normal dağılım göstermeyen gruplarda nonparametrik testlerden Wilcoxon Ranks testi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dikey sıçrama ve sürat değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0,000$). Sürat ve dikey sıçrama performansı için sezon başı antrenmanların 5 ile 8 haftadan daha fazla olmasına gerek olmadığı ortaya çıkmıştır.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effects of the 8-week strength training program applied before the season on the speed, agility, vertical jump and maximum oxygen consumption capacity of young volleyball players. 20 athletes from Istanbul Metropolitan Municipality Sports Club participated in the study group voluntarily. Demographic information form was applied to determine age, height, kilogram and body mass index characteristics, and in the research, 20 meters speed test, T agility, vertical jump and maximum aerobic speed determination tests, intermittent fitness running test (30-15IFT) were applied. It has been decided that the research is appropriate with the decision numbered 2022-16-33 of the Ethics Committee of the Presidency of Istanbul Gelişim University. In the study, one group pretest-posttest design of the experimental method, one of the quantitative research methods, was applied. Analysis of the research data, SPSS 24.0 program was used and since the data were normally distributed, Shapiro Wilk tests were evaluated according to the ratios obtained by dividing the skewness and kurtosis values by the standard error. After the evaluations, it was seen that the data were normally distributed, and the paired T test was used to compare the two dependent groups. Paired T-test was used to compare two dependent groups, and Wilcoxon Ranks test, one of the nonparametric tests, was applied to groups that did not show normal distribution. According to the results of the research, there was a statistically significant difference when vertical jump and speed were evaluated ($p < 0.000$). It has been revealed that for speed and vertical jump performance, it is not necessary to have more than 5 to 8 weeks of training at the beginning of the season.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Çeviklik, Dikey Sıçrama, Oksijen Tüketimi

Key Words: Agility, Consumption, Oxygen, Vertical Jump

Doi: [10.56639/jsar.1206356](https://doi.org/10.56639/jsar.1206356)

Gönderme Tarihi/Received Date: 17.11.2022

Kabul Tarihi/Accepted Date: 20.12.2022

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 31.12.2022

1. Giriş

Voleybolda performans, teknik, taktiğin yanı sıra fiziksel ve fizyolojik parametreler gibi birçok özelliğe dayalı gelişir. Bir voleybol müsabakasında sporcular smaç ve bloklarda defalarca dikey sıçrama, topa göre pozisyon alabilmek, vuruş yapabilmek için ani yön değiştirmeler dolayısıyla çeviklik özelliklerini,

saha içerisinde doğru yerde topla buluşabilmek adına sprint özelliklerini ve branşın içinde oldukça fazla aksiyon olduğundan dolayı ve buna adapte olabilmeleri için dayanıklılık özelliklerini kullanırlar. Bundan dolayı sporcular iyi bir performans sergileyebilmeleri adına bu ve birçok özelliklerinde iyi seviyede olmaları, iyi bir kapasiteye sahip olmaları gerekmektedir. Makrosiklüs, hazırlık dönemi, müsabaka dönemi ve geçiş

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Dr. Öğr. Üyesi, Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, ilkerkirci82@gmail.com, Orcid: 0000-0001-5480-9241

dönemi olarak üç ana döneme ayrılabilir. Hazırlık dönemi boyunca birey yarışma dönemi yeterli düzeyde olması istenen gerek fiziksel gerek teknik ve taktiksel gerekse psikolojik hazırlanmanın altyapısını oluşturmak amacıyla çalıştığı için bu dönem tüm antrenman yılı için oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu dönemde yapılan yetersiz ve eksik antrenmanlar yarışma evresinde neredeyse telafisi olmayacak kadar gözle görülebilir olumsuz etkilere neden olacaktır (Bompa, T.O, 2003). Bundan dolayı bireysel sporlara göre voleybol gibi takım sporlarında fazla sporcunun bulunması durumu karmaşıktır (Dilber vd., 2016). Ek olarak sürat, çeviklik gibi motorik özelliklerin gelişimi branşa özgü antrenmanlar ile mümkün olabilir (Akyüz, 2017; Kızılet vd., 2010). Özellikle takım sporlarında hazırlık evresi 8-12 haftadan kısa olmaması gerekir bunun nedeni ise sporcuların tüm antrenman sezonu için gereksinim duydukları ve geliştirmesi gereken fizyolojik ve fiziksel parametrelerini iyi seviyeye çıkarmalıdır (Bompa, T.O, 2003). Temel dayanıklılık, kuvvet, sürat ve çevikliğin yanı sıra aerobik ve anaerobik dayanıklılık antrenmanlarının sporcuya sirayet edebilmesi adına bu süreci kullanmalıdırlar. Fizyolojik ve fiziksel hatta psikolojik özelliklerin birbirleri ile ilişkili olduğu artık tüm spor bilimciler tarafından kabul edilmektedir (Inskip, 2007). Bundan dolayı bu özelliklerinin bir veya birkaçının yetersiz olması sporcunun diğer özelliklerinin performans kalitesini düşürebilmektedir dolayısıyla müsabaka performansına direkt olumsuz olarak yansır. Voleybolcularda ortaya çıkacak bu yetersizlikler sadece fiziksel açıdan olmayıp aynı zamanda taktiksel, teknik olarak eksikliğe neden olacaktır. Bunu kuvvetli eksik bir voleybolcunun yeterli çevikliğe ulaşmaması olması gerektiği zamanda gerekli yerde bulunamaması taktik yapıyı da bozmuş olur diye açıklayabiliriz. Bu tür eksiklikler müsabakalarda başarısızlığın ana nedenini oluşturabilir.

Bu çalışmada amaç; İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü'nde yer alan 20 voleybolcunun 8 hafta boyunca yapmış oldukları antrenmanların sürat, dikey sıçrama, çeviklik ve maksimum oksijen tüketimi kapasitesi özellikleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

2. Yöntem

Bu araştırmaya, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü'nde yer alan 20 erkek voleybolcu gönüllülük esasına dayalı katılmıştır. Voleybolcuların herhangi sağlık sorunu bulunmamakta ve antrenmanları aksatmadan katılmışlardır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel yöntemin, tek grup öntest-sontest deseni uygulanmıştır.

60 gün (8 hafta) sezon öncesi hazırlık dönemi boyunca sporcular hafta içi her gün antrenman yapıp, haftasonları 2 gün dinlenmişlerdir. Antrenmanlar genellikle anaerobik ve aerobik dayanıklılık çalışmalarından oluşmuştur. Bunlara ek olarak da müsabaka dönemi yaklaştıkça taktik antrenmanların sayısı artmış olup son 2 haftada hazırlık maçları da oynanmıştır. Voleybolcuların öntestleri Ağustos ayı başında sezon öncesi hazırlık döneminin ilk günü, sontestleri ise Ekim ayı sonunda sezon öncesi hazırlık çalışmalarını tamamladıkları günün takibindeki gün yapılmıştır. Yapılan her test için ölçüm yapılmadan önce sporculara gösterilerek anlatılmış, literatür bilgilerine dayanarak voleybolculara 15 dakika ısınma

süresi verilmiştir. Sporculara 5 dakika dinamik ısınmanın ardından branşa özel germe egzersizleri ile ısınma evresini tamamlamışlardır. Sporcuların yaşları yıl olarak kaydedilirken, fiziksel ölçüm olarak kilogram, boy ve vücut kitle indeksi ölçülmüştür. Sporcuların sadece şort, tişört giyerek vücut ağırlığı ölçülmüştür. Kıyafetlerinin ağırlıkları 0,5 kg olarak düşünülmüş ve o değer baz alınarak ölçülmüştür. Sporcular çıplak ayak ile boy ölçümüne katılmışlardır.

2.1. 20 metre sürat testi

Katılımcılar test öncesinde belirlenmiş 20 metre mesafeyi en yüksek hızda çıkış yaparak, maksimal sürat ile tamamlamıştır. Elektronik Fotosel yardımı ile saniye/salise biriminden koşu süresi ölçülmüştür. Sporcular ölçüme iki kez çıkar ve sonra yaptıkları en iyi derece kaydedilmiştir (Sevim, 1997).

2.2. Çeviklik T Testi

T testi, 10 metre uzunluğu ve 10 metre genişliği olan bir düzlemde T harfi şeklinde dizilmiş 4 dokunma noktasından oluşmaktadır. Sporcunun bu dokunma noktaları arasında çeşitli yönlere, farklı vücut pozisyonunda mesafe katetmesini gerektiren bir seriyi en çabuk sürede bitirmesi amaçlanır. Bu testin diğer çeviklik testlerinden farkı sporcu daima aynı yöne bakar. Yön değiştirme esnasında sağa ve sola kayma adımlarıyla ya da geriye doğru koşarak yapar. Bu test ikişer adet 90o'lık ve 180o'lık dönüş ile birlikte, 10 metre ileri, 10 metre sola, 10 metre sağa ve 10 metre geriye olacak şekilde toplamda 40 metrelik bir mesafenin kat edilmesini gerektirir (Raya vd., 2013).

2.3. Dikey sıçrama testi

Sporcuların dikey sıçrama dereceleri fotosel bağlantılı dikey sıçrama aleti ile alınmıştır. Voleybolcular sıçrama bölgesinde ayaklar omuz genişliğinde açık, vücut dizlerden 90° bükülü ve öne doğru eğik, kollar belde sabit biçimde derece alınmıştır. Test iki defa tekrar edilmiş, en yüksek değer cm olarak kaydedilmiştir (Reeve ve Tyler, 2013).

2.4. Aralıklı fitness koşu testi (30-15IFT)

30-15 Intermittent Fitness Testi, Buchheit tarafından basketbol, futbol gibi aralıklı yüklenme ve dinlenme içeren branşlarda aerobik güç ve aerobik kapasiteyi değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Buchheit, 2008). A noktasından başlayan test 30 saniye boyunca sporcunun belirli zaman ve süratte koşmasını gerektirir. Sonra ki 15 saniyelik sürede dinlenme verilir. Test 8 km/s hız ile başlar sonraki her 30 saniyede 0,5 km/s artar. Böylelikle 1. aşamadaki 8 km/s çalışma sürati, 2. aşamada 8,5 km/s, 3. aşamada ise 9 km/s şeklinde sürer. Sporcular, "bip" sesini dinleyerek belli bir hızda 28 metrelik alanda belirli aralıklarla yerleştirilen iki çizgi arasında ileri geri gidip gelerek koşmalıdırlar. Seviye ilerledikçe bip sesleri arasındaki sürede kısılır ve her bir mekik için daha az süre verilerek testin hızı ve şiddeti artmış olur. 3 metrelik iki bölge (toplam 6 metre) sahanın ortasında belirlenmiştir. Bu sayede sporcular uygun hızı ayarlayabilirler. Aynı şekilde A ve B noktalarındaki dönüş bölgelerinde de sporcuların hızlarını ayarlamaları ve korumaları için 3 metrelik alanlar vardır. 15 saniyelik toparlanma esnasında, sporcuların en

yakın 3 metrelik bölgeye doğru ileri yönde yürümleri gerekir; bu bölge bir sonraki koşu aşamasına başlayacakları yerdir. Sporcu koşuyu bırakırsa ya da bip sesiyle eş zamanlı üst üste 3 defa 3 metrelik alanlara ulaşamazsa test sonlanır. Sporcu 3 kere üst üste başarısız olmadan 2. veya 3. seferde 3 metrelik alana bip sesiyle birlikte ulaşabilirse, ihtarları sıfırlanır ve teste devam eder. Tamamlanabilen son başarılı koşu, test hızı kabul edilir (Buchheit vd.,2009). Literatürde testin, test-tekrar test yöntemi ile güvenilirlik katsayısının yüksek olduğu rapor edilmiştir (Buchheit vd., 2011). Gaz analizörü kullanılmıyorsa, maksimum oksijen tüketim kapasitesini aşağıdaki formüle göre hesaplanmaktadır (Buchheit, 2008).

VO₂max hesaplaması; C= cinsiyet (erkek=1; kız=2), Y= yaş, K= vücut ağırlığı (kg), H= hız

$$VO_{2max} (ml.kg^{-1}.min^{-1}) = 28.3 - (2.15 \times C) - (0.741 \times Y) - (0.0357 \times K) + (0.0586 \times Y \times H) + (1.03 \times H)$$

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi SPSS 24.0 programı kullanılmış olup verilerin normal dağıldığından dolayı Shapiro Wilk testlerine, çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirlenmesi standart hataya bölünmesi sonucu elde edilen oranlara göre değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları değerlendirildiğinde, tüm puanların ± 3 aralığında normal dağılım standartları kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2007). Yapılan değerlendirmeler sonrasında verilerin normal dağıldığı görülüp iki bağımlı grubun karşılaştırılmasında eşleştirilmiş T testi kullanılmıştır. İki bağımlı grubun karşılaştırılmasında eşleştirilmiş T testi kullanılmış olup, normal dağılım göstermeyen gruplarda nonparametrik testlerden Wilcoxon Ranks testi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre 8 hafta süren hazırlık dönemi kuvvet antrenmanlarının sonucunda

dikey sıçrama ve sürat değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Çeviklik ve maxVO₂ değerlerinde pozitif yönde değişimler olup istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır. Analizlerde $p < 0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Çalışma grubunu oluşturan voleybolcuların yaş ortalamalarının (yıl) $16,8 \pm 0,89$; boy ortalamalarının (cm) $191,15 \pm 5,86$; vücut ağırlığı ortalamalarının (kg) $78,65 \pm 3,57$ ve vücut kitle indeksi ortalamalarının $21,56 \pm 1,25$ olduğu görülmektedir (Tablo 1).

İki ölçüm değerlerine baktığımızda dikey sıçrama ve sürat parametrelerinin ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Çeviklik ve maksimum oksijen tüketimi kapasitesi parametrelerinde pozitif yönde etki ortaya çıkmış ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır (Tablo 2).

4. Tartışma ve Sonuç

Takım sporlarında performansın gelişmesi, motorik özelliklerin antrene edilmesi sonucu ne kadar ileri seviyeye gidebildiği ile ilgilidir. Bu çalışmada sezon öncesinde uygulanan antrenman programları ile voleybolcuların sürat, çeviklik, dikey sıçrama ve maksimum oksijen tüketim kapasiteleri belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada 3 aylık kondisyon antrenmanları ile dikey sıçrama, çeviklik ve 20 metre sürat koşusu sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmasına karşın (Erdoğan vd., 2020), bizim çalışmamızda çeviklik testi sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Çalışmamızda 8 hafta sonunda sürat değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmesine paralel, 12

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri Tablosu

Değişkenler	n	Minimum	Maximum	x	S.D
Boy (cm)	20	178,00	200,00	191,1500	5,86941
Yaş (yıl)	20	16,00	19,00	16,800	,89443
Ağırlık (kg)	20	72,00	86,00	78,6500	3,57292
VKİ	20	19,89	25,31	21,5660	1,25029

x: Ortalama, SD: Standart Sapma

Tablo 2. Seçilen Parametrelerde Öntest Sontest Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılması

	N	Ort	SS	t	p
Öntest Dikey Sıçrama	20	48,7260	6,66329	-4,729	,000*
Sontest Dikey Sıçrama	20	53,0970	7,19063		
Öntest Çeviklik	20	10,0130	,66437	-,575	,572
Sontest Çeviklik	20	10,0765	,58304		
Öntest Sürat	20	3,4315	,18190	13,548	,000*
Sontest Sürat	20	3,0325	,16651		
Öntest VO ₂ max	20	43,5084	2,49741	-1,962	,065
Sontest VO ₂ max	20	45,0215	3,19078		

$p < 0,05^*$

haftalık antrenmanlar sonundada sürat değerlerinin olumlu yönde geliştiği sonucuna varan başka bir çalışma ile benzerlik göstermektedir (Kürkçü, 2009). 5 hafta süren çalışmalar sonunda (Krističević, vd., 2016) ve 6 haftalık antrenmanlar sonunda elde edilen dikey sıçrama sonuçları gelişim göstermesi bakımından (Martel vd., 2005) çalışmamızla benzerlik gösterirken, çevikliğin olumlu yönde geliştiği sonucuna varan (Fattahi vd.,2015) çalışma ile farklılık göstermiştir. Ek olarak 5 haftalık başka bir çalışmada çeviklik parametrelerinin pozitif gelişim gösterdiğini ortaya koyan çalışma ile farklılık, sürat değerlerinin olumlu geliştiğini ifade etmesi bakımından benzerlik göstermiştir (Voelzke vd., 2012). Bizim çalışmamızda 8 haftalık antrenman dönemi sonunda çeviklik değerlerinde anlamlı farklılık bulunmazken, 8 haftalık başka bir çalışmada ise voleybolcuların çeviklik parametrelerinde pozitif yönde bir gelişim olduğu görülmüştür (Trajković, vd., 2020). Yapılan başka bir çalışmada 3 aylık antrenmanlar sonunda sürat gelişimi meydana gelmişken (Baron vd., 2020; Gjinovci vd., 2017), bizim çalışmamızda daha kısa sürede 2 aylık süreçte sürat gelişimi gerçekleşmiştir. Kuvvet egzersizlerinin uygulandığı 6 haftalık çalışmanın sonunda aerobik kapasite değerlerinde anlamlı bir farklılık bulunmasına karşın (Gök, 2021), yaptığımız çalışma sonunda aerobik değerlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Çalışmamızda 8 hafta sonunda VO₂max değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilememişken, 7 haftalık yapılan başka bir çalışmada ise VO₂max değerlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur (Eyuboğlu, vd., 2016). Yapılan 2 aylık bir çalışma sonunda aerobik performansın arttığını tespit eden çalışmanın (Tetik, 2019) aksine bizim çalışmamızda aerobik kapasitede herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Voleybol branşına özgü saha ölçüleri ve oyun kuralları göz önünde bulundurulduğunda, Maksimum oksijen tüketim kapasitesini belirlemek için kullanılan 30-15 testi VO₂max'ı belirlemek için uygun bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Uzun vd., 2021). Maksimum aerobik sürati dolayısıyla oksijen tüketim kapasitesini belirlemek için kullanılan 30-15IFT testi ideal ölçüm araçlarından kabul edilmesi bakımından voleybolculara uygulanan uygun ölçüm aracı olarak kullanılmıştır (Kirişçi vd., 2020). Yapılan 4 haftalık çalışma sonunda aerobik ve anaerobik gelişim gösteren (Kumak vd., 2021), çalışmanın aksine bizim çalışmamızda 8 hafta sonunda dikkate değer bir gelişim tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde bu düzeydeki voleybolcular üzerinde yapılan çalışmalar kısıtlı olsa da mevcut çalışmalarda yaptığımız çalışma ile benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonucu olarak; sezon öncesi uygulanan kuvvet antrenmanlarının voleybolcuların temel motorik özelliklerinin gelişim göstermesinin yanında, performans gelişimi ve yaralanmayı önlemesi bakımından oldukça önemli olacaktır.

Kaynakça

- Akyüz Ö. (2017). Müsabaka Dönemindeki Futbolcularda Sekiz Haftalık Antrenmanın Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2 (1) , 85-95.
- Bompa , T.O, 2003. Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi, Ankara
- Baron J, Bieniec A, Swinarew AS, Gabryś T, Stanula A. (2020). Effect of 12-Week Functional Training Intervention on the Speed of Young Footballers. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(1), 160.
- Buchheit M. The 30-15 intermittent fitness test: accuracy for individualizing interval training of young intermittent sport players. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2008;22(2):365-374.
- Buchheit M, Lepretre PM, Behaegel AL, Millet GP, Cuvelier G, Ahmaidi S. Cardiorespiratory responses during running and sport-specific exercises in handball players. J Sci Med Sport. 2009b;12(3):399- 405.
- Buchheit M, Laursen PB, Kuhnle J, Ruch D, Renaud C, Ahmaidi S. Game-based training in young elite handball players. Int J Sports Med. 2009a;30(4):251-8.
- Buchheit M, Al Haddad H, Millet GP, Lepretre PM, Newton M, Ahmaidi S. Cardiorespiratory and cardiac autonomic responses to 30-15 intermittent fitness test in team sport players. J Strength Cond Res. 2009;23(1):93-100.
- Buchheit M, Al Haddad H, Mendez-Villanueva A, Quod MJ, Bourdon PC. Effect of maturation on hemodynamic and autonomic control recovery following maximal running exercise in highly trained young soccer players. Front Physiol. 2011;2:69.
- Buchheit M, Levebvre B, Laursen P, Ahmaidi S. Reliability, usefulness, and validity of the 30-15 intermittent ice test in young elite ice hockey players. J Strength Cond Res. 2011;25(5):1457-1464.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dilber AO, Lağap B, Akyüz Ö, Çoban C, Akyüz M, Taş M, Özkan A. (2016). Erkek futbolcularda 8 Haftalık Kor Antrenmanının Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Değişkenleri Üzerine Etkisi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 77-82.
- Eyuboğlu, E., Dalkıran, O., & Aslan, C. S. (2016). 7 haftalık hazırlık periyodunun bir kadın voleybol takımının vücut kompozisyonu, kuvvet, esneklik ve aerobik dayanıklılık özelliklerine etkisi. Journal of Human Sciences, 13(3), 6071-6079. doi:10.14687/jhs.v13i3.4249.
- Erdoğan R , T el M , E ren A . (2020). Müsabaka Dönemi Antrenmanlarının Voleybolcuların Fiziksel Uygunluk Profillerine Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 194-206.
- Fattahi A, Kazemini H, Rezaei M, Rahimpour M, Bahmani M, Nia SS, Einanloo M. (2015). Effect Of Different Plyometric Training On Biomechanical Parameters Of Junior Male Volleyball Players. Journal of Scientific Research and Reports, 473-479.
- Gjinovci B, Idrizovic K, Uljevic O, Sekulic D. (2017). Plyometric Training Improves Sprinting, Jumping And Throwing Capacities Of High Level Female Volleyball Players Better Than Skill-Based Conditioning. Journal of sports science & medicine, 16(4), 527.
- Gök, B., 2021. 'Genç boksörlerde 6 haftalık statik ve dinamik kor egzersizlerinin fiziksel performans parametrelerine etkisi', Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökmen Özen.

- Inskip, H.M., Godfrey, K.M., Martin, H.J., Simmonds S.J., Cooper C., Aihie Sayer A., "Size At Birth and Its Relation To Muscle Strenght in Young Adult Women", *J. Int. Med.* 262(3), pp. 368-374, 2007.
- İ. Kirişçi, A. Kızılet, T.K. Bozdoğan, 2020. Comparison of Physiological Outputs of Different Maximum Aerobic Speed Determination Tests Progress in Nutrition 2020; Vol. 22, N. 3: e2020036 DOI: 10.23751/pn.v22i3.9933
- Kızılet A, Atılan O, Erdemir I. (2010). The Effect Of The Different Strength Training On Quickness And Jumping Abilities Of Basketball Players Between 12 And 14 Age Group. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 12(2), 44-57.
- Krističević T, Krakan I, Baić M. (2016). Effects Of Short High İmpact Plyometric Training On Jumping Performance İn Female Volleyball Players. *Acta Kinesiologica*, 10(Suppl. 1), 25.
- A. Kumak, A. Kızılet, T.K. Bozdoğan, 2021. Exploration of the effect of small sided games on the technical skills, internal and external loads of main and joker players. *Progress in Nutrition 2021*; Vol. 23, N. 2: e2021207 DOI 10.23751/pn.v23i2.11750.
- Kürkçü R. (2009). Güreşçilere Uygulanan 12 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi. *Sport Sciences*, 4(4), 313-321.
- Martel GF, Harmer ML, Logan JM, Parker CB. (2005). Aquatic Plyometric Training Increases Vertical Jump İn Female Volleyball Players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(10), 1814-1819.
- Raya, M. A., Gailey, R. S., Gaunaud I. A.i Jayne, D. M., Campbell, S. M., Gagne, E., Tucker, C. (2013). Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test. *J Rehabil Res Dev*, 50(7), 951-960.
- Reeve, TC., Tyler, (2013). CJ. The validity of the smartjump contact mat. *Journal of. Strength Conditioning Research*. 27, 1597–1601. [Google Scholar] [CrossRef].
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi*, TutibayLtd.Şti, Ankara.
- Tetik, S. 2019. Yüksek Şiddetli Interval Antrenmanların (HIIT) VO2Max Değeri Üzerine Etkisi. 2. International Conference on Sports for All and Wellness, Antalya, Türkiye, 25 - 28 Nisan 2019, Tam Metin Bildiri, ss.731-741.
- Trajković N, Bogataj Š. (2020). Effects of Neuromuscular Training on Motor Competence and Physical Performance in Young Female Volleyball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1755.
- Uzun, N. E., Kızılet, T., Kızılet, A, 2021. Maksimum Oksijen Kapasitesinin Belirlenmesinde Kullanılan Aralıklı Dayanıklılık Testlerinden Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi (Seviye 1) ve 30-15IFT'nin Formüllerinin Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(2): 268-280, 2021 Araştırma Makalesi www.sportifbakis.com E-ISSN: 2148-905X doi: 10.33468/sbsebd.221
- Voelzke M, Stutzig N, Thorhauer HA, Granacher U. (2012). Promoting Lower Extremity Strength İn Elite Volleyball Players: Effects Of Two Combined Training Methods. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(5), 457-462.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik öz-yeterlik ve mesleki kaygılarının incelenmesi

Investigation of academic self-efficacy and occupational anxiety of students of sports sciences faculty

Nuray Satılmış

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, nuray.satilmis@alanya.edu.tr, 0000-0002-2086-1436

ÖZET

Araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin akademik öz-yeterlik ve mesleki kaygılarının incelenmesidir. Tarama modelinde gerçekleştirilen çalışmaya 50'si kadın ve 91'i erkek olmak üzere toplamda 141 Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği" ve "Öğretmen Adaylarına Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS Statistics 22.0 paket programı kullanılmıştır. Kadın öğrencilerin mesleki kaygı düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu, akademik öz-yeterlik düzeylerinde ise cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri yaşlarına göre farklılık gösterdiği, ayrıca mesleki kaygı alt boyutlarında da ekonomik/sosyal merkezli mesleki kaygı düzeylerinde yaşlara göre istatistik olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. Diğer mesleki kaygı alt boyutlarından ise yaşa göre farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin mesleki kaygı düzeyi alt boyutlarından "atanma merkezli kaygı" düzeylerinde genel akademik not ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilirken, akademik-öz yeterlik ve diğer mesleki kaygı düzeyi alt faktörlerinde genel akademik not ortalamalarına göre farklılık bulunmamıştır. Araştırmamız sonucunda öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri ile ekonomik/sosyal merkezli kaygı, meslektaş ve veli merkezli kaygı ve uyum merkezli kaygı düzeyleri arasında ilişki saptanmazken görev merkezli kaygı, öğrenci iletişim/merkezli kaygı, kişisel gelişim merkezli kaygı, atanma merkezli kaygı ve okul yönetimi merkezli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır.

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the academic self-efficacy and occupation anxiety of the students of the Sport Science Faculty. In the scanning model conducted, 141 Physical Education and Sport Department students, consisting of 50 females and 91 males, participated in the study. "Academic Self-Efficacy Scale" and "Occupational Anxiety Scale for Teacher Candidates" were used as data collection tool in the study. SPSS Statistics 22.0 package program was used to evaluate the data. It was determined that occupation anxiety levels of female students are higher compared to males while there was no significant difference between self-efficacy levels of males and females. It was also found that academic self-efficacy levels of students show differences depending on the age. In addition, there was statistically significant differences on economical/social centered occupational anxiety levels of students depending on their ages. Other occupational anxiety sub-levels do not show differences for ages. While there was statistically significant differences according to the general academic point average (GPA) of students for "job appointment centered anxiety" level, which is one of the sub-levels of occupational anxiety level, no meaningful differences were observed according to the GPA of students for academic self-efficacy and other occupational anxiety level sub factors. Our study concluded that; while no relation is determined among self-efficacy levels and economical/social centered anxiety, colleague and parent-centered anxiety as well as adaptation centered anxiety levels; relation in negative direction is determined among duty centered anxiety, student communication centered anxiety, personal development centered anxiety, job appointment centered anxiety and school management centered anxiety levels.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Öz-Yeterlik, Akademik Öz-yeterlik, Mesleki Kaygı

Key Words: Self-Efficacy, Academic Self-Efficacy, Professional Anxiety

Doi: [10.56639/jsar.1208608](https://doi.org/10.56639/jsar.1208608)

Gönderme Tarihi/Received Date: 22.11.2022

Kabul Tarihi/Accepted Date: 12.12.2022

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 31.12.2022

1. Giriş

Eğitim ve öğretimde önemli bir yer tutan yeterlik çalışmalarının önemi gün geçtikçe artmaktadır (Izgar ve Dilmaç, 2008). Kuvvetli bir öz-yeterlik inancı olan birey kendisi için koymuş olduğu hedefler için zihninde, performansını destekleyecek olumlu başarı senaryoları oluşturur (Alemdağ, 2015). Öğretmen yeterliliği bir öğretmenin aralarında zor veya

güdülenmeyen öğrenciler olsa dahi, öğretim görevini başarıyla gerçekleştirebileceğine dair yeteneklerine duyduğu inancı olarak tanımlanmıştır (Tschannen-Moran, ve Hoy, 2001). Beden eğitimi öğretmenliğinin gerektirdiği görev ve sorumlulukları yerine getirebilmek adına bireyde bulunması gereken bilgi, beceri, anlayış ve tutumlarla birlikte mesleği gerçekleştirmek için gerekli olan kapasite ise beden eğitimi öğretmenin yeterliklerini ortaya koyar (Ünlü, Sümbül ve Aydos, 2008).

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, nuray.satilmis@alanya.edu.tr, 0000-0002-2086-1436

Öğretmenlerin alan bilgisine ilişkin öz-yeterliği ise akademik öz yeterlik olarak ifade edilmiştir (Çolak, Yorulmaz ve Altınkurt, 2017). Akademik öz-yeterlik, verilen akademik görevi, bireyin belli bir başarı düzeyinde yapıp yapamayacağı ile ilgili kendisine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Ekinci, 2011). Akademik öz-yeterlik öğrencilerin başarılarının tahmin edilmesinde önemli değişkenlerden biri olarak kabul edilmiştir. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik inancının akademik başarıyı da artırdığı yapılan araştırmalarla vurgulanmıştır (Bandura 1997; Pajares 1997). İş bulma ve geçim derdinin ciddi bir sorun olduğu düşünüldüğünde, akademik başarının öğrenci neznindeki öneminin artması öngörülebilir bir durumdur. Bu durumda doğal olarak öğrencide kaygıya yol açtığını söylemek mümkündür.

Sorunun ne olduğu bilmeksizin duyulan, belli belirsiz bir korku olarak tanımlanan kaygı (Morgan, 2000) başarısızlık, üzüntü, korku vb. hisleri de beraberinde getirmektedir (Cüceloğlu, 2016). İş hayatına atılmanın, üniversitenin son sınıfına denk geldiği düşünüldüğünde, bu dönemin öğrencilerin hayatlarında önemli bir dönem olduğu söylenilebilir (Bozkurt, 2009). Bu dönemde işsizlik ihtimalinin yanı sıra, iş seçimi ve yaşın ilerlemesinin beraberinde getirdiği sorumlulukların kişide çeşitli kaygıların ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Öğretmen adaylarının mesleğe yönelik kaygılarının belirli zamanlarda ve belirli noktalarda yoğunlaştığı belirtilmiştir. Mesleğe yönelik kaygı yaşayan öğretmen adaylarının mesleki kaygılarıyla, bir işi gerçekleştirebilme, başarabilme yeteneği konusundaki kişisel yargıları olan akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak önemli bir durumdur.

Bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin akademik öz-yeterlikleri ve mesleki kaygılarını incelemektir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında, öğrencilerin eğitim öğretim anlayışlarını etkileyen faktörler ve bu faktörlerin eğitim durumlarındaki etkilerinin ortaya koyulması ile birlikte öğrencilerdeki meslek gerekliliğini karşılayacak eğitim-öğretim reformlarının yapılmasına olanak sağlayacaktır. Bu kapsamda araştırmamızda (i) öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerinin yaşlara göre farklılık gösterebileceği (ii) genel not ortalamalarının akademik öz-yeterlik düzeylerinde ve mesleki kaygı alt boyutlarında farklılık gösterebileceği (iii) akademik öz-yeterlik düzeyininin mesleki kaygı alt boyutlarını etkileyeceği (iv) varsayılmıştır.

2. Yöntem

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Bu tarama modeli, “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde tanımlanabilir (Karasar, 2007). Araştırmamız; Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin akademik öz-yeterlilik ve mesleki kaygı düzeylerini, adayların demografik özellikleri arasındaki ilişkiler konularında durum tespiti yapılacağından dolayı betimsel nitelik taşımaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2020 eğitim öğretim yılında Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrenci evreni içerisinde Beden Eğitimi ve Spor Bölümündeki öğrenciler oluşturmıştır.

Araştırmada verilerin toplanması amacı ile Google Form veri tabanı kullanılmıştır. Her bir katılımcıya araştırmacı uygulanacak anketler ve çalışma hakkında bilgi vermiş ve kendilerine gönderilen anketleri gereken önemi göstererek doldurup araştırmacıya teslim etmeleri istemiştir.

Araştırma kapsamında %35,5’i kadın, %64,5’i erkek olmak üzere 141 katılımcı yer almaktadır. Öğrencilerin %36,2’si 18-20 yaş aralığında, %49,6’sı 21-23 yaş aralığında, %14,2’si ise 24 yaş ve üzerindedir. Öğrencilerin %9,8’i birinci sınıfta, %19,9’u ikinci sınıfta, %16,3’ü üçüncü sınıfta, %34’ü ise dördüncü sınıftadır. Öğrencilerin %46,1’inin annesi ilkököl, %16,3’ünün annesi ortaokul, %24,1’inin annesi lise, %2,8’inin annesi ön lisans, %10,6’sının annesi ise lisans eğitim düzeyine sahiptir. Öğrencilerin %39’unun babası ilkököl, %22’sinin babası ortaokul, %20,6’sının babası lise, %6,4’ünün babası ön lisans, %12,1’inin babası ise lisans eğitim düzeyine sahiptir. Öğrencilerin %3,5’inin genel akademik not ortalaması 0,00-1,99 aralığında, %39,7’sinin genel akademik not ortalaması 2,00-2,99 aralığında, %56,7’sinin genel akademik not ortalaması ise 3,00-4,00 aralığındadır. Öğrencilerin %53,9’u haftada 1-3 saat, %29,8’i 4-6 saat, %11,3’ü 7-10 saat, %2,8’i 11-14 saat, %2,1’i 15 saat ve üzerinde ders çalışmaktadır. Öğrencilerin 14,9’u ilde, %63,8’i ilçede, %21,3’ü ise büyükşehirde yaşamaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin Özellikleri

	Frekans	Yüzde	Birikimli Yüzde
Cinsiyet			
Kadın	50	35,5	35,5
Erkek	91	64,5	100,0
Yaş			
18-20 yaş	51	36,2	36,2
21-23 yaş	70	49,6	85,8
24 yaş ve üzeri	20	14,2	100,0
Genel Akademik Not Ortalaması			
0,00-1,99	5	3,5	3,5
2,00-2,99	56	39,7	43,3
3,00-4,00	80	56,7	100,0
Haftalık Ders Çalışma Süresi			
1-3 saat	76	53,9	53,9
4-6 saat	42	29,8	83,7
7-10 saat	16	11,3	95
11-14 saat	4	2,8	97,9
15 saat ve üzeri	3	2,1	100

2.1. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçları olarak ; “kişisel bilgi formu”, “akademik öz-yeterlik ölçeği” ve “öğretmen adaylarına yönelik mesleki kaygı ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formunda çalışmaya katılan gönüllülerin yaş, cinsiyet, okuduğu sınıf, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, genel akademik not ortalaması, haftalık ders çalışma süresi ve yaşanılan yer olmak üzere sekiz soruluk demografik bilgiler yer almaktadır.

Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği: Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen ve tek boyut içeren orijinal ölçek akademik öz-yeterlik için anlamlı bir yapı gösteren 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler “4’lü Likert Tipi Ölçek” (bana tamamen uyuyor, bana uyuyor, bana çok az uyuyor, bana hiç uymuyor) formundadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 ve en yüksek puan 28’dir. Akademik öz-yeterlik ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma grubu için kullanılan akademik öz yeterlilik ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa = 0,694 olarak belirlenmiştir.

Mesleki Kaygı Ölçeği: Cabı ve Yalçınalp (2013) tarafından geliştirilen Mesleki Kaygı ölçeği, 45 madde ve “Görev Merkezli Kaygı”, “Ekonomik/Sosyal Merkezli Kaygı”, “Öğrenci / İletişim Merkezli Kaygı”, “Meslektaş ve Veli Merkezli Kaygı”, “Kişisel Gelişim Merkezli Kaygı”, “Atanma Merkezli Kaygı”, “Uyum Merkezli Kaygı” ve “Okul Yönetimi Merkezli Kaygı” olmak üzere 8 alt boyutlu bir ölçektir. Ölçek, 5- Kaygılanmıyorum, 4- Çok Az Kaygılanıyorum, 3- Kısmen Kaygılanıyorum, 2- Oldukça Kaygılanıyorum, 1- Çok Kaygılanıyorum olmak üzere 5’li likert tipi ile derecelendirilmiştir. Bu çalışma grubu için kullanılan mesleki kaygı ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa=0,977 olarak belirlenmiştir. Mesleki kaygı ölçeğinin alt

boyutlarına ait iç tutarlılık katsayıları ise 0,788 ile 0,960 arasında değişmektedir.

2.2. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS Statistics 22.0 paket programı kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadığı Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Normal dağılıma uymayan değişkenler medyan, minimum ve maksimum değerleri ile verilmiştir. İki grup arasındaki farkların analizinde “Mann Whitney U”, 3 veya daha fazla grup arasındaki farklar için “Kruskal Wallis H” testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler “Spearman Korelasyon Katsayısı” ile incelenmiştir.

3. Bulgular

Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri $20,55 \pm 3,27$, görev merkezli kaygı düzeyleri $29,22 \pm 13,83$, ekonomik/sosyal merkezli kaygı düzeyleri $19,51 \pm 8,11$, öğrenci/iletişim merkezli kaygı düzeyleri $13,18 \pm 6,81$, meslektaş ve veli merkezli kaygı düzeyleri $9,5 \pm 5,41$, kişisel gelişim merkezli kaygı düzeyleri $9,12 \pm 4,96$, atanma merkezli kaygı düzeyleri $10,39 \pm 3,94$, uyum

Tablo 2. Öğrencilerin Akademik-Öz Yeterlik ve Mesleki Kaygı Düzeyleri

	N	\bar{x}	SS	Min	Maks
Akademik Öz Yeterlik	141	20,55	3,27	14	28
Görev Merkezli Kaygı	141	29,22	13,83	14	66
Ekonomik/Sosyal Merkezli Kaygı	141	19,51	8,11	7	35
Öğrenci/İletişim Merkezli Kaygı	141	13,18	6,81	6	30
Meslektaş ve Veli Merkezli Kaygı	141	9,50	5,41	5	25
Kişisel Gelişim Merkezli Kaygı	141	9,12	4,96	4	20
Atanma Merkezli Kaygı	141	10,39	3,94	3	15
Uyum Merkezli Kaygı	141	6,72	3,45	3	15
Okul Yönetimi Merkezli Kaygı	141	6,95	3,14	3	15

Tablo 3. Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik ve Mesleki Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Cinsiyet	n	Medyan	Min	Maks	p değeri
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	Kadın	50	20	14	28	0,556
	Erkek	91	21	14	28	
Görev Merkezli Kaygı	Kadın	50	35	14	66	<0,001
	Erkek	91	22	14	63	
Ekonomik/Sosyal Merkezli Kaygı	Kadın	50	24	7	35	<0001
	Erkek	91	15	7	35	
Öğrenci/İletişim Merkezli Kaygı	Kadın	50	17	6	30	<0,001
	Erkek	91	9	6	30	
Meslektaş ve Veli Merkezli Kaygı	Kadın	50	12	5	25	<0,001
	Erkek	91	5	5	25	
Kişisel Gelişim Merkezli Kaygı	Kadın	50	10	4	20	<0,001
	Erkek	91	6	4	20	
Atanma Merkezli Kaygı	Kadın	50	12	3	15	<0,003
	Erkek	91	11	3	15	
Uyum Merkezli Kaygı	Kadın	50	8	3	15	<0,001
	Erkek	91	5	3	15	
Okul Yönetimi Merkezli Kaygı	Kadın	50	8	3	14	<0,001
	Erkek	91	6	3	15	

$p < 0,05$, Mann Whitney U Testi

merkezli kaygı düzeyleri $6,72 \pm 3,45$, okul yönetimi merkezli kaygı düzeyleri $6,95 \pm 3,14$ 'dür.

Öğrencilerin mesleki kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Kadınların mesleki kaygı düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri ise cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). 21-23 yaş aralığında olan Öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeyleri 18-20 yaş aralığında olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Öğrencilerin ekonomik/sosyal merkezli mesleki kaygı düzeylerinde yaşlara göre istatistiki olarak ($p < 0,05$) düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. 18-20 yaş aralığında olan Öğrencilerin ekonomik/sosyal merkezli kaygı düzeyleri 24 yaş ve üzerinde olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Diğer mesleki kaygı alt boyutlarının ise yaşa göre farklılık göstermemektedir.

Öğrencilerin mesleki kaygı düzeyi alt boyutlarından "atanma merkezli kaygı" düzeylerinde genel akademik not

ortalamlarına göre $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Genel akademik not ortalaması 0,00-1,99 aralığın da olan Öğrencilerin atanma merkezli kaygı düzeylerinin genel akademik not ortalaması 2,00-2,99 ve 3,00-4,00 olan katılımcılara kıyasla daha düşüktür. Öğrencilerin akademik-öz yeterlik ve diğer mesleki kaygı düzeyi alt faktörlerinde genel akademik not ortalamalarına göre farklılık bulunmamıştır.

Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri ile görev merkezli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü orta ($r = -0,344$) ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri arttıkça görev merkezli kaygı düzeyleri azalmaktadır. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri ile öğrenci/iletişim merkezli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü zayıf ($r = -0,209$) ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri arttıkça öğrenci/iletişim merkezli kaygı düzeyleri azalmaktadır. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri ile kişisel gelişim merkezli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü zayıf ($r = -0,230$) ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri arttıkça kişisel gelişim merkezli kaygı düzeyleri azalmaktadır. Öğrencilerin

Tablo 4. Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik ve Mesleki Kaygı Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi

	Yaş	n	Medyan	Min	Maks	p	İkili Karşılaştırmalar
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	18-20 yaş	51	20	14	25	0,026	21-23 yaş > 18-20 yaş
	21-23 yaş	70	21	14	28		
	24 yaş ve üzeri	20	19	16	28		
Görev Merkezli Kaygı	18-20 yaş	51	29	14	66	0,698	
	21-23 yaş	70	25	14	59		
	24 yaş ve üzeri	20	29	14	63		
Ekonomik/Sosyal Merkezli Kaygı	18-20 yaş	51	22	7	35	0,023	18-20 yaş > 24 yaş ve üzeri
	21-23 yaş	70	20	7	35		
	24 yaş ve üzeri	20	12	7	35		
Öğrenci/İletişim Merkezli Kaygı	18-20 yaş	51	13	6	30	0,705	
	21-23 yaş	70	11	6	30		
	24 yaş ve üzeri	20	9	6	24		
Meslektaş ve Veli Merkezli Kaygı	18-20 yaş	51	9	5	24	0,148	
	21-23 yaş	70	7	5	25		
	24 yaş ve üzeri	20	5	5	25		
Kişisel Gelişim Merkezli Kaygı	18-20 yaş	51	9	4	20	0,235	
	21-23 yaş	70	8	4	20		
	24 yaş ve üzeri	20	5	4	20		
Atanma Merkezli Kaygı	18-20 yaş	51	12	3	15	0,051	
	21-23 yaş	70	11	3	15		
	24 yaş ve üzeri	20	13	3	15		
Uyum Merkezli Kaygı	18-20 yaş	51	7	3	14	0,089	
	21-23 yaş	70	7	3	15		
	24 yaş ve üzeri	20	4	3	15		
Okul Yönetimi Merkezli Kaygı	18-20 yaş	51	7	3	14	0,504	
	21-23 yaş	70	6	3	15		
	24 yaş ve üzeri	20	6	3	15		

$p < 0,05$, Kruskal Wallis H Testi

Tablo 5. Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik ve Mesleki Kaygı Düzeylerinin Genel Akademik Not Ortalamasına Göre İncelenmesi

	Genel Akademik Not Ortalaması	n	Medyan	Min	Maks	p değeri	İkili Karşılaştırmalar
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	0,00-1,99	5	21	18	23	0,807	---
	2,00-2,99	56	20	14	26		
	3,00-4,00	80	21	14	28		
Görev Merkezli Kaygı	0,00-1,99	5	19	14	30	0,229	---
	2,00-2,99	56	29	14	66		
	3,00-4,00	80	29	14	63		
Ekonomik/Sosyal Merkezli Kaygı	0,00-1,99	5	15	7	24	0,398	---
	2,00-2,99	56	23	7	34		
	3,00-4,00	80	19	7	35		
Öğrenci/İletişim Merkezli Kaygı	0,00-1,99	5	12	6	16	0,749	---
	2,00-2,99	56	12	6	30		
	3,00-4,00	80	11	6	30		
Meslektaş ve Veli Merkezli Kaygı	0,00-1,99	5	6	5	13	0,825	---
	2,00-2,99	56	8	5	24		
	3,00-4,00	80	8	5	25		
Kişisel Gelişim Merkezli Kaygı	0,00-1,99	5	7	4	12	0,422	---
	2,00-2,99	56	9	4	20		
	3,00-4,00	80	7	4	20		
Atanma Merkezli Kaygı	0,00-1,99	5	3	3	11	0,016	0,00-1,99 < 2,00-2,99/3,00-4,00
	2,00-2,99	56	11	3	15		
	3,00-4,00	80	12	3	15		
Uyum Merkezli Kaygı	0,00-1,99	5	3	3	13	0,384	---
	2,00-2,99	56	7	3	15		
	3,00-4,00	80	6	3	15		
Okul Yönetimi Merkezli Kaygı	0,00-1,99	5	6	3	13	0,994	---
	2,00-2,99	56	6	3	15		
	3,00-4,00	80	7	3	15		

$p < 0,05$, Kruskal Wallis H Testi

Tablo 6. Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik Düzeyleri ile Mesleki Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Akademik Öz Yeterlik
Görev Merkezli Kaygı	r	-0,344**
	p	<0,001
Ekonomik/Sosyal Merkezli Kaygı	r	-0,188
	p	0,165
Öğrenci/İletişim Merkezli Kaygı	r	-0,209*
	p	0,013
Meslektaş ve Veli Merkezli Kaygı	r	-0,140
	p	0,098
Kişisel Gelişim Merkezli Kaygı	r	-0,230*
	p	0,006
Atanma Merkezli Kaygı	r	-0,317**
	p	<0,001
Uyum Merkezli Kaygı	r	-0,081
	p	0,337
Okul Yönetimi Merkezli Kaygı	r	-0,232*
	p	0,006

*** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$, Spearman Korelasyon Analizi

akademik öz-yeterlik düzeyleri ile atanma merkezli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü orta ($r = -0,317$) ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri arttıkça atanma merkezli kaygı düzeyleri azalmaktadır. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri ile okul yönetimi merkezli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü zayıf ($r = -0,232$) ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri arttıkça okul yönetimi merkezli kaygı düzeyleri azalmaktadır. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri ile ekonomik/sosyal merkezli kaygı, meslektaş ve veli merkezli kaygı ve uyum merkezli kaygı düzeyleri arasında ise ilişki saptanmamıştır.

4. Tartışma

Üniversiteler, öğrenciler tarafından bakıldığında, gelecekte yapılacak mesleğin belirlenmesi, belirlenen mesleğe yönelik gerekli hazırlıkların yapılması ve belirlenen hedefe ulaşmadaki son aşama olarak görülmektedir. Öğrencilerin bu hedefleri gerçekleştirebilmesi için, hem kendini yeterli düzeyde geliştirmesi hem de mezuniyet ve mesleğe geçiş için gerekli olan sınavlarda başarılı olma zorunluluğu vardır. Bu durum düşünüldüğünde, öğrencilerde mesleki kaygıların oluşması kaçınılmaz bir hal almaktadır. Öğrencilerdeki meslek edinebilme ve mesleği devam ettirebilme noktasında akademik

başarı ve yeterlilik düzeylerinin, öğrenciyi önemli ölçüde etkileyeceği bilinmektedir. Bu sebeple, yapılan bu çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde eğitim gören beden eğitimi öğretmen adaylarının, akademik öz-yeterlik ve mesleki kaygı düzeyleri belirlenmiş ve akademik öz-yeterlik ile mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ortaya konmak istenmiştir.

Akademik öz-yeterlik düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu sonuca paralel olarak Varol (2007); Altun ve Yazıcı (2012); Çuhadar, Gündüz ve Tanyeri (2013); Alemdağ (2015) de yaptıkları çalışmalarda akademik öz-yeterlik düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farka rastlamadıkları görülmüştür.

Ancak literatür incelendiğinde, çalışmada elde edilen bulgu ile çelişen ve akademik öz-yeterlik düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farkların görüldüğü araştırmalar mevcuttur. Türk (2009); Durdukoca (2010); Aslan (2010); Biricik (2015); Çetinkaya ve Ulucan (2018) de yapmış oldukları çalışmalarda kadınların erkeklere oranla daha yüksek öz-yeterliğe sahip oldukları belirlenirken, Ünlü ve Erbaş (2018) te yaptığı araştırmalarda kadınların erkeklerden daha düşük öz-yeterlik düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgu ve literatürde yapılmış olan benzer araştırmalara bakıldığında, cinsiyet değişkeninin akademik öz-yeterlik düzeyine olan etkisinin değişkenlik gösterdiği söylenebilir.

Mesleki kaygı düzeyi ve alt boyutları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farkların olduğu tespit edilmiş ve kadın Öğrencilerin mesleki kaygı düzeylerinin erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında Çakmak ve Hevedanlı (2005); Taşgın (2006); Akgün, Gönen ve Aydın (2007); Çubukçu ve Dönmez (2011); Sürücü (2012); Aydın ve Tekneci (2013); Varol, Erbaş ve Ünlü (2014); Adıgüzel (2015) cinsiyet değişkeninin öğretmen adaylarının kaygı düzeyleri için anlamlı bir değişken olduğunu belirtmişlerdir. Bozdam (2008), Çağır ve Gürkan (2008), Dilmaç (2010), Temiz (2011) de yaptıkları araştırmaların sonuçları incelendiğinde ise öğretmen adaylarındaki mesleki kaygı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucunda ulaşılmıştır.

Kadın beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki kaygılarının daha yüksek olmasının sebebi olarak; geçmişte daha çok kabul gören erkeklerin çalışması gerektiği düşüncesinin yerini günümüzde kadınların da çalışması gerektiği düşüncesine bırakması ve bununla birlikte toplumumuzda sporun daha çok erkekler üzerinde yoğunlaşması ve bu durumun erkek öğretmenlere kıyasla kadın öğretmenlerden daha fazla başarının isteneceği düşüncesinin olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Akademik öz-yeterlik düzeyleri yaşa göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık göstermektedir. 21-23 yaş arasında olan Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri 18-20 yaş arasında olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Araştırmadan elde edilen bulguya paralel olarak Pekel (2016) ve Şahin (2019) un araştırmalarına bakıldığında akademik öz-yeterlik düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılıklarının olduğu tespit edilmiştir.

Şeker (2014) müzik öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterliklerinin incelenmesi adına yaptığı çalışmada ise yaşın akademik öz-yeterlik düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

Mesleki kaygı düzeyleri yaşa göre incelendiğinde Öğrencilerin ekonomik/sosyal merkezli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği görülürken diğer alt boyutlarda ise kaygı düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. 18-20 yaş aralığında olan Öğrencilerin ekonomik/sosyal merkezli kaygı düzeyleri 24 yaş ve üzerinde olan katılımcılara göre daha yüksektir.

Bilgici ve Deniz (2016) okul öncesi öğretmen adaylarına yapmış olduğu ve Çelik (2017) Türkçe öğretmen adaylarına yapmış olduğu çalışmalara bakıldığında mesleki kaygı düzeylerinin farklı alt boyutlarında yaşın anlamlı bir farklılık oluşturduğunu tespit etmişlerdir.

Öğrencilerdeki mesleki kaygı düzeylerinin yaş azaldıkça artmasının sebebinin, öğrencilerin üniversiteye erken yaşta başlamalarıyla birlikte bu durumun beraberinde getirdiği, bölümlerindeki iş olanakları konusunda yeterli bilgiye sahip olmamalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin genel akademik not ortalamasının akademik öz-yeterlik üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı gözlemlenirken, mesleki kaygı alt boyutlarına bakıldığında atanma merkezli kaygı alt boyutunda anlamlı farklar oluşturduğu belirlenmiştir. Diğer kaygı puanları incelendiğinde ise genel akademik not ortalamasının anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür.

Genel akademik not ortalaması 0,00-1,99 aralığında olan Öğrencilerin atanma merkezli kaygı düzeyleri genel akademik not ortalaması 2,00-2,99 ve 3,00-4,00 olan katılımcılara kıyasla daha düşüktür. Bu durumun nedeninin genel akademik not ortalaması düşük olan öğrencilerin okul ve eğitimle çok ilgilenmedikleri, sınav kaygılarının olmamasıyla alakalı olarak derslerine fazla çalışmadıkları ve geleceğe dair herhangi bir planlama yapmamalarından kaynaklı olduğu söylenilebilir. Genel akademik not ortalaması yüksek olan öğrencilerin ise derslerine çalışmaları neticesinde alınan sınav sonuçlarının yüksek olması ve yapacakları mesleğe dair planlamalar yapmalarından kaynaklı olarak kaygılarının yüksek olduğu söylenilebilir.

Öğrencilerin akademik öz-yeterlik ve mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde; akademik öz-yeterlik ile görev merkezli kaygı, öğrenci iletişim merkezli kaygı, kişisel gelişim merkezli kaygı, atanma merkezli kaygı ve okul yönetimi merkezli kaygı alt boyutlarında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri ile ekonomik/sosyal merkezli kaygı, meslektaş ve veli merkezli kaygı ve uyum merkezli kaygı düzeyleri arasında ilişki saptanmamıştır.

Katılımcılar akademik öz-yeterlik düzeyleri arttıkça, görev merkezli kaygı, öğrenci iletişim merkezli kaygı, kişisel gelişim merkezli kaygı, atanma merkezli kaygı ve okul yönetimi merkezli kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında, kaygının her zaman negatif durumlar ortaya çıkarmadığı ve iyi yönetilmesi halinde öğrencinin başarılı olabilmek için daha fazla çalışmasına ve bu esnada yaşanabilecek zorluklara karşın anlık veyahut daha önceden planlanarak çeşitli önlemler alınmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlik ve mesleki kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklar gösterdiği tespit edilmiş ve beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlik düzeyleri arttıkça, araştırmada kullanılan mesleki kaygı ölçeğinde yer alan sekiz alt boyutun beşinde azalma olduğu belirlenmiştir.

Kaynakça

- Adıgüzelli, Y. (2015). Examination of occupational concern of pre-service teachers based on various variables in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 10(4), 397-402.
- Akgün, A. Gönen, S. Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Alemdağ C. (2015) *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Epistemolojik İnançları. Akademik Öz-Yeterlikleri ve Öğrenme Yaklaşımları*. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Trabzon.
- Altun, F. Yazıcı, H. (2012). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Benlik Kavramları ve Akademik Öz-Yeterlik İnançları: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (23), 319-334.
- Aslan, C. (2010). Türkçe Eğitimi Programlarında Lisansüstü Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Özyeterliklerine İlişkin Görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (19), 87-115.
- Aydın, A. & Tekneci, E. (2013). Zihin engelliler öğretmenliği öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(2), 01-12.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bilgili, B. G., & Deniz, Ü. (2016). Okul öncesi öğretmen adaylarının mesleki kaygılarının bazı demografik özelliklere göre incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 5(1), 53-70.
- Biricik, Y.S. (2015). *Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz Yeterliklerinin İncelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Erzurum.
- Bozdam, A. (2008). *Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bozkurt, N. (2009) Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*. 29(133). 52-59.
- Cabı, E. Yalçınalp, S. (2013). Öğretmen Adaylarına Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği (MKÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44 (44), 85-96.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı Psikolojisinin Temel Kavramları*. (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağır, G. & Gürkan, U. (2008, Eylül). Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *XVII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Sakarya, Türkiye
- Çakmak. Ö. & Hevedanlı (2005). M. Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 4 (14). s.115-127
- Çelik, M. (2017). *Türkçe öğretmeni adaylarının kişilik özellikleri ve mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Nevşehir.
- Çetinkaya, T. & Ulucan, H. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 1(1), 22-29.
- Çolak, İ. Yorulmaz, Y. İ. & Altunkurt, Y. (2017). Öğretmen Öz-yeterlik İnanç Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 201-32.
- Çubukçu, Z. & Dönmez, A. (2011). The examination of the professional anxiety levels of teacher candidates. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 7(1), 3-25.
- Çuhadar, C. Gündüz, Ş. & Tanyeri, T. (2013). Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümü Öğrencilerinin Ders Çalışma Yaklaşımlarının ve Akademik Öz-yeterlik Algılarının İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (1), 251-259.
- Dilmaç, O. (2010). Görsel sanatlar öğretmeni adaylarının kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 24, 49-65.
- Durdukoca, Ş. F. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 10(1), 69- 77.
- Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik Düzeyleri ve Akademik Erteleme Davranışlarının Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerini Yordama Gücü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- İzgar, H. & Dilmaç, B. (2008). Yönetici aday Öğretmenlerin Özyeterlik Algıları ve Epistemolojik İnançlarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 437-446.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1981). Fragebogen zur Erfassung von "Selbstwirksamkeit. *Skalen zur Befindlichkeit und Persönlichkeit In R. Schwarzer (Hrsg.). (Forschungsbericht No. 5). Berlin: Freie Universitaet, Institut fuer Psychologie*.
- Kalemoğlu Varol, Y., Erbaş, M. K., ve Ünlü, H. (2014). Beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını yordama gücü. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12(2), 113-123.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Morgan, C. T. (2000). *Psikolojiye Giriş*. (Çev: H. Arıcı, O. Aydın, R. Bayraktar, O. İmamoğlu, S. Karakaş, I. Savaşır, S. Topçu, P. Uçman, S. Hovardoğlu, D. Şahin, B. Tegin, R. Eski, A. Gülerce, G. Acar, R. Coştur, İ. Dinç, G. Uraz), 14. Baskı, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in motivation and achievement*, 10(149), 1-49.
- Pekel, A. (2016). *Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz Yeterlikleri ve Üniversite Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Sürücü, F. (2012). *Matematik öğretmen adaylarının gelecek kaygıları*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şahin, O. (2019). *Beden Eğitimi ve spor öğretmen adaylarında akademik öz-yeterlik ve mesleki kaygı arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Kayseri

- Şeker, S. (2014). Müzik öğretmeni adaylarının akademik özyeterlik düzeyleri ile çalgı çalışmaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Fine Arts*, 9 (3), 135-149.
- Taşgın, Ö. (2006). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (2), 679-686.
- Temiz, E. (2011). Güzel sanatlar eğitimi bölümü öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin cinsiyet ve alan değişkenleri açısından incelenmesi. *NWSA: Fine Arts*, 6(2), 303-310.
- Tschannen-Moran, M. & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783-805.
- Türk, N. (2009). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin özyeterlik düzeylerinin incelenmesi*, Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Ünlü, H. Erbaş, M. (2018). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Akademik Öz-Yeterlikleri ve Mesleki Kaygıları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 15-25.
- Ünlü, H., Sünbül, A., M. ve Aydos, L. (2008). Beden eğitimi öğretmenleri yeterlilik ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 9(2), 23-33.
- Varol, B. (2007). *Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz Yeterlilikleri*, Niğde Örneği. Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Yılmaz, M, Gürçay, D, Ekici, G. (2007). Akademik Özyeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (33), 253-259.