

**DÜZCE**  
**ÜNİVERSİTESİ**  
**SPOR BİLİMLERİ**  
**DERGİSİ**

**2021**

**Düzce University**  
**Journal of Sport Sciences**

**Yayın Aralığı: 2 Sayı / Yayıncı: Düzce Üniversitesi**

**Yıl: 2023 Cilt: 3 Sayı: 1**

**Year: 2023 Volume: 3 Issue: 1**

**DUJOSS**



SAYI HAKEMLERİ- REVIEWERS

Dr. Abdil ARI	HAKEM KURULU
Dr. Ali Osman KIVRAK	HAKEM KURULU
Dr. Ali TATLICI	HAKEM KURULU
Dr. Alparslan Gazi AYKIN	HAKEM KURULU
Dr. Aydın PEKEL	HAKEM KURULU
Dr. Barış BAYDEMİR	HAKEM KURULU
Dr. Bayram CEYLAN	HAKEM KURULU
Dr. Binnur ÇELEBİ	HAKEM KURULU
Dr. Erbil HARBİLİ	HAKEM KURULU
Dr. Erbil Murat AYDIN	HAKEM KURULU
Dr. Erdal TAŞGIN	HAKEM KURULU
Dr. Kadir PEPE	HAKEM KURULU
Dr. Kadir TİRYAKİ	HAKEM KURULU
Dr. Mehmet ALTIN	HAKEM KURULU
Dr. Mehmet HOCAOĞLU	HAKEM KURULU
Dr. Mehmet ÖZDEMİR	HAKEM KURULU
Dr. Mehmet PENSE	HAKEM KURULU
Dr. M. Alparslan KURUDİREK	HAKEM KURULU
Dr. Mustafa Can KOÇ	HAKEM KURULU
Dr. Oruç Ali UĞUR	HAKEM KURULU
Dr. Pelin USTAOĞLU HOŞVER	HAKEM KURULU
Dr. Ramazan ERDOĞAN	HAKEM KURULU
Dr. Reşat SADIK	HAKEM KURULU
Dr. Selahattin AKPINAR	HAKEM KURULU
Dr. Sezgin KORKMAZ	HAKEM KURULU
Dr. Şükrü Serdar BALCI	HAKEM KURULU

## İÇİNDEKİLER- ARTICLE CONTENTS

1.	Kırkpınar Yağlı Güreşlerinde Pehlivanlara Ödenen Yolluk ve Ödüller İle İlgili Kavramsal Bir Çalışma Abdil ARI (Derleme Makale)	1-7
2.	Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi (Balıkesir İli Uygulaması) Yılmaz Deniz , Fahri AKÇAKOYUN, Merve CEYLAN, Vedat MUTLU (Araştırma Makale)	8-16
3.	Elit Güreşçilere Uygulanan Kuvvet Antrenman Programının Performansa Etkisi Engin EYLÜL, Erdal ZORBA (Araştırma Makale)	17-27
4.	Rekreasyon Amaçlı Yüzen Bireylerin Optimal Performans Duygu Durumu ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin İncelenmesi Gaye ERKMEN HADİ , Mehmet DENKTAŞ (Araştırma Makale)	28-36
5.	Profesyonel Erkek Voleybolcularda Sezon İçinde Sıçrama ve Kas Kuvveti Performansındaki Değişimler: Bir Durum Çalışması Şükrü Serdar BALCI, Yasin BAYSAL (Araştırma Makale)	37-47
6.	Sınıf Öğretmeni Adaylarının Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersine Karşı Tutumlarının İncelenmesi Pelin USTAOĞLU HOŞVER, Öznur KARADAĞ, Selahattin AKPINAR (Araştırma Makale)	48-52
7.	Kentsel Yaşam Kalitesi Açısından Çocuk Parkları ve Alanları (Betimsel Bir Çalışma) Bilgehan PEPE, Demet SEVEN (Derleme Makale)	53-62
8.	Bireysel Yaratıcılığın Başa Çıkma Tutumları Üzerine Etkisi: Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcular Üzerine Bir Araştırma Nuh Osman YILDIZ, Hale KULA, Zülbiye KAÇAY, Fikret SOYER (Araştırma Makale)	63-74
9	Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi Mehmet Ali ÜZGÜ, Reha BOZGÜNEY, Banu CAN, Metin ÖZLÜ, Ahmet AKAT, Furkan GÜNEŞ, Firdevs ÇALIK (Araştırma Makale)	75-82
10	Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi Mehmet DENKTAŞ, Eyüp TEMUR, Rojhat AYDIN, Şeyhmus BALINAN, Yusuf KARADAĞ (Araştırma Makale)	83-90
11	Sporcularda Etik İlkelere Aykırı Davranış Biçimleri: Derleme Çalışması Nazlı YANAR (Sistemik Derleme ve Meta Analiz)	91-99
12	Okul Öncesi Eğitimde Öğretimsel Lider Olarak Okul Yöneticilerinin Velilerle İletişimi Nurcan ÖZÇELİK, Hüseyin YILDIZ, İlyas YOLCU (Araştırma Makale)	100-105
13	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İş Bulma Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Eyüp SARIKOL, Pelin USTAOĞLU HOŞVER (Araştırma Makale)	106-111

# Kırkpınar Yağlı Güreşlerinde Pehlivanlara Ödenen Yolluk ve Ödüller İle İlgili Kavramsal Bir Çalışma

Abdil ARI<sup>1A</sup>

<sup>1</sup> Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü  
Address Correspondence to Abdil ARI: e-mail: abdilari@selcuk.edu.tr

A:Orcid ID: 0000-0002-5915-7761

## Özet

Türkiye'nin Edirne ilçesinde düzenlenen Kırkpınar yağlı güreşleri festivali 661 yıldır düzenlenmektedir. Bu geleneksel ve görkemli organizasyon 2010 yılında UNESCO'nun 'İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirasını Temsili Listesi'ne girmiştir. Alan araştırmalarına baktığımızda birçok kaynak yağlı güreşin Osmanlı imparatorluğu zamanından bu güne kadar devam ettiği ve güreşin tekke ve saraylarında yapıldığı tasvir edilmektedir. Uzun yıllardır Kırkpınar yağlı güreş geleneğinin yaşatılması, kültürel bir mirasa sahip çıkılması anlamı taşıdığı gibi, bu büyük organizasyonun kültürel boyutları dışında ekonomik özelliği de oldukça önemlidir. Kırkpınar yağlı güreşleri, ülkenin değişik bölgelerinden müsabakalarına katılan pehlivanlara müsabakalar boyunca kalacak yer istihdamının sağlanması ve pehlivanların yolluk ve ödülleri gibi ekonomik durumları da içermektedir. Geleneksel derleme modeli kullanılarak planlanan bu derleme çalışmasında, konuyla ilgili yayınlanmış bilimsel literatür taranarak, Kırkpınar yağlı güreşleri, pehlivan, altın kemer ve ağalık ile ilgili bilgi verilmiş ve daha sonra Kırkpınar yağlı güreşlerinin son beş organizasyonunun ağalık ihale ücreti ve Kırkpınar yağlı güreşlerinde pehlivanlara ödenen yolluk ve ödüller ile ilgili bilgi verilerek bir değerlendirme yapılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Kırkpınar, Yağlı Güreş, Yolluk ve Ödüller.

## A Conceptual Study Regarding The Grounds And Awards Paid To Pehlivans At The Kırkpınar Oil Wrestling

### Abstract

Kırkpınar oil wrestling festival, held in Edirne, Turkey, has been held for 661 years. This traditional and magnificent organization was included in UNESCO's 'Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity' in 2010. When we look at the field studies, it is described that many sources of oil wrestling have continued from the time of the Ottoman Empire to this day and that wrestling was done in lodges and palaces. Keeping the Kırkpınar oil wrestling tradition alive for many years means protecting a cultural heritage, and the economic aspect of this great organization is also very important apart from its cultural dimensions. Kırkpınar oil wrestling also includes economic conditions such as providing employment for the wrestlers participating in their competitions from different regions of the country to stay during the competitions and the wages and awards of the wrestlers. In this compilation study, which was planned using the traditional compilation model, the published scientific literature on the subject was scanned, and information about Kırkpınar oil wrestling, wrestler, golden belt and ağalık was given, an evaluation was made by giving information about the awards.

**Keywords:** Kırkpınar, Oil Wrestling, Wages and Awards.



## GİRİŞ

İnsan topluluklarını millet yapan kültürün başlıca parçalarından biriside spordur (Kahraman, 1989). Ülkemizde "ata sporu" olarak kabul edilen ve olimpiyatlardan sonra en eski spor branşı olarak bilinen "yağlı güreş" gerek ulusal gerekse son zamanlarda uluslararası alanda da yoğun ilgi ile izlenmekte ve takip edilmektedir (Gümüş, 2005). Selçuklular Orta Asya Türk Kültürü'nü, Fars Kültürü ve İslâmi kurallarla birleştirerek Anadolu'da yeni bir kültür yaratmışlardır. Güreş de bu kültür değişiminden etkilenmiştir. Güreş yapılırken uygulanan eski Şamanizm kurallarından vazgeçilerek Farşlıların kuralları uygulanmaya başlanmış ve güreşçi yetiştiren güreş tekkeleri açılmaya başlanmıştır (Kahraman, 1995).

Cumhuriyet dönemi içinde güreşler modern güreş ve geleneksel güreşler olarak ikiye ayrılabilir. Modern güreş, Grekoromen ve Serbest Güreş stillerini kapsar. Geleneksel güreş biçimleri ise yağlı güreş, aba güreşi, karakucak güreşi, kuşak güreşi ve şalvar güreşidir. Türk kültürünün farklı coğrafi çevrelerde kendini gösteren zenginliği, geleneksel güreş türlerindeki çeşitlilik ile de dikkati çeker. Yağlı güreşler, Cumhuriyet döneminde de korunması gereken bir gelenek olarak görülmüş ve desteklenmiştir. Yağlı güreşin belirli kurallar altında yapılabilmesi için uygun yönetmelik çalışmaları 1931 yılında başlamış ve 1996 yılına kadar Güreş Federasyonu bünyesinde yer alan yağlı güreşlerin, Geleneksel Spor Dalları Federasyonu'na bağlanması kararlaştırılmıştır. Yağlı güreşler 1999 yılından itibaren Güreş Federasyonu'nun yağlı güreşler komitesi tarafından düzenlenmiş ve (Yıldıran, 2000), 2022 yılından itibaren Türkiye Geleneksel Güreşler Federasyonunun bünyesinde yer almaya başlamıştır. Kırkpınar yağlı güreşlerinde pehlivanlara verilen yolluk ve ödüller ise Edirne Belediyesi Encümenlerince ve her yıl güreş organizasyonları başlamadan önce resmi karara bağlı olarak belirlenmektedir.

Sporda müsabakaya çıkacak sporcunun hedefi elbette galip olmaktır fakat sporcunun elde ettiği başarılarla aldığı ödüller ve şampiyonluklar amaç değil araç olmalıdır (Gümüş vd., 2016). Ödül, işgörene karşılık verilen yararların tümünü anlatan bir kavramdır. Olumlu sonuçlar (ödüller ve teşvikler), çalışan davranışı üzerinde çok önemli olduğu için, ödül sistemleri sporcu performansı için büyük önem taşımaktadır. Bir organizasyon içinde

ödülün değeri, organizasyonel performansı etkileyen bireysel davranışların temel belirleyicisidir (Demir 2000). Bu temel belirleyici yağlı güreşlerde yolluk ve ödüllerdir.

Türk spor kültüründeki Kırkpınar yağlı güreşlerinin bazı pratiklere ait geleneksel, öğeler sürecindeki Kırkpınar yağlı güreşlerinin son beş organizasyondaki yolluk ve ödül uygulamaları hakkında bilgi verilmiştir. Teorik çerçeve oluşturulurken, konuyla ilgili çeşitli kayıtlara ulaşılmış ve benimde eski bir yağlı güreşçi olarak, bu sporun içerisinden gelmemden dolayı konunun daha derinlemesine değerlendirilerek bilime katkı yapması amaçlanmıştır.

Kırkpınar adı; Orhan Bey'in oğlu Süleyman Paşa komutasındaki kırk yiğitten Ali ve Selim adlı pehlivanların şehit olup gömüldükleri yerden kırk pınarın fışkırması şeklindeki rivayetten gelmektedir. Halk arasında "Rumeli Güreşi" olarak bilinen Kırkpınar Yağlı Güreşleri de ata yadigarı olarak milli ve dini ritüelleri ile Türk örf, adet ve geleneklerini bünyesinde barındıran ve yardımseverlik, misafirperverlik örneklerinin sergilendiği yarışma esasına dayalı bir güreş biçimi olarak tanımlanmaktadır (Küçük ve Silik, 2018).

Güreş yapan sporculara Pehlivan ismi verilmektedir. Pehlivan sıfatı 16. yy. başlarında yalnız sporcular için kullanılmaya başlanmıştır. Pehlivanlara karşı duyulan sevgi ve saygı, pehlivanların güçlü kuvvetli, vücut yapısı ve adaleleri gelişmiş, sağlıklı görünümlü insanlar olmasından kaynaklanır (Erişim A, 2022).



Güreş, Türk' ün milli sporu olarak tarihin ilk devrinden bu yana devam ederek gelmiştir. Eski dönemlerde Türk şölenlerinde güreş tutmak bir töre olarak kabul görmekteydi (Gümüş, 1998). Güreş insanlık tarihinin en eski sporlarından birisidir. İlkel insanlar yaşama ile arasındaki kavgasını sürdürebilmek için her türlü canlıya karşı mücadele vermek zorunda kalınca savunmalarını ancak güreşten kaynaklanan boğuşlar, tutuşlar ve vuruşlarla gerçekleştirmiştir (Tazegül, 2018).

Osmanlı imparatorluğu kurulduktan sonra güreş herkes tarafından sevilen saygı gören ve hatta padişahların yaptığı bir spor haline gelmiştir. Osmanlılarda güreş, Anadolu'da "karakucak" yani kuru güreş ve Rumeli'de ise "yağlı güreş" şeklinde yapılmaktaydı (Gümüş, 1998). Bu şekliyle yağlı güreşin, Trakya ve Balkanlardan yayıldığı bilinmektedir. Fakat 4500 yıl önce yağlı güreşlerin eski toplumlar tarafından da yapıldığı söylenmektedir. Osmanlı İmparatorluğunun Anadolu'dan Rumeli'ye geçmesiyle, tarihi yağlı güreş müsabakaları yapılmaya başlanmıştır (Erişim B, 2022). Türklerin milli sporu olan güreş, nesil' e devam ederek tüm örf ve gelenekler ile ata sporu olarak günümüze kadar gelmiştir. Yağlı güreş, geleneksel bir Türk sporudur. Güreşçiler vücutlarına yağ sürerek güreştikleri için bu şekilde adlandırılır. Güreşçilerin vücutlarını yağlamalarının nedeni, birbirlerini tutmalarını zorlaştırarak, bu sporu büyük güç ve teknik bilgi gerektiren bir spor haline dönüştürmektir (Soygüden, 2018).

İnsanların yüzlerce yıldır biriktirdiği ve taşıdığı bu tür değerlerin ortaya konulması, geçmişteki insan yaşantısından günümüze ulaşan bilgilerin değerlendirilmesi kültürel zenginliğe büyük bir katkı alanını oluşturmaktadır (Çalışkan, 2013). Nitekim Edirne de düzenlenen Kırkpınar Yağlı Güreş Festivali, 2010 yılında UNESCO'nun "İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne girmiştir. Kırkpınar yağlı güreşleri 661 yıldır düzenlenmektedir (Özdemir ve Çalışkan, 2018). Bu nedenle de, dünyadaki sürekli olarak düzenlenen en eski spor yarışması olması sebebiyle en büyük spor oyunları olarak kabul edilen Olimpiyat Oyunlarını gölgede bıraktığı söylenebilir (Krawietz, 2012).

Türkiye; pehlivan yetiştiren, pehlivanların ve yağlı güreşlerin ilgi gördüğü, geleneksel ürünlerin ve malzemelerin üretildiği bir alandır. Yağlı güreş pehlivanlarının yetiştiği yerler ile yağlı güreşlerin dağılışı gösterdiği çevreler tamamen örtüşür. Bununla birlikte yağlı güreşler, Türkiye'nin her yöresinden insanların ilgisini çekerek geleneksel, sportif ve

kültürel bir etkinlik etrafında toplumsal etkileşime ve kültürel beraberliğe büyük katkıda bulunmaktadır (Özdemir ve Çalışkan, 2018). Özellikle Kırkpınar Yağlı Güreşlerinde Başpehlivanlık boyunda birinci olan güreşçi büyük ilgi görmekte ve bu başarısından dolayı toplum ve diğer pehlivanlar tarafından saygı görmektedir. Kırkpınar Yağlı Güreşlerinde son beş organizasyonun Başpehlivanlık boyunda birinci olan pehlivanlar ise şu şekildedir;

- 2017 656. İsmail Balaban
- 2018 657. Orhan Okulu
- 2019 658. Ali Gürbüz
- 2020 659. Covid-19 salgını nedeniyle yapılmamıştır.
- 2021 660. Ali Gürbüz
- 2022 661. Mustafa TAŞ

#### Yağlı Güreşte Boylar (Eşleşmeler)

Boy sözcüğü; "ortak bir atadan türediklerine inanılan toplumsal ve ekonomik ilişkilerinde anaerkil, ataerkil anlayışı uygulayan geleneksel topluluk, kabile, klan" anlamına gelse de "yağlı güreşte ve karakucakta güreşçinin ağırlığına, gücüne, tekniğine ve yaşına göre güreşmesi gereken bölüm anlamına gelmektedir. Türkiye Güreş Federasyonunun her yıl ocak ayında ilan edeceği geleneksel ve birinci sınıf organizasyonlarda boyalar;

1. Minik Bir Boy
2. Minik İki Boy,
3. Teşvik Bir Boy,
4. Teşvik iki Boy,
5. Tozkoparan Boyu,
6. Ayak Boyu,
7. Deste Küçük Boy,
8. Deste Orta Boy,
9. Deste Büyük Boy,
10. Küçük Orta Küçük Boy,
11. Küçük Orta Büyük Boy,
12. Büyük Orta, Boy
13. Başaltı, Boy
14. Baş, Boy olarak belirtilmiştir (Özdemir, 2018).

## Altın Kemer

Kırkpınar Başpehlivanlık boyunda birinci olan pehlivana verilen, Kırkpınar'ın Yağlı Güreşlerinin en büyük ödülüdür. Kırkpınar'da Başpehlivan olan güreşçi, bir yıl süreyle altın kemerin sahibi olur ve bu süre zarfında Başpehlivanın himayesinde kalır. Ancak, aralıksız üç yıl üst üste Başpehlivan olan güreşçi, altın kemerin sürekli sahibi olmaktadır (Erişim C, 2022).



## Ağalık

Kırkpınar güreşlerinin en temel öğelerinden birisi ağalık müessesesidir. Önceleri pehlivanları güreşe çağıran, yarışmaları düzenleyen, gelen konukları ağırlayan, yemek ve yatacak yerlerini temin eden, ödülleri veren Kırkpınar Ağalarıydı. Ancak şimdi, ağanın saydığımız bu faaliyetlerinin büyük bir bölümü güreş ağaları ile koordineli bir şekilde Edirne Belediyesince karşılanmaktadır (Uslu, 2017). Böylece Ağa; Kırkpınar'ın "ana sponsorudur" olarak kabul edilmektedir. Kırkpınar Yağlı Güreşlerinde son beş organizasyonun Ağalık bedelleri şu şekildedir;

2018- 657. Kırkpınar Yağlı Güreşleri Ağası 222 Bin TL Seyfettin Selim,

2019- 658. Kırkpınar Yağlı Güreşleri Ağası 722 Bin TL Seyfettin Selim,

2020- 659. Kırkpınar Yağlı Güreşleri Covid-19 salgını nedeniyle yapılmamıştır.

2021- 660. Kırkpınar Yağlı Güreşleri Ağası 661 Bin TL Seyfettin Selim,

2022-661. Kırkpınar Yağlı Güreşleri Ağası 1 milyon 22 Bin Lira Seyfettin Selim,

2023- 662. Kırkpınar Yağlı Güreşleri Ağası 4 milyon 22 Bin Lira Seyfettin Selim olmuştur. Tarihi Kırkpınar yağlı güreşleri ağası Seyfettin Selim 11 yıl yapmış ve ebedi olarak 3 altın kemerin sahibi olmuştur. (Erişim D, 2022).



## Kırkpınar Yağlı Güreşlerinde Son Beş Yılda Pehlivanlara Dağıtılan Yolluk ve Ödüller

Kırkpınar Yağlı Güreşleri; hem ekonomik, sosyal ve milli hem de dini unsurları bünyesinde barındıran bir spordur. Çünkü Kırkpınar Yağlı Güreşleri ile değişik yörelerden pehlivanların katılımının sağlandığı bir dayanışma ve yardımlaşma örneği göstermektedir (Güven, 1999).

Yağlı güreşlere katılan sporculara çeşitli ödüller verilmektedir. Yağlı güreşte "ödül" olarak kullanılan sözcük yarışmayı kazanan sporcuya eski dönemlerde verilen kullanabileceği bir eşyayı son dönemde ise para ödülleri ifade etmektedir (Kahraman, 2014). Daha eski dönemlerde yağlı güreşlerde verilen ödüller genelde canlı hayvan, yiyecek, kumaş, para ve kullanılacak eşya şeklindeydi. Sporun yaygınlaşması ve buna bağlı olarak da profesyonelleşmeye başlamasıyla beraber sadece para ödülü verilmeye başlanmıştır.

Ödüller, en küçük boydan başlayarak, her boyda galip gelen yani dereceye giren pehlivanlara verilmektedir. En büyük ödül ise başpehlivanlara verilmektedir (Çevik, 2011). Ödüller dereceye giren ilk üç pehlivana verildiği gibi bazen ilk sekize veya ilk onaltı'ya giren pehlivanlara verilirken, yolluklar ise müsabakalara katılan tüm pehlivanlara verilmektedir. Kırkpınar yağlı güreşlerinde son beş organizasyonda pehlivanlara dağıtılan yolluk ve ödüller şu şekildedir;

## 2017 Yılı

656. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde Başpehlivan olacak güreşçiye, Başpehlivanlık ödülü olarak 42 bin TL verilmiştir. Başpehlivanlık güreşlerinde ikinci olan sporcu 26 bin, üçüncüler ise 13'er bin lira ödül almışlardır. Edirne Belediyesi 656. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde boylarında dereceye giren pehlivanlara toplam 238 bin 100 lira para ödülü dağıtmıştır. 656.



Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde 14 kategoride güreşerek derece alan pehlivanlar ile en iyi peşrev yapan 3 pehlivana Edirne Belediyesi tarafından toplamda 238.100 TL para ödülü verilmiştir. Bunun yanında Edirne Belediyesi tarafından Başaltı güreşlerinin birincisine 21 bin TL, ikincisine 17 bin TL, üçüncülere de 8500'er TL para ödülü verilmiştir. Ayrıca derece yapan tüm pehlivanlar altın, gümüş ve bronz madalyanın sahibi olmuşlardır. 656. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde mücadele eden Başpehlivanlara 1200 TL, Başaltı pehlivanlarına 900 TL, Büyük orta pehlivanlarına 600 TL, Küçük orta büyük boy, Küçük orta küçük boy, Deste Büyük boy, Deste orta boy, Deste küçük boy pehlivanlarına 350 TL, Ayak Boyu, Tozkoparan, Teşvik 2, Teşvik 1, Minik 2 ve Minik 1 Pehlivanlarına 250 TL. yolluk ücreti verilmiştir. Kırkpınar'da güreşen pehlivanlara boylarına göre, yükselecekleri her tur için; Başpehlivanlara 70 TL, Başaltı Pehlivanlarına 50 TL, Büyük Orta Pehlivanlarına 40 TL, Küçük Orta Büyük Boy ve Küçük Orta Küçük Boy Pehlivanlarına 35 TL, Deste Büyük Boy, Deste Orta Boy, Deste Küçük Boy, Ayak Boyu, Tozkoparan, Teşvik 2, Teşvik 1, Minik 2 ve Minik 1 Pehlivanlarına 30 TL tur ücreti verilmiştir (Erişim E, 2022).

#### 2018 Yılı

657. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde Başpehlivan olan güreşçiye 46 bin TL para ödülü verilmiştir. Başpehlivanlık güreşlerinde ikinci olacak pehlivan 28 bin TL, üçüncü olacak 2 pehlivan da 14'er bin TL para ödülü kazanmıştır. 657. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde 14 kategoride güreşerek derece alan pehlivanlar ile en iyi peşrev yapan 3 pehlivana Edirne Belediyesi tarafından toplamda 260 bin 400 TL para ödülü verilmiştir. 657. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde mücadele eden Başpehlivanlara 1300 TL, Başaltı pehlivanlarına 1000 TL, Büyük orta pehlivanlarına 650 TL, Küçük orta büyük Boy, Küçük orta küçük boy, Deste büyük boy, Deste orta boy, Deste küçük boy pehlivanlarına 400 TL, Ayak Boyu, Tozkoparan, Teşvik 2, Teşvik 1, Minik 2 ve Minik 1 Pehlivanlarına 300 TL. yolluk ücreti ödenmiştir. Ayrıca yükselecekleri her tur için; Başpehlivanlar 80 TL, Başaltı Pehlivanları 60 TL, Büyük Orta Pehlivanları 45 TL, Küçük Orta Büyük Boy ve Küçük Orta Küçük Boy Pehlivanlarına 40 TL, Deste Büyük Boy, Deste Orta Boy, Deste Küçük Boy, Ayak Boyu, Tozkoparan, Teşvik 2, Teşvik 1, Minik 2 ve Minik 1 Pehlivanları 35 TL tur ücreti almışlardır (Erişim F, 2022).

#### 2019 Yılı

658. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde Başpehlivan olan güreşçiye 51 bin TL para ödülü verilmiştir. Başpehlivanlık güreşlerinde ikinci olacak pehlivan 31 bin TL, üçüncü olacak 2 pehlivan da 16'şar bin TL para ödülü kazanmıştır. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde katılan Baş pehlivanlara 1400 TL, Başaltı pehlivanlarına 1000 TL, Büyük orta pehlivanlarına 700 TL, Küçük orta boylarına ve Deste boylarına 440 TL, Ayakboyu, Tozkoparan, Teşvik ve Minik boyu pehlivanlarına 330 TL yolluk ücreti ödenmiştir. Ayrıca yükselecekleri her tur için; Başpehlivanlar 90 TL, Başaltı 70 TL, Büyük orta 50 TL, Küçük orta boyları pehlivanlarına 44 TL, Deste boyları, Ayakboyu, Tozkoparan, Teşvik ve Minik boyu pehlivanları 38.50 TL ücret almışlardır (Erişim G, 2022).

#### 2020 Yılı

659. Kırkpınar Yağlı Güreşleri Covid-19 salgını nedeniyle yapılamamıştır.

#### 2021 Yılı

660. Kırkpınar Yağlı güreşlerinde, Başpehlivan olan güreşçiye 60 bin TL para ödülü, altın madalya ve kupa, Başpehlivan ikincisine 38 bin TL, gümüş madalya ve kupa, Başpehlivan üçüncüsü olan 2 güreşçiye de 20'şer bin TL para ödülü, bronz madalya ve kupa verilmiştir. Bu kapsamda Edirne Belediyesi 660. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde tüm kategorilerde ilk üç dereceye girecek pehlivanlara toplam 352 bin 850 lira para ödülü dağıtmıştır. Güreşen pehlivanlara boylarına göre, yükselecekleri her tur için, Başpehlivanlar 110 TL, Başaltı pehlivanları 85 TL, Büyük orta pehlivanları 60 TL, Küçük orta büyük boy ve Küçük orta küçük boy pehlivanları 55 TL, Deste büyük boy, Deste orta boy, Deste küçük boy, Ayak boyu, Tozkoparan, Teşvik 2, Teşvik 1, Minik 2 ve Minik 1 pehlivanları 45 TL ücret almışlardır (Erişim H, 2022).

#### 2022 Yılı

661. Kırkpınar Yağlı güreşlerinde, Başpehlivan olan güreşçiye 75 bin TL para ödülü, altın madalya ve kupa, Başpehlivan ikincisine 48 bin TL, gümüş madalya ve kupa, Başpehlivan üçüncüsü olacak 2 güreşçiye de 25'şer bin TL para ödülü, bronz madalya ve kupa verilmiştir. Tüm kategorilerde ilk üç dereceye girecek pehlivanlara ise toplam 442 bin 300 TL para ödülü dağıtılmıştır. Kategorilerinde ilk 64 sporcu arasında yer alacak pehlivanlara verilecek yolluk ve tur ücretleri, Başpehlivanlara 2100 TL, Başaltı pehlivanlarına 1700 TL, Büyük orta

pehlivanlara 1100 TL, Küçük orta büyük boy, Küçük orta küçük boy, Deste büyük boy, Deste orta boy, Deste küçük boy pehlivanlarına 650 TL, Ayak boyu, Tozkoparan, Teşvik 2, Teşvik 1, Minik 2 ve Minik 1 pehlivanlarına 500 TL yolluk ödenmiştir. Tur ücretleri: Kırkpınar'da güreşen pehlivanlara boylarına göre, yükselecekleri her tur için Başpehlivanlara 140 TL, Başaltı pehlivanlarına 100 TL, Büyük orta pehlivanlarına 80 TL, Küçük orta büyük boy ve Küçük orta küçük boy pehlivanlarına 70 TL, Deste büyük boy, Deste orta boy, Deste küçük boy, Ayak boyu, Tozkoparan, Teşvik 2, Teşvik 1, Minik 2 ve Minik 1 pehlivanlarına 60 TL olarak ödeme yapılmıştır (Erişim I, 2022).

## SONUÇ

Spor ürünleri ve organizasyon beklentileri günümüz sporunda köklü değişimlere gidilmesine neden olmuştur. Organizasyonlar spor yaptırmak için değil, daha çok kişilerin, kurumların, ürünlerin tanıtımının ve reklamlarının ön plana çıkarıldığı faaliyetler haline gelmiştir. Kırkpınar yağlı güreşleri, etrafında seyircilerin yeşillik ve düzlüklere oturduğu geleneksel er meydanı yerini, seyircilere, basın mensuplarına, protokol da oturacak siyaset adamlarına göre inşa edilmiş açık spor tesisleri almıştır. Önceleri yağlı güreşlerde pehlivanlar er meydanlarına çağırın cazgır, methiyelerini pehlivanların önceki başarıları, hangi yöreden katıldıkları, kimleri yendikleri üzerine okurken, günümüzde popüler bir kişi, kurum veya sponsor olan herhangi bir firma üzerine yoğunlaşabilmektedir. Hatta kıspetlerin kasnak kısmında firma reklamlarına rastlamak oldukça yaygın bir durumdur. Ekonomik şartların değişmesi, ulaşım şartlarının kolaylaşması nedeniyle seyirci ve sporcu sayısının artışı, modem çağın gereksinimleri, beklentileri değiştirmiş ve organizasyon maliyetlerini arttırmıştır (Karahüseyinoğlu vd., 2010).

Ödül yönetmeliği ve yolluklar, ödül ve yolluklar kanunlarla belirlenmiş. Sistemli ödül ve müsabakalara gelen güreşçilere belli kriterlerde yolluk verilmektedir. Yağlı güreşlerde yolluk ve ödüller Kırkpınar yağlı güreşleri ve Kırkpınar haricinde kalan piyasa güreşleri olarak adlandırılan güreşler olarak iki şekilde değerlendirilebilir. Bunun nedeni ise; Kırkpınar yağlı güreşlerinde yolluklar müsabakalara katılan tüm sporculara verilirken, piyasa güreşlerinin büyük çoğunluğunda genel olarak yolluk verilmezken, yolluk ilk on altıya veya ilk çeyrek finale kalan pehlivanlara, ödüller ise ilk üçe kalan pehlivanlara verilmektedir.

Yağlı güreş ağası yağlı güreş organizasyonlarının maddi destekçiliğini ve manevi hamiliğini üstlenen kişilerdir. Ancak son dönemlerde bu görevi belediyeler ile ortaklaşa yürütmektedirler. Buda yağlı güreşin önemini arttırmakla birlikte medyada daha çok gündeme gelmesine neden olmuştur. Son dönemlerde yağlı güreş kulüplerinin artması sonucunda Türkiye Güreş Federasyonunun yağlı güreşlere verdiği önemi artmış. Bu durum branşla ilgili kuralların tekrar düzenlenmesine, seyir zevkini öne çıkaran kurallarla değiştirilmesine neden olmuştur. Bu nedenlerden dolayı TGF ile ağalar ve belediyeler arasında iletişim artmış, yağlı güreşlerin temel direkleri eskilerde olduğu gibi ağalar ve belediyeler tekrar yağlı güreşe gereken önemi vermeye başlamış, buna bağlı olarak da yağlı güreş tekrar o eski seyircisine kavuşmuş ve pehlivanlara verilen yolluk ve ödüller artmıştır.

## KAYNAKLAR

1. Çalışkan, V. (2013). Somut Olmayan Kültürel Miras Değerlerinin Belirlenmesi Sürecinde Coğrafi Yaklaşımların Katkıları: Geleneksel Deve Güreşleri Örneği, Coğrafyacılar Derneği Yıllık Kongresi Bildiriler Kitabı, Fatih Üniversitesi, İstanbul, s. 793.
2. Çevik, D. (2011). Pehlivan, Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, Ankara.
3. Demir, İ. (2000). Beden eğitimi ve sporun beceri, yetenek gelişimlerine etkisi (11-13 yaş grubunda eurofit test değerlendirilmesi) Yüksek Lisan Tezi, Sakarya Üniversitesi.
4. ErişimA.(2022).<http://www.tgf.gov.tr/wpcontent/uploads/2014/03/talimat.pdf>. Erişim tarihi: 10.11.2022 adresinden erişildi
5. Erişim, B. (2022). <http://sportistan.com/yaglig-gures-nedir>. adresinden erişildi, Erişim tarihi: 10.11.2022.
6. Erişim,C.(2022). <https://www.edirnekirkpinar.com/tr/yazi/1-ogeler/1-altin-kemer>, adresinden erişildi, Erişim tarihi: 18.10.2022.
7. Erişim,D.(2022). <https://www.edirnekirkpinar.com/tr/biyografiler/1-seyfetin-selim>, adresinden erişildi, Erişim tarihi: 22.12.2022.
8. Erişim, E. (2022). <https://www.iha.com.tr/haber-pehlivanlara-238-bin-tl-para-odulu-647822/>, adresinden erişildi, Erişim tarihi: 09.12.2022.
9. Erişim, F. (2022). <https://www.edirnehaber.org/kirkpinarda-dereceye-girecek-pehlivanlara-para-odulu/30693/> adresinden erişildi, Erişim tarihi: 10.11.2022.
10. Erişim, G. (2022). <https://www.fanatik.com.tr/pehlivanlarintur-ve-yolluk-ucretleri-belirlendi-2072040> adresinden erişildi, Erişim tarihi: 01.11.2022.
11. Erişim,H. (2022). <https://demokratkocaeli.com/haber/8370408/kirkpinarda-ucretler-belli-oldu> adresinden erişildi, Erişim tarihi: 18.10.2022.
12. Erişim,..I.(2022)..<https://www.cnnturk.com/spor/diger-sporlar/kirkpinar-yaglig-gureslerinin-para-odulleri-aciklandi#:~:text=Yolluklar>, adresinden erişildi, Erişim tarihi: 10.11.2022.
13. Gümüş, A. (1998). Güreş Tarihi. Türk Spor Vakfı. Başkent Yayınları, Ankara.
14. Gümüş, H., Saraçlı, S., Ömür, FK., Doğanay, G., Kurtipek, S. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde fair play kavramı.

- International Journal of Science Culture and Sport. 4(2): 430-438.
15. Gümüş, M. (2005). Geleneksel Yağlı Güreş Yapan Sporcuların Antropometrik Profillerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Anatomi Anabilim Dalı, Zonguldak.
  16. Güven, Ö. (1999). Türklerde Spor Kültürü, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, Ankara.
  17. Kahraman, A. (1989). Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi, Ankara Kültür Eserleri Dizisi, C. I-II.
  18. Kahraman, A. (1995). Osmanlı Devleti'nde Spor, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
  19. Kahraman, A. (2014). Osmanlı Devleti'nde Spor, Osmanlı Ansiklopedisi, 5. Cilt, Yeni Türkiye Yayınları, İstanbul.
  20. Karahüseyinoğlu, M. F., Tozoğlu, E., Şahin, S., Şebin, K., Nacar, E. (2010). Kırkpınar Yağlı Güreşlerinin Değişen Gelenekleri/Creating Traditions In Kırkpınar Oil Wrestling. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2).
  21. Krawietz, B. (2012). The sportification and heritagisation of traditional Turkish oil wrestling. *The International Journal of the History of Sport*, 29(15), 2145-2161.
  22. Küçük, MA., Silik, CE. (2018). Hıdırellez Kültüründen Dinî Ritüelli Bir Spora: "Kırkpınar Yağlı Güreşleri". *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4 (1), 83-96.
  23. Özdemir M. (2018). Yağlı Güreş Folkloru (Antalya İli Örneğinde). Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.
  24. Özdemir, G., Çalışkan, V. (2018). Geleneksel Bir Sporun Coğrafyası: Türkiye'de Yağlı Güreşler (Kırkpınar-Edirne ve Çardak-Çanakkale Güreşleri). In *International Geography Symposium on the 30th Anniversary of TUCAUM Proceedings*, 3-6.
  25. Soygüden, A. (2018). 656. Kırkpınar Yağlı Güreşlerine Katılan Seyircilerin Sosya-Demografik Özellikleri Ve Katılım Sebepleri. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 337-352.
  26. Tazegül, Ü. (2018). Farklı Toplumlardaki Geleneksel Güreşler. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(13), 267-289.
  27. Uslu F. (2017). Türk Yağlı Güreşleri İle İsviçre Schwingen Güreşleri Arasındaki Benzeşen Kültür Dokuları. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 44-59.
  28. Yıldırım, İ. (2000). "Geleneksel Yağlı Güreşlerin, Kültürel, Yapısal ve Bilimsel Açından Modern Minder Güreşiyle Farklılıklarının Değerlendirilmesi", *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1):53-62.

## Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi (Balıkesir İli Uygulaması)\*

Yılmaz DENİZ<sup>1A</sup>, Fahri AKÇAKOYUN<sup>1B</sup>, Merve CEYLAN<sup>2C</sup>, Vedat MUTLU<sup>3D</sup>

<sup>1</sup>Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

<sup>2</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

<sup>3</sup>Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü

Address Correspondence to Yılmaz DENİZ: e-mail: yilmazdeniz1993@gmail.com

\*Bu makale, 15-18 Kasım 2017 tarihleri arasında 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde poster olarak sunulmuştur

A:Orcid ID: 0000-0002-1531-0699 B:Orcid ID: 0000-0002-9545-3883 C:Orcid ID: 0000-0001-7814-7967 D: Orcid ID: 0000-0002-2950-4187

### Özet

Bu çalışma, Balıkesir ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (BGSİM) çalışanlarının örgütsel bağlılık düzeylerini cinsiyet, medeni durum, çalışma süresi, eğitim durumu ve ekonomik durum değişkenlerine göre belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada Meyer ve Allen(1993) tarafından geliştirilen 9 soruluk “Örgütsel bağlılık ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu BGSİM’de çalışan ve gönüllü katılım sağlayan 96 personel (66 erkek,30 kadın) oluşturmaktadır. Çalışanların cinsiyetlerine ve medeni durumlarına göre örgütsel bağlılık düzeylerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi (Independent samples t-test); eğitim durumlarına, ekonomik durumlarına ve yaşlarına göre yapılan karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde, gruplar arasında “Örgütsel Bağlılık Puanı” ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. “Yakın arkadaşlarıma bu kuruma gelmelerini tavsiye ederim” ve “Bu kurumda çalışmayı sürdürebilmek için uğruna bana verilen hemen hemen tüm görevleri yapmaya hazırım”, maddelerinde değişkenler arasında önemli farklılıklar bulunmuştur. Sonuç olarak, BGSİM çalışanlarının değişkenlere göre kurumlarına bağlılık düzeylerinin benzerlik gösterdikleri tespit edilmiştir. Diğer taraftan özellikle kurumda çalışan evli, lisans eğitimi olmayan ve 49 yaş üstü personellerin çalıştıkları kurumu arkadaşlarına daha çok tavsiye ettikleri görülmektedir. Ayrıca 2500 TL altında geliri olan çalışanların kendilerine verilen görevleri yapmak konusunda daha istekli oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Örgüt, Örgütsel Bağlılık, Örgüt Kültürü

**Investigation of Organizational Commitment Levels of Youth Services and Sports Provincial Directorate Employees by Some Demographic Variables (Balıkesir Province Practice)**

**Abstract**



This study was carried out to determine the organizational commitment levels of the employees of Balıkesir Provincial Directorate of Youth and Sports (BGSİM) according to the variables of gender, marital status, working time, educational status and economic status. In the research, "Organizational commitment scale" with 9 questions developed by Meyer and Allen (1993) and "personal information form" prepared by the researcher were used. The study group of the research consists of 96 personnel (66 men, 30 women) working at BGSİM and participating voluntarily. Independent samples t-test was used to compare the organizational commitment levels of the employees according to their gender and marital status; One-way analysis of variance (ANOVA) was used in the comparisons made according to their educational status, economic status and age. When the data obtained from the study were examined, it was seen that there was no statistically significant difference between the groups in terms of the "Organizational Commitment Scores" averages. Significant differences were found between the variables in the items "I would recommend my close friends to come to this institution" and "I am ready to do almost all the tasks assigned to me in order to continue working in this institution". As a result, it has been determined that BGSİM employees have similar levels of commitment to their institutions according to the variables. On the other hand, it is seen that especially the married, non-undergraduate and over 49 years old personnel working in the institution mostly recommend the institution they work to their friends. In addition, it has been concluded that employees with an income below 2500 TL are more willing to perform the tasks assigned to them.

**Key Words:** Organization, Organizational commitment, Organization culture

## GİRİŞ

Bir örgütü diğer örgütlerden ayıran ve örgüt üyeleri tarafından paylaşılan bir anlamlar sistemini ifade eden örgüt kültürü, örgütün başarısı üzerindeki etkileri dolayısıyla son yıllarda üzerinde yoğun çalışmalar yapılan konulardan biri olmuştur. Sürekli ve hızlı bir değişimin yaşandığı bir çevrede belirli amaçları gerçekleştirmek için kurulan ve faaliyet gösteren örgütler, bu amaçlara ulaşabilmek için paylaşılan ortak değerlere ve iş birliğine ihtiyaç duymaktadırlar. İşte bu noktada, örgüt kültürünün önemi ortaya çıkmaktadır. Çünkü örgütlerin başarıya ulaşmaları, ancak çalışanların örgütle bütünleşmelerine ve özveriyle çalışmaları konusunda yeterince motive edilmelerine bağlıdır. Bu anlamda örgüt kültürü, örgütün bireyleri tarafından kabul görmüş ve onları bir arada tutma özelliğine sahip tutumlar, davranışlar, değerler ve normların bir toplamı olarak örgüte bağlılık düzeyini arttırmakta, bu yolla da yönetsel etkinliği ve örgütsel başarıyı sağlamaktadır (Doğan & Hiperlink, 2013).

İnsan, örgütlerin değişmez üretim faktörlerinden biridir. 2000'li yıllar teknoloji çağı olmasına rağmen, bir örgütün var olabilmesi ve mevcut teknolojik yeniliklerden yararlanabilmesi için insanlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bir örgütün amaçları doğrultusunda başarılı bir şekilde faaliyetlerinin devamlılığını sağlayabilmek için en önemli konulardan birisi, iş görenlerin iş devamlılıklarının sağlanmasıdır. Örgütte yüksek bir işgören devir oranı, maddi kayıplara neden olmasının yanı sıra, mevcut iş görenler arasında motivasyon azalmasına ve bunun sonucunda yapılan işin kalitesinin düşmesine de neden olacaktır. Örgütlerde işgören devir oranının neden olduğu olumsuzlukların ortadan kaldırılmasında "örgütsel

bağlılık" konusu önemli bir faktör olarak görülmektedir (Güçlü, 2006).

Bunun yanında birçok araştırma göstermiştir ki kurumların varlıklarını sürdürmeleri ve gelişmesi iş görenlerinin bağlılığı ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle zaman içerisinde örgütsel davranış ve sosyal psikoloji alanlarının popüler konusu haline gelen örgütsel bağlılık, son elli yılda birçok araştırmacının ilgilendiği konulardan biri olmuştur (Çarıkcı & Küçükeşmen, 2017).

Söz konusu alan ister özel sektör isterse kamu sektörü olsun çalışanlar, kurumların ürettikleri mal ve hizmetlerin kalitesinde, verimliliğinde ve etkinliğinde büyük bir öneme sahiptir. Daha 1930'lu yıllarda örgüt ve yönetim açısından önemi kavranan insan ögesi bugün bu önemini daha da artırarak sürdürmektedir. Örgütsel bağlılık kavramı çalışanların örgüt amaçlarını benimsemesinde, kurumda kalma isteğini sürdürmesinde, örgüt yönetimine ve faaliyetlerine katılmalarında, örgüt için yaratıcı ve yenilikçi bir tavır sergilemelerinde önemli bir olgudur (Durna ve Eren, 2005).

Küreselleşmenin belirlediği bu rota üzerinde uluslararası boyutta rekabet üstünlüğünü yakalayan şirketlerin insan unsurunu farklı yorumladıkları ve başarılarının temelinde; "insan unsurunun artan önemini ön plana çıkarmalarının yattığı" görülmektedir (Perçin, 2008).

Örgütler, belirli amaçların gerçekleştirilmesi için bir araya gelmiş toplumsal yapılardır. Bu yapılanmalarda asıl rol, insana biçildiğine göre belirlenmiş amaçların gerçekleştirilmesi ve örgütün faaliyetlerine devam edebilmesi, kurumun değerlerine sıkı bir şekilde bağlı olan, kurumun amaç



ve hedeflerini kendi amaç ve hedefleri gibi benimseyen çalışanların varlığına bağlıdır.

Bu noktada ise, çalışanın örgütün üyesi olarak kalma arzusu, örgüt için beklenenden fazla çaba harcama isteği ve örgütün amaç ve değerlerine olan inancının birleşimi olarak tanımlanabilecek örgütsel bağlılık kavramı önem kazanmaktadır (Meyer ve Allen, 1991).

Diğer yandan çalışanlar yaşamlarının büyük bir kısmını işyerlerinde geçirmektedirler. Bu bağlamda işyerlerini bir aile ortamı olarak görmeleri ve işyerlerine bağlanmaları büyük önem taşımaktadır. Örgütlerin faaliyetlerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri için ihtiyaç duydukları en önemli unsur, örgütüne bağlı çalışandır. Örgüte bağlılık sonucunda 'biz' duygusu oluşmakta, çalışan; örgütün stratejik hedeflerini kendi hedefleri gibi benimsemektedir. Bu hedeflere ulaşabilmek için yetkinliklerini ve becerilerini kullanmakta, örgütte kalmayı daha fazla istemektedir (Dolu, 2011:9).

Basit olarak örgütsel bağlılık, grubun değerlerine olan inancını da dahil ederek iş görenin örgüte duyduğu sadakattir (Çuhadar & Gencer, 2016). Örgütün temel amacı varlığını devam ettirme ihtiyacından dolayı örgütsel bağlılığın anlamı, yaşamını sürdürmedeki ihtiyaçların karşılanması için gerekli koşul ve durumları yaratan üyeleri bir arada tutma isteği için iş görenlerden beklediği sadakat ve bağlılığın tamamıdır. Bu bağlılığın oluşması bir hedef iken iş görenlerle ortak noktalara sahip olmak bu durumun kolaylaşmasını sağlamaktadır. Bu şekilde etkin ve hızlı bir bağ kurulabilmektedir. Katılımcı çalışan, bu sayede grubu için gerekli verimliliği gösterebilir ve güçlü bir bağ ile örgüte sadık kalır. Buna göre işyerine psikolojik bağlılığı ifade eden örgütsel bağlılık kavramı çalışanın işyerindeki değerleri benimsemesi ve örgütte kalma çabasını gösterme isteğini tanımlamaktadır (Yalçın ve İplik, 2007: 484). Örgütsel bağlılığı bazı araştırmacılar duygusal açıdan tanımlamalar yaparken, bazıları da amaç ve değerlerin ortak olması yani hedefleri ile uyuşmasından dolayı davranışsal bir bağlılık olduğunu varsaymıştır (Wasti, 2000: 405). Örgütsel bağlılık, inanmak ve ortak hedefler doğrultusunda sadakatten öte bir anlam taşımaktadır. Çünkü örgütsel bağlılık; örgütün değerleri, hedefleri ve amaçlarıyla tamamen kabullenme, yüksek düzeyde çaba ile varlığını devam ettirme için güçlü bir arzu hissetmedir. Bağlılığın boyutu, örgüte karşı iş görenin duyduğu saygı ile güç birliği oluşturmasıdır (Northcraft ve Neale, 1996: 464) Araştırmacılar, örgütsel bağlılık kavramının işgörenlerin örgüt ile ilişkilerini nitelendiren psikolojik bir durumu ifade

ettiği konusunda ortak bir noktada birleşmektedirler. İşgörenler örgüt için çalışmaktadır ve örgütün işgörende oluşturduğu izlenime göre işgörenin örgütsel bağlılık seviyesi değişmektedir. İşgörenleri örgüte bağlayan psikolojik bir durumu yansıtan örgütsel bağlılık kavramının tanımı hakkında araştırmacılar arasında farklı görüş açıları bulunmaktadır (Allen ve Grisaffe, 2001).

Örgüte bağlılık, çalışanın çalıştığı örgütün hedeflerini benimsemesi ve örgüt içindeki varlığını sürdürmeyi istemesidir. Örgüte bağlılık tutumu kişisel (yaş, örgüt içi kıdem ve iç/dış kontrol odağı) ve örgütsel (iş dizaynı ve yöneticilerin liderlik vasıfları) değişkenler ile belirlenmektedir. Ayrıca uzun süreli iş güvenliği, kararlara katılabilme fırsatları, işte sorumluluk ve özerkliğe sahip olabilmek, ademi merkeziyetçi örgütsel yapı ve olumlu örgüt iklimi çalışanın örgüte bağlılığı üzerinde etkili olmaktadır (Yıldız, 1993).

Örgütsel bağlılık kişiye, zamana ve mekâna göre farklılıklar gösteren subjektif bir yapıya sahip olmasına rağmen, bir çalışanın örgütüne bağlılık gösterip göstermediğini belirlemede bir takım kriterler bulunmaktadır. Bu kriterler aşağıda maddeler halinde verilmiştir (İbicioğlu, 2000);

- Örgütün amaç ve değerlerini benimseme
- Örgüt için fedakârlıklarda bulunabilme
- Örgüt üyeliğinin devamı için güçlü bir istek duyma
- Örgütle özdeşleşme
- İçselleştirme

Meyer ve Allen (1984) örgütsel bağlılığı, duygusal bağlılık ve devam bağlılığı olarak ele almışlardır. Daha sonra bu yazarlar 1990 yılında yaptıkları çalışmalarında, bu iki bağlılık türüne normatif bağlılığı da ekleyerek örgütsel bağlılığı ölçmeye yönelik üç boyutlu bir ölçek geliştirmişlerdir (Allen ve Meyer, 1990). Geliştirilen yeni ölçekteki boyutlar; duygusal bağlılık (affective commitment), devam bağlılığı (continuance commitment) ve normatif bağlılıktır (normative commitment). Literatürde bu boyutlar ve boyutların tanımlamaları ile ilgili çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Çakar ve Ceylan, 2005: 54).

Duygusal bağlılık; insanların örgütün üyesi olmaktan dolayı memnun olmalarını sağlayan, örgüte duygusal olarak bağlayan ve bireysel ve örgütsel değerler arasındaki bir uzlaşmadan ortaya çıkar (Wiener, 1982). Devam bağlılığı; bireyin örgüte yaptığı, iş arkadaşlarıyla yakın ilişkiler, emeklilik

hakları, kıdem, kariyer ve bir örgütte uzun senelerce bulunmadan dolayı elde edilen özel yetenekler gibi yatırımlar nedeniyle örgütte kalma isteğinden kaynaklanmaktadır. Normatif Bağlılık; çalışanın örgütte kalmaya zorunlu-yükümlü olduğu ya da örgütte kalmanın ahlaki bir sorumluluk olduğuna inanmasından dolayı örgütte kalmaya devam etmesini ifade etmektedir ( Durna ve Eren, 2005).

Örgütsel amaç ve değerlerin içselleştirilmesi ve onlara güçlü bağlılık, en etkili güdü tarzlarından biridir. Bu güdü tarzı, klasik örgüt politikasının sınırları içinde uyulması en zor olanı olarak görülür, içselleştirmenin derecesi, örgütsel amaçların kendi özelliklerine ve bunların bireyin gereksinim ve değerleri ile olan uygunluğuna bağlıdır (Türk, 2003).

Taşkın ve Dilek (2010) örgütsel bağlılığın oluşmasındaki en önemli unsurun örgütsel güven olduğunu belirtmiş ve örgütsel güven ile duygusal bağlılık arasında güçlü olumlu ilişki, örgütsel güven ile normatif bağlılık arasında zayıf olumlu ilişki, örgütsel güven ile devam bağlılığı arasında ise ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Kurum çalışanlarının kendilerini güvende hissetmeleri ile ilgili olan örgütsel destek, örgütsel bağlılığı olumlu yönde etkilemektedir.

Çalışanların örgüte bağlılıklarını sağlamak, örgüt varlığının sürdürülebilirliği için gerekli ve önemli bir koşuldur. Örgütsel amaçlara bağlılık, sadece belli bir rolün etkin derecesini nitelik ve nicelik yönünden yükselterek devamsızlığın ve iş gücü devrinin azalmasına katkıda bulunmakla kalmayıp; aynı zamanda bireyi, örgütsel yaşam ve en üst düzeyde sistem başarısı için gerekli birçok eyleme yönlendirir.

Bu nedenle bu araştırma Balıkesir ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (BGSİM) çalışanlarının örgütsel bağlılık düzeylerini cinsiyet, medeni durum, çalışma süresi, eğitim durumu ve ekonomik durum değişkenlerine göre belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

Araştırmanın evrenini Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları, örneklem grubunu ise Balıkesir Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılar basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu yöntemde tüm birimler seçimde eşit şansa sahiptir. Uygulamada bütün birimler listelenir ve listeden

rastgele birimler seçilir (Kılıç,2013). Seçilen katılımcılara araştırma hakkında gerekli bilgiler aktarılmış ve katılmaya gönüllü olan katılımcılardan veriler toplanmıştır. Balıkesir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan 96 personel (66 erkek,30 kadın) çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmada Meyer ve Allen(1993) tarafından geliştirilen 9 soruluk “Örgütsel Bağlılık Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri ölçeği daha önce ulusal ve yabancı literatürde birçok çalışmada kullanılarak geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmış bir ölçektir. Ölçek 5’li Likert tipi bir anket olup her sorudan alınan puanın toplanması ile katılımcının toplam örgütsel bağlılık puanı belirlenmektedir.1,2,3,4,7 ve 9 numaralı sorular (1=Hiç Katılmıyorum, 2=biraz katılıyorum, 3=kararsızım, 4=çok katılıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) düz şekilde toplanırken; 5,6 ve 8 numaralı sorular olumsuz ifadeler olduğundan tersine toplanmaktadır. (5=Hiç Katılmıyorum, 4=biraz katılıyorum, 3=kararsızım, 2=çok katılıyorum, 1=kesinlikle katılıyorum). Her katılımcı için ölçekteki maddelere verilen cevaplar sonucunda bir “Örgütsel Bağlılık Puanı” hesaplanmıştır. Çalışanların cinsiyetlerine ve medeni durumlarına göre örgütsel bağlılık düzeylerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi (Independent samples t-test); eğitim durumlarına, ekonomik durumlarına ve yaşlarına göre yapılan karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Yaş, Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Süresi, Ekonomik Gelir Faktörlerine Bağlı Örgütsel Bağlılık Değerleri

Değişkenler	Gruplar	N	ÖBP (ort±ss)	Test İstatistiği	P
Yaş	25-30	7	35,29±6,05	0,553	0,697 (ANOVA)
	31-36	32	33,50±4,85		
	37-42	22	33,88±3,40		
	43-49	21	33,81±3,94		
	49 ve üzeri	14	35,14±2,89		
Cinsiyet	Erkek	66	33,97±4,41	4,66	0,739 (T-testi)
	Kadın	30	34,27±2,99		
Medeni Durumu	Evli	87	34,10±3,80	6,203	0,758 (T-testi)
	Bekar	9	33,67±5,95		
Eğitim Durumu	Lisans Eğitimi yok	19	34,53±5,60	8,620	0,576 (T-testi)
	Lisans ve üstü	77	33,95±3,55		
Çalışma Süresi	1-5 yıl	29	34,21±5,30	0,304	0,822 (ANOVA)
	6-10 yıl	32	33,53±2,91		
	11-15 yıl	24	34,33±3,37		
	16-20 yıl	11	34,64±4,45		
Ekonomik Gelir	2500 TL ve altı	39	33,44±4,71	4,62	0,207 (T-testi)
	2500 TL ve üstü	57	34,49±3,42		

Tablo 1' den anlaşılacağı üzere araştırmaya katılan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışanlarının yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek katılımın 31-36 yaş aralığında olduğu ve bu grubun Örgütsel Bağlılık Puanı (ÖBP) ortalamasının 33,50 olduğu, en yüksek ÖBP ortalamasına sahip (35,29) olan grubun ise 25-30 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışanların çoğunun erkek (66) ve evli (87) olduğu, Lisans ve üstü eğitime sahip

katılımcı sayısının yüksek olduğu (77), çalışma sürelerine bakıldığında çoğunluğun (32) 6-10 yıllık çalışma süresi olduğu görülmektedir. Katılımcılar yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma süresi ve ekonomik gelir düzeyleri arasında "Örgütsel Bağlılık Puanı" ortalamaları açısından incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 2.** Yaş Faktörlerine Bağlı Örgütsel Bağlılık Değerleri

Bu kurumun politikalarını benimsemek bana zor geliyor	Gruplar	N	(ort±ss)	Test İstatistiği	P
Yaş Göre	25-30	7	3,57±0,976	2,599	0,041 (ANOVA)
	31-36	32	4,27±1,032		
	37-42	22	4,19±0,998		
	43-49	21	4,38±0,498		
	49 ve üzeri	14	4,79±0,426		

\*  $p<0,05$

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışanlarının örgütsel bağlılık düzeylerinin "Bu

kurumun politikalarını benimsemek bana zor geliyor" maddesine göre yaş gruplarında anlamlı farka rastlanmıştır ( $p<0,05$ )

**Tablo 3. Medeni Durum ve Eğitim Durumu Faktörlerine Bağlı Örgütsel Bağlılık Değerleri**

Yakın arkadaşlarıma bu kurma girmelerini tavsiye ederim	Gruplar	N	(ort±ss)	Test İstatistiği	P
Medeni Durumu	Evli	87	4,38±0,84	-3,169	0,002 (T-testi)
	Bekar	9	3,44±0,88		
Eğitim Durumu	Lisans Eğitimi Yok	19	4,74±0,45	2,526	0,013 (T-testi)
	Lisans ve Üstü	77	4,18±0,93		

\* p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışanlarının örgütsel bağlılık düzeylerinin “Yakın arkadaşlarıma bu kuruma girmelerini tavsiye

ederim” maddesine göre medeni durum ve eğitim durumu yapılan istatikselle analizlere göre anlamlı farka rastlanmıştır (p<0,05).

**Tablo 4. Gelir Durumu Faktörlerine Bağlı Örgütsel Bağlılık Değerleri**

Bu kurumun politikalarını benimsemek bana zor geliyor	Gruplar	N	(ort±ss)	Test İstatistiği	P
Gelir Durumuna Göre	2500 TL altında geliri olanlar	39	3,44±1,294	-2,043	0,044 (T-testi)
	2500 TL üstünde geliri olanlar	57	3,95±11,41		

\* p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışanlarının örgütsel bağlılık düzeylerinin “Bu kurumun politikalarını benimsemek bana zor

geliyor” maddesinde gelir durumuna göre yapılan istatikselle analizler sonucuna göre anlamlı farka rastlanmıştır (p<0,05).

**Tablo 5. Gelir Durumu Faktörlerine Bağlı Örgütsel Bağlılık Değerleri**

Bu kurumda çalışmayı sürdürebilmek için uğruna bana verilen hemen hemen tüm görevleri yapmaya hazırım	Gruplar	N	(ort±ss)	Test İstatistiği	P
Gelir Durumuna Göre	2500 TL altında geliri olanlar	39	3,77±1,180	2,210	0,030 (T-testi)
	2500 TL üstünde geliri olanlar	57	3,18±1,364		

\* p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışanlarının örgütsel bağlılık düzeylerinin “Bu kurumda çalışmayı sürdürebilmek için uğruna bana

verilen hemen hemen tüm görevleri yapmaya hazırım” maddesi gelir durumuna göre yapılan istatikselle analizler sonucuna göre anlamlı farka rastlanmıştır (p<0,05).

## TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde, gruplar arasında “Örgütsel Bağlılık Puanı” ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Belli ve Ekici (2012) tarafından yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. “Yakın arkadaşlarıma bu kuruma gelmelerini tavsiye ederim” maddesinde medeni duruma ( $p=0,01$ ), eğitim durumuna ( $p=0,01$ ) ve yaş gruplarına ( $p=0,02$ ) göre; evliler, lisans eğitimi olmayan ve 49 yaş üstü grubu lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca “Bu kurumda çalışmayı sürdürebilmek için uğruna bana verilen hemen hemen tüm görevleri yapmaya hazırım” maddesinde ekonomik duruma ( $p=0,03$ ) göre 2500 TL'nin altında geliri olanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak, BGSİM çalışanlarının kurumlarına aynı düzeyde bağlılık gösterdikleri tespit edilmiştir. Diğer taraftan özellikle kurumda çalışan evli, lisans eğitimi olmayan ve 49 yaş üstü personellerin çalıştıkları kurumu arkadaşlarına daha çok tavsiye ettikleri görülmektedir. Ayrıca 2500 TL altında geliri olan çalışanların kendilerine verilen görevleri yapmak konusunda daha istekli oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Cheng ve Stockdale (2003) tarafından yapılan araştırmalarda cinsiyet ile örgütsel bağlılık arasında anlamlı farklılıklara ulaşıldığı görülmektedir. Erdoğan (2006) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet ile örgütsel bağlılık arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bu bulgu araştırmadan elde edilen bulgularla çelişmektedir. Yapılan araştırmada uygulanan örgütsel bağlılık ölçeğinde bazı maddelerden (Yakın arkadaşlarıma bu kuruma gelmelerini tavsiye ederim) elde edilen verilere göre; medeni durumları ile örgütsel bağlılık arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Özkaya ve ark.(2006) yaptıkları çalışmada medeni durum ile örgütsel bağlılık arasında anlamlı farklılıklar olduğunu söylemektedir. Bu sonuç araştırmayı destekler niteliktedir. Nartgün ve Menep (2010) ise yaptıkları araştırmada medeni durum ile örgütsel bağlılık arasında farklılığa rastlamadıkları ifade etmektedir. Bu sonuç da yapılan araştırmayla çelişmektedir. Yapılan araştırmada bazı maddelerde eğitim ve örgütsel bağlılık arasında anlamlılık olduğu görülmüştür. Cengiz (2001) ise yaptığı çalışmada farklılık bulamamıştır. Korkmaz (2010)'ın yaptığı araştırmada da yaş ile örgütsel bağlılık arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu

sonuç da araştırmadan elde edilen sonuçlarla çelişmektedir. Yapılan araştırmada uygulanan örgütsel bağlılık ölçeğinde bazı maddelerden (Bu kurumun politikalarını benimsemek bana zor geliyor) elde edilen verilere göre; yaş ile örgütsel bağlılık arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Lee ve diğ. (2000) yapmış oldukları yazın taramasında, birçok çalışmada yaş ve kıdem mesleğe yapılan yatırımlardaki artış, güçlenen mesleki kimlik, daha deneyimli ve ileri yaşlardaki çalışanlarda azalan kariyer olanakları nedeni ile ilişkili olarak mesleki bağlılık ile pozitif ilişkiler içerisinde olduğunun öngörüldüğünü belirlemişlerdir. Yine yapılan bir diğer araştırmada ise yaş ve kıdem faktörleri incelenmiş, bu iki faktörün örgütsel ve mesleki bağlılığı farklılaştırıcı etkisi özellikle mesleğe ve örgüte yapılan yatırımlarla açıklanmıştır. Yaş ve kıdem arttıkça yapılmış olan yatırımların dolayısıyla bağlılığın da artacağı öngörülmekte ve ilerleyen yaş ile birlikte çalışanların alternatiflerinin azalması üzerine de vurgu yapılmaktadır (Aranya ve Jacobson, 1975; Colarelli ve Bishop, 1990; Meyer ve diğ., 1993). Demir (2013) ise yaş değişkeni ile örgütsel bağlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ifade etmektedir. Durna ve Eren (2005) ise çalışanların yaşı ile örgütsel bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Önceki çalışmalardan elde edilen bu sonuçlar, bu araştırmadan elde edilen sonuçları destekler niteliktedir. Keman' ın (2012) çalışmasında, çalışanların cinsiyetleri ile örgütsel bağlılık arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Öztürk (2013) ise araştırmada cinsiyet ile duygusal bağlılık ve normatif bağlılık alt boyutları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık bulunmazken cinsiyet ile devamlılık bağlılığı alt boyutu arasında istatistiksel anlamda bir farklılık bulunmuştur. Medeni durum değişkenine göre meslek lisesi öğretmenlerin örgütsel bağlılığa ilişkin algıları arasında anlamlı bir farklılaşma ortaya çıkmamıştır. Öğretmenlerin medeni durumları, onların örgütsel bağlılık düzeylerinin anlamlı bir belirleyicisi değildir. Güner (2015) öğretim elemanlarıyla yaptığı çalışmada evli olan öğretim elemanlarının duygusal bağlılık düzeylerinin, bekâr olan öğretim elemanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bozkurt ve Yurt (2013) ise akademik personeller ile yapmış oldukları araştırmada, evliler ile bekârların devam bağlılığı ile normatif bağlılık boyutlarında anlamlı farklılık göstermediğini; ancak duygusal bağlılık



boyutunda anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Buna karşın Erdoğan (2006) tarafından yapılan araştırma grubunu oluşturan okul yöneticilerinin örgütsel bağlılık düzeylerinin tüm boyutlarında medenî durumlarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan çalışmada uygulanan örgütsel bağlılık ölçeğinde "Yakın arkadaşlarıma bu kuruma girmelerini tavsiye ederim" maddesinden elde edilen verilere göre; medeni durum ile örgütsel bağlılık arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Literatür incelendiğinde araştırmadan elde edilen sonuçları hem destekleyen hem de çelişen çalışmalara rastlamak mümkündür. Bu durumun çeşitli değişkenlerden kaynakladığı, ileride yapılacak diğer araştırmalarda konunun daha çok değişken açısından incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Allen, N.J. ve Grisaffe, D.B. (2001). Employee commitment to the organization and customer reactions: mapping the link ages. *Human Resource Management Review*, 11(3): 209-236.
- Allen, N.J. ve Meyer, J.P. (1990). The measurement and antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of Occupational Psychology*, 63(1), 1-18.
- Aranya, N. ve Jacobson, O. (1975). An empirical study of theories of organizational and occupational commitment. *The Journal of Social Psychology*, 97, 15- 22.
- Belli, E. ve Ekici, S. (2012). Ege Bölgesindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personelin Örgütsel Bağlılıklarının Araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2): 171-178.
- Bozkurt, Ö. ve Yurt, İ. (2013). Akademisyenlerin örgütsel bağlılık düzeylerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(22), 121-139.
- Cengiz, A.A. (2001). Kişisel özelliklerin örgütsel bağlılık üzerindeki etkileri ve Eskişehir'de sağlık personeli üzerinde bir uygulama, *Anadolu Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü (yayınlanmamış yüksek lisans tezi)*, Eskişehir.
- Cheng, Y. ve Stockdale, M.S. (2003). The Validity of the ThreeComponent Model of Organizational Commitment in Chinese Context. *Journal of Vocational Behavior*, 1(1): 43-62.
- Colarelli, S.M. ve Bishop, R.C. (1990). Career commitment: Functions, correlates and management. *Group and Organizational Studies*, 15, 158-176.
- Çakar, N.D. ve Ceylan, A. (2005). İş motivasyonunun çalışan bağlılığı ve işten ayrılma eğilimi üzerindeki etkileri. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 6(1), 52-66.
- Çarıncı, İ.H. ve Küçükşen, E. (2017). Kamu çalışanlarının örgütsel bağlılık düzeylerinin demografik özelliklere göre analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, C.22, S.3, s.745-756.
- Çuhadar, M. ve Gencer, Z. (2016). Konaklama işletmelerinde çalışan iş görenlerin aşırı iş yükü ve örgütsel bağlılık algıları: Side ve Belek örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, C.21, S.4, s.1323-1346.
- Demir, B. (2013). Okul Yöneticilerinin Örgütsel Bağlılık Düzeyleri (İzmir İli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, E.Ş. (2013). Örgüt kültürü ve örgütsel bağlılık. İstanbul.
- Dolu, B. (2011). Bankacılık sektöründe çalışanların örgütsel bağlılık düzeyleri üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Tezsiz Yüksek Lisans Bitirme Projesi*.
- Durna, U. ve Eren, V. (2005). Üç bağlılık unsuru ekseninde örgütsel bağlılık, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 6(2), 210-219.
- Erdoğan, H. (2006). Resmi-özel ilköğretim okullarında çalışan yöneticilerin kişisel özellikleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güçlü, H. (2006). Turizm sektöründe durumsal faktörlerin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi, *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, Eskişehir, s.1681.
- Güner, A.G. (2015). Öğretim elemanlarının örgütsel bağlılık düzeylerinin değerlendirilmesi (Giresun Üniversitesi Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- İbicioğlu, H. (2000). Örgütsel bağlılıkta paradigmatic uyumun yeri. *Dokuz Eylül üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 158(1), 13-22.
- Keman, G. (2012). Psikolojik sözleşmenin örgütsel bağlılığa olan etkisi: tekstil sektöründe bir uygulama. *Yüksek Lisans Tezi*, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Kılıç, S. (2013). Örnekleme Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders Volume: 3, Number*.
- Korkmaz, H.T.E. (2010). İşte yaşanan olay kategorileri ile duygular ve işe yönelik tutumlar arasındaki ilişkiler: duygusal olaylar kuramının test edilmesi. *Doktora Tezi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal bilimler Enstitüsü. Psikoloji Bölümü. Psikoloji Anabilim Dalı, 71.
- Lee, K., Carswell, J.L. ve Allen, N.J. (2000). A metaanalytic review of occupational commitment: relations with person and work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85 (5), 799-811.
- Meyer, J.P. ve Allen, N.J. (1991). A Three-Component Conceptualization of Organizational Commitment. *Human Resource Management Review*, s.1, 61-89.
- Meyer, J.P. ve Allen, N.J. (1984). Testing The "Side-Bet Theory" Of Organizational Commitment: Some Methodological Considerations. *Journal of Applied Psychology*, 69(3), 372-378.
- Meyer, J.P., Allen, N.J. ve Smith, C.A. (1993). Commitment to organization and occupations: extension and test of a three-component conceptualization. *Journal of Applied Psychology*, 78 (4), 538-551.
- Nartgün, Ş.S. ve Menep, İ. (2010). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin örgütsel bağlılığa ilişkin algı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1,288-316.
- Northcraft, G.B. ve Neale, M.A. (1996). *Organizational Behavior Management Challenge*. The Dryden Press. USA.
- Özkaya, Ö.M., Kocakoç, D.İ. ve Kara, E. (2006). Yöneticilerin örgütsel bağlılıkları ve demografik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik bir alan çalışması, *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 13(2): 77-96.
- Öztürk, M. (2013). Örgütsel bağlılık ve sağlık çalışanlarının örgütsel bağlılık düzeyleri: kırklareli örneği. *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

31. Perçin, M. (2008). İşletmenin örgüt yapısının iş görenlerin örgütsel bağlılığına etkisine ilişkin bir araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Isparta, s.11.
32. Türk, A. (2003). "Eğitimde Örgütsel Bağlılık (online)" Eğitimcilerin Dünyası <http://egitim1.sitemmynet.com>.
33. Wasti, A. (2000). Meyer ve Allen'in üç boyutlu örgütsel bağlılık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik analizi. Erciyes Üniversitesi, 8. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiri Kitabı, Nevşehir.
34. Wiener, Y. (1982). Commitment in organization a normativeview. *Academy of Management Review*, 7(3): 418-428.
35. Yalçın, A. ve İplik, F.N. (2007). A grubu seyahat acentalarında çalışanların örgütsel bağlılıklarını belirlenmesine yönelik bir araştırma: Adana İli Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S. 18, ss. 483-500.
36. Yıldız, Y.A. (1993). Study on the relationship between organizational climate and organizational commitment, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

# Elit Güreşçilere Uygulanan Kuvvet Antrenman Programının Performansa Etkisi

Engin Eylül<sup>1A</sup> Erdal ZORBA<sup>1B</sup>

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı Doktora

<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

Address Correspondence to Engin EYLÜL: e-mail: engineylul06@gmail.com

A:Orcid ID: 0000-0002-2364-6010 B:Orcid ID: 0000-0001-7861-8204

## Özet

Araştırmanın amacı; Elit güreşçilere Uygulanan Kuvvet Antrenman Programının Performansa Etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 10 grekoromen ve 12 serbest stil toplam 22 elit güreşçi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan serbest ve grekoromen güreşçilerin ön test olarak; 1 RM (shoulder press, leg extension, triceps press down, leg curl, lat pully, biceps curl, chest press, leg press), otuz saniye (şnav, mekik, sıçrama), serbest dikey sıçrama, sağ ayak dikey sıçrama, sol ayak dikey sıçrama, squat dikey sıçrama, sırt kuvveti, bacak kuvveti, el kavrama kuvveti (sağ-sol), otur-eriş test ölçümleri yapılmıştır. 8 hafta, haftada da beş gün günde iki saat olarak kuvvet antrenman programı uygulandıktan sonra son test olarak yine; 1 RM (shoulder press, leg extension, triceps press down, leg curl, lat pully, biceps curl, chest press, leg press), otuz saniye (şnav, mekik, sıçrama), serbest dikey sıçrama, sağ ayak dikey sıçrama, sol ayak dikey sıçrama, squat dikey sıçrama, sırt kuvveti, bacak kuvveti, el kavrama kuvveti (sağ-sol), otur-eriş test değerleri alınmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 23.0 paket programından yararlanılmıştır. Ön ve son test değerlendirmesi için tekrarlı ölçümler ANOVA testi ve post hoc içinde Man Withney U testi uygulanmıştır Anlamlılık düzeyi ( $p<0.05$ ) olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; çalışmamızda yer alan grekoromen ve serbest stil güreşçilere uygulanan kuvvet antrenmanların, 1 RM (shoulder press, leg extension, triceps pres down, leg curl, lat pull down, biceps curl, chest press, leg pres), otuz saniye şnav, otuz saniye mekik, otuz saniye sıçrama, serbest dikey sıçrama, sağ ayak dikey sıçrama, squat dikey sıçrama sırt kuvveti, bacak kuvveti, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, test değerlerine katkı sağladığını ama bu katkının istatistiksel olarak bir fark yaratmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Kuvvet antrenman programının serbest ve grekoromen stil güreşçiler ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında, grekoromen güreşçilerin Sol ayak dikey sıçrama ve bacak kuvveti son test değerleri serbest güreşçilerden daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Bunun yanı sıra serbest stil güreşçilerin otur eriş esneklik son test değerleri grekoromen stil güreşçilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Çalışma grubunda yer alan güreşçilerin sayısı artırılarak deneysel çalışmalar yapılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Güreş, Kuvvet Antrenmanı, Performans

## A Conceptual Study Regarding The Grounds And Awards Paid To Pehlivans At The Kırkpınar Oil Wrestling

### Abstract

Purpose of the research; To examine the Effect of the Strength Training Program on the Performance of Elite Wrestlers. The study group of the study consists of 22 elite wrestlers, 10 Greco-Roman and 12 freestyle. As a pre-test of the free and Greco-Roman wrestlers who participated in the study; shoulder press, leg extension, triceps press down, leg curl, lat pulley, biceps curl, chest press, leg press, push up, sit-up, free vertical jump, right foot vertical jump, left foot vertical jump, squat vertical jump, back strength, leg strength, hand grip strength (right-left) strength, sit-reach test measurements were made. After applying the strength training program for 8 weeks, five days a week, two hours a day, again as a final test; shoulder press, leg extension, triceps press down, leg curl, lat pulley, biceps curl, chest press, leg press, push up, sit-up, free vertical jump, right foot vertical jump, left foot vertical jump, squat vertical jump, back strength, leg strength, hand grip (right-left) strength, sit-reach test values were taken. SPSS 23.0 package program was used for the analysis of the data obtained. Repeated measures ANOVA test and Man Withney U test in post hoc were used for pre and post test evaluation. Significance level was accepted as ( $p < 0.05$ ). According to the research results; Strength training for Greco-Roman and freestyle wrestlers in our study included 1 RM (shoulder press, leg extension, triceps press down, leg curl, lat pull down, biceps curl, chest press, leg press), thirty second push ups, thirty seconds sit-ups, Thirty seconds jump, free vertical jump, right foot vertical jump, squat vertical jump back strength, leg strength, right hand grip strength, left hand grip strength, contributed to the test values, but this contribution did not make a statistical difference ( $p > 0.05$ ). When the pre-test and post-test values of free and Greco-Roman style wrestlers were compared, it was observed that the left foot vertical jump and leg strength post-test values of the strength training program were higher than the freestyle wrestlers ( $p < 0.05$ ). Besides, it was determined that freestyle wrestlers have higher sit and reach flexibility posttest values than Greco-Roman style wrestlers ( $p < 0.05$ ). Experimental studies can be conducted by increasing the number of wrestlers in the study group.

**Keywords:** Wrestling, Strength Training, Performance



DÜZCE UNIVERSITY  
FACULTY OF SPORT SCIENCES

### GİRİŞ

Güreş iki bireyin, belirlenen boyutlardaki minder üstünde alet kullanmadan, vücut kısımlarının eş zamanlı işlev kazanmasıyla, koordinasyon, teknik, dayanıklılık kuvvet ve zekâlarını kullanarak, FILA'nın ön gördüğü kurallara uygun şekilde birbirine üstünlük kazanma isteğidir (Kılınç ve Özen, 2015). Güreş sporu hem savunma düzenin hem hücum düzenin iç içe olması, oyunların kısa zamanda yapılması, karşılaşma zamanının kısalığı, savaşımın yakın temas içinde olması, devamlı yenilenen kuralların sporcuları daha etkili hale gelmesi nedeniyle seyirinin her anının seyircilere heyecan veren bir spor branşı olma özelliğini devam ettirmektedir. Güreş sporcularının fizyolojik ve motorik parametreleri göz önüne alındığında, anaerobik enerji düzenin etkin olacak şekilde kullanıldığı, sürat, çabukluk, kuvvet, esneklik, çeviklik, kassal ve kardiovasküler dayanıklılık, koordinasyon vb. unsurların performansı etkilediği göz önündedir (Johnson ve Cisar,1987).

Araştırma yapılan birçok çalışmada güreşçilerin başarımlarını gösterenler arasında en önemli ilke olarak kuvvet öne çıkmaktadır (Özer ve Kılınç, 2012).

Tüm spor branşlarının da kuvvetin başarıyı etkilediği herkes tarafından kabul görmektedir. Genellikle sıklet branşlarının da kuvvetin niteliği ve niceliği önem kazanır. Günümüzde kuvvet ve kuvvetli birey, sporcuların vücut yapıları ile birlikte, vücut ağırlıkları başına ürettikleri kuvvetler ile orantılı olacak şekilde değerlendirilir (Aydos ve diğ., 2009).

Bireylerin kas kuvvetlerinin doğru biçimde değerlendirilmesi, uygun görülen antrenman programının oluşturulması, başarımın artırılması, sporcunun kuvvetsizliğinden meydana gelen yaralanmaların önüne geçilmesinde ve oluşabilecek sakatlıklarda tedavinin uygun programlar kullanılmasında önemli görev almaktadır. Bireylerin fiziksel performanslarını üst seviyeye yükseltebilmek için, detaylı bir biçimde analiz edilmeleri gerekmektedir (Miller ve diğ., 2006).

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Elit düzeydeki serbest ve grekoromen stil güreşçilere uygulanacak olan 8 haftalık kuvvet antrenman programının performans etkilerinin araştırıldığı bu çalışma ön test – son test desenli ayrı örnekleme deneysel yöntem uygulandı

### Problem

Problem cümlesi; Elit Serbest ve Grekoromen Stil güreşçilere uygulanan kuvvet antrenman programının performanslarında etkisi var mıdır?

Bu çalışma içerisinde 9 adet alt probleme cevap aranmaya çalışılmıştır. Bu çalışmanın genel amacı çerçevesi içerisinde çok daha fazla problem üretilebilecekken 9 adet alt problemin altında toplanması ulaşılmak istenen amaçların net bir şekilde ortaya konmak istemesinden kaynaklanmaktadır. 9 alt problemin altında farklı karşılaştırmalarda yapılmıştır

Alt Problem: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının 1rm kuvvet (kg) parametreleri üzerine etkisi var mıdır?

Alt Problem: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının 30 sn boyunca şınav (adet) parametresi üzerine etkisi var mıdır?

Alt Problem: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının 30 sn mekik (adet) parametresi üzerine etkisi var mıdır?

Alt Problem: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının 30 sn dikey sıçrama (adet) parametresi üzerine etkisi var mıdır?

Alt Problem: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama (cm) parametreleri üzerine etkisi var mıdır?

Alt Problem: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının sırt kuvveti (kg) parametresi üzerine etkisi var mıdır?

Alt Problem: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının bacak kuvveti (kg) parametresi üzerine etkisi var mıdır?

Alt Problem: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının sağ ve sol el kavrama kuvvet (kg) parametreleri üzerine etkisi var mıdır?

Alt Problem: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının esneklik (cm) parametresi üzerine etkisi var mıdır?

Bu alt problemler doğrultusunda 9 adet hipotez ortaya konulmuştur.

Hipotez 1: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının 1rm kuvvet (kg) parametreleri üzerine etkisi yoktur.

Hipotez 2: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının 30 sn boyunca şınav (adet) üzerine etkisi yoktur.

Hipotez 3: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının 30 sn mekik (adet) üzerine etkisi yoktur.

Hipotez 4: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının 30 sn dikey sıçrama (adet) üzerine etkisi yoktur.

Hipotez 5: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama (cm) parametreleri üzerine etkisi yoktur.

Hipotez 6: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının sırt kuvveti (kg) üzerine etkisi yoktur.

Hipotez 7: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının bacak kuvveti (kg) üzerine etkisi yoktur.

Hipotez 8: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının sağ ve sol el kavrama kuvvet (kg) parametreleri üzerine etkisi yoktur.

Hipotez 9: 8 hafta boyunca yapılacak kuvvet antrenmanlarının esneklik (cm) üzerine etkisi yoktur.

### Çalışma Grubu

Çalışma grubu Süleyman Demirel Üniversitesinde öğrenim gören 10 grekoromen ve 12 serbest stil toplam 22 güreşçilerden oluşturuldu. Çalışmaya yaşları 18 ile 22 arasında değişmekte toplam 22 elit güreşçi katıldı. Sporculara 8 hafta boyunca kuvvet antrenman programı uygulandı. Sporculara çalışma ile ilgili bilgiler verildi ve gönüllü katılım esas alındı.

### Veri toplama araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları 8 hafta arayla tüm katılımcılara ilk kez uygulanmıştır.

### Yaş, Boy, Ağırlık Ölçümü Testi

Bütün sporcuların yaşları kimliklerine bakılarak yıl olarak kaydedilmiştir. Araştırma grubunun boyu 0,1 cm. hassaslıkta boy ölçüm aleti ile cm cinsinden belirlenmiştir. Sporcular ölçümlere yalın ayak ya da yalnız çorap giyerek alındı. Ölçümlerde başı dik pozisyonda, ayakları yere paralel olacak şekilde



basılmış, dizleri gergin, ayak topukları bitleştirilir ve vücut dik pozisyonda ölçüm alındı (Söyleyici, 2011).

### **Serbest Dikey Sıçrama Testi**

Takei marka jump metre ile sporcunun karın bölgesine bağlanmış ve belirli alan içerisinden kollar serbest bir şekilde çift ayak dikey olarak sıçrayıp belirli alan içerisine düşmesi istenmiştir. İki deneme yaptırılıp en iyi yüksek değer cm cinsinden kaydedildi (Özer, 2011).

### **Sağ Tek Ayak Dikey Sıçrama Testi**

Takei marka jump metre sporcunun karın bölgesine bağlanmış ve belirli alan içerisinden kollar serbest bir şekilde sadece sağ ayağının üzerinde dikey olarak sıçrayıp tekrar belirli alan içerisine düşmesi istenmiştir. İki deneme yaptırılıp en iyi yüksek değer cm cinsinden kaydedildi (Bakırcı, 2013).

### **Sol Tek Ayak Dikey Sıçrama Testi**

Takei marka jump metre sporcunun karın bölgesine bağlanmış ve belirli alan içerisinden kollar serbest bir şekilde tek sol ayak dikey olarak sıçrayıp tekrar belirli alan içerisine düşmesi istenmiştir. İki deneme yaptırılıp en iyi yüksek değer cm cinsinden kaydedildi (Turna, 2013).

### **Oturarak (Squat) Dikey Sıçrama Testi**

Takei marka jump metre sporcunun karın bölgesine bağlanmış ve belirli alan içerisinden eller bel bölgesinde, dizler 90 derece flexion pozisyonuna geldikten sonra dikey olarak sıçrayıp tekrar belirli alan içerisine düşmesi istenmiştir. İki deneme yaptırılıp en iyi yüksek değer cm cinsinden kaydedildi (Özer ve Kılınç 2012).

### **Sağ-Sol El Kavrama Kuvveti Testi**

Takei marka dinamometre el büyüklüğüne göre ayarlandıktan sonra sporcu omuz bölgesine 45 derecelik abduksiyon pozisyonuna getirerek maksimum kuvvetle sağ ve sol el ile sıkması istendi. İki deneme yaptırılarak en büyük değer kg cinsinden kaydedildi. (Turna, 2013).

### **Leg Press Bir Maksimum Tekrar Testi**

Prekor marka kondisyon aletine sporcu kendine uygun oturma/tutma pozisyonunda yerleşimi sağlandıktan sonra makine ağırlıksız bir pozisyonda ön deneme yapılarak maksimum düzeyde kaldıracağı ağırlık tahmini olarak belirlendikten sonra deneme yaptırılarak en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kg. olarak kaydedildi (Özer, 2011).

### **Calf Raise Bir Maksimum Tekrar Testi**

Prekor marka kondisyon aletine sporcu kendine uygun oturma/tutma pozisyonunda yerleşimi sağlandıktan sonra makine ağırlıksız bir pozisyonda ön deneme yapılarak maksimum düzeyde kaldıracağı ağırlık tahmini olarak belirlendikten sonra deneme yaptırılarak en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kg. olarak kaydedildi (Bakırcı, 2013).

### **Chest Press Bir Maksimum Tekrar Testi**

Prekor marka kondisyon aletine sporcu kendine uygun oturma/tutma pozisyonunda yerleşimi sağlandıktan sonra makine ağırlıksız bir pozisyonda ön deneme yapılarak maksimum düzeyde kaldıracağı ağırlık tahmini olarak belirlendikten sonra deneme yaptırılarak en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kg. olarak kaydedildi (Özer, 2011).

### **Abdominal Bir Maksimum Tekrar Testi**

Prekor marka kondisyon aletine sporcu kendine uygun oturma/tutma pozisyonunda yerleşimi sağlandıktan sonra makine ağırlıksız bir pozisyonda ön deneme yapılarak maksimum düzeyde kaldıracağı ağırlık tahmini olarak 20 belirlendikten sonra deneme yaptırılarak en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kg. olarak kaydedildi.

### **Biceps Curl Bir Maksimum Tekrar Testi**

Prekor marka kondisyon aletine sporcu kendine uygun oturma/tutma pozisyonunda yerleşimi sağlandıktan sonra makine ağırlıksız bir pozisyonda ön deneme yapılarak maksimum düzeyde kaldıracağı ağırlık tahmini olarak belirlendikten sonra deneme yaptırılarak en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kg. olarak kaydedildi (Bakırcı, 2013).

### **Triceps Press Down Bir Maksimum Tekrar Testi**

Prekor marka kondisyon aletine sporcu kendine uygun oturma/tutma pozisyonunda yerleşimi sağlandıktan sonra makine ağırlıksız bir pozisyonda ön deneme yapılarak maksimum düzeyde kaldıracağı ağırlık tahmini olarak belirlendikten sonra deneme yaptırılarak en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kg. olarak kaydedildi.

### **Lat Pull Down Bir Maksimum Tekrar Testi**

Prekor marka kondisyon aletine sporcu kendine uygun oturma/tutma pozisyonunda yerleşimi sağlandıktan sonra makine ağırlıksız bir pozisyonda ön deneme yapılarak maksimum düzeyde kaldıracağı ağırlık tahmini olarak belirlendikten sonra deneme yaptırılarak en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kg. olarak kaydedildi (Özer ve Kılınç 2012).

### **Leg Extension Bir Maksimum Tekrar Testi**

Prekor marka kondisyon aletine sporcu kendine uygun oturma/tutma pozisyonunda yerleşimi sağlandıktan sonra makine ağırlıksız bir pozisyonda ön deneme yapılarak maksimum düzeyde kaldıracağı ağırlık tahmini olarak belirlendikten sonra deneme yaptırılarak en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kg. olarak kaydedildi.

### **Leg Curl Bir Maksimum Tekrar Testi**

Prekor marka kondisyon aletine sporcu kendine uygun oturma/tutma pozisyonunda yerleşimi sağlandıktan sonra makine ağırlıksız bir pozisyonda ön deneme yapılarak maksimum düzeyde kaldıracağı ağırlık tahmini olarak belirlendikten sonra deneme yaptırılarak en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kg. olarak kaydedildi (Bakırcı, 2013).

### **Shoulder Press Maksimum Tekrar Testi**

Prekor marka kondisyon aletine sporcu kendine uygun oturma/tutma pozisyonunda yerleşimi sağlandıktan sonra makine ağırlıksız bir pozisyonda ön deneme yapılarak maksimum düzeyde kaldıracağı ağırlık tahmini olarak belirlendikten sonra deneme yaptırılarak en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kg. olarak kaydedildi (Özer ve Kılınç 2012).

### **Mekik Testi**

Sporcular minder üzerinde başla komutuyla 30 saniye boyunca maksimum hızda mekik çektirildi ve süre dolduğunda her bir sporcunun ulaştığı sayı kaydedildi (Yavuz, 2012).

### **Şınav Testi**

Sporcular minder üzerinde başla komutuyla 30 saniye boyunca maksimum hızda şınav çektirildi ve süre dolduğunda her bir sporcunun ulaştığı sayı kaydedildi.

### **Sıçrama (30 sn) Testi**

Sporcular 30 sn boyunca maksimum hızla 40 cm yüksekliğinde ki engel üzerinden çift ayak sıçratıldı ve süre dolduğunda her bir sporcunun ulaştığı sayı kaydedildi (Bakırcı, 2013).

### **Otur-Eriş (Esneklik) Testi**

Euro fit test bataryasına uygun ölçülerde yapılmış olan esneklik sehпасına oturup iki deneme yaptırılarak en yüksek değer cm. olarak kaydedildi (Söyleyici, 2011).

### **Verilerin analizi**

Elde edilen verilerin analizi için SPSS 23,0 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin normallik değeri için Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Ön ve son test değerlendirmesi için tekrarlı ölçümler ANOVA testi ve post hoc içinde Man Withney U testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir( $p < 0.05$ ).

8 Haftalık Antrenman Programı			
1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
5 X Pull Up	6 X Pull Up	6 X Pull Up	7 X Pull Up
5 X Chin Up	6 X Chin Up	6 X Chin Up	7 X Chin Up
5 X Dip	6 X Dip	6 X Dip	7 X Dip
5 X Jump Squat	6 X Jump Squat	6 X Jump Squat	7 X Jump Squat
10 X Push Up	15 X Push Up	15 X Push Up	20 X Push Up
25 X Crunch	30 X Crunch	30 X Crunch	35 X Crunch
5 X Burpee	6 X Burpee	6 X Burpee	7 X Burpee
20 S. Jump Rope	25 S. Jump Rope	25 S. Jump Rope	30 S. Jump Rope
3 Set, Dinlenme: Hareket Arası 30 Sn Set Arası 180 Sn			
5. Hafta	6. Hafta	7. Hafta	8. Hafta
5 X Pull Up	5 X Pull Up	5 X Pull Up	5 X Pull Up
5 X Chin Up	5 X Chin Up	5 X Chin Up	5 X Chin Up
5 X Jump Squat	5 X Jump Squat	5 X Jump Squat	5 X Jump Squat
10 X Push Up	10 X Push Up	10 X Push Up	10 X Push Up
25 X Crunch	25 X Crunch	25 X Crunch	25 X Crunch
5 X Burpee	5 X Burpee	5 X Burpee	5 X Burpee
1m. Leg Flutter	1m. Leg Flutter	1m. Leg Flutter	1m. Leg Flutter
20 S. Jump Rope	20 S. Jump Rope	20 S. Jump Rope	20 S. Jump Rope
3 Set, Dinlenme: Hareket Arası 30 Sn Set Arası 150 Sn			

Şekil 1. Antrenman Programı

## BULGULAR

Grekoromen ve Serbest Güreşçilerine Ait Demografik Bilgiler					
Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	P
Yaş (Yıl)	Greko	10	19,7	1,0	,29
	Serbest	12	19,2	1,2	
Boy(Cm)	Greko	10	173,9	6,8	,09
	Serbest	12	169,9	3,6	
Kilo (Kg)	Greko	10	78,5	11,8	,58
	Serbest	12	75,2	15,4	
Sporcu yaşı (Yıl)	Greko	10	8,0	2,9	,54
	Serbest	12	7,4	1,4	

Şekil 2. Grekoromen ve Serbest Güreşçilerine Ait Demografik Bilgiler

Tablo 1 . Grekoromen Güreşçilerine ait Bir Maksimal Kuvvet (1RM) Ön-Son Test Değerleri					
Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	p
Shoulder Press (Kg)	ÖnTest	10	99,5	20,61	,84
	Son Test		101,5	23,34	
Leg Extantion (Kg)	ÖnTest		123,5	17,80	,54
	Son Test		129	21,45	
Triceps Press Down (Kg)	ÖnTest		73,5	15,47	,41
	Son Test		79	13,90	
Leg Curl (Kg)	ÖnTest		74	10,75	,33
	Son Test		79	11,50	
Lat Pully Down (Kg)	ÖnTest		83,5	7,47	,10
	Son Test		88,5	5,30	
Biceps Curl (Kg)	ÖnTest		59	7,75	,30
	Son Test		63	8,88	
Chest Press (Kg)	ÖnTest		91,5	14,73	,64
	Son Test		95	17,80	
Leg Press (Kg)	ÖnTest		187,5	31,20	,72
	Son Test		192,5	31,11	

Tablo 1. incelendiğinde; Grekoromen Stil Güreşçilerinin Bir Maksimal Kuvvet (1RM) ön ve son test değerlerinde değişim olduğu tespit edilmesine rağmen istatistik açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 1. Serbest Stil Güreşçilerine Ait Bir Maksimal Kuvvet (1RM) Ön-Son Test Değerleri					
Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Standart sapma	p
Sholder Press (kg)	ÖnTest	12	95,8	7,0	,39
	Son Test		98,8	9,1	
Leg Extantion (kg)	ÖnTest		124,2	14,1	,42
	Son Test		129,6	17,8	
Triceps Press Down (kg)	ÖnTest		75,0	10,7	,53
	Son Test		77,9	12,0	
Leg Curl (kg)	ÖnTest		68,8	9,6	,29
	Son Test		73,3	10,9	
Lat Pully Down (g)	ÖnTest		79,6	9,2	,34
	Son Test		83,3	9,8	
Biceps Curl(kg)	ÖnTest		55,0	7,4	,49
	Son Test		57,1	7,2	
Chest Press(kg)	ÖnTest		90,4	12,9	,70
	Son Test		92,5	13,4	
Leg Press (kg)	ÖnTest		161,3	26,6	,64
	Son Test		166,7	28,9	

Tablo 2. incelendiğinde; Serbest Stil Güreşçilerinin Bir Maksimal Kuvvet (1RM) ön ve son test değerlerinde değişim olduğu tespit edilmesine rağmen istatistik açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Standart sapma	P
Sholder Press (kg)	Greko Son Test	10	101,5	23,3	,71
	Serbest Son Test	12	98,8	9,1	
Leg Extantion (kg)	Greko Son Test	10	129,0	21,4	,95
	Serbest Son Test	12	129,6	17,8	
Triceps Press Down (kg)	Greko Son Test	10	79,0	13,9	,85
	Serbest Son Test	12	77,9	12,0	
Leg Curl (kg)	Greko Son Test	10	79,0	11,5	,25
	Serbest Son Test	12	73,3	10,9	
Lat Pully Down (kg)	Greko Son Test	10	88,5	5,3	,15
	Serbest Son Test	12	83,3	9,8	
Biceps Curl (kg)	Greko Son Test	10	63,0	8,9	,10
	Serbest Son Test	12	57,1	7,2	
Chest Press (kg)	Greko Son Test	10	95,0	17,8	,71
	Serbest Son Test	12	92,5	13,4	
Leg Press (kg)	Greko Son Test	10	192,5	31,1	,06
	Serbest Son Test	12	166,7	28,9	

Tablo 3. incelendiğinde; Grekoromen ve Serbest Stil Güreşçilerinin Bir Maksimal Kuvvet (1RM) son test değerlerinde değişim olduğu tespit edilmesine rağmen istatistik açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 3. Grekoromen Stil Güreşçilerine ait Şınav, Mekik ve Sıçrama Ön-Son Test Değerleri**

Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Standart sapma	p
30 sn Şınav	ÖnTest	10	45,1	11,02	,92
	Son Test		45,6	10,12	
30 sn Mekik	ÖnTest	10	37,7	5,01	,85
	Son Test		38,1	4,31	
30 sn Sıçrama	ÖnTest	10	33,1	3,84	,60
	Son Test		33,9	2,81	
Dikey Sıçrama (cm)	ÖnTest	10	55,0	6,82	,71
	Son Test		56,1	6,30	
Sağ Ayak Dikey Sıçrama (cm)	ÖnTest	10	36,6	4,40	,23
	Son Test		39,0	4,27	
Sol Ayak Dikey Sıçrama (cm)	ÖnTest	10	39,2	5,18	,48
	Son Test		40,8	4,80	
Squat Dikey Sıçrama (cm)	ÖnTest	10	46,7	6,88	,31
	Son Test		49,6	5,56	

Tablo 4. incelendiğinde; Grekoromen Stil Güreşçilerinin Şınav, Mekik ve Sıçrama ön-son test değerlerinde değişim olduğu tespit edilmesine rağmen istatistik açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).



<b>Tablo 5. Serbest Stil Güreşçilerine Ait Şınav, Mekik ve Sıçrama Ön-Son Test Değerleri</b>					
Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Standart sapma	p
30 sn Şınav	ÖnTest	12	42,4	7,0	,62
	Son Test		43,8	6,9	
30 sn Mekik	ÖnTest	12	36,5	6,9	,62
	Son Test		37,8	5,3	
30 sn Sıçrama	ÖnTest	12	31,4	3,2	,07
	Son Test		33,9	3,1	
Dikey Sıçrama (cm)	ÖnTest	12	49,7	9,6	,55
	Son Test		52,0	9,4	
Sağ Ayak Dikey Sıçrama (cm)	ÖnTest	12	31,8	7,1	,10
	Son Test		36,4	6,1	
Sol Ayak Dikey Sıçrama (cm)	ÖnTest	12	33,2	5,7	,19
	Son Test		36,2	5,2	
Squat Dikey Sıçrama (cm)	ÖnTest	12	40,8	4,9	,09
	Son Test		45,0	6,4	

Tablo 5. incelendiğinde; Serbest Stil Güreşçilerinin Şınav, Mekik ve Sıçrama ön-son test değerlerinde değişim olduğu tespit edilmesine rağmen istatistik açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

<b>Tablo 4. Grekoromen ve Serbest Stil Güreşçilerine Ait Şınav, Mekik ve Sıçrama Son Test Değerleri</b>					
Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Standart sapma	p
30 sn Şınav	Greko Son Test	10	45,6	10,1	,63
	Serbest Son Test	12	43,8	6,9	
30 sn Mekik	Greko Son Test	10	38,1	4,3	,87
	Serbest Son Test	12	37,8	5,3	
30 sn Sıçrama	Greko Son Test	10	33,9	2,8	,99
	Serbest Son Test	12	33,9	3,1	
Dikey Sıçrama (cm)	Greko Son Test	10	56,1	6,3	,25
	Serbest Son Test	12	52,0	9,4	
Sağ Ayak Dikey Sıçrama (cm)	Greko Son Test	10	39,0	4,3	,27
	Serbest Son Test	12	36,4	6,1	
Sol Ayak Dikey Sıçrama (cm)	Greko Son Test	10	40,8*	4,8	,04
	Serbest Son Test	12	36,2	5,2	
Squat Dikey Sıçrama (cm)	Greko Son Test	10	49,6	5,6	,09
	Serbest Son Test	12	45,0	6,4	

Tablo 6. incelendiğinde; Grekoromen ve Serbest Stil Güreşçilerinin Şınav, Mekik ve Sıçrama son test değerlerinde değişim olduğu tespit edilmesine rağmen istatistik açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Ancak Grekoromen Stil

Güreşçilerinin son test değeri ( $40,8\pm 4,8$ ) iken Serbest Stil Güreşçilerine ait son test değeri ( $36,2\pm 5,2$ ) olduğu ve bunun istatistik açıdan anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Standart sapma	p
Sırt Kuvveti (kg)	ÖnTest	10	154,5	33,1	,12
	Son Test		136,1	13,7	
Bacak Kuvveti (kg)	ÖnTest		187,7	43,5	,70
	Son Test		194,3	31,5	
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	ÖnTest		46,1	4,9	,62
	Son Test		47,4	6,5	
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	ÖnTest		46,8	8,4	,40
	Son Test		43,8	7,0	
Esneklik Otur Eriş (cm)	ÖnTest		31,8	8,8	,98
	Son Test		31,7	4,9	

Tablo 7. incelendiğinde; Grekoromen Stil Güreşçilerinin Sırt, Bacak El Kavrama ve Esneklik ön-son test değerlerinde istatistik açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Standart sapma	p
Sırt Kuvveti (kg)	ÖnTest	12	133,8	15,7	,32
	Son Test		140,7	17,0	
Bacak Kuvveti (kg)	ÖnTest		140,7	17,0	,01
	Son Test		164,9*	26,6	
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	ÖnTest		45,2	4,2	,19
	Son Test		42,4	5,7	
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	ÖnTest		45,7	5,0	,14
	Son Test		42,3	5,8	
Esneklik Otur Eriş (cm)	ÖnTest		35,4	7,6	,67
	Son Test		36,6	5,6	

Tablo 8. incelendiğinde; Serbest Stil Güreşçilerinin Sırt, El Kavrama Kuvveti ve Esneklik ön-son test değerlerinde istatistik açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).Serbest Stil Güreşçilerine ait Bacak Kuvveti son test değeri ( $164,9\pm 26,6$ ) iken ön test değeri ( $140,7\pm 17,0$ ), bununda son test değerinde istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farkın olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

Değişkenler	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	P
Sırt Kuvveti (Kg)	Greko Son Test	10	136,1	13,7	,50
	Serbest Son Test	12	140,7	17,0	
Bacak Kuvveti (Kg)	Greko Son Test	10	194,3*	31,5	,03
	Serbest Son Test	12	164,9	26,6	
Sağ El Kavrama Kuvveti (Kg)	Greko Son Test	10	47,4	6,5	,07
	Serbest Son Test	12	42,4	5,7	
Sol El Kavrama Kuvveti (Kg)	Greko Son Test	10	43,8	7,0	,58
	Serbest Son Test	12	42,3	5,8	
Esneklik Otur Eriş (Cm)	Greko Son Test	10	31,7	4,9	,04
	Serbest Son Test	12	36,6*	5,6	

Tablo 9. incelendiğinde; Grekoromen ve Serbest Stil Güreşçilerinin Sırt ve El Kavrama Kuvvetleri son test değerlerinde istatistik açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).Grekoromen Stil Güreşçilerine ait Bacak Kuvveti son test değeri ( $194,3\pm 31,5$ ) iken Serbest Stil Güreşçilerine ait son test

değeri (164,9±26,6), Serbest Stil Güreşçilerine ait Esneklik son test değeri (36,6±5,6) iken Grekoromen Stil Güreşçilerine ait Esneklik değeri (31,7±4,9) olduğu ve istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farkın olduğu saptanmıştır (p<0.05).

## SONUÇ

Bu çalışma Elit Serbest ve Grekoromen Stil Güreşçilere 8 Haftalık Uygulanan Kuvvet Antrenman Programının Performansa Etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimlerinde eğitim gören Grekoromen ve Serbest Stil güreş müsabakalarında yarışan elit güreşçiler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan güreşçilerin bazı motorik özellikler değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak: çalışmamızda yer alan grekoromen ve serbest stil güreşçilere yapılan kuvvet antrenmanların, 1 rm shoulder press, 1 rm leg extension, 1 rm triceps press down, 1 rm legcurl, 1 rm lat pull down, 1 rm biceps curl, 1 rm chest press, 1 rm leg press otuz saniye sınav, otuz saniye mekik, otuz saniye sıçrama, serbest dikey sıçrama, sağ ayak dikey sıçrama, squat dikey sıçrama sırt kuvveti, bacak kuvveti, sağ el kavrama kuvveti, sol el karama kuvveti, test değerlerine katkı sağladığını ama bu katkının istatistiksel olarak bir fark yaratmadığı görülmüştür. Kuvvet antrenman programının serbest ve grekoromen stil güreşçiler ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında, grekoromen güreşçilerin Sol ayak dikey sıçrama ve bacak kuvveti son test değerleri serbest güreşçilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra serbest stil güreşçilerin otur eriş esneklik son test değerleri grekoromen stil güreşçilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## Öneriler

Serbest ve grekoromen sporculara farklı kuvvet antrenmanları ve testler uygulanarak etkisine bakılabilir.

Farklı çalışma grubu üzerinde bu testler uygulanarak, farklı sonuçlar elde edilebilir.

Çalışma grubunda yer alan güreşçilerin sayısı artırılarak deneysel çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

1. Kılınc, F. ve Özen, G. (2015). Elit Serbest Ve Grekoromen Güreşçilerin Anaerobik Güç Değerlerinin ve Kalp Atım Sayılarının Karşılaştırması. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 (2), 21-34.
2. Johnson, G. O. and Cisar, C. J. (1987). Basic Conditioning Principles For High School Wrestlers. The Physician And Sports Medicine, 15 (1), 153-159.
3. Özer, Ö. ve Kılınc, F. (2012). Elite Athletes In Individual And Team Strength, Speed And Flexibility To Compare Their Performance. Journal Of Human Sciences, 9 (1), 360-371.
4. Aydos, L., Taş, M., Akyüz, M. ve Uzun, A. (2009). Genç Elit Güreşçilerde Kuvvetle Bazı Antropometrik Parametrelerin İlişkisinin İncelenmesi. Journal Of Physical Education And Sport Sciences, 11 (4).
5. Miller, L. E., Pierson, L. M., Nickols-Richardson, S. M., Wooten, D. F., Selmon, S. E., Ramp, W. K. and Herbert, W. G. (2006). Knee Extensor And Flexor Torque Development With Concentric And Eccentric Isokinetic Training. Research Quarterly For Exercise And Sport, 77 (1), 58-63.
6. Söyleyici, Z. S. (2011). Tenis teknik öğretiminde 8 haftalık yoğun kuvvet ve teknik antrenman programlarının biyomotorik ve teknik gelişimleri üzerine etkilerinin araştırılması (Doctoral dissertation, SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
7. Özer, Ö. (2011). Elit Ferdi Ve Takım Sporcuların Bazı Temel Biyomotorik Ve Fizyolojik Özelliklerinin Performans Boyutu İle Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Enstitüsü, Isparta.
8. Bakırcı, A. (2013). Üniversite Basketbol Takımı Hazırlık Periyodu Performans Analizine Bağlı Uygulanan Kombine Antrenmanların Etkinliği. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
9. Turna, B. (2013). Futbolcularda rutin olarak yapılan kombine performans analizine bağlı maç performans düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması (Doctoral dissertation, SDÜ Sağlık Bilimler Enstitüsü).
10. Yavuz, A. (2012). Elit Güreşçilerde Laktik Asit Eliminasyon Antrenmanının Etkinliği. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Isparta.

# Rekreasyon Amaçlı Yüzen Bireylerin Optimal Performans Duygu Durumu ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin İncelenmesi\*

Gaye Erkmen Hadi<sup>1A</sup> Mehmet Denктаş<sup>1B</sup>

*1 Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü  
Address Correspondence to Mehmet Denктаş: e-mail: denktasmehmet42@gmail.com  
A:Orcid ID: 0000-0003-4129-3236 B:Orcid ID: 0000-0001-8205-8764*

*\* Bu çalışma 28-30 Nisan 2019 tarihinde Alanya'da düzenlenen 2. Uluslararası Beden Eğitimi Spor Rekreasyon ve Dans Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*

## Özet

Bu çalışmanın amacı, rekreasyon amaçlı yüzen bireylerin optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumlarının cinsiyet ve yüzmeye katılım sebeplerine göre incelenmesi ve değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini rastlantısal olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş ve 112 kadın ( $X_{yaş}=27.73 \pm 9.04$ ) 128 erkek ( $X_{yaş}=25.66 \pm 7.12$ ) olmak üzere toplam 240 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, sürekli optimal performans duygu durum 2- Ölçeği ve serbest zaman doyum ölçeğinin kısa versiyonu kullanılmıştır. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler, bağımsız grup t testi, ANOVA ve korelasyon analizi ile analiz edilmiştir. Optimal performans duygu durumu ( $t=-2.758$ ,  $p=.006$ ) ve serbest zaman doyumun ( $t=-2.654$ ,  $p=.009$ ) cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Yüzmeye katılım sebeplerine göre katılımcıların optimal performans duygu durumu puanları anlamlı olarak farklılaşırken ( $F_{(2,237)}=3,199$ ,  $p=.043$ ), serbest zaman doyum puanlarında anlamlı olarak bir farklılık görülmemiştir ( $F_{(2,237)}=1,865$ ,  $p=.157$ ). Ayrıca katılımcıların optimal performans duygu durumu ile serbest zaman doyum puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.673$ ,  $p<.05$ ). Sonuç olarak, cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumu ile serbest zaman doyumunu farklılık gösterebilmektedir. Katılımcıların yüzmeyi tercih etme sebeplerine göre optimal performans duygu durumu farklılaşabilmektedir. Optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkinin ortaya konmasının, bireylerin serbest zamanlarında edindikleri olumlu duygu durumlarının doyumları ile yakından ilişkili olduğunu desteklediği görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Optimal Performans Duygu Durumu, Rekreasyonel Yüzme, Serbest Zaman Doyumu.

## Investigation Of Flow States And Leisure Satisfaction Levels Of Individuals Swimming Recreational Purposes

### Abstract

The purpose of this study is to investigate the recreational swimmers' dispositional flow state and leisure time satisfaction (LTS) levels in terms of gender and reasons for swimming and to determine the relationship between these variables. The sample of study was determined by using convenient sampling method, and consisted of 112 female ( $X_{age}=27.73 \pm 9.04$ ) 128 male ( $X_{age}=25.66 \pm 7.12$ ) totally 240 recreational swimmers. Demographic information form, Dispositional Flow Scale (DFS), and short version of LTS Scale were used to data collection. The obtained data were analyzed by descriptive statistics, independent group t test, ANOVA and correlation analysis. It was found that flow state ( $t=-2.758, p=.006$ ) and LTS ( $t=-2.654, p=.009$ ) significantly differed with regard to gender. Flow state levels differed significantly ( $F_{(2,237)}=3.199, p=.043$ ), while LTS score was not significantly different in terms of participation reasons ( $F_{(2,237)}=1.865, p=.157$ ). Furthermore, a positive and significant relationship was found between participants' flow state and LTS scores ( $r=.673, p<.05$ ). As a conclusion, it is seen that LTS and flow state may differ according to gender. The reasons for recreational swimmers' participation also show differences in terms of flow state. It is seen that revealing the relationship between the LTS experienced by the participants and their flow state supports that the positive mood states that individuals obtain in their leisure time are closely related to their satisfaction.

**Key words:** Flow State, Leisure Time Satisfaction, Recreational Swimming.

### GİRİŞ

Her yaştan insan için iyi hissettiren bir rekreasyonel aktivite olan yüzme, serbest zamanları değerlendirmek için sıklıkla tercih edilmektedir. Rekreasyonel yüzme, bireylerin rahatlaması ve iyi hissetmesi için iyi bir aktivite olarak kabul edilir ve bireyler için düşük yoğunlukta çok etkili bir antrenman sağlar. Yüzme, sadece temel bir yaşam becerisi olarak değerlendirilmemekte, aynı zamanda beden ve zihni senkronize etmenin ve tamamen eldeki göreve odaklanmanın yollarından biri olarak da görülmektedir. Yüzme ortamının koşulları göz önünde bulundurulduğunda, kişinin içeride veya dışarıda kendi kendine baş başa kalabileceği, diğer yüzücülerle havuzda aynı kulvarı paylaşabileceği, dikkat dağınıklığının en aza indirileceği, yoğun konsantrasyon ve gevşeme deneyiminin yaşayabileceği bir aktivite olarak değerlendirilmesi mümkündür. Bu nedenle yüzme aktivitesinin optimal performans duygu durumu deneyimi için oldukça iyi bir fırsat sunduğunu söylemek mümkündür.

Daha çok akış deneyimi olarak bilinen optimal performans duygu durumu, pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından biridir. Optimal performans duygu durumu, bireyin kendini bir aktiviteye tamamen dahil olduğunda hissettiği bütünsel bir

duygu ve keyif veren bir psikolojik durumdur. Bireyin yaptığı aktivite ile yetenekleri arasında kurulan denge olarak nitelendirilmektedir (Csikszentmihályi, 1990). Akış teorisini ilk kez Psikolog Mihaly Csikszentmihályi, bir kişinin tamamen bir faaliyete girdiğinde elde ettiği bir zihin durumu olarak ifade etmiştir. Optimal performans duygu durumu bilişsel olarak üretken, motive olmuş ve mutlu insanların optimal hissini tanımlayan psikolojik bir durumdur. Csikszentmihályi (1997), akış teorisinde merkezi bir yapı olarak "ototelik deneyim" terimini kullanmıştır. Ototelik deneyim, akış teorisinde belirtilen diğer sekiz akış boyutunun (görev zorluğu/ beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü,) nihai sonucu olarak bilinen özünde ödüllendirici ve daha fazla katılım için yüksek motivasyon sağlayan bir deneyim olarak tanımlanır (Jackson ve Eklund, 2004). Sanat, çalışma, spor gibi pek çok serbest zaman aktivitesi sırasında bireyin yaşadığı optimal performans duygu durumu, bireyin işine tam olarak bağlı olması, işi üzerinde kontrol sahibi olduğunu hissetmesi, bilişsel yeterlilik ve aktiviteden alınan içsel zevk olarak da tanımlanabilmektedir (Moneta, 2004).



Serbest zaman aktiviteleri potansiyel olarak optimal performans duygu durumu deneyiminin gelişmiş kaynaklarından biri olarak kabul edilmektedir (Elkington, 2011). Daha önce yapılan bir çalışmada (Kang, 2012), serbest zaman aktivitelerine yüksek düzeyde katılımın daha fazla psikolojik fayda ve optimal performans duygu durumunu deneyimleme olasılığını artırdığı sonucuna varılmıştır. Serbest zaman aktivitelerinde optimal performans duygu durumunun yaşanması durumunda katılımcılar için en yoğun haz verici deneyimlerle sonuçlandırıldığı belirtilmektedir (Csíkszentmihályi, 1997; Stebbins, 2007). Stebbins (2001), bireylerin kendilerini belirli faaliyetlere adadıklarında optimal performans duygu durumunu deneyimlemelerinin daha olası olduğunu belirtmiştir. Örneğin, sportif rekreasyonel aktiviteler düzenli katılımın, bireylerin belirli bir göreve odaklanarak aktiviteyi sürdürmek için tutarlı davranışlar sergilemesini kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Ayrıca sportif rekreasyonel aktivitelerin, bireyleri kişisel hedeflerini belirlemeye, becerilerini geliştirmeye ve performanslarını değerlendirmek için içsel motivasyon ve iç görüye sahip olmaya teşvik ettiği düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin düzenli katılımları, serbest zamanlarında karşılaştıkları zorluklar ve bu zorlukların üstesinden gelmek için gösterdikleri çaba ve kararlılığın bireylerdeki akış deneyimine benzer deneyimler ürettiğinden bahsedilmektedir. Bireyin devam ettiği aktiviteye yönelik kişisel yatırım ve çabanın, bireyin bir yeterlilik duygusu geliştirmesini ve bu duyguyu sürdürmesini, kendine ve serbest zamana ilişkin olumlu duygular geliştirmesini sağladığını söylemek mümkündür (Elkington, 2011).

Bireylerin serbest zaman aktivitelerinden aldıkları doyumun, olumlu duygular yaşamalarıyla yakından ilişkili olduğu ve bu olumlu ruh hallerini sürdürmek için de bu doyumun yaşamalarının gerekli olduğu düşünülmektedir. Serbest zaman doyumunun tanımına bakıldığında bireylerin serbest zamanlarında ne kadar tatmin oldukları ve harcadıkları serbest zamanın kalitesi olarak değerlendirildiği görülmektedir (Kovacs, 2007). Beard ve Ragheb'e (1980) göre serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının bir sonucu olarak elde ettikleri olumlu doyum olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman doyumunu, insanların rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının bir sonucu olarak ihtiyaç, istek ve ilgileri karşılanabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997).

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmaları ve bu katılım durumunu sürdürmeleri, serbest zaman aktivitelerinden aldıkları doyum ve olumlu duygu durumlarının yaşamları üzerinde önemli role sahip olduğu düşünülmektedir. Bireylerin yüksek doyum düzeylerinin, aktiviteye bağlılık, keyif ve mutluluk gibi olumlu duygularla ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Yüksek doyum düzeyine sahip olmak bireylerin olumlu duygular yaşamaları önemli bir hedef olduğu için, bireylerin yaşam doyumuna ulaşması için de önemli olarak değerlendirilmektedir. Bu tür duyguları yaşamamanın, bireyleri yeniden rekreatif aktivitelere katılmaya yönelttiği düşünülmektedir. Örneğin boş zaman aktivitelerine katılırken optimal performans duygu durumunun serbest zaman doyumunu arttırdığından söz edilmektedir (Wu ve Liang, 2011). Bireyler serbest zamanlarında optimal performans duygu durumunu deneyimlediklerinde, tamamen serbest zaman aktivitelerine dahil olmuş olurlar ve büyük olasılıkla katıldıkları aktiviteden iyi bir doyum elde ederler (Lee, Kim, Bae, 2019). Bireyler serbest zaman aktivitelerine tamamen kendi iyiliği için dâhil olurlarken en mutlu anlarını yaşayabilir ve bu durum serbest zaman doyumları büyük ölçüde artırılabilir (Yu, Chuang, Chen, 2015). Böylece bu kavramlar arasındaki ilişkinin ortaya konulması, bireylerin bu olumlu duygu durumlarını deneyimlemeleri için bir bakış açısı oluşturacaktır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, rekreasyonel yüzme sporu yapan bireylerin optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyumlarının cinsiyet ve serbest zaman aktivitelerine katılma nedenleri açısından incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

## YÖNTEM

Bu çalışma katılımcıların optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyumlarının arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Tarama modelleri, şu anda veya geçmişte var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan kişi, nesne veya olay olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2009).

### Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini belirlemek için rastlantısal olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Konya ilinde farklı yüzme havuzlarında rekreasyonel amaçlı yüzen 112 kadın (Yaşort=27.73, SS=9.04) ve 128 erkek (Yaşort=25.66, SS=7.12) olmak üzere toplam 240 katılımcı

oluşturmuştur. Katılımcıların ortalama olarak yaklaşık 13 aydır ( $\pm 1,42$ ) rekreasyonel amaçlı yüzdükleri saptanmıştır. Katılımcıların % 32.9'unun yüzmeye sosyalleşebilmek amacıyla katıldıklarını belirttikleri görülürken, % 33.3'ünün fiziksel açıdan iyi olmak amacıyla katıldığı, % 33.8'inin ise psikolojik olarak rahatlamak amacıyla yüzdüklerini belirttikleri görülmüştür.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, Serbest zaman Doyum Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır.

### **Serbest Zaman Doyum Ölçeği**

Ölçeğin orijinal formu Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Doyum ölçeğinin uzun formu 2002 yılında Idyll Arbor Inc tarafından 24 maddelik kısa form haline dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipindedir ve 5 ile 1 arasında (Neredeyse her zaman doğru, Çoğu kez doğru, Bazen doğru, Nadiren doğru, Neredeyse hiç doğru değil) puanlandırılmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği test-tekrar test yöntemi güvenilirlik katsayılarına, iç tutarlılık değerlerine dayanılarak yapılmıştır. Ölçeğin geçerliliği için yapı geçerliliğine bakılmış ve geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin 6 alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .67 ve .79 arasında değişiklik göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puan değerlendirilmesi yapılmış ve ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha değeri .90 olarak hesaplanmıştır.

### **Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği**

Jackson ve Eklund (2004) tarafından belirlenmiş bir aktiviteyle ilgili bireylerin akış deneyimini değerlendirmek amacıyla 36 madde ve 9 alt boyuttan oluşturulmuştur. Ölçeği her bir alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır bu boyutlar; görev zorluğu/beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması,

zamanın dönüşümü, ototelik (içsel amaçlı) deneyimdir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aşçı ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır ve 9 alt boyutun iç tutarlık katsayıları .49 ve .88 arasında değişiklik göstermektedir. Bu çalışma için ise alt boyutlar için iç tutarlık katsayıları .66 ve .87 arasında değişiklik göstermektedir. Çalışma için toplam ölçek puanı üzerinden hesaplamalar yapılmıştır ve toplam ölçek için iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Veri toplayabilmek için gerekli olan Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Araştırma Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (no: 15/04/2020-40990478-050.99/35903). Ölçme araçlarını içeren form katılımcılara verilmeden önce çalışma ile ilgili kısaca bilgi verilmiş ve katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katılımları sağlanmıştır. Ölçeklerin yer aldığı formun doldurulması yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada, öncelikle ön analizler (sayıtların test edilmesi, betimleyici istatistik), sonrasında araştırma sorusuna cevap bulmak için bağımsız gruplar t testi, varyans analizi (ANOVA) ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayıları incelenmiştir. Analizlerin sayıtlarını test etmek amacıyla uç değerler, normallik, eş varyanslılık durumları incelenmiştir. Uç değerleri tespit etmek için z değeri ve Mahalanobis uzaklık değerine bakılmış toplamda 11 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Çıkarılan verilerden sonra örneklem 240 katılımcıdan oluşmaktadır. Ardından, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test etmek amacıyla tek değişkenli normallik sayıltısı incelenmiş serbest zaman doyumunu (Skewness= -.614, Kurtosis=.115) ve optimal performans duygu durumu (Skewness=-.367, Kurtosis=.024) için normallik varsayımının karşıladığı görülmüştür. Bu çalışmanın analizleri, ölçeklerden alınan toplam puanlara göre hesaplanmıştır. Analizlerin tümü IBM SPSS Statistic 22.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

## BULGULAR

Rekreasyon amaçlı yüzen katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumlarının cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi amacıyla yapılan t testi analizi sonucu Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Optimal Performans Duygu Durumu ve Serbest Zaman Doyumu Ortalama, Standart Sapma ve Cinsiyet Değişkenine göre Bağımsız t testi Sonuçları

	Kadın		Erkek		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
<b>Optimal Performans Duygu Durumu</b>	135.96	18.13	141.59	12.48	-2.654	.009**
<b>Serbest Zaman Doyumu</b>	93.63	12.81	97.61	10.05	-2.758	.006**

\*p<0.001

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonucuna göre, kadın ( $\bar{X}$  =135.96, Ss=18.13) ve erkek ( $\bar{X}$  = 141,59, Ss=12.48) katılımcıların optimal performans duygu durumu puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<.05). Katılımcıların serbest zaman doyum puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında ise kadın ( $\bar{X}$  =93.63, Ss=12.81) ve erkekler ( $\bar{X}$  =97.61, Ss=10.05) arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p< .05).

Katılımcıların yüzme aktivitesine katılma sebeplerini öğrenmek amacıyla sorulan soruya verdikleri cevaplar psikolojik açıdan iyi olmak, fiziksel açıdan iyi olmak ve sosyalleşmek olduğu görülmüştür. Tablo 2’de katılımcıların aktiviteye katılım sebeplerine göre optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyum puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

**Tablo 2.** Yüzmeye Katılım Sebeplerine Göre Optimal Performans Duygu Durumu ve Serbest Zaman Doyumu Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Optimal Performans Duygu Durumu		Serbest Zaman Doyumu	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
<b>Psikolojik açıdan iyi olmak</b>	141.76	14.54	97.56	10.83
<b>Fiziksel açıdan iyi olmak</b>	139.46	14.13	95.63	11.52
<b>Sosyalleşmek</b>	135.62	17.53	94.04	12.19

Katılım sebeplerine göre katılımcıların optimal performans duygu durumlarında bir farklılaşma olup olmadığını ortaya çıkarmak için varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma sebeplerine göre optimal performans duygu durumu düzeylerinin ise anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ( $F_{(2-237)}=3.199$ , p<.05). Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma sebeplerine göre serbest zaman doyumlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ( $F_{(2-237)}=1.865$ , p> .05). Tablo 3’de analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 3’de varyans analizinin sonuçları görülmektedir. Varyansların homojen olup olmadığı Levene testi sonucuna göre değerlendirilmiş ve varyanslar homojen olduğu için Post-hoc testlerinden biri olan Tukey testi ile analize devam edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre; Katılımcıların yüzme katılma sebeplerine göre, Psikolojik açıdan iyi olmak amacıyla katılan bireylerin optimal performans duygu durumu puanlarının ( $141.76\pm 14.54$ ) fiziksel açıdan sağlıklı olmak ( $139.46\pm 14.13$ ) amacıyla ve sosyalleşme amacıyla ( $135.62\pm 17.53$ ) yüzme katılanlardan anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

**Tablo 3.** Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma sebeplerine göre serbest zaman doyumlarının karşılaştırılması (ANOVA)

	Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Optimal Performans Duygu Durumu	Gruplar Arası	2199801.027	1	2199801.027		
	Gruplar İçi	495.538	2	247.769	3.199	.043
	Toplam	2232322.00	237	132.875		
Serbest Zaman Doyumu	Gruplar Arası	2199801.027	1	2199801.027		
	Gruplar İçi	495.538	2	247.769	1.865	.157
	Toplam	2232322.00	237	132.875		

Katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla Pearson Momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ve orta derecede bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r=.673$ ,  $p<.01$ ).

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, rekreasyon amaçlı yüzen bireylerin optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyum puanlarını cinsiyet ve yüzme sebeplerine göre incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Elde edilen bulgulara göre, cinsiyet değişkeninin optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyum düzeyleri açısından bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların yüzme aktivitesine psikolojik olarak daha iyi olmak amacıyla katılım gösterenlerin fiziksel açıdan iyi olma ve sosyalleşme amacıyla katılım gösterenlere göre daha yüksek optimal performans duygu durumuna sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasındaki ilişki incelenmiş, bu iki değişken arasında orta derecede pozitif bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Rekreasyon amaçlı yüzen bireylerin kadın erkek olma durumuna göre optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyum düzeylerinin farklılaşabileceği görülmektedir. Daha önce yapılan bir çalışmada (Erkmen Hadi vd., 2021) rekreatif spor katılımcılarının cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumlarında anlamlı farklılık varken serbest zaman doyum puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, optimal performans duygu durumu ile ilgili çalışmaların cinsiyet farklılığının olmadığına dair (Csíkszentmihályi, 1990; Murcia, Gimeno ve Coll, 2008; Russel, 2001; Stavrou, Zervas, Karteroliotis, Jackson, 2007) ve olduğuna dair (Han,

1992; Sharp vd., 2007) sonuçlara sahip olduğu görülmektedir. Çalışmanın sonucuna göre erkek katılımcıların optimal performans duygu durumu puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada (Han, 1992) erkek katılımcıların eğlence faaliyetlerinde optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu, kadın katılımcıların ise ev içi faaliyetlerde akış yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Serbest zaman doyumunun cinsiyete göre incelendiği çalışmalarda kadın erkek arasında farklılığın bulunmadığına ilişkin sonuçların (Ardahan, Yerlisu Lapa, 2010; Berg vd., 2001; Lu ve Hu, 2005; Yerlisu Lapa, 2013) ortaya konmasıyla beraber çalışmamızda da olduğu gibi kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı olarak farklılık bulunduğu görülmektedir (Çakır, 2017; Gökçe, 2008; Serdar ve Ay, 2016; Vong Tze, 2005).

Bireylerin rekreasyon amaçlı yüzme sporuna katılma sebeplerinin optimal performans duygu durumu puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülürken, serbest zaman doyum puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılma sebepleri ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ya da katılma sebeplerine göre optimal performans duygu durumlarını karşılaştıran çalışmalara doğrudan rastlanmasa da; psikolojik olarak iyi olmak amacıyla yüzen bireylerin optimal performans duygu durumlarının daha yüksek olmasının olağan bir durum olduğu düşünülmektedir. Çünkü optimal performans duygu



durumu olumlu bir duygu durumudur. Bireylerin içsel süreçlerinden doğan ve bireyi subjektif deneyimle ödüllendirilen bir süreçtir.

Optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında ilişkinin ortaya konması, pozitif duygu durumlarının deneyimlenmesinin bireylerin serbest zamanlarından elde ettikleri doyumla yakından ilişkili olduğunu desteklemektedir. Daha önce yapılan bir çalışmada (Pinquart ve Silbereisen, 2010), serbest zaman aktiviteleri esnasında optimal performans duygu durumunu deneyimleyen bireyler daha üst seviyede pozitif hisler yaşadıkları belirtmişlerdir. Böylelikle bireylerin olumlu duygu durumlarını yaşıyor olmalarının da optimal duygu durumunu deneyimle olasılığını arttırdığı ileri sürülebilmektedir. Lee vd., (2019), üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımları ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkide optimal performans duygu durumunun rolünü araştırmışlar ve serbest zaman katılımının akış deneyimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca araştırmacılar serbest zaman katılımının serbest zaman doyumları üzerindeki etkilerine akış deneyiminin aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır.

Sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerle yapılan bir çalışmada (Erkmen Hadi vd., 2021), katılımcıların serbest zaman doyumları ve optimal performans duygu durumu puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolaylı olarak yorum yapabilmek için akış deneyimi ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların serbest zaman doyumları ile ilişkilendirilebildiği görülmektedir. Akış deneyimi, hedonik ve *eudaimonik* özelliklerin bir karışımı olarak değerlendirilmekte ve yaşam doyumuna katkı sağladığı düşünülmektedir (Waterman, 1993). Örneğin Sahranç (2008) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumları ile akış deneyimi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ekstrem spor katılımcıları ile yapılan bir çalışmada (Chang, 2017) eğlence amaçlı rekreatif faaliyetlere katılanların daha yüksek düzeyde optimal performans duygu durumu yaşama ihtimalinin yüksek olduğu ve cinsiyet değişkeninin bunda aracı bir faktör olduğu belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, erkek katılımcıların ekstrem spordan daha fazla zevk almaları ve mutluluk duymalarına bağlı olarak kadınlara göre daha yüksek düzeyde optimal performans duygu durumunu yaşayabilecekleri ifade edilmektedir. Daha önce yapılan bir çalışmada (Chen vd., 2010), yaşam doyumları ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkide

aktivite doyumunun aracı rolü incelenmiş ve bu ilişkiyi tam olarak desteklediği saptanmıştır. Bu nedenle bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılması, bunu düzenli bir şekilde sürdürmesi ve bu sayede ortaya çıkan olumlu duyguların, iyi oluş düzeyleri yüksek bireyler olarak yaşam kalitelerinin yükseltilmesinde çok önemli rol oynadığını söylemek mümkündür.

Yapılan bu çalışmanın bazı sınırlılıkları olduğundan bahsetmek gerekmektedir. Bu çalışma bazı değişkenlere göre farkın olup olmadığını ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma niteliği taşıdığı için elde edilen sonuçlarla değişkenler arasındaki ilişkiyi neden sonuç ilişkisi bağlamında açıklayarak bir genellemeye ulaşmak mümkün değildir. Diğer bir sınırlılık ise, serbest zaman etkinliği olarak yüzen bireylerin oluşturduğu örneklem seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemine göre yapılmıştır. Bu çalışmada Konya ilinde bulunan 3 farklı havuzda rekreatif amaçlı yüzen bireylerden oluşan bir örneklem grubuyla çalışılmıştır. Bu durumda çalışmanın bulgularının popülasyona genellemesinde bir kısıtlılık oluşturmaktadır. Bir diğer sınırlılık olarak, kişilerin serbest zaman etkinliklerini tercih etme sebepleri çoktan seçmeli soru formuyla sorulmuştur. Ayrıca katılımcıların tercih ettikleri aktivite türünün optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyumları açısından değerlendirilebilecek bir değişken olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma, ölçeklerden alınan toplam puanlar üzerinden değerlendirildiğinden genel bir ilişki olduğunu göstermektedir. Kavramların alt boyutlarının değerlendirilmesinin ileride yapılacak çalışmalar için daha detaylı bilgi sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, bireylerin akış deneyimini yaşamalarında ve serbest zaman etkinliklerinden doyum elde etmelerinde cinsiyet değişkeninin farklılık oluşturabileceği görüldüğü için, bireylerin olumlu duygu durumlarını deneyimlemelerini etkileyen etmenlerin irdelenmesi ve katılımın sürdürülmesi için neler yapılabileceğinin değerlendirilmesi serbest zaman perspektifi açısından oldukça önem arz etmektedir. Kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımının ve bu etkinliklerden daha fazla olumlu deneyimler elde etmelerinin olasılığının artırılması bir gereklilik olarak düşünülmelidir. Ayrıca kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılım sebeplerinin de kişilerin elde ettikleri deneyimlerde farklılık oluşturabileceği göz önünde bulundurulmasının elde edilecek duygu durumlarıyla ilişkilendirilirken farklı bir bakış açısı



sunabilecektir. Yüzme gibi serbest zamanları verimli değerlendirecek aktivitelere hem kadınların hem de erkeklerin katılımını artırmak ve bu aktivitelerden daha olumlu deneyimler kazanmalarını sağlamak bir zorunluluk olarak görülmelidir. Ayrıca rekreasyonel yüzücülerde motivasyonunun durumsal belirleyicilerinin (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma) optimal performans duygu durumunu deneyimlemede önemli bir role sahip olabileceğinden gelecekte yapılacak çalışmalarda yüzücülerin optimal performans duygu durumlarını açıklamak için bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 21 (4), 129-136.
2. Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarılma çalışması. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 18 (4), 182-196.
3. Beard, J. G., Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12 (1), 20-33.
4. Berg, E., Trost, M., Schneider, I. E., Allison M. T. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. Leisure Sciences, 23, 35-46.
5. Chen, L. H., Ye, Y. C., Chen, M. Y., Tung, I. W. (2010). Alegri' a! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an acrobatics show. Social Indicators Research, 99(2), 301-313. doi:10.1007/s11205-010-9581-z
6. Csikszentmihályi, M. (1990). Flow: The Psychology Of Optimal Experience. New York: Harper Collins.
7. Csikszentmihályi, M. (1997). Finding Flow: The Psychology Of Engagement With Everyday Life. Basic Books, HarperCollins Publishers, New York.
8. Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2 (3), 17-27.
9. Elkington, S. (2011). What it is to take the flow of leisure seriously. Leisure/Loisir, 35, 3, 253-282, doi: 10.1080/14927713.2011.614838.
10. Erkmen Hadi, G., Erdem, B., Duman, E. (2021). Sportif Rekreatif Aktiviteye Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 32 (1), 10-19. doi: 10.17644/sbd.702867
11. Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi. Unpublished Master Thesis. Pamukkale University Health Sciences Institute, Denizli.
12. Gökçe, H., Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 22 (4), 139-145.
13. Han, S. (1992). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihályi and I. S. Csikszentmihályi (Eds.), Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness (138-149). New York: Cambridge University.
14. Hsuan Hsuan Chang (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sports activities. World Leisure Journal, 59: 2, 124-139, doi: 10.1080/16078055.2016.1166152
15. Jackson, S. A., Eklund, R. C. (2004). The Flow Scales Manual. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.
16. Kang, H. K. (2012). Psychological benefits of leisure experiences, using enduring involvement. Congress book of aahperd March 13-17 2012, National Convention and Exposition, Boston, MA.
17. Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 20. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
18. Kovacs, A. (2007). The Leisure Personality: Relationships between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University the School of Health, Physical Education and Recreation, Indiana.
19. Lee, H., Kim, J., Bae, I. (2019). A research on the Mediating Role of Flow Experience between Involvement and Satisfaction-Focus on Leisure Satisfaction for University Students. International Journal of Recent Technology and Engineering, 8, 256, 27-30.
20. Lu, L., Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences, and happiness. Journal of Happiness Studies, 6, 325-342.
21. Mannell, R. C, Kleiber, D. A. (1997). A social psychology of leisure. State College, PA: Venture.
22. Moneta, G.B. (2004). The flow experience across cultures. Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 5(2), 115-121. doi: 10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5
23. Murcia, J., Gimeno, E., Coll, D. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate, and flow in adolescent athletes: Differences by gender. The Spanish Journal of Psychology, 11(1), 181-191. doi:10.1017/S1138741600004224
24. Pinquart, M., Silbereisen, R. K. (2010). Patterns of fulfillment in the domains of work, intimate relationship, and leisure. Applied Research in Quality of Life, 5, 145-164, doi: 10.1007/s11482-010-9099-1
25. Russell, W. D. (2001). An exanation of flow state occurrence in college athletes. Journal of Sport Behavior, 24 (1), 83-107.
26. Sahanç, Ü. (2008). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. The Journal of SAU Education Faculty, 122- 144.
27. Serdar, E., Mungan Ay, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. Research in Sport Sciences, 6(2): 1303-1414.
28. Sharp, E. H., Coastsworth, J. D., Darling, N., Cumsille, P., Ranieri, S. (2007). Gender differences in the self-defining activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. Journal of Adolescence, 30(2), 251-269.
29. Stavrou, N. A., Zervas, Y., Karteroliotis, K., Jackson, S. A. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. The Sport Psychologist, 21, 438-457.
30. Stebbins, R. A. (2001). New directions in the theory and research of serious leisure. New York, NY: The Edwin Mellen Press.
31. Stebbins, R. A. (2007 ). Serious leisure. New Brunswick, NJ: Transaction.
32. Vong Tze, N. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. Leisure Studies, 24(2), 195-207.
33. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and

- hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
34. Wu, H. J., Liang, R. D. (2011). The relationship between white-water rafting experience formation and customer reaction: A flow theory perspective. *Tourism Management*, 32(2), 317-325.
  35. Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993, doi: 10.1016/j.sbspro.2013.10.153
  36. Yu, C. P., Chuang, Y. H., Chen, W. J. (2015). The relationship among experiential serious leisure, flow experience and leisure satisfaction: A case study on bicycle activity. *Journal of Sport, Leisure and Hospitality Research*, 10(3), 53-73.



DÜZCE UNIVERSITY  
FACULTY OF SPORT SCIENCES

# Profesyonel Erkek Voleybolcularda Sezon İçinde Sıçrama ve Kas Kuvveti Performansındaki Değişimler: Bir Durum Çalışması\*

Yasin Baysal<sup>1A</sup> Şükrü Serdar Balcı<sup>2B</sup>

<sup>1</sup> Milli Savunma Üniversitesi Deniz Harp Okulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

<sup>2</sup> Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Address Correspondence to Şükrü Serdar BALCI: e-mail: ssbalci@gmail.com

\* Bu araştırma ilk yazarın aynı isimli yüksek lisans tezinden özetlenmiştir.

A:Orcid ID: 0000-0002-5887-7185 B:Orcid ID: 0000-0002-5735-3005

## Özet

Bu araştırmanın amacı profesyonel erkek voleybolcuların sezon içindeki maç ve antrenman örgüsü içerisinde sıçrama ve kuvvet performansları, fonksiyonel hareket tarama test puanları ve toplam fiziksel uygunluk puanlarındaki değişimin incelenmesiydi. Araştırmaya Türkiye Voleybol Federasyonu 1. Ligi A grubunda mücadele eden bir voleybol takımında oynayan 25,6±4,3 yıl yaş ortalamasına sahip 10 profesyonel erkek sporcu katıldı. Sporcular düzenli olarak (haftada 5 gün antrenman 1 gün maç şeklinde) voleybol antrenmanı yaptı ve bu çalışmalara ilaveten haftada en az iki geleneksel direnç antrenmanı gerçekleştirdi. Sezonun ikinci devresinin başlangıcında ve sonunda sporcuların vücut kompozisyonu ölçümleri, fonksiyonel hareket tarama (FMS) testleri, çeviklik testi (T test), sıçrama testleri (dikey sıçrama, smaç adımıyla dikey sıçrama, durarak uzun atlama) ve bir tekrarlı maksimum kuvvet (1-TM) ölçümleri (çömelme, barı yerden kesme, barı göğüsten itiş ve omuz itiş hareketlerinde) gerçekleştirildi. Tüm ölçümler aynı koşullar altında ve aynı zaman diliminde yapıldı, 10 performans testinin yer aldığı toplam fiziksel uygunluk puanı hesaplandı. Sporcuların performansındaki değişimlerin analizi bağımlı gruplarda t-testiyle gerçekleştirildi. Anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edildi. Sezon içerisinde uygulanan antrenmanlar ve maçlar voleybolcuların kuvvet performansını arttırmada etkili oldu. Sporcuların çömelme, barı yerden kesme, göğüsten itiş ve omuzdan itiş hareketlerinde 1-TM mutlak ve rölatif kuvvet performansları arttı (p<0,05). Diğer değişkenlerle ilgili anlamlı değişim gözlenmedi (p>0,05). Çalışmanın sonuçları profesyonel erkek voleybolcularda voleybol antrenmanlarına ilaveten yapılan geleneksel direnç egzersizlerinin sezon boyunca kuvvet performansında artış sağlanabileceğini gösterdi. Bu performans artışı sporcuların sıçrama performanslarını, FMS ve toplam fiziksel uygunluk puanlarını etkilemedi, bununla birlikte sıçrama performansı üst seviyede korundu.

**Anahtar kelimeler:** Antrenman, Atletik performans, Voleybol, Yarışma dönemi

## Changes of Jumping and Muscle Strength Performance in Professional Male Volleyball Players in Session: A Case Study

### Abstract

The study aims to investigate the changes in jumping and strength performance, Functional Movement Screen test scores, and total physical fitness scores of professional male volleyball players during the half-season consisting of training and match calendars. Ten professional volleyball players (25,6±4,3 years old) from the Turkish Volleyball Federation 1. League voluntarily participated in this study. Players regularly practiced six days a week, consisting of two traditional resistance training sessions, five volleyball practice sessions and a match day. Body composition measurements, Functional Movement Screen (FMS) tests, agility tests, jump tests (vertical jumping, jumping after spike steps, horizontal jump) and one repetition maximum (1-RM) strength tests (squat, deadlift, bench press and shoulder press) were carried out before and after the second half season. All the measurements were carried out under the same experimental condition and time of day. Then, total physical fitness test of 10 performance tests was evaluated. Statistical analyses of changes in the performances of volleyball players were analyzed with paired t-tests. The statistical significance was set at  $p<0,05$ . The training and matches of the volleyball players during the season caused an increase in maximal strength performance. Their performance of 1-RM absolute and relative strength in squat, deadlift, bench press and shoulders press increased ( $p<0,05$ ). There were no significant changes in all the other variables of jump tests, FMS, total physical fitness ( $p>0,05$ ). The results showed that traditional resistance training in addition to volleyball practice can increase the strength performance of male volleyball players during the second half-season. This increase in performance did not affect the jumping performance, FMS and total physical fitness points of the players, and jumping performance kept on at a high level.

**Key Words:** Training, Athletic performance, Volleyball, Competition period.

## GİRİŞ

Voleybol, oyuncuların sık sık kısa süreli yüksek şiddetteki egzersiz ve ardından düşük şiddetteki aktivite dönemlerinde rekabet etmesini gerektiren aralıklı bir spordur (Gabbett ve Georgieff, 2007). Bu yüksek şiddetteki aktivite değişimleri sırasında oyuncular güç, kuvvet, çeviklik ve hızın gerekli olduğu savunma ve hücum sıçrama aktivitelerine katılırlar. Bu nedenle, oyuncuların voleybol performanslarını iyileştirmek amacıyla bazı ek kuvvet, sürat ve çeviklik antrenmanı ile özel voleybol kondisyonu uygulamaları gerektirmektedir. Ayrıca voleybolda her seviyeden sporcular için vücut yağ yüzdesini azaltması ve dikey sıçrama performansını artırması tavsiye edilmektedir (Fleck, Case, Puhl ve Van Handle 1985). Voleybolda dikey sıçrama testi, sporun kendisine özgü olma avantajına sahiptir. Teknik-taktik ihtiyaçlar için dikkatli bir değerlendirme yapılması gerekmesine rağmen testte gerçekleştirilen maksimum sıçrama ifadesi, belirli bir ölçülebilir kalite olarak branşa özgü doğal bir değere sahiptir (Sheppard vd., 2008). Bu durum, rakibin yaptığı hücumlar içerisinde servis başarısı ve file üstü hücum başarısı takımlarının yaptığı savunma ile seti kazanma ve kaybetme ile ilişkilendirilebilir (Şentuna, 2005).

Sıçrama performansı ile birlikte kuvvet antrenmanı ve buna bağlı olarak kuvvet

performansının gelişimi, bir voleybol oyuncusunun fiziksel gelişiminde kritik bir rol oynar. Voleybolda performansı iyileştirmenin amacı, güç üretimini artırmaktır (Oldenburg, 2015). Voleybol oyuncularının yarışma sezonu boyunca fiziksel uygunluk profillerinde değişimler olduğu bilinmektedir. Sporcuların aerobik kapasitesi değişmese de tekli ve çoklu sıçrama performansı artmaktadır (Häkkinen, 1993). Farklı seviyede voleybolcularda sezon boyunca oluşan değişimler (Gonzalez-Rave, Arja ve Clemente-Suarez, 2011) ile pliometrik antrenman (Silva vd., 2019), vibrasyon antrenmanı (Pérez-Turpin vd., 2014), kuvvet antrenmanı (Doma vd., 2020) gibi farklı uygulamalar sonrasında performans değişkenlerine etkisi çok sayıda araştırmanın konusu olmuştur. Araştırmalarda genellikle hazırlık sezonu boyunca yapılan farklı antrenmanların sporcuların performansına etkisi araştırılmıştır. Az sayıda araştırma sezon içerisinde farklı seviyedeki sporcuların performansındaki değişimleri rapor etmiştir. Sezon içerisinde yapılan antrenman ve maçların sporcuların performansını nasıl etkilediğini bilmek sporcular, antrenörler ve kondisyonerler açısından önemlidir (Debien vd., 2018). Bununla birlikte oynanan ligin seviyesi, antrenman içeriklerindeki farklılıklar, maç yoğunluğundaki farklılıklar gibi unsurlar sporcuların sezon içerisinde performanslarında değişimi etkileyebilir. Bu nedenle

bu desendeki çalışmaların hepsi örnek durum çalışması olmasına rağmen spor bilimcileri için profesyonel voleybolcuların performans değişimleri hakkında önemli bilgiler verecektir. Bu gerekçelerle araştırmada profesyonel erkek voleybolcuların ikinci devre öncesi hazırlık dönemiyle lig sonunda play-off müsabakaları öncesi dönemde kuvvet, anaerobik güç, çeviklik ve fonksiyonel hareket tarama (FMS) test skorlarının süreç içerisindeki değişimlerinin incelenmesi amaçlandı. Araştırma profesyonel erkek voleybolcuların sezon içindeki maç ve antrenman örgüsü içerisinde sıçrama ve kuvvet performanslarının, fonksiyonel hareket tarama test puanları ve toplam fiziksel uygunluk puanlarının artması hipotezi üzerine kurgulandı.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Araştırmaya Türkiye Voleybol Federasyonu 1. Ligi A grubunda 2020-2021 sezonunda mücadele eden bir voleybol takımında oynayan 25,6±4,3 yıl yaş ortalamasına sahip 10 profesyonel erkek sporcu katıldı. Sporcular düzenli olarak (haftada 5 gün antrenman 1 gün maç şeklinde) voleybol antrenmanı yaptı ve bu çalışmalara ilaveten haftada en az iki geleneksel direnç antrenmanı gerçekleştirdi. Çalışmaya katılan sporcular her sene doktor kontrolünden geçmiş, güncel lisanslı sporculardan oluşturuldu. Sporculara çalışmanın amacı ve uygulama süreçleri hakkında detaylı bilgi verildikten sonra uygulamalara gönüllü olarak katıldıklarına dair gönüllü katılım onam formu alındı. Bu araştırma Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun yönergelerine uygun olarak gerçekleştirildi (Karar nu: 2021/147).

### Araştırmanın Genel Deseni

Araştırmanın ölçümleri sezonun ikinci devresinin başlangıcında ve sonunda gerçekleştirildi. Sporcular, sabah antrenmanlarının düzenli olarak yapıldığı saat 10:00'da salona çağrıldı. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve deri kıvrım kalınlığı ölçümleri yapıldı. Isınma yapılmadan ilk olarak FMS testleri uygulandı. Sporculara diğer ölçümler için yorucu olmamak kaydı ile uygun ısınma süresi verildi. Çeviklik testi (T-test) ve sıçrama testleri (dikey sıçrama, smaç adımıyla dikey sıçrama, durarak uzun atlama) uygun dinlenme aralıkları verilerek yapıldı. Sporcuların bir tekrarlı maksimum kuvvet performansları; çömelme, barı yerden kesme, barı göğüsten itiş ve omuz itiş hareketleri için ayrı günlerde belirlendi. Testler 2-3 kişilik gruplar halinde yapıldı. Oyuncular her zaman sözlü olarak teşvik

edildi. Gruplar halinde test performanslarının alınması rekabet duygusunu ortaya çıkardı ve maksimum düzeyde performans alınması sağlandı. T-testi ve sıçrama testlerinde iki tekrar yapıldı ve iyi olan derecesi değerlendirmeye alındı. Testler esnasında yorgunluğun etkilerini sınırlamak için denemeler arasında 2 dakika ve testler arasında 4-5 dakika dinlenme aralığı verilmesine özen gösterildi. 1-TM testleri iki ayrı günde bir alt ve bir üst bölge olacak şekilde tamamlandı. Sporcuların test öncesinde en az 8 saat uyumaları, testin uygulanacağı günün önceki gün içerisinde egzersizden kaçınmaları konusunda bilgi verildi. Sporculardan testlerden en az 24 saat öncesinde alkol ile kafein alımı yapmamaları ve ayrıca testlerin 2 saat öncesinde ağır yemekten kaçınmaları istendi. Son testler ise sezon tamamlanmadan önce her bir test türü için aynı koşullar altında tekrar edildi.

### Vücut Kompozisyonun Belirlenmesi

Deneklerin boy uzunluğu çelik mezura ile, vücut ağırlığı hassasiyeti kontrol edilen elektronik tartı kullanılarak minimal kıyafet (şort) ile ve aç karnına kilogram cinsinden ölçüldü. Deneklerin vücut kütle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesiyle hesaplandı. Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesi için Holtain marka skinfold kaliper (İngiltere) kullanıldı. Deri altı yağ tabakası ve kalınlığı kas dokusundan ayrılarak deri katmanının kalınlığı m. biceps, m. triceps, m. subscapula, m. subrailiac anatomik bölgelerinden ölçüldü, bu değerlerden sporcuların vücut yoğunluğu ve vücut yağ yüzdeleri hesaplandı (Durnin ve Womersley, 1974).

### Fonksiyonel Hareket Tarama Testi (FMS)

Fonksiyonel Hareket Tarama (Functional Movement Screen) test kiti kullanılarak belirlendi. Ölçümler sertifikalı bir uzman tarafından yapıldı. Ölçümler, ısınma yapılmadan gerçekleştirildi. Sporculara ölçümler başlamadan önce test hakkında bilgi verildi ve sonrasında uygulamalı olarak gösterildi. Her bir ölçüm üçer kez tekrarlandı. Sporculardan uygulama sırasında oluşabilecek bir ağrı veya rahatsızlık durumunu ölçüm yapan uzmana bildirmeleri istendi. Test 7 hareketten oluştu. İki taraflı ölçülen testlerde ise sağ ve sol olmak üzere ayrı ayrı puanlama yapıldı. Puanlama sırasında katılımcıların vücutlarının her iki tarafından alınan skorlar kaydedildi fakat hareketten aldığı en düşük puan testin sonucu olarak kabul edildi. FMS için puanlama dört olasılıktan oluştu. Puanlama sıfır ila üç puan arasında değişti, üç olası en iyi puan olarak kabul edildi. En yüksek FMS skoru 21'dir (Cook vd., 2014a, 2014b).



## Bir Tekrar Maksimum (1-TM) Kuvvet Ölçümü

Bu metotta amaç ilgili kas grubunun, bir defada kaldırabileceği maksimal ağırlığı saptamaktır. Sporcuların kaldırabileceği maksimal ağırlığı belirlemeden önce ısınma için gerekli süre verildi. Isınma mümkün olduğunca hafif tempoda katılımcının performansını düşürmeyecek şiddette yapılması istendi. Maksimal kuvvet performansı belirlenecek sporcular düzenli kuvvet çalışması yaptığı ve maksimal kuvvet performanslarını tahmin edebildikleri için kaldırabilecekleri kiloya en yakın opsiyondan uygulamalar başlatıldı. Uygun miktardaki küçük ağırlık eklemeleriyle 1-TM kaldırış denendi. Deneme başarılı kaldırış, başarısız olana kadar devam edildi. En son başarılı bir şekilde gerçekleştirilen kaldırış o sporcu için 1-TM kuvvet performansı kabul edildi. Testte 3 ila 5 deneme içerisinde 1-TM değerini bulmak amaçlandı. Tüm denemeler arasında 3-5 dakika dinlenme verildi. (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2010). Elde edilen 1-TM kuvvet değerleri sporcunun vücut ağırlığına ve yağsız vücut ağırlığına ayrı ayrı bölünerek rölatif kuvvet değerleri hesaplandı. Araştırmada; çömelme (squat), barı yerden kesme (dead lift), göğüsten itiş (bench press) ve omuzdan itiş (shoulder press) uygulamaları serbest ağırlıkla yapıldı. Uygulamalar bir alt ve bir üst grup hareketi olacak şekilde ikiye bölünerek iki farklı günde gerçekleştirildi.

## Dikey Sıçrama Testi

Duvara işaretlenmiş ölçü sistemi önünde sporcu çift ayakla mümkün olduğu kadar en yükseğe sıçraması istendi. Test öncesi sporcunun test yapılacak işaretlenmiş ölçü sistemi önünde ayakta uzanma mesafesi belirlendi. Ayakta uzanma için, normal voleybol ayakkabılarını giyerken, sporcu duvara işaretlenmiş ölçü sisteminin altında durdu. Maksimum ayakta uzanma yüksekliğini belirlemek için baskın kollarını tam olarak uzatmaya teşvik edildi ve mümkün olan en yüksek noktaya dokundu. Sporcunun ayakta kolla uzanma mesafesi ile sıçrama mesafesi arasındaki fark belirlendi, kaydedildi. Çalışmaya katılan sporcuya test en az üç dakika dinlenme verilerek iki defa tekrar edildi, en iyi sonuç değerlendirmeye alındı. Sıçrama mesafesi ve sporcunun vücut ağırlığında verilerinden Lewis formülü ile anaerobik güç hesaplaması yapıldı (Martinez, 2017).

## Voleybol Smaç Adımlamasıyla Dikey Sıçrama Testi

Duvara kâğıt üzerine ölçü sistemi hazırlandı. Sporcu farklı renklerde hazırlanmış tebeşir tozunu

parmak uçlarına sürdü. Ölçü sisteminin 3 ya da 4 metre gerisinden kendi smaç adımlamasıyla yaklaşıp tam tepe noktada parmak uçlarını ölçü sisteminin olduğu kâğıda sürdü. Sağ veya sol elini kullanan sporcu hangi elini kullanılıyorsa duvara o taraftan smaç adımlaması yaptı. Ölçüm iki defa tekrarlandı ve en yüksek ölçüm değeri kaydedildi. Sporcunun parmak uçlarını kâğıda süremediği ya da smaç adımlamasını kâğıt üzerine ayarlayamadığı durumlarda test tekrarlandı (Martinez, 2017).

## Çeviklik T Testi

T şeklinde oluşturulmuş 4 temas noktasından oluşan alanda 90 derecelik ve 180 derecelik ikişer dönüşle birlikte, 10'ar metre ileri, sağa, sola ve geriye gitmeyi içeren toplamda 40 metrelik bir mesafenin kat edilmesini içermektedir. Sporcudan temas noktaları arasında farklı yönlerde hareket etmesini gerektiren bir seriyi en kısa sürede tamamlaması istendi. Sporcular test süresince aynı doğrultuya baktı. Yön değiştirme işi sağa ve sola kayma adımlarıyla ve geri koşu şeklinde gerçekleşti (Manske, 2013).

## Toplam Fiziksel Uygunluk Puanı

Sporcuların çömelme, barı yerden kesme, göğüs itiş, omuz itiş, rölatif kuvvet (1-TM/Vücut ağırlığı), dikey sıçrama mesafesi, anaerobik güç, smaç adım sıçrama, durarak uzun atlama, çeviklik testi ve FMS puanlarının bulunduğu 10 değişken için önce ayrı ayrı T-Skoru hesaplandı. Bir sporcunun bir performans değişkeninden elde ettiği skor o değişkenin aritmetik ortalamasından çıkarılarak farkı hesaplandı, sonrasında bu fark değişkenle ilgili standart sapmaya bölünerek sporcunun değişkenle ilgili Z-Skoru hesaplandı. Elde edilen Z-Skoru değerleri 10' la çarpıldıktan sonra 50 ile toplanarak negatif değerler pozitif sayılara dönüştürülerek T-Skoruna dönüştürüldü. Sonrasında yukarıda verilen 10 farklı değişkenle ilgili T-Skorları toplanarak bir sporcu için toplam fiziksel uygunluk puanı elde edildi.

$$T \text{ Skoru} = 10 \times \frac{X_1 - \bar{X}}{\text{Standart Sapma}} + 50$$

## Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistik analizleri IBM SPSS Statistics 20 paket programıyla gerçekleştirildi. Hipotez testlerinde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edildi. Veri dağılımların merkezi eğilim ölçüsü olarak aritmetik ortalama, yaygınlık ölçüsü olarak standart sapma değerleri ve %95 güven

aralığı hesaplandı. Verilerin normal dağılımı Shapiro-Wilk testiyle ve çarpıklık, basıklık katsayılarıyla ya da bu katsayıların standart hatalarına oranları dikkate alınarak değerlendirildi. Voleybolcuların sezon sürecinde performanslarındaki değişimler bağımlı örneklem t-

testiyle analiz edildi. Analizler sonucu anlamlı çıkan değişkenlerle ilgili etki büyüklüğü (EB) Cohen' in etki büyüklüğü (d) ile hesaplanarak 0,20 küçük, 0,50 orta ve 0,80 büyük etki olarak sınıflandırıldı (Cohen, 1998).

## BULGULAR

Profesyonel voleybolcuların sezon içerisinde vücut kompozisyonuyla ilgili ölçülen değişkenlerin ön-test ve son-test ortalamaları, standart sapmaları, %95 güven aralığı alt ve üst sınırları ve bağımlı örneklemlerde t-test istatistik analiz sonuçları Tablo 1'de verildi.

Tablo 1. Voleybolcuların sezon içinde vücut kompozisyonundaki değişimleri (n=10).							
Değişkenler		$\bar{X}$	$\pm$	SS	%95 Güven aralığı		t
					Alt sınır	Üst sınır	
Vücut ağırlığı (kg)	Ön-test	88,81	$\pm$	11,60	80,51	- 97,11	0,90
	Son-test	88,67	$\pm$	11,50	80,45	- 96,89	
Vücut yağ yüzdesi (%)	Ön-test	14,39	$\pm$	2,66	12,49	- 16,29	1,31
	Son-test	13,83	$\pm$	2,23	12,23	- 15,43	
Vücut yağı (kg)	Ön-test	12,98	$\pm$	3,50	10,48	- 15,48	1,39
	Son-test	12,40	$\pm$	2,94	10,30	- 14,50	
Yağsız vücut ağırlığı (kg)	Ön-test	75,83	$\pm$	8,71	69,60	- 82,06	-1,23
	Son-test	76,27	$\pm$	9,15	69,72	- 82,81	

$\bar{X}\pm$ SS= aritmetik ortalama $\pm$  standart sapma.

Araştırmaya katılan voleybolcuların sezon sürecinde ölçümleri alınan vücut ağırlığı, toplam deri kıvrım kalınlığı (skinfold), vücut yağ yüzdesi, vücut yağ ağırlığı ve yağsız vücut ağırlığı değişkenlerinin ön-test ve son-test ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildi ( $p>0,05$ ).

Tablo 2. Voleybolcuların sezon içinde sıçrama ve çeviklik performansındaki değişimleri (n=10).							
Değişkenler		$\bar{X}$	$\pm$	SS	%95 Güven aralığı		t
					Alt sınır	Üst sınır	
DS yüksekliği (cm)	Ön-test	64,35	$\pm$	4,42	61,19	- 67,51	0,58
	Son-test	63,50	$\pm$	4,93	59,38	- 67,62	
DS/VA (cm/kg)	Ön-test	0,74	$\pm$	0,13	0,65	- 0,83	0,58
	Son-test	0,69	$\pm$	0,07	0,63	- 0,75	
DS/YVA (cm/kg)	Ön-test	0,86	$\pm$	0,13	0,77	- 0,95	0,81
	Son-test	0,81	$\pm$	0,08	0,74	- 0,88	
Anaerobik güç (kg.m/dk)	Ön-test	157,61	$\pm$	20,79	142,73	- 172,48	0,62
	Son-test	162,65	$\pm$	12,45	152,24	- 173,06	
Smaç adım DS (cm)	Ön-test	70,83	$\pm$	6,45	65,88	- 75,79	-1,77
	Son-test	74,25	$\pm$	5,01	70,06	- 78,44	
Smaç adım DS/VA (cm/kg)	Ön-test	0,81	$\pm$	0,14	0,71	- 0,92	-1,62
	Son-test	0,81	$\pm$	0,08	0,74	- 0,88	
Smaç adım DS/YVA (cm/kg)	Ön-test	0,95	$\pm$	0,14	0,84	- 1,05	-1,63
	Son-test	0,94	$\pm$	0,10	0,86	- 1,02	
Dur. uz. atl. (cm)	Ön-test	246,77	$\pm$	19,79	231,55	- 261,98	0,51
	Son-test	242,44	$\pm$	18,51	228,21	- 256,68	
Dur. uz. atl./VA (cm/kg)	Ön-test	2,84	$\pm$	0,52	2,44	- 3,24	0,34
	Son-test	2,80	$\pm$	0,62	2,33	- 3,28	
Dur. uz. atl./YVA (cm/kg)	Ön-test	3,30	$\pm$	0,52	2,90	- 3,70	0,49
	Son-test	3,24	$\pm$	0,64	2,76	- 3,73	
Çeviklik/T testi (sn)	Ön-test	11,02	$\pm$	0,56	10,59	- 11,45	1,41
	Son-test	10,62	$\pm$	0,45	10,27	- 10,96	

$\bar{X}\pm$ SS= aritmetik ortalama $\pm$  standart sapma. DS= Dikey sıçrama. VA= Vücut ağırlığı. YVA= Yağsız vücut ağırlığı. Dur. uz. atl.= Durarak uzun atlama.

Voleybolcuların sezon sürecinde dikey sıçrama, smaç adım dikey sıçrama, durarak uzun atlama performansları ile bu performansların vücut ağırlığına ve yağsız vücut ağırlığına göre düzeltilmiş performanslarının, anaerobik güç ve çeviklik performansının ölçüldüğü T-test süre ortalamaları sezon başında ve sezon sonunda anlamlı farklılık göstermedi ( $p>0,05$ ) (Tablo 2).

**Tablo 3.** Voleybolcuların sezon içinde kuvvet performansındaki değişimleri (n=10).

Değişkenler		$\bar{X}$	$\pm$	SS	%95 Güven aralığı			t	d
					Alt sınır	-	Üst sınır		
1-TM Göğüsten itiş (kg)	Ön-test	89,44	$\pm$	13,79	78,84	-	100,05	-8,00*	-2,67
	Son-test	94,50	$\pm$	14,23	84,32	-	104,68		
1-TM Göğüsten itiş/VA (kg/kg)	Ön-test	1,01	$\pm$	0,12	0,92	-	1,10	-7,21*	-2,40
	Son-test	1,07	$\pm$	0,13	0,98	-	1,17		
1-TM Göğüsten itiş /YVA (kg/kg)	Ön-test	1,18	$\pm$	0,14	1,07	-	1,29	-5,33*	-1,78
	Son-test	1,24	$\pm$	0,16	1,13	-	1,36		
1-TM Omuz itiş (kg)	Ön-test	57,78	$\pm$	7,12	52,30	-	63,25	-2,53*	-0,84
	Son-test	59,50	$\pm$	6,43	54,90	-	64,10		
1-TM Omuz itiş/ VA (kg/kg)	Ön-test	0,65	$\pm$	0,06	0,61	-	0,70	-2,45*	-0,82
	Son-test	0,67	$\pm$	0,04	0,64	-	0,71		
1-TM Omuz itiş / YVA(kg/kg)	Ön-test	0,76	$\pm$	0,06	0,72	-	0,81	-2,04	-
	Son-test	0,78	$\pm$	0,04	0,75	-	0,81		
1-TM Squat (kg)	Ön-test	132,22	$\pm$	18,05	118,35	-	146,09	-4,26*	-1,42
	Son-test	136,00	$\pm$	18,83	122,53	-	149,47		
1-TM Squat/VA (kg/kg)	Ön-test	1,50	$\pm$	0,19	1,36	-	1,65	-3,75*	-1,25
	Son-test	1,55	$\pm$	0,23	1,39	-	1,71		
1-TM Squat/YVA (kg/kg)	Ön-test	1,75	$\pm$	0,20	1,60	-	1,91	-3,44*	-1,15
	Son-test	1,80	$\pm$	0,24	1,62	-	1,97		
1-TM Deadlift (kg)	Ön-test	138,33	$\pm$	18,03	124,48	-	152,19	-4,54*	-1,51
	Son-test	146,50	$\pm$	14,54	136,10	-	156,90		
1-TM Deadlift/VA (kg/kg)	Ön-test	1,58	$\pm$	0,28	1,37	-	1,80	-4,46*	-1,49
	Son-test	1,68	$\pm$	0,27	1,48	-	1,87		
1-TM Deadlift / YVA (kg/kg)	Ön-test	1,84	$\pm$	0,31	1,61	-	2,08	-4,18*	-1,39
	Son-test	1,94	$\pm$	0,29	1,74	-	2,15		
FMS puanı	Ön-test	19,00	$\pm$	0,94	18,33	-	19,67	-1,50	-
	Son-test	19,40	$\pm$	0,84	18,80	-	20,00		
Toplam uygunluk puanı	Ön-test	498,30	$\pm$	54,99	456,02	-	540,57	0,18	-
	Son-test	492,49	$\pm$	56,09	445,59	-	539,39		

$\bar{X}\pm SS$ = aritmetik ortalama $\pm$  standart sapma. VA= Vücut ağırlığı. YVA= Yağsız vücut ağırlığı. \* ön-test ve son-test ortalamaları arasında anlamlı farklılık ( $p<0,05$ ).

Voleybolcuların sezon sürecinde kuvvet performansındaki değişimler Tablo 3'te gösterildi. Sporcuların 1-TM göğüsten itiş ( $t(9)=-8,00$ ;  $p<0,001$ ;  $d=-2,67$ ; EB= büyük etki), bu performansın vücut ağırlığına ( $t(9)=-7,21$ ;  $p<0,001$ ;  $d=-2,40$ ; EB= büyük etki) ve yağsız vücut ağırlığına ( $t(9)=-5,33$ ;  $p<0,001$ ;  $d=-1,78$ ; EB= büyük etki) göre düzeltilmiş son-test performans ortalamaları ön-test ortalamalarından önemli düzeyde yüksekti. Sporcuların son-test 1-TM omuz itiş performansı ( $t(9)=-2,53$ ;  $p=0,035$ ;  $d=-2,67$ ; EB= büyük etki) ve 1-TM omuz itiş performansının vücut ağırlığı ( $t(9)=-2,45$ ;  $p=0,040$ ;  $d=-2,40$ ; EB= büyük etki) göre düzeltilmiş ortalamaları ön-test ortalamalarına göre önemli düzeyde yüksekti. Buna karşın 1-TM omuz itiş performansının yağsız vücut ağırlığına göre düzeltilmiş ortalamaları arasında anlamlı fark yoktu ( $t(9)=-2,04$ ;  $p=0,076$ ).

Voleybolcuların 1-TM çömelme performansı ( $t(9)=-4,26$ ;  $p=0,003$ ;  $d=-1,42$ ; EB= büyük etki) ve 1-TM çömelme performansının vücut ağırlığı ( $t(9)=-3,75$ ;  $p=0,006$ ;  $d=-1,25$ ; EB= büyük etki) ve yağsız vücut ağırlığına ( $t(9)=-3,44$ ;  $p=0,009$ ;  $d=-1,15$ ; EB= büyük etki) göre düzeltilmiş performanslarında anlamlı artış saptandı. Benzer bir şekilde sporcuların 1-TM barı yerden kesme performansı ( $t(9)=-4,54$ ;  $p=0,002$ ;  $d=-1,51$ ; EB= büyük etki) ve 1-TM barı yerden kesme performansının vücut ağırlığı ( $t(9)=-4,46$ ;  $p=0,002$ ;  $d=-1,49$ ; EB= büyük etki) ve yağsız vücut ağırlığına ( $t(9)=-4,18$ ;  $p=0,003$ ;  $d=-1,39$ ; EB= büyük etki) göre düzeltilmiş son-test performansları ön-test ortalamalarına göre anlamlı düzeyde arttı.

Sporcuların fonksiyonel hareket tarama testi ( $t(9)=-1,50$ ;  $p=0,168$ ) ve toplam fiziksel uygunluk ( $t(9)=0,18$ ;  $p=0,859$ ) puanları takip edilen sezon sürecinde önemli değişim göstermedi.

## TARTIŞMA

Sezonun ikinci yarısında voleybol teknik-taktik antrenmanları ile kombine uygulanan kuvvet antrenmanlarının sporcuların performansına etkilerini değerlendirmek amacıyla yapılan bu araştırmanın en önemli bulgusu sezon içerisinde uygulanan kuvvet antrenmanlarının voleybolcuların kuvvet performansını artırmada etkili olmasıdır. Bu performans kazanımları; çömelme, barı yerden kesme, göğüsten itiş ve omuzdan itiş hareketlerinde 1-TM mutlak ve rölatif kuvvet performanslarıydı. Bununla birlikte öngörülenin aksine sporcuların sıçrama performanslarında önemli değişim olmadı. Üstelik kuvvet performansındaki artışlara karşın sporcuların FMS ve toplam fiziksel uygunluk puanları değişmedi.

Hazırlık döneminde yapılan kuvvet antrenmanlarının voleybolcuların kuvvetini artırdığı bilinmektedir (Sheppard, Nolan ve Newton, 2012; Bağış, 2018). Yüksek hacimli direnç antrenmanı, maksimum kuvveti geliştirmek için en etkili yaklaşımlardan birisidir. Orta şiddetteki direnç antrenmanı; ayakta barı boyuna çekiş, düşük şiddetli direnç antrenmanı; çömelme egzersizi kuvvet performansını artırmak için daha iyi bir uyarıcıdır. Yüksek ve orta şiddetli direnç antrenmanları üst vücudu, düşük şiddetli direnç antrenmanı alt vücudu geliştirmek için kullanılabilir. Hazırlık dönemlerinde kuvvette hızlı bir artış elde etmek için yüksek şiddetli direnç antrenmanlarının kullanılması önerilmektedir (Naclerio vd., 2013). Sezonun başlangıcında elde edilen kuvvet kazanımlarının sezon içerisinde korunması kuvvet antrenmanlarının amaçları arasındadır (Gonzalez-Rave vd., 2011). Voleybolcularda yapılan çok farklı dizayndaki kuvvet antrenmanı uygulamalarında kuvvet performansında önemli artışlar sergilendiği bilinmektedir (Marques vd., 2008; Gonzalez-Rave vd., 2011; Gümüş Kırıcı, 2019). Bu araştırmanın sonuçları profesyonel voleybolcuların sezon ortasındaki 1-TM kuvvet performansının maçlar ve antrenman uygulamalarıyla sezon sonuna arttığını göstermektedir.

Elit seviyedeki voleybol oyuncularında, dikey sıçrama yeteneği önemlidir ve iyi performans gösterebilmek adına önemli bir unsurdur (Sheppard vd., 2008; Stanganelli vd., 2008; Holmberg, 2013; Tsoukos vd., 2019). Üst düzey antrenmanlı voleybolcularda aktif sıçrama ve voleybol smaç adımıyla sıçrama performansındaki gelişimler, bu seviyede daha fazla iyileştirme yapılabileceğini ve yapılması gerektiğini göstermektedir (Sheppard ve

Newton, 2012). Antrenörler, elit seviyedeki voleybolcularda öncelikli olarak dikey sıçrama yüksekliğini ve hızını geliştirmeyi hedeflemelidir (Sheppard, Gabbet ve Stanganelli, 2009a). 1-TM çömelme ve omuzlama hareketlerindeki kuvvet artışları dikey sıçrama performansı ile ilişkili bulunmuştur (Channel ve Barfield, 2008). Sporcunun kendi vücut ağırlığını yukarı yönde hareket ettirmesi gereken sıçrama gibi durumlarda yoğun güç üretimi gerektirir. Bunu sağlayabilmek için daha yüksek dış yükler uygulanması tavsiye edilmiştir. Halter çalışmaları sıçrama performansı gelişimi için iyi bir uyarıcı olabilir (Carlock vd., 2004). Elit voleybol oyuncularının kuvvet antrenmanlarıyla artan güç çıkışı ile dikey sıçrama yeteneği arasında ilişki bulunmaktadır (Sheppard vd., 2009). Bu çalışmada voleybolcularda kuvvet performansındaki istatistiksel olarak büyük etkiye sahip artışla paralel olarak sıçrama performansında da gelişim olması beklenmekteydi. Çünkü elit voleybolcularda kuvvet performansı ile sıçrama performansı arasında ilişki olduğu bilinmekteydi (Sheppard vd., 2008). Ancak bu çalışmada sporcuların dikey sıçrama, durarak uzun atlama, smaç adım dikey sıçrama performansları ve bu performansların vücut ağırlığına göre düzeltilmiş ortalamalarında önemli değişim gözlemlenmedi. Voleybolcularda kas kuvvetindeki gelişim özellikle de alt ekstremitedeki kuvvet artışı sıçrama performansını pozitif etkilemektedir. Yetişkin erkek voleybol oyuncularında uzun süreli direnç antrenmanları sürecinde dikey sıçrama performansında düşüş ve artışların olduğu rapor edilmiştir (Pellegrinotti vd., 2015). Benzer biçimde yarışma sezonu boyunca kuvvet ve sıçrama performansları takip edilen haftada 4/5 seans top antrenmanı ve 2/3 seans kondisyon antrenmanı yapan erkek voleybol oyuncularında çömelme ve dikey sıçrama performansında önemli artışlar gözlemlenmiştir (Hakkinen, 1993).

Voleybolcularda yarışma sezonu öncesi hazırlık döneminde dayanıklılık, güç ve oyun becerilerini artırmaya yönelik kısa süreli yoğun bir antrenman programı nedeniyle sıçrama performansında artış gözlemlenmektedir. Hazırlık sezonunda dayanıklılık ve güç antrenman sürelerinin sezon içi antrenman sürelerine oranla daha uzun olması hazırlık dönemindeki dikey sıçrama performansının gelişimini açıklayabilir (Gonzalez-Rave vd., 2011; Bağış, 2018; Debien vd., 2018). Voleybolcularda sıçrama performansı sezon boyunca değişim gösterebilir. Hazırlık sezonu sonrası sezon ortasında düşüş, ikinci sezon başlangıcından sezon sonuna



artış gibi dalgalanmalar görülebilir (Newton vd., 2006). Bu araştırmada sezonun ikinci yarısının başında ve sezon sonunda performans gözlemlendiği için tüm sezonda nasıl bir değişim olduğu konusunda bilgi edinilememiştir. Ayrıca sezon boyunca performans ölçümlerinin daha sık tekrar edilmesi sporcuların performanslardaki değişimlerin daha iyi ortaya konmasını sağlayabilir.

Bu çalışmada yer alan profesyonel voleybolcular, geleneksel direnç antrenmanı açısından önemli bir geçmişe sahiptiler. Voleybolcular, bir program dâhilinde geleneksel direnç antrenmanı ve saha çalışmalarını birlikte yürütmekteydiler. Saha çalışmaları, vücut ağırlığı ile çok sayıda sıçramayı içermektedir. Sezon içerisinde kuvvet performanslarında ilerleme olmasına rağmen sıçrama performanslarında anlamlı bir değişim görülmemesi sporcuların sıçrama performans kapasitelerinin zaten üst sınırlarında olmasından da kaynaklanmış olabilir. Bu çalışmada yer alan erkek sporcuların sıçrama performansları üst düzey liglerde oynayan ya da milli takım yer alan erkek sporcuların performanslarıyla benzerdi (Ziv ve Lidor, 2010). Voleybolda mevkilere göre sporcuların kuvvet ve sıçrama performanslarında farklılıklar olabilmektedir. Üstelik voleybolcuların sıçrama performansı ile bacak kuvvet performansları mevkilerine göre kıyaslandığında yüksek çömelme kuvvet performansının en iyi dikey sıçrama performansı sonucunu getirmediğini göstermektedir (Marques vd., 2009). Ayrıca kuvvet performansı ile sıçrama performansı arasındaki ilişki kuvvet antrenman içeriği veya diğer antrenman programıyla uyumuyla ilişkili olabilir (Newton, Kraemer ve Hakkinen, 1999). Sezon içerisinde yapılan direnç antrenmanları, dikey sıçrama performansının korunması açısından önemlidir ve kesintiye uğramadan devam ettirilmelidir. Ancak direnç antrenmanlarının dikey sıçrama performansını geliştirmek için tek başına yeterli olmadığı gözlemlenmiştir. Geleneksel direnç antrenmanı ve pliometrik antrenmanı birleştiren bir antrenman programı voleybolcularda sıçrama performansını artırabilir (Suresh vd., 2018). Dikey sıçrama performansının çok yönlü yapısından dolayı ayrı ayrı uygulanan direnç antrenmanı ve pliometrik antrenmandan ziyade kombine uygulanması daha büyük bir uyarıcı haline gelebilmektedir (Newton vd., 1999; Ziv ve Lidor, 2010; Fathi vd., 2019; Silva vd., 2019; Berriel vd., 2020; Ramirez-Campillo vd., 2021).

FMS orijinal olarak bir dizi performans testinde kas esnekliğini, kuvvet dengesizliklerini ve genel hareket yeterliliğini değerlendirmek için tasarlandı

(Cook, Burton ve Hoogenboom, 2006). Hareket kısıtlamalarını ve asimetrisini belirlemek için temel hareket kalıplarının göreceli olarak değerlendirilen FMS test kiti sporcu performansını değerlendirmek için kullanılmaktadır (Cook vd., 2014a; 2014b). Eğitim programları FMS skorunu olumlu yönde etkileyebilmektedir (Aktuğ vd., 2019). Linek ve diğerlerine göre (2016) 14 yaşındaki 15 erkeğe belirli aralıklarla üç FMS testi uygulanmıştır. Eğitim programları ikinci testte zayıf, üçüncü testte ise güçlü etki göstermiştir. FMS test kitinde bir kişinin alabileceği en üst skor 21 puandır ancak bazı çalışmalarda kesme noktası 14 puan olarak belirlenmiştir (Kiesel, Plisky ve Voight, 2007; Lisman vd., 2013; Altundağ vd., 2019). Bu çalışmaların sonucunda profesyonel futbolcularda <14 FMS puanına sahip olan sporcuların sezon boyunca yaralanma veya sakatlık yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu araştırmacılar tarafından gözlemlenmiştir (Kiesel vd., 2007). Futbol, basketbol ve voleybol oynayan kadın sporcularda FMS skoru <14 olanların %69'unun yaralanmayı sürdürme olasılığının önemli ölçüde daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Chorba vd., 2010). Başka bir araştırmada test puanı <14 olan kişilerin herhangi bir yaralanma için göreceli riskinin 1.5 kat daha fazla olduğu rapor edilmiştir (O' Connor vd., 2011). FMS skorlarıyla atletik performans değişkenleri arasında ilişkilerin önemsiz olduğu rapor eden araştırmalar bulunmaktadır (Parchmann ve McBride, 2011; Girard, Megan ve Frank, 2016; Altundağ ve Uçan, 2019), bu nedenle FMS'nin atletik performans için bir saha testi için yeterli olmadığı da ifade edilmektedir (Parchmann ve McBride, 2011). Çalışmalarda FMS skoru sporcularda daha çok sakatlık riskinin bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Aktuğ vd., 2019). Bu araştırma deseninde sporcuların yaralanma ve sakatlık durumlarını takip edilmese de yüksek FMS skorlarıyla uyumlu olarak sporcuların performans testlerine ve maçlara çıkmalarına engel herhangi bir sakatlık yaşamadıkları bilinmektedir. Büyükler kategorisinde elit seviyedeki voleybolcularda yüksek FMS (>15) skorları gözlemlenmektedir (Toselli ve Campa, 2018; Aktuğ vd., 2019). Bu araştırmada profesyonel erkek voleybolcuların FMS test skoru ortalaması >19 idi. Sezon sonunda sporcuların FMS puanları artsa da bu istatistiksel olarak önemli bir artış değildi. Benzer bir sonuç Sprague ve diğerlerine göre (2014) tarafından rapor edildi, genç voleybolcuların yarışma sezonu öncesi (14,8±1,7) ve sonrası (15,2±1,5) FMS toplam skorlarında artış istatistiksel olarak önemli değildi. Bu çalışmada yer alan profesyonel sporcuların FMS skorları ilk



ölçümlerde de test skorlarının üst sınırına oldukça yakın olması nedeniyle sezon sonundaki ölçümlerde FMS skorlarında önemli artış gözlenmemesiyle ilişkili olabilir.

Çalışmada tek bir takım üzerinde ve bir sezonun yarı devresini kapsayacak şekilde performans ölçümleri yapılmıştır. Sezon içerisinde oyuncuların birçok etkene bağlı olarak kuvvet ve sıçrama performansında değişimler gerçekleşebilir. Bu nedenle elit voleybol takımının, sezon boyunca kuvvet ve sıçrama performanslarını düzenli olarak ölçülmesi farklı sonuçların elde edilmesi sonucunu doğurabilirdi. Ayrıca örnek olay çalışması olması nedeniyle sporcu sayısı sınırlıydı bu nedenle bundan sonraki benzer araştırmalarda birden fazla takımın değerlendirilmesi ve karşılaştırma yapılması önerilebilir.

Araştırma sonucunda profesyonel erkek voleybolcuların sezon içindeki maç ve antrenman örgüsü içerisinde; kuvvet performansları artmış, sıçrama performansları, fonksiyonel hareket tarama test puanları ve toplam fiziksel uygunluk puanlarının ise korunduğu gözlemlenmiştir. Belirli bir seviyede kuvvet performansına sahip olduğunu düşündüğümüz profesyonel voleybolcular, kuvvet antrenmanları ile sezon içerisinde ikinci devrede kuvvet performansını artırmaya devam etmişlerdir. Oyuncuların ikinci sezonun başından sonuna sıçrama performanslarının, fonksiyonel hareket tarama test sonuçlarının ve toplam fiziksel uygunluk puanlarının korunması, bu seviyedeki sporcuların sezon içindeki performanslarını sezon sonuna kadar koruyabildiklerini göstermektedir.

## KAYNAKLAR

1. Aktug, Z. B., Aka, H., Akarçesme, C., Çelebi, M. M. ve Altundağ, E. (2019). The effects of corrective exercises on functional movement screen tests of elite female volleyball players. *Turk J Sports Med*, 54(4), 233-241. doi:10.5152/tjms.2019.137
2. Altundağ, E. ve Uçan, Y. (2019). Elit kadın voleybolcularda fonksiyonel hareket taraması test skorları ile atletik performans arasındaki ilişkinin araştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 245-253. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.466003>
3. Altundağ, E., Aka, H., İbiş, S., Akarçesme, C. ve Kurt, S. (2019). Farklı yarışma düzeylerindeki kadın voleybolcuların fonksiyonel hareket taraması test skorlarının karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 319-329. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.584421>
4. Bağış, YE. 2018. Hazırlık döneminde voleybolculara uygulanan kuvvet antrenmanlarının servis hızına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
5. Berriel, G. P., Costa, R. R., da Silva, E. S., Schons, P., de Vargas, G. D., Peyré-Tartaruga, L. A. ve Krueel L. F. M. (2020). Stress

- and recovery perception, creatine kinase levels, and performance parameters of male volleyball athletes in a pre-season for a championship. *Sports Medicine Open*, 6(1), 26. doi: 10.1186/s40798-020-00255-w.
6. Carlock, J. M., Smith, S. L., Hartman, M. J., Morris, R. T., Ciroslan, D. A., Pierce, K. C., Newton, R. U., Harman, E. A., Sands, W. A. ve Stone M. H. (2004). The relationship between vertical jump power estimates and weightlifting ability: a field-test approach. *J Strength Cond Res*, 18(3), 534-539. doi: 10.1519/R-13213.1.
  7. Channell, B. T. ve Barfield J. P. (2008). Effect of olympic and traditional resistance training on vertical jump improvement in high school boys. *J Strength Cond Res*, 22(5), 1522-1527. doi: 10.1519/JSC.0b013e318181a3d0.
  8. Chorba, R. S., Chorba, D. J., Bouillon, L. E., Overmyer, C. A. ve Landis, J. A. (2010). Use of a functional movement screening tool to determine injury risk in female collegiate athletes. *N Am J Sports Phys Ther*, 5(2), 47-54.
  9. Cohen, J. (1998). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Second ed. New York, Lawrence Erlbaum Associates, p. 77-83.
  10. Cook, G., Burton, L. ve Hoogenboom, B. (2006). Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 2. *N Am J Sports Phys Ther*, 1(3), 132-139.
  11. Cook, G., Burton, L. Hoogenboom, BJ. ve Voight, M. (2014a). Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. *Int J Sports Phys Ther*, 9(3), 369-409.
  12. Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, BJ. ve Voight, M. (2014b). Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 2. *Int J Sports Phys Ther*, 9(4), 549-563.
  13. Debien, P. B., Mancini, M., Coimbra, D. R., de Freitas, D. G. S., Miranda, R. ve Bara Filho, M. G. (2018). Monitoring training load, recovery and performance of brazilian professional volleyball players during a season. *Int J Sports Physiol Perform*, 13(9), 1182-1189. doi: 10.1123/ijssp.2017-0504.
  14. Doma, K., Connor, J., Gahreman, D., Boullousa, D., Ahtiainen, J. P. ve Nagata, A. (2020). Resistance training acutely impairs agility and spike-specific performance measures in collegiate female volleyball players returning from the off-season. *Int J Environ Res Public Health*, 17(18), 6448. doi: 10.3390/ijerph17186448.
  15. Durnin, J. V. ve Womersley, J. (1974). Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years. *Br J Nutr*, 32, 77-97. doi: 10.1079/bjn19740060. PMID:
  16. Fathi, A., Hammami, R., Moran, J., Borji, R., Sahli, S. ve Rebai, H. (2019). Effect of a 16-week combined strength and plyometric training program followed by a detraining period on athletic performance in pubertal volleyball players. *J Strength Cond Res*, 33(8), 2117-2127. doi: 10.1519/JSC.0000000000002461.
  17. Fleck, S. J., Case, S., Puhl, J. ve Van Handle, P. (1985). Physical and physiological characteristics of elite women volleyball players. *Can J Appl Sport Sci*, 10(3), 122-126.
  18. Gabbett, T. ve Georgieff, B. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of australian junior national state, and novice volleyball players. *J Strength Cond Res*, 21(3), 902-908. doi: 10.1519/R-20616.1.
  19. Girard, J., Megan, Q. ve Frank, H. (2016). Does the functional movement screen correlate with athletic performance? a systematic review. *Physical Therapy Reviews*, 21(2), 83-90. <https://doi.org/10.1080/10833196.2016.1227568>
  20. Gonzalez-Rave, J. M., Arijia, A. ve Clemente-Suarez, V. (2011). Seasonal changes in jump performance and body composition

- in women volleyball players. *J Strength Cond Res*, 25(6), 1492–1501. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181da77f6.
21. Gümüş Kırıcı, E. (2019). Erkek voleybolcularda uygulanan direnç bandı kuvvet antrenmanlarının maksimal kuvvet, dikey sıçrama ve sürat performansına etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
  22. Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, İ. (2010). Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. İkinci baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, s. 543.
  23. Hakkinen, K. (1993). Changes in physical fitness profile in female volleyball players during the competitive season. *J Sports Med Phys Fitness*, 33(3), 223-232.
  24. Holmberg, P. M. (2013). Weightlifting to improve volleyball performance. *Strength and Conditioning Journal*, 35(2), 79-88. doi: 10.1519/SSC.0b013e3182889f47
  25. Kiesel, K., Plisky, P. J. ve Voight, M. C. (2007). Can serious injury in professional football be predicted by a preseason functional movement screen. *N Am J Sports Phys Ther*, 2(3), 147-158.
  26. Linek, P., Saulicz, E., Myśliwiec, A., Wójtowicz, M. ve Wolny, T. (2016). The effect of specific sling exercises on the functional movement screen score in adolescent volleyball players: a preliminary study. *J Hum Kinet*, 54, 83-90. doi: 10.1515/hukin-2016-0037.
  27. Lisman, P., O' Connor, FG., Deuster, P. A. ve Knapik, J. J. (2013). Functional movement screen and aerobic fitness predict injuries in military training. *Med Sci Sports Exerc.*, 45(4), 636-643. doi: 10.1249/MSS.0b013e31827a1c4c.
  28. Manske, R. ve Reiman, M. (2013). Functional performance testing for power and return to sports. *Sports Health*, 5, 244-250. doi: 10.1177/1941738113479925.
  29. Martinez, D. B. (2017). Consideration for power and capacity in volleyball vertical jump performance. *Strength and Conditioning Journal*, 39(4), 36-48. doi:10.1519/SSC.0000000000000297
  30. Marques, M. C., Tillaar, R. V. D., Vescovi, J. D. ve González-Badillo, J. J. (2008). Changes in strength and power performance in elite senior female professional volleyball players during the in-season: a case study. *J Strength Cond Res*, 22(4), 1147-1455. doi: 10.1519/JSC.0b013e31816a42d0.
  31. Marques, M. C., Tillaar, R. V. D., Gabbett, T. J., Reis, V. M. ve González-Badillo, J. J. (2009). Physical fitness qualities of professional volleyball players: determination of positional differences. *J Strength Cond Res*, 23(4), 1106-1111. doi: 10.1519/JSC.0b013e31819b78c4.
  32. Naclerio, F., Faigenbaum, A. D., Larumbe-Zabala, E., Perez-Bibao, T., Kang, J., Ratamess, N. A. ve Triplett, N. T. (2013). Effects of different resistance training volumes on strength and power in team sport athletes. *J Strength Cond Res*, 27(7), 1832-1840. doi: 10.1519/JSC.0b013e3182736d10.
  33. Newton, R. U., Kraemer, W. J. ve Hakkinen, K. (1999). Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players. *Med Sci Sports Exerc*, 31(2), 323-330. doi: 10.1097/00005768-199902000-00017.
  34. Newton, R. U., Rogers, R. A., Volek, J. S., Hakkinen, K. ve Kraemer, W. J. (2006). Four weeks of optimal load ballistic resistance training at the end of season attenuates declining jump performance of women volleyball players. *J Strength Cond Res*, 20(4), 955-961. doi: 10.1519/R-5050502x.1.
  35. O' Connor, F. G., Deuster, P. A., Davis, J., Pappas, C. G. ve Knapik, J. J. (2011). Functional movement screening: predicting injuries in officer candidates. *Med Sci Sports Exerc*, 43(12), 2224-2230. doi: 10.1249/MSS.0b013e318223522d.
  36. Oldenburg, S. (2015). Complete conditioning for volleyball. Second ed. Champaign, In: *Human Kinetics*, p. 33-47.
  37. Parchmann, C. J. ve McBride, J. M. (2011). Relationship between functional movement screen and athletic performance. *J Strength Cond Res*, 25(12), 3378-84. doi: 10.1519/JSC.0b013e318238e916.
  38. Pellegrinotti, I. L., Crisp, A. H., Manji, M. A. P., Rocha, G. L. ve Verlengia, R. (2015). The influence of 16-weeks of periodized resistance training on vertical leap and tw20meters performance tests for volleyball players. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(1), 67-75. doi: 10.14486/IJSCS235
  39. Pérez-Turpin, J. A., Zmijewski, P., Jimenez-Olmedo, J. M., Jové-Tossi, M. A., Martínez-Carbonell, A., Suárez-Llorca, C. ve Andreu-Cabrera, E. (2014). Effects of whole body vibration on strength and jumping performance in volleyball and beach volleyball players. *Biol Sport*, 31(3), 239-245. doi: 10.5604/20831862.1112435.
  40. Ramirez-Campillo, R., García-de-Alcaraz, A., Chaabene, H., Moran, J., Negra, Y. ve Granacher, U. (2021). Effects of plyometric jump training on physical fitness in amateur and professional volleyball: a meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 12, 636140. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.636140>
  41. Sheppard, J. M., Cronin, J. B., Gabbett, T. J., McGuigan, M. R., Etxebarria, N. ve Newton, R. U. (2008). Relative importance of strength, power and anthropometric measures to jump performance of elite volleyball players. *J Strength Cond Res*, 22(3), 758-765. doi: 10.1519/JSC.0b013e31816a8440.
  42. Sheppard, J. M., Gabbett, T. J. ve Stanganelli, L. C. (2009a). An analysis of playing positions in elite men' s volleyball: considerations for competition demands and physiologic characteristics. *J Strength Cond Res*, 23(6), 1858-1866. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b45c6a.
  43. Sheppard, J. M., Chapman, D. W., Gough, C., McGuigan, M. R. ve Newton, R. U. (2009b). Twelve-month training-induced changes in elite international volleyball players. *J Strength Cond Res*, 23(7), 2096-2101. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b86d98.
  44. Sheppard, J. M., Nolan, E. ve Newton, R. U. (2012). Changes in strength and power qualities over two years in volleyball players transitioning from junior to senior national team. *J Strength Cond Res*, 26(1), 152-157. doi: 10.1519/JSC.0b013e31821e4d5b.
  45. Sheppard, J. M. ve Newton, R. U. (2012). Long-term training adaptations in elite male volleyball players. *J Strength Cond Res*, 26(8), 2180-2184. doi: 10.1519/JSC.0b013e31823c429a.
  46. Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T. ve Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*, 16(16), 2960. doi: 10.3390/ijerph16162960.
  47. Sprague, P. A., Mokha, G. M. ve Gatens, D. R. (2014). Changes in functional movement screen scores over a season in collegiate soccer and volleyball athletes. *J Strength Cond Res*, 28(11), 3155-3163. doi: 10.1519/JSC.0000000000000506.
  48. Stanganelli, L. C., Dourado, A. C., Oncken, P., Mançan, S. ve da Costa, S. C. (2008). Adaptations on jump capacity in Brazilian volleyball players prior to the under-19 world championship. *J Strength Cond Res*, 22(3), 741-749. doi: 10.1519/JSC.0b013e31816a5c4c.
  49. Suresh, T. N., Veeragoudhaman, T. S., Vijayananth, V. ve Dinesh Kumar, S. (2018). Effects of plyometric-weight training and plyometric training on anaerobic power and muscle strength in male volleyball players. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, 5(4), 90-96.
  50. Şentuna, M. (2005). Voleybolda hücum ve savunmaya ait değişkenler ile kazanma ve kaybetmenin ayrıştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 85-92. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000047](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000047)

51. Toselli, S. ve Campa, F. (2018). Anthropometry and functional movement patterns in elite male volleyball players of different competitive levels. *J Strength Cond Res*, 32(9), 2601-2611. doi: 10.1519/JSC.0000000000002368.
52. Tsoukos, A., Drikos, S., Brown, L. E., Sotiropoulos, K., Veligeas, P. ve Bogdani, G. C. (2019). Anthropometric and motor performance variables are decisive factors for the selection of junior national female volleyball players. *J Hum Kinet*, 67, 163-173. doi: 10.2478/hukin-2019-0012.
53. Ziv, G. ve Lidor, R. (2010). Vertical jump in female and male volleyball players: a review of observational and experimental studies. *Scand J Med Sci Sports*, 20(4), 556-567. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01083.x.

# Sınıf Öğretmeni Adaylarının Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersine Karşı Tutumlarının İncelenmesi\*

Pelin USTAOĞLU HOŞVER<sup>1A</sup>, Öznur KARADAĞ<sup>1B</sup>, Selahattin AKPINAR<sup>2C</sup>

1 Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

2 Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

Address Correspondence to Öznur KARADAĞ: e-mail: oznurkara@duzce.edu.tr

\*Bu araştırma ilk yazarın aynı isimli yüksek lisans tezinden özetlenmiştir.

A:Orcid ID: 0000-0002-1878-3467 B:Orcid ID: : 0000-0002-1878-3467 C:Orcid ID: 0000-0002-1676-4465

## Özet

Bu araştırmada sınıf öğretmeni adaylarının oyun ve fiziki etkinlikler dersine karşı tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 40 öğretmen adayı araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılanların %27,5'i (n=11) erkek, %72,5'i (n=29) kadındır. Katılımcıların yaş ortalamaları 21,55 ±3,13'tür. Araştırmada veri toplama aracı olarak 17 maddeden ve üç faktörden oluşan Sınıf Öğretmeni Adaylarının Oyun ve Fiziksel Etkinlikler Dersine Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Oyun ve Fiziksel Etkinlikler dersine yönelik tutum ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Frekans, ortalama ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiş, bu sebeple bağımlı grupların öntest-sontest puan karşılaştırmalarında nonparametrik testlerden Wilcoxon testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, araştırmaya katılan öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler dersine yönelik tutumlarında ölçek alt boyutları ve toplam puanında öntest puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, oyun ve fiziki etkinlikler dersi alan sınıf öğretmeni adaylarının derse yönelik tutumlarının anlamlı şekilde arttığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Oyun, fiziki etkinlik, öğretmen adayı, sınıf öğretmeni

**Investigation of Primary Teacher Candidates' Attitudes Towards Game and Physical Activities Lesson**

## Abstract

In this study, it was aimed to examine the attitudes of primary school teacher candidates towards the game and physical activities lesson. For this purpose, 40 pre-service teachers studying in the classroom teaching department voluntarily participated in the research. 27.5% (n=11) of the participants were male and 72.5% (n=29) were female. The mean age of the participants was 21.55 ±3.13. As a data collection tool in the research, the Attitude Scale of Pre-service Class Teachers Towards Play and Physical Activities Lesson, which consists of 17 items and three factors, was used. The attitude scale for the Game and Physical Activities lesson was used. The data were analyzed using the SPSS 22 package program. Frequency, mean and percentage calculations were made. As a result of the normality test, it was determined that the data did not show normal distribution, therefore, Wilcoxon test, one of the nonparametric tests, was used in the pretest-posttest score comparisons of the dependent groups. As a result of the analyzes made, it was found that there was a statistically significant difference between the pretest mean scores and posttest mean scores in the scale sub-dimensions and total scores in the attitudes of the students participating in the research towards the game and physical activities course. As a result, it can be said that the attitudes of the primary school teacher candidates who took the game and physical activities course towards the course increased significantly.

**Keywords:** Game, physical activity, pre-service teacher, classroom teacher

## GİRİŞ

Çevreyi keşfetmeye, kendini tanımaya hareket ve oyunla başlayan çocuklar, fiziksel gelişimlerini tamamlamak için beden eğitimi ve spora ihtiyaç duymaktadırlar. Erken çocukluk döneminde motor gelişimi tamamlanmayan çocuklar, ilerleyen dönemlerde hareket ve beceri gelişimleri yönünden eksiklik hissederler bu yüzden erken çocukluk döneminde beden eğitimi etkinlikleri önemli bir rol oynar (Tamer, 1987).

Beden eğitiminin bir parçası olan fiziksel etkinlikler çocukların psikomotor, duyuşsal ve bilişsel gelişimine katkı sağlamaktadır özellikle fiziksel etkinlik kapsamında oynatılan oyunlar, çocukların gelişiminde önemli bir yere sahiptir ve çocukların bilişsel, duyuşsal, psikomotor gelişimine katkı sağlamanın yanında çocukların fiziksel, sosyal ve dil gelişimi gibi farklı gelişim alanlarına da katkı sağlamaktadır (Lapointe, 2016; Turgut ve Yılmaz, 2010).

Fiziksel etkinlik kapsamında oynanan oyunlarla çocukların kaba motor becerileri ile ince motor becerileri gelişir ve bununla birlikte çocuklar yürüme, koşma, atma, atlama, tırmanma gibi kaba motor becerileri ile kesme, yoğurma, boyama gibi ince motor becerilerini olgun formatta gerçekleştirir (Bekmezci ve Özkan, 2015).

Oyun, çocukların doğasında yer alan önemli bir unsurdur ve çocuklar oyunu, çocukluk döneminin ilk yıllarında eğlenmek amacıyla oynarlar. İlerleyen dönemlerde ise oyunla birlikte çocukların zekâsı gelişir, çocuklar yeteneklerinin farkına varır, kurallara uymayı öğrenir, toplumla entegrasyonunu sağlar. Oyun sayesinde çocuk gelişimini tamamlar. (Bayar Çelebi, 2007).

Oyunun çocukların üzerindeki olumlu gelişimleri dikkate alınarak 2005 yılında yapılan değişikliklerle birlikte MEB Tlim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı ilköğretim programlarında çocukların gelişiminde önemli bir yeri olan İlkokul Oyun ve Fiziki Etkinlikler (OFE) dersini 1.1 sınıftan itibaren başlamak ve kademeli olarak üst sınıflarda da bu dersin sınıf öğretmenleri tarafından uygulanması konusunda girişimde bulunmuştur (MEBa, 2012).

İlköğretim programında oyun ve fiziksel etkinlikler dersi ile çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimlerine katkı sağlamak amaçlanmıştır. İlkokullarda "Oyun ve Fiziki Etkinlikler" dersi kapsamında sınıf öğretmenlerine

rehberlik etmesi amaçlı Fiziksel Etkinlik Kartları hazırlanmıştır (Güven ve Yıldız, 2014; Dağdelen ve Kösterelioğlu, 2015).

Oyun ve fiziksel etkinlikler dersi ile çocuklara temel hareket becerilerinin yanı sıra hayatları boyunca ihtiyaç duyacakları sağlıklı beslenme, düzenli bir hayat ve olumlu sosyal davranış becerilerini kazandırmak da amaçlanmaktadır (MEB, 2018). Bu yüzden çocukların derse düzenli bir şekilde katılımı çok önemlidir. Çocukların derse düzenli bir katılım göstermesi, çocukların derste eğlenmesi, dersi sevmesi ve somut olarak bunun farkına varması gereklidir (Kazu ve Aslan, 2014). Bu da ancak öğretmenlerin dersi özümsemesi, dersi sahiplenmesi, dersle ilgili görüş ve algıları ile mümkün olduğu düşünülmektedir bu doğrultuda öğretmenlerin dersin faydalı bir hal alması için en önemli faktör olduğu söylenebilir.

Alanyazın incelemesi sonucunda Güvendi ve Serin'in araştırmaları sonucunda Sınıf öğretmeni adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine karşı kısmen olumlu tutum sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bilgiler ışığında mevcut araştırmanın amacı sınıf öğretmeni adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine karşı tutumlarının araştırılmasıdır.

## YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Araştırma deneysel desen çerçevesinde, deneme öncesi modellerden tek grup öntestsontest modeli esas alınarak yürütülmüştür. Bu model araştırma grubuna bağımsız değişkenin uygulanması ile uygulama öncesi ve uygulama sonrası yapılan ölçümlerin değerlendirilmesini esas alır (Karasar, 2020, s. 131).

Araştırma kapsamında oyun ve fiziki etkinlikler dersinin ilk haftasında öğrencilere araştırma ile ilgili bilgi verilmiş, gönüllü katılım sağlayan öğrenciler ile araştırma yürütülmüştür. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere ilk hafta, dersler işlenmeye başlaman önce Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersine yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla ölçek uygulaması yapılmıştır. Ardından fiziksel etkinlik kartları kullanılarak haftada bir gün 3 saat olmak üzere 12 hafta boyunca işlenen oyun ve fiziksel etkinlik dersi sonrasında aynı ölçek öğrencilere



tekrar uygulanmış ve ders öncesi ile ders sonrası arasındaki tutum puanları karşılaştırılmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırmaya Düzce Üniversitesi Eğitim Fakültesi sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 2020-2021 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Oyun ve fiziksel Etkinlik dersini alan 40 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılanların %27,5'i (n=11) erkek, %72,5'i (n=29) kadındır. Katılımcıların yaş ortalamaları  $21,55 \pm 3,13$ 'tür.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sınıf öğretmeni adaylarının Oyun ve Fiziksel Etkinlikler Dersine Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Oyun Ve Fiziksel Etkinlikler Dersine Yönelik Tutum Ölçeği Hazar ve Tekkurşun Demir (2018) tarafından

geliştirilen üç faktörlü (Faktör 1: Dersin Yararlarına İlişkin Bilişsel Tutum, Faktör 2: Derse Yönelik Davranışsal Tutum, Faktör 3: Derse Yönelik Duygusal Tutum), 17 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi şeklinde derecelendirilmiştir (1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum).

### Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Frekans, ortalama ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiş, bu sebeple bağımlı grupların öntest-sontest puan karşılaştırmalarında nonparametrik testlerden Wilcoxon testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

	n	Ön test	Son test
		Ort.-ss	Ort.-ss
<b>Faktör1</b>	40	23,10±4,59	27,45±2,69
<b>Faktör2</b>	40	16,15±3,48	18,85±3,83
<b>Faktör3</b>	40	25,42±5,64	27,85±2,78
<b>TOPLAM</b>	40	64,68±10,99	74,15±6,37

\*p<0,05

Tablo 1'e bakıldığında faktör 1'in ön test puan ortalamalarının  $23,10 \pm 4,59$ , faktör 2'nin ön test puan ortalamalarının  $16,15 \pm 3,48$ , faktör 3'ün ön test puan ortalamalarının  $25,42 \pm 5,64$ , toplam puanın ön test puan ortalamalarının  $64,68 \pm 10,99$  olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra faktör 1'in son test puan ortalamalarının  $27,45 \pm 2,69$ , faktör 2'nin son test

puan ortalamalarının  $18,85 \pm 3,83$ , faktör 3'ün son test puan ortalamalarının  $27,85 \pm 2,78$ , toplam puanın son test puan ortalamalarının  $74,15 \pm 6,37$  olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Araştırmaya Katılanların Öntest-Sontest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıra ortalamaları	Sıralar Toplamı	z	p	
Faktör 1	Negatif Sıra	1	7,00			
	Pozitif Sıra	34	18,32	623,00	-5,063	,000*
	Eşit	5	-	-		
	Toplam	40	-	-		
Faktör 2	Negatif Sıra	7	11,07	77,50		
	Pozitif Sıra	27	19,17	517,50		
	Eşit	6	-	-		
	Toplam	40	-	-		
Faktör 3	Negatif Sıra	7	8,5	59,5	-2,974	,000*
	Pozitif Sıra	19	15,34	291,5		
	Eşit	14	-	-		
	Toplam	40	-	-		
Toplam	Negatif Sıra	2	15,75	31,50	-4,832	,000*
	Pozitif Sıra	35	19,19	671,50		
	Eşit	3	-	-		
	Toplam	40	-	-		

\*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler dersine yönelik tutumlarında ölçek alt boyutları ve toplam puanında öntest puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu

## TARTIŞMA

Bu araştırmada sınıf öğretmeni adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine karşı tutumlarının araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 40 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiş ve deneysel desen çerçevesinde, deneme öncesi modellerden tek grup öntest-sontest modeli ile araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda, oyun ve fiziki etkinlikler dersi alan sınıf öğretmeni adaylarının oyun ve fiziki etkinlikler dersine yönelik tutumlarının ölçek alt boyutlarında (dersin yararlarına ilişkin bilişsel tutum, derse yönelik davranışsal tutum, derse yönelik duygusal tutum) ve toplam puanında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler dersine yönelik tutumlarının olumlu şekilde arttığı görülmektedir.

Konu ile ilgili literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, sınıf öğretmeni adaylarının oyun ve fiziki etkinlikler dersine yönelik tutumlarının olumlu olduğuna yönelik sonuçların yer aldığı çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Güvendi ve Serin, 2019; Temel ve Kangalgil, 2021). Bu bulgunun,

görülmemektedir (p<0,05). Buna göre, oyun ve fiziki etkinlikler dersine katılan öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler dersine yönelik tutumlarının anlamlı bir şekilde arttığı görülmektedir.

mevcut araştırmanın bulguları ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Can ve Çava (2018), sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre oyun ve fiziki etkinlikler dersinin değerlendirilmesini yaptıkları araştırmalarında, sınıf öğretmenlerinin büyük bir çoğunluğu dersin öğrenci seviyesine uygun olduğu ve kazanımların elde edilme düzeyinin yüksek olduğu şeklinde görüş bildirmişlerdir. Yapılan çalışmanın sonuçlarının, mevcut çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Ölçek alt boyutlarına bakıldığında, dersin yararlarına ilişkin bilişsel tutum, derse yönelik davranışsal tutum ve derse yönelik duygusal tutum alt başlıkları altında kategorize edildiği görülmektedir (Hazar ve Tekkurşun Demir, 2018). Alanda çalışan öğretmenlerin özellikle dersin öğrenci seviyesine uygun olduğu ve kazanımlara ulaşılma düzeyinin yüksek olduğu yönünde görüş bildirmesi (Can ve Çava, 2018; Ceylan ve Dalaman, 2017), dersin bilişsel, davranışsal ve duygusal gelişim düzeyinde yeterli olduğunu açıklar niteliktedir. Sınıf öğretmeni adaylarının da ölçek alt boyutlarında ve toplam puanında son test yönünde anlamlı bir artış olması, dersi alan öğrencilerin derse yönelik farkındalık düzeylerinin artması ile açıklanabilir. Tüm bunlara

ek olarak, sınıf öğretmeni adaylarının ileride mesleki hayatları içerisinde yürütmekle yükümlü olacakları eski adı ile 'Oyun ve Fiziki Etkinlikler', yeni adı ile 'Beden Eğitimi ve Oyun' dersi kapsamında mesleki yeterliğe sahip olmaları beklenmektedir. Bu noktada, oyun ve fiziki etkinlikler dersi kapsamında öğretmen adaylarına lisans düzeyinde verilen eğitimin de öğretmen adaylarının olumlu tutum geliştirmesinde etkili olduğu söylenebilir.

## SONUÇ

Sonuç olarak, sınıf öğretmeni adaylarına oyun ve fiziki etkinlikler dersine yönelik verilen eğitimin öğretmen adaylarının derse yönelik bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutların tümüne ve dersin bütününe olumlu tutum geliştirmesinde etkili olduğu söylenebilir. Bu sonuca bağlı olarak da öğretmen adaylarının mesleki yaşantılarında ilgili dersi verimli bir şekilde yürütebilmelerinde derse karşı olumlu tutuma sahip olmanın kritik olduğu düşüncesi ile üniversitelerde dersin gerekli önem verilerek işlenmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca, benzer çalışmaları yapmak isteyen araştırmacılara, katılımcıların hem lisans döneminde hem de mesleğe başladıktan sonra derse yönelik tutumlarının ortaya çıkarılarak öğretmenlerin deneyimleri sonucunda tutumlarda bir değişim olup olmadığının karşılaştırmalı olarak incelenmesi konu ile ilgili bilginin daha derinlemesine elde edilebilmesi açısından önerilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Bayar Çelebi, D. (2007). Türkiye ve Azerbaycan'daki Çocuk Oyunları ve Oyuncaklarının Karşılaştırmalı İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
2. Bekmezci, H. ve Özkan, H. (2015). Oyun ve oyuncağın çocuk sağlığına etkisi. İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi, 5(2), 81-87.
3. Can, S., Çava, G. (2018). Sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre ilkökulda uygulanan oyun ve fiziki etkinlikler dersinin değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2), 261-273.
4. Ceylan, G. C., Dalaman, O. (2017). İlkokul II. sınıf oyun ve fiziki etkinlikler dersi kazanımlarının gerçekleşme düzeyine ilişkin öğretmen görüşleri. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, (10), 235-254.
5. Dağdelen, O., & Kösterelioğlu, İ. (2015). İlkokullardaki oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğretmen görüşlerine göre değerlendirilmesi. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (19), 97-128.
6. Güven, Ö. ve Yıldız, Ö. (2014). "Sınıf Öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinden Beklentileri." Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:22, No:2: 525- 538.
7. Güvendi, B., & Serin, H. (2019). Sınıf Öğretmenliği Adaylarının Oyun Ve Fiziksel Etkinlikler Dersine Yönelik Tutumları İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18(72), 1957-1968.
8. Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G. (2018). Sınıf öğretmeni adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Journal of Human Sciences, 15(2), 1206-1215.
9. Kazu, H. ve Aslan, S. (2014). Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin birinci sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre değerlendirilmesi (Elâzığ ili örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(24), 49-63.
10. Lapointe, T., Brassard, P., Rattray, B., Lachance, P.E. (2016). Physical Activity Counteracts The Influence of Mental Work on Blood Pressure in Healthy Children. Physiology & Behavior 164:102-106.
11. MEBa (2012). Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı 29.08.2012 tarihli ve 139 sayılı kararı. [http://tegm.meb.gov.tr/meb\\_ays\\_dosyalar/2013\\_03/06051805\\_cilt1.p df](http://tegm.meb.gov.tr/meb_ays_dosyalar/2013_03/06051805_cilt1.p df). (erişim tarihi: 04.08.2022).
12. MEB (2018). Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı, Öğretim Programları (Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi). <http://mufredat.meb.gov.tr/adresinden> 05.08.2022 tarihinde erişilmiştir.
13. Tamer, K. (1987). Beden eğitimi ve oyun öğretimi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları, (No: 101, 36-38).
14. Temel, A., Kangalgil, M. (2021). Oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programı kazanımlarının gerçekleşmesine ilişkin sınıf öğretmenlerinin görüşleri. Milli Eğitim Dergisi, 50(229), 445-462.
15. Turgut, H. ve Yılmaz, S. (2010, Mayıs). Ekolojik temelli çocuk oyun alanlarının oluşturulması. III. Ulusal Karadeniz Ormancılık Kongresi, Artvin.

# Kentsel Yaşam Kalitesi Açısından Çocuk Parkları ve Alanları (Betimsel Bir Çalışma)

Bilgehan PEPE<sup>1A</sup>, Demet SEVEN<sup>1B</sup>

<sup>1</sup>*İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İstanbul/TÜRKİYE*  
Address Correspondence to Bilgehan PEPE: e-mail: [bilgehanpepe1997@gmail.com](mailto:bilgehanpepe1997@gmail.com)

A: Orcid ID: 0000-0003-3786-4227- B: Orcid ID: 0000-0002-4407-8825

## Özet

Sanayileşmeyle birlikte başlayan şehir hayatı, peşinde köyden kente hızlı bir nüfus göçüne neden olmuştur. Bu göç şehirlerde bireylerin fiziksel, sosyal ve ruhsal ihtiyaçları göz önünde bulundurulmadan plansız yerleşim yerlerine neden olmuştur. Günümüzde de artan nüfus oranı ve yanlış kullanılan teknolojik imkanlar insanların yaşamını olumsuz etkilemeye başlamıştır. Artık büyük kentler insanların, özellikle de bugünün çocukları ve geleceğin büyükleri olacak olan çocukların yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkiler duruma gelmiştir. Bu etkileri en aza indirmek ya da gidermeye yönelik otoriteler şehirlerde insanların serbest zamanlarında tüm yaş gurubunun yaşam kalitesini arttırmaya yönelik çeşitli aktiviteler ve uğraşlar yapmaları için park ve alanları yapmışlardır. Bu çalışmada kentsel yaşam kalitesi açısından çocuk parkları ve alanlarının betimsel olarak araştırılarak incelenmesi ve tartışılması amaçlanmıştır. Araştırma nitel bir araştırma olup, veriler konu ile ilgili literatür taraması ile elde edilmiştir. Glaser (1978)'e göre "nitel çalışma; gözlem, görüşme ve literatür analizi gibi veri toplama yöntemleri kullanılarak, algı veya olayın gerçek ortamında en doğal haliyle irdelenmesini sağlayan çalışma biçimidir." Durum çalışmalarında ise en önemli özellik bir ya da birden fazla durumun derinlemesine incelenerek analiz edilmesidir. Durum analizi görüşmeler, yazılı kaynaklar, anketler veya gözlemlerle yapılabilir" (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Konu hakkında elde edilen veriler irdelenip tasniflendikten sonra belli başlıklar altında yazılarak tartışılmıştır. Sonuç olarak, kentlerde bulunan çocuk parkları ve alanları toplumların her yaş gurubu için özellikle de çocukların fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel ve bilişsel gelişimlerine olumlu katkıları bulunmakta ve onların kentsel yaşam kalitelerini desteklediğini söyleyebiliriz. Bu bağlamda kentlerde yaşayan bireyler için çocuk parkları ve alanları kentsel yaşam kalitesi açısından önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Kent, Yaşam Kalitesi, Çocuk Parkları, Alanlar

## Children's Park and Areas in Terms of Urban Quality of Life (A Descriptive Study)

### Abstract

The city life, which started with industrialization, caused a rapid population migration from the village to the city. This migration has led to unplanned settlements in cities without considering the physical, social and spiritual needs of individuals. Today, the increasing population rate and misused technological opportunities have begun to affect people's lives negatively. Now, big cities have negatively affected the quality of life of people, especially the children of today and those who will be adults of the future. In order to minimize or eliminate these effects, the

authorities have built parks and areas in the cities for people to do various activities and pursuits in their free time to increase the quality of life of all age groups. In this study, it is aimed to investigate and discuss the children's parks and their areas descriptively in terms of urban life quality. The research is qualitative research, and the data were obtained through a literature review on the subject. According to Glaser (1978), "qualitative study; It is a way of working that enables the perception or event to be examined in its most natural way in its real environment by using data collection methods such as observation, interview and literature analysis." In case studies, the most important feature is the in-depth analysis of one or more cases. Situation analysis can be done with interviews, written sources, surveys or observations" (Yıldırım & Şimşek, 2016). After the data obtained on the subject were examined and classified, they were discussed under certain headings. As a result, we can say that playgrounds and areas in cities have positive contributions to the physical, social, psychological and mental and cognitive development of societies for all age groups and support their urban quality of life. In this context, for individuals living in cities, playgrounds and areas are important in terms of urban life quality.

**Keywords:** City, Quality of Life, Playgrounds, Areas

## GİRİŞ

Günümüz modern endüstri toplumlarında sanayileşmeyle birlikte meydana gelen çarpık kentleşme birçok sorunu da meydana getirmiştir. Bu sorunların en başında köyden kente göç nedeni ile nüfus artışı, buna bağlı olarak yerleşim sorunu, hava ve gürültü kirliliği, bedensel hareketsizlik bireylerde özellikle çocuklarda fiziksel ve psiko-sosyal yönden baş gösteren sağlık sorunları gelmektedir. Bu durum tüm bireylerin ve özellikle de çocukların yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Yaşam kalitesi, bireylerin içinde yaşadığı sosyokültürel yapı ve değerler sistemi, amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri açısından yaşamdaki durumuna yönelik algısı olarak tanımlanmaktadır (Belek,1998).

Yaşam kalitesi birçok durumdan etkilenmektedir. Bunlar; duygusal refah, kişilerarası ilişkiler, maddi refah, kişisel gelişim, fiziksel refah, bireyin kendi kaderini tayin etme özgürlüğü, sosyal haklar ve kişisel haklardır (Schalock ve Verdugo, 2002; Schalock, 2004).

Bir toplumda yaşam süren her bireyin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, ekonomik yapısı, doğup büyüdüğü ortamı ve sağlık durumu onların yaşam kalitelerinde farklılıklar yaratan unsurlar olarak görülmektedir. Toplumlar içerisinde önemli bir yere sahip olan ve toplumun gelecek nesillerini oluşturan çocuklarda da yaşam kalitesi diğer yetişkinlere göre farklılık göstermektedir. Çocukların her yönden iyi yetişmeleri için yaşam kalitelerinin iyi olması önem arz etmektedir. Bu nedenle dünya otoriteleri, kurum ve kuruluşları çocuklara yönelik birçok yapıcı kararlar alarak yürürlüğe soktukları görülmektedir.

UNICEF (UNESCO) ve IPA (International Play Association) 1959 yılında Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Yasasına bağlantılı olarak yayınladığı çocuk hakları bildirgesi 7. maddesinde "çocuğa eğitimde olduğu gibi, oyun oynamada da tam fırsat tanınmalıdır; toplum ve kamusal otorite bu hakkı yerine getirmeye çalışmalıdır." 20 Kasım 1989 tarihinde Birleşmiş Milletler Kongresi tarafından yenilenen Çocuk Hakları Bildirgesi 31. maddesinde çocukların boş zaman geçirmeye, dinlenmeye, yaşlarına uygun olarak oyun oynamaya ve kültürel ve sanatsal etkinliklere katılma haklarının olduğu vurgulanmaktadır (Uriel ve ark 1994). (Paris, 1969 ve Milano1975) Hükümetler ve yerel yönetimler, yollar ve parklar inşa etmeye olduğu kadar çocuğun okul dışı yaşamının koşullarını hazırlamaya da ciddiyle bakılması, Dünya Çocuk yılı nedeniyle 1977 yılında açıklanan çocuk oyun hakları Malta deklarasyonunda, oyunun beslenme, sağlık, barınma ve eğitimin yanında her çocuğun gelişim potansiyeli için yaşamsal öneminin olduğu belirtilmektedir (Heseltine ve Holborn,1987). Uluslararası düzeyde alınan bu kararlar tüm dünya çocuklarının evrensel yasalarla oyun hakkına sahip olduklarını göstermektedir.

Sosyal bir varlık olan her yaş insan için, özellikle de çocuklar için şehir hayatında parklar ve çocuk oyun alanları, onların serbest zamanlarında, hafta sonu tatillerinde dinlenmeleri ve istedikleri bir etkinlik faaliyetinde bulunmaları onların yaşam kaliteleri için önemli mekân ve alanlardır. (Tanrıverdi,1987), parkları; "kentlinin çeşitli semtlerine ve çevresine yapılmış sakinlerine aktif ve pasif eğlence ve dinlenme ortamı sağlayan, ölçülü, dengeli ve güzel kompozisyon oluşturmuş sosyal yeşil alanlardır" diye



tanımlamaktadır.(Thompson,2002), ise parkları, oyun mekanları ve spor alanlarını da bünyesinde barındırması, kentte daha geniş alan kaplaması ve yapay veya doğal bitki örtüsüyle kent içerisinde ekolojik çeşitliliği desteklemesi nedeniyle kentsel açık alan planlamasının temel öğelerinden biri olarak tanımlanmaktadır.

Teknolojinin hızla gelişmesi, yaşamımızın her aşamasına girmesi insanları dört duvar arasına kapatmıştır. Özellikle de gelişme çağındaki çocuklar teknolojik alet başında vakitlerini geçirmektedir. Kentsel yaşamda büyüyen çocukların belli bir alanda ve sınırlarda geçen günleri onların yaşam kalitelerini etkilemektedir. Halbuki özellikle çocuklara kendilerini fiziksel, bilişsel, sosyal ve psikolojik yönlerden geliştirebilecekleri farklı imkanlar ve ortamlar sunulmalıdır. Çocukların yaşam kaliteleri açısından çocuk park ve oyun alanları onlar için vazgeçilmez yerlerdir.

Kentsel yaşamda çocuk oyun alanları, parkları, yeşil alanlar semt sahalarının bir yerde bulunması da yeterli sayılmaz. Önemli olan bu yerlerin yerleşim yerlerine yakınlığı ve uzaklığı, güvenliği, donanım çeşitliliğinin her yaşa hitap etmesi ve insanların fizyolojik, psikolojik, sosyolojik, duygusal yönden gelişmelerini sağlayan donanımlara sahip olmasıdır.

Günümüzde kentsel yaşam kalitesi açısından önemli olan çocuk parkları ve alanlarının yapımı genel olarak belediyelere ve yerel yönetimlere bırakılmıştır. Bu çalışmada konu kapsamında literatür taraması yapılarak kentsel yaşam kalitesi açısından çocuk parklarının yeri, önemli ve çocuklara yönelik kazanımları irdelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışma çocuk parkları ve alanlarının kentsel yaşam kalitesi için önemini vurgulanması ve parkların ve alanların nasıl olması gerektiği yönünde yol göstermesi açısından önemlidir.

### **Yaşam Kalitesi**

Yaşam kalitesi genellikle mutluluk ile aynı anlama gelen bir kavram olarak görülmeyle birlikte, bireylerin ruhsal, fiziksel ve sosyal iyilik halini temsil eder ve gün içerisindeki etkinlikleri devam ettirebilme düzeyidir. Aynı zamanda hastalıkların ve görevlerin kontrol seviyesiyle meydana gelen hasta doyumunu olarak tanımlanmaktadır (Aydemir, 2017). Yaşam kalitesi; "iyilik halinin bir derecesi" ve "bireyin hayatının tamamıyla iyiye doğru gittiğini hissettiği, kişisel duygu" olarak da değerlendirilmektedir (Aygençel ve Öztürk, 2001).

Bu bağlamda bir bireyin yaşam kalitesi değerlendirilirken bireye çeşitli durumlarda kendi

yaşamı ile ilgili ne hissettiği sorulmakta ve birey tüm özellikleriyle bir bütün olarak ele almaktadır (Phipps Dunavant ve ark. 1999).

Kaliteli bir yaşam arayışı, bireylerin doğumu ve ölümü arasında, en haklı arzu ve isteklerinden bir tanesidir. İyi bir yaşam kalitesi bireyden bireye, kültürden kültüre değişimin yanında, yaşam kalitesi kavramına araştırmacılar özde aynı olmakla birlikte bazı benzer yanları olan türlü yorumlarda bulunmuşlardır (Vatansever ve ark., 2015). Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi kavramını "bireylerin kendi beklentilerine, standartlarına, amaçlarına ve çıkarlarına göre bir kültür sisteminde kendi yaşamını sürdürmesi" şeklinde açıklamıştır. Burada önemli olan ise, yaşam kalitesi amaçlarına ulaşabilmek için esas olan standartların dışarıdan dayatılmaması, bireyin yaşamını tamamıyla kendisinin değerlendirip, bunun sürdürülebilmesidir (Bilir ve ark., 2005).

### **Çocuk ve Oyun**

Çocuk için vazgeçilmez bir yaşam biçimi olan oyun kavramının bakış açılarına göre çok yönlü tanımları yapılmıştır. Uzun zaman oyuna gereksiz ve önemsiz bir gözle bakılması, oyunun yalnızca bir eğlence aracı olarak görülmesi, çocuk için çok önemli olduğunun göz ardı edilmesi oyuna gereken önemin verilmesini geciktirmiştir. Oysaki çocuk oyunla oynarken fiziksel ve fizyolojik, zihinsel ve bilişsel, psikososyal yönlerden kendini geliştirir.

Oyun, çocuğun duyduklarını, gördüklerini sınavıp, denediği ve pekiştirdiği bir deney alanı olarak tanımlanır. Oyun geçmiş ile bağlantı kurar, gelecek için de bir kaynak oluşturur. Aynı zamanda oyun, yaratma, deneyim kazanma, iletişim kurma ve yetişkinliğe hazırlanma aracıdır. Oyun özgürce ve kendiliğinden yapılan, haz veren, mutluluk kaynağı olan, çocuğun gelişimini destekleyen ve eğlendiren, yorgunluk ve sıkıntılardan kurtarabilen etkinlikler şeklinde tanımlanır (Aral ve Ark,2001).

Oyun, belli bir amaca yönelik olarak, fiziksel ve zihinsel yeteneklerle belirli bir yer ve zaman içerisinde, kendine özgü kurullarla yapılan, sosyal uyumu, zekâ ve beceriyi geliştiren aynı zamanda eğlendiren etkinliklerdir (Tuncer,1999).

En geniş anlamıyla oyun, belli bir amaca yönelik olmayan, kurallı ya da kuralsız olarak gerçekleştirilen, her durumda çocuğun isteyerek ve hoşlanarak yer aldığı, fiziksel, bilişsel, dil, duygusal ve sosyal gelişimin temeli olan gerçek hayatın bir parçası ve çocuk için en etkin öğrenme süreci olarak tanımlanır (Aral ve Ark,2001).

Oyun çocuğun tüm gelişimi boyunca göz önünde tutulması gereken bir olgudur. Çocuk oyun içinde bedensel yeteneklerini geliştirir. Hareket ve davranış olgunluğu kazanır. Kendi olanaklarını kavram yeteneklerini öğrenir. Enerjisini kullanmayı gücü yönlendirmeyi, dikkatini bir konu üzerinde toplamayı, eşyaya egemen olmayı ve kullanmayı öğrenir.

Çocuk oyun içinde çevresiyle fiziki ve duygusal ilişki kurar, sosyal yönünü geliştirme imkânı bulur. Başkalarını taklit ederek davranışlarını olgunlaştırır, yeni beceriler kazanır. Yenmeyi, yenilmeyi, bir mücadeleyi sürdürmeyi, uzlaşmayı, barışmayı, yardımlaşmayı, birlikte yapmayı, yarışmayı, rekabeti öğrenir. Egoantrizmden sosyalleşmeye giden yolu aşmada oyun çocuğun en büyük yardımcısıdır. Zekâ beceri, yaratıcı düş gücü oyunla ilk ürünlerini verir. Çocuk için yaşam, oyunla güzeldir. Oyuncu yaşam anlamını yitirir.

Çocuk oyunla öğrenir, bedence, ruhça, zekâca oyunla gelişir. Büyüme yolundaki basamakları oyunla tırmanır (Altinköprü,1979).

Oyun çocuğun yaşam kaynağıdır. Her nedenle olursa olsun oyundan mahrum bırakılan çocuk, yetişkinliğe bazı eksikliklerle girme durumunda kalır.

Oyun bireylerin çocukluk dönemindeki sosyal ve duygusal gelişimleri ilerleyen yaşlarda da bu duyguların temelini oluşturmaktadır. Harvey (2015) 'in şehir hakkına yönelik bireylerin şehirden faydalanma hakkı ve ihtiyaçları doğrultusunda değiştirebilmesi şehirlerin en küçük bireyleri olan çocuklar için de geçerli olduğunu belirtmiştir. Oyun etkinlikleri çocuklar için bir hak olup onların her yönden gelişmesini destekleyen bir ihtiyaçtır (Uz ve Çabuk, 2006). Çocuklar oynadıkları oyunlarla yardımlaşma, birlikte hareket etme, paylaşma gibi yetenekleri kazanarak sosyalleşmeye başlamaktadır (Koçan, 2012).

Oyun, ırk, din, dil, renk ve engelli olan ya da olmayan her yaş çocuk için bir haktır. Tüm çocuklar bir arada oynadığında birbirlerinin farklılıklarını ve benzerliklerini göreceklerdir. Bu süreç çocukların yetişkin olduklarında toplumu anlamlandırmaları için ilk adımdır (Gökmen, 2009, s. 50). Tüm bu bilgilere göre oyun, geleceğin yetişkinleri olacak olan çocukların bedensel, psikososyal, zihinsel ve bilişsel yönlerden sağlıklı bir birey olmaları ve dolayısı ile sağlıklı bir toplum, sağlıklı bir dünya oluşması bakımından çok önemli görülmektedir.

## Çocuk Parklari ve Alanlari

Parklar çocuğun kendi evi dışında açık ya da kapalı bir mekânda oyun imkânlarının sağlanması için yapılan yerlerdir. Çocuk bahçeleri 3-6 yaşları arasındaki okul öncesi dönemine ait çocuklar için, oyun alanları ise 6-14 yaş grubu için planlanır. Ülkemizde böyle bir ayırım yapılmamakta, parklar içerisinde çocuk bahçeleri ve oyun alanları bulunmaktadır.

Çocuk bahçeleri, çocukların oyun gereksinimlerini karşılamaya yöneliktir. En uzaktaki konuta 100-400 metre yakınlıkta olması; 250 ya da 500 m<sup>2</sup>'lik bir alanı kaplaması ve çocuk başına en az 6,5 m<sup>2</sup>'lik bir alanın bulunması gerektiğini planlamacılar savunmaktadır. Oyun alanları daha çok yetişkinler için tasarlanırken okul öncesi çocukları için de oyun bölümleri içerirler. Oyun alanları aktif boş zaman değerlendirme imkânları sağlarlar. Ölçüleri mahallelerin yapısına ve ekonomik koşullara göre ayarlanmaktadır. Butler isimli araştırmacı, oyun alanlarının her 800 nüfus için 4390 m<sup>2</sup> olmak üzere hesap edilmesini önermektedir. Oyun alanları çeşitli oyun araçlarından oluşmakta ve en uzak konuta 800 metre yakınlıkta kurulmaktadır (Tezcan,1993).

Artık günümüz toplumsal yaşamında, özellikle şehir hayatında bireylerin iş dışı ve serbest zamanlarında, ortak yaşam alanları oluşturulmuştur. Bu alanlar her yaş gurubu bireylerin fayda sağlayacağı düzende hazırlanmaktadır. Toplum içerisinde geniş bir yer tutan çocuklara da ortak yaşam alanları hazırlanırken görüşlerinin alınması onlar için daha faydalı olacaktır.

Toplumdaki her yaş gurubunun olduğu gibi çocukların da şehirden faydalanma hakkı bulunmaktadır. Kentsel çevre düzenlemelerinde kentsel politikaya hak temelli bir yaklaşımın sergilenmesi, çocukların karar verme süreçlerine katılmasına imkân sağlayacaktır (Brown, vd., 2019).

Tüm dünya milletleri ve yasaları 18 yaşından küçük herkesi çocuk olarak kabul etmektedir. Çocuklar, tüm toplumlarda bir kentin nüfusu içerisinde göz ardı edilmeyecek bir orana sahiptir (Biol, 2009). Çocuk, bugün ile gelecek arasında bir köprü; bugünün çocuğu geleceğinde büyüğüdür. Bu nedenle birey olarak topluma katılma sürecinde, çocukluk dönemi oldukça önemlidir. Alpan (2015) çocuk mekanlarında çevre psikolojisinin önemli olduğunu ve çocukluk döneminde çocuk ile mekân arasında kurulan ilişkinin yetişkinlik döneminde de devam ettiğini belirtmektedir.

Genel olarak insan bir çevrenin parçasıdır ve içinde bulunduğu fiziksel çevre aynı zamanda sosyal

bir sistemdir. Bu sebeple herkes, sistem içerisindeki rolüne göre tepkide bulunur (Morval, 1985). Sistemin en küçük ve temel parçasının çocuklar olduğu düşünülürse, onların gelişip sağlıklı birey olarak topluma katılmalarında ait oldukları çevrenin kurgulanmasının oldukça önemli olduğu karşımıza çıkmaktadır.

Geçmiş yıllarda çocuklar için sokaklar en önemli dış alan oyun yerleri olarak görülmekteydi. Bu oyun alanları sanayileşmeyle birlikte hızlı ve çarpık kentleşme sonucu gelişen trafik akışıyla birlikte sokaklar çocuk oyun alanları olmaktan büyük oranda çıkmıştır (Etlı ve Yamaçlı, 2015).

Çocuk oyun alanları çocukların kaynaştığı ve paylaşımlarda bulunduğu ortak alanlardır. Ortak alan; kalıcı olmayan, her türlü dış etkiye açık toplumsal ilişki biçimi olup kentsel mekanlar gibi sürekli üretilmektedir (Harvey, 2015). Bu sebeple çocuk oyun alanlarının dışarıya açık olup sürekli değişime uğradığı düşünülebilir. Oyun alanları ve çocukların yeteneklerini keşfetmesi, kendisini tanıması, fiziksel, fizyolojik ve psikososyal vb. birçok yönden gelişmesi için oldukça önemlidir (Ünal, 2009).

#### **Oyun Parkları ve Alanları Donanımı**

Çocukların 12 çeşit oyun aktivitesi belirlenmiştir: amaçsız vücut dinlendirme (oturma, konuşma, yürüme gibi), amaçlı hareketler (A dan B ye yürüme, bisiklete binme gibi), araçsız hareket (bisiklet, paten gibi), sabit çevre donanımıyla hareket (salıncak, tırmanma, çite tırmanma gibi), sabit oyun donanımıyla hareket (salıncak, tırmanma, kaydırak gibi), top oyunu, taklit ve rol oyunları temel malzemelerle aktivite (kum ve su gibi), hayvanlarla ve bitkilerle oyun, saldırı oyunları (Heseltine ve Holborn,1987).

Bu aktiviteler azaltılabilir ya da çoğaltılabilir. Oyun aracı donanımı çocuğun oyun aktivitesini başlatacak nitelikte olmalıdır.

Oyun alanları farklı yaş ve yetenekteki çocuklar için bölüntüler yaratabilmeli, çocuk boyutunda, fantezi, sosyal, sessiz, aktif gibi oyun çeşitliliği sunabilen bir karmaşıklıkta olmalıdır. Çocuklara kendini test etme şansı verebilmeli, ışık mekân, doku, renk, biçim ve hareketli kısımların kullanımında yenilik sunarak yaratıcılığı desteklemeli, dayanıklı olmalı, bakım ve koruma kolaylığına sahip olmalıdır (Vergeront,1994).

Bir oyun aktivitesi ne kadar çok zaman sürer ve çocuğun dikkatini tutarsa oyun değeri o kadar yüksektir. Bir donanımda ne kadar çok kullanılıyorsa

o kadar oyun değeri vardır (Heseltine ve Holborn,1987).

Oyun alanları tüm yıl boyunca kullanılabilir nitelikte olmalıdır. Rüzgâr ve güneş önemli faktördür. Oyun alanlarına kış güneşi girmeli, yaz güneşinden ve kış rüzgârından korunmalıdır.

Çocukların kent içerisindeki oyun haklarını istedikleri gibi kullanabilmeleri için; çocuk oyun parkının, parkı oluşturan malzemelerinin özelliklerinin, parka gelen çocukların birbirleriyle ve yetişkinlerle olan etkileşimlerinin iyi bilinmesi gerekmektedir (Ramazan ve Özdemir, 2015).

Çocuklar bilgi öğrenme yolları olarak; oyun, gözlem ve duygularından yararlanırlar. Bu sebeple iç mekân ve dış mekandaki farklı çevreler, malzemeler ve dokular onun duyuusal yeteneklerini artıracaktır. Çocukların duyuularını harekete geçiren bu çeşitlilikler fiziksel gelişim oluşturmaya da duyuusal algılamalarını geliştirerek hayata uyum sağlamasına destek olur (Çanakçıoğlu, 2012). Oyun alanlarındaki doğal çevreler “çalılar, su, kayalar ve kum” gibi unsurlar, bu özelliklere sahip olmayan oyun alanlarına göre daha fazla oyun fırsatı ve güneş ve rüzgâr gibi ortak çevre koşullarını sunabilir (Herrington ve Brussoni, 2015). Çocuklar için hazırlanan mekanlarda, doğa unsurlarının olması onların sağlıklı gelişimi için kaçınılmaz olduğu söylenebilir. Oyun alanlarında bulunan doğal unsurların çocukları oyuna teşvik etmesindeki önemli etkenlerin başında çocuklarda olan merak duygusu gelmektedir. Oyun alanında var olan farklılıklar, çocuğu oyuna teşvik etmektedir.

Çocuk oyun alanları, kent içerisindeki rast gele belirlenen boşluklara birkaç oyun donatısının rast gele düzenlenmesi ile oluşturulmaması gerektiği belirtilmektedir (Muhacir ve Özalp, 2016).

Günümüzde çocuk oyun alanları ve mekanları genel olarak parklarda bulunmaktadır. Parklar, kent içerisinde yeşil alan oluşturmasıyla ve içerisinde yapılı mekân bulunan ve doğal çevre arasında dengeli alan kullanımı olan yerlerdir. Bu yerlerin farklı insanların karşılaşmasına, tanışmasına yani iletişim kurmasına fırsat tanıyan kültürel odaklı bir merkez olarak toplumda rolü oldukça önemlidir (Emür ve Onsekiz, 2007).

Parklar, kullanım amacına ve içeriğine göre çeşitlilik göstermektedir. Parkların bir çeşidi de toplumun küçük bireyleri olan çocukların kullanımına yönelik olan çocuk parklarıdır. Çocuk parkları, çocukların oyun oynamak, fiziksel ve sosyal aktivitelerde bulunmak gibi temel haklarını

kullandıkları yer olan, oyun alanlarından meydana gelmektedir.

Çocuk oyun alanları; kentteki açık yeşil alanların önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Şişman ve Özyavuz, 2010). İmar Planı Yapılması ve Değişikliklerine Ait Esaslara Dair Yönetmelik'te; çocuk bahçesi, oyun alanları ve parklar aktif yeşil alan olarak değerlendirilmiştir. Bu değerlendirilme içinde kişi başına 10 metre kare; belediye ve mücavir alanlar dışındaysa kişi başı 14 metre kare olarak düşünülerek planlanması gerektiği ifade edilmektedir (Resmî Gazete, 1999).

Çocuk oyun parkları ve alanları, çocukların oynadığı her yerdir. Kentleşme sürecinde çocukların oyun oynamaları için düzenlenmiş güvenli alanlara ihtiyaç duyulmaktadır. Her ne kadar değişimler yaşansa da çocuk parklarının tasarlanmasında temel kriterler bulunmaktadır.

Tasarımda dikkat edilmesi gereken bir diğer husus ise yaş grubuna göre oyun alanlarının nasıl olması gerektiğidir (Ermiyagil ve Gürçınar, 2015). Çocuklarda oyun alanlarındaki araç ve donanımlar fiziksel gelişime yardımcı olduğu bu sebeple de yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. 2-6 yaş arası okul öncesi çocukları olarak nitelendirilen çocuklar daha küçük oldukları için oyun alanları materyalleri onlara uygun boyutlarda kulplara ve parmaklıklara ihtiyaç vardır. Küçük yaş gurubu çocuklar için emekleme alanları, kum-su alanları, alçak kaydıraklar gibi küçük ölçekli oyun araçları bu yaş grubu için uygundur. Daha büyük yaş gurubundaki çocukların fiziksel gelişimi için ise hareket barları, tırmanma üniteleri, denge araçları, açık ve kapalı mekanlardan oluşan imitasyon oyun alanları, kaydıraklar gibi oyun araçları bulunmalıdır (Peyzax, 2011).

### **Parklar ve Yeşil Alanlar**

Park alanları, "kent içi yeşil alan oluşturma niteliği ile yeşil alan ve yapılı çevre arasında dengeli arazi kullanımının sağlanması açısından kentsel bir öneme sahip olmasının yanı sıra aynı zamanda insanlar tarafından ortak kullanılan mekânlarıdır. Farklı insanların karşılaşması, tanışması, konuşması, kentsel yaşamı paylaşması gibi sosyal ihtiyaçların karşılandığı yerler olarak da nitelendirilebilir.

Toplumsal boyuttaki bu ilişkiler, konut dokusu içerisinde etkin ortak kullanım mekânları oluşturulması, kentsel mekânın sosyal ve mekânsal boyutlarda daha etkili kullanılması ve mekânı oluşturan işlevlerin olabildiğince canlı tutulması amacıyla; anlam ve aktivite çeşitliliği açısından ayrıcalıklı bir öneme sahiptir ve konut alanlarında da

aynı etkinliği göstermektedir. Park alanları, kentte canlı bir çevre yaratılmasında, yoğun kent merkezinde insan çevre ilişkisinin kurulmasında ve kentsel dolaşım ve aktivite alanlarının oluşturulmasında etkin bir öge" olarak açık ve yeşil alan varlığı anlamında kentsel yaşam kalitesinin sosyal açıdan da mekâna indirgendiği yerlerdir (Onsekiz,2003).

Yeşil alanların tipleri, içerikleri, yeşil alanda yer alan eylem biçimleri ve büyüklükleri, hizmet edilen nüfus büyüklüğüne, yerleşimin fiziki özelliklerine (topografya, toprak kabiliyeti vb.) ve doğal özelliklerine (iklim, bitki örtüsü vb.) göre değişmektedir (Ersoy,2002). Bununla beraber park alanları için gerekli standartları belirleyen unsurlar, nüfus, kentin boyutu, coğrafi konumu, iklimi, kullanım mesafesi ve yoğunluğu ile açıklanabilir.

Kentsel yaşam kalitesi fiziksel çevre, sosyal çevre ve ekonomik çevre kalitesine yönelik bileşenlerden oluşmaktadır. Fiziksel çevre kalitesi, açık ve yeşil alan varlığı, ulaşım ağı (erişebilirlik)- ulaşım türü – toplu taşıma, altyapı ve belediye hizmetleri, iletişim (erişebilirlik), sosyo-kültürel aktiviteler, doğal ve tarihi değerlerin korunması, konut ve yaşam çevresinin planlı olması, konut tipi ve kalitesi, çalışma alanlarının çevresel etkilerinin azaltılması, rekreasyon alanlarının varlığı gibi özellikler ile tanımlanmaktadır (Kemp ve Ark,2003).

Kentsel yaşam kalitesi açısından açık ve yeşil alanlar, büyük önem taşımaktadır. Bu alanlar kentler için rekreasyon, ekoloji ve arazi organizasyonuna yönelik çeşitli fonksiyonlara sahiptir. Rekreasyonel fonksiyonu ile aktif ve pasif rekreasyon fırsatı sağlayarak kent içinde ve dışında sportif donatımların tesisine ve eğlence ile ilgili donatımlara da imkân verirler. Ekolojik fonksiyonu ile de kent içerisinde hava akımlarına ve yeşil fonksiyonlarına imkân tanırırlar. Kentin içinde, çevresinde artmakta olan endüstriyel tesisler, konutlar ile motorlu taşıtlardan çıkan gazlardan kirlenen kentin havası içinde bulunan toz ve zararlı gazları temizleyerek, kente ışık ve hava sağlarlar.

Kent içindeki yeşil alanlar, araç trafiğini, yaya rekreasyon ve yerleşim alanlarından ayırmakla insanlar için trafik yönünden gereken güvenceyi sağlamış olurlar. Kentlerin formal yapıları binalarla meydana getirdiği katı kalıbı yumuşatarak kente organik bir karakter kazandırır (Şahin ve Barış,1998). "Bir yerleşim yerinin genel karakterini, mimari yapıları, açık-yeşil alanları ve bunların birbirleriyle olan ilişkileri ve bütünlüğü tayin eder. Açık-yeşil alanlar, insan ile doğa arasında bozulan ilişkiyi dengelemede ve kentsel yaşam koşullarının



iyileştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle gelişmiş ülkelerde açık-yeşil alanların nitelik ve nicelikleri, medeniyetin ve yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Bu kapsamda gelişmiş ülkeler, insanların yaşam kalitesini arttırmaya dönük zihinsel ve fiziksel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak insan yaşamı

için uygun kent mekânı veya ekolojisini planlama ve oluşturma çabasına yönelmektedir” (Gül ve Küçük,2001). Polat (2002), değişkenlik gösteren standartları tablo 1 ve tablo 2’ gösterildiği gibi ifade etmiştir (Polat,2002). Çizelgelerde sayısal büyüklük ve konum, tesis ve faaliyetler açısından standartlar yer almaktadır.

**Tablo 1. Park Standartları**

Parklar	Etkili Hizmet Alanı (Yarıçap)	Kullanıcıların Yaş Grubu (Yaş)	Kişi Başına Büyüklük (Alanda/1000Kişi)	Hizmet Ettiği Nüfus (Kişi)	İdeal Büyüklük (da)
Çocuk bahçeleri	200- 600m	0-3, 4-7,8-15	4		8-16
Spor alanları	2km	7 ve yukarısı	4	Bütün kent	40-60
Mahalle parkları	500-1.500m	Bütün Yaşlar	8-12	3500- 5000	20-40
Semt parkları	1000-2500m	Bütün Yaşlar	10-20	15.000- 30.000	160-400
Kent parkları	1-10km	Bütün Yaşlar	80	Bütün kent	40-800
Bölge parkları	25-100km	Bütün Yaşlar	750-3.000		2.000-4.000
Milli parklar	Bütün ülke	Bütün Yaşlar	Değişken	Bütün ülke	Değişken

**Tablo 2. Parkların Konum, Tesis ve Faaliyetler Açısından Standartları**

Parklar	Konum	Tesisler ve Faaliyetler
Çocuk Bahçeleri	Konut alanları içinde ana ulaşım ağı dışında oto trafiğinin yoğun olmadığı yerlerde konutlardan rahatça izlenebilir olmalıdır.	Çocukların yaşlarına göre rahatça yeteneklerini geliştirebilmesine, aktif oyun faaliyetlerine katılabilmelerine olanak sağlayan, oyun araçları, kum havuzları ve bitki örtüsüyle donatılmış alanlardır. Denge, koordinasyon, organ ve duyuları geliştirmeyi amaçlar.
Spor Alanları	Kent çevresinde ulaşım ağına yakın düzlük ve temiz hava akımları olan alanlar tercih edilmelidir.	Amatör ve profesyonel spor faaliyetlerinin (futbol, voleybol, hentbol, basketbol, tenis, halter, boks, ok atma, atletizm, kayak ve yelken, binicilik ve yüzme vb.) çalışma ve müsabakalarının yapıldığı kapalı veya açık tesislerdir
Mahalle Parkları	Doğal özellik gösteren, ulaşım ağına yakın ve konut yoğunluğunu azaltacak bir yerde olmalıdır.	Gezi yerleri, çay bahçesi, bisiklet yolu, küçük çapta piknik alanı ve çocuk bahçesi gibi tesisleri içine alan ve bütün mahalleye hizmet eden parklardır.
Semt Parkları	Kentin doğal mikro klima özelliğini gösterir konumda olmalı ve park içi oto trafiği kısıtlı tutulmalıdır	Mahalle parklarındaki ek olarak, spor alanları, yüzme, balık tutma doğa çalışması, botanik bahçesi, arberetum, kültür merkezi, kütüphane, müze vb. gibi tesisleri ve faaliyetleri içeren mahalle kümelerine hizmet eden parklardır
Kent Parkları	Topografik yönden çeşitlilik gösteren doğal alanlar seçilmeli kolay ulaşım sağlanmalıdır. Ulaşım ağı Park içerisinden geçebilir.	Semt parklarına ek olarak hayvanat bahçesi, fuar alanları, spor ve konser salonları, at patikaları vb. tesisleri içerir. Kentin açık yeşil alan dokusunu belirleyen ve tüm kente hizmet eden parklardır.
Bölge Parkları	Doğal özellik gösteren, mevcut su kaynağı olan ve kolay ulaşım imkânı olan güzel yerler tercih edilmelidir	Hafta sonu ve daha uzun tatillerde kalınabilecek alanlardır. Kış sporları bu alan içinde yapılabilir.
Milli Parklar	Ender doğal ve ekolojik özellik gösteren yerlerdir.	Yoğun kullanıma açılmaz ve özellikleri korumaya yöneliktir. Kamp yapma, yüzme, balık tutma, yürüyüş, ata binme gibi faaliyetler gerçekleştirilebilir.



“Kent yaşamı denilen çağdaş yaşam biçiminin sunduğu yapay çevre, özellikle insan doğasına aykırı, biyolojik anlamda yetersiz bir çevre kimliği yansıtmaktadır. Böyle bir ortamda insanların sağlıklı ve mutlu yaşamaları, kentin sosyoekonomik yapısının gelişmişliği ve buna bağlı olarak yeşil alan sisteminin gereksinimlere cevap verecek düzeyde olmasına bağlıdır. Açık ve yeşil alanların/park alanlarının işlevsel olabilmeleri için, kişi başına düşen alan miktarı, donanımı, her bir yeşil alanın kendi sınırları içinde hizmet yönünden niteliği ve görsel etkinliği önemlidir (Etlı, 2002).

Yeşil alanların sadece doğanın kent içinde sembolize edilmiş bir formu olmaktan çok işlevselliği ile kent yaşamının ve sosyal mekânın bir parçası olarak yer alması, “yeşil” kavramının, doğallığı çağrıştırmasının yanında, kentsel yaşamın “kaliteli” yanını da sergilemesi açısından önemlidir. Yeşil alanların nüfusa bağlı olarak kişi başına düşen miktar ile tanımlanması, “yeşil” faktörünün kent içinde yeterli seviyede yer alması anlamına gelmemektedir. Planlarda alan hesabı ile belirtilen yeşil alanlar, gerek işlevselliği ve sosyal mekân özelliği, gerekse içinde barındırdığı yeşil/doğal faktörler ile park kavramının sadece sınırları belirli ve yeşil renk ile ifade edilebilen bir alan olarak değil, kent yaşamının organik bir parçası olarak görülmesi ve oluşturulmasıyla gerçek anlamını bulabilecektir. Yolların refüj alanlarının bile park olarak adlandırılarak, alansal olarak standartların sağlanması, sadece matematik hesabına dayanması sebebiyle, parkların gerçek işlevi olan kentsel kalitenin yükseltilmesi hedefini de gözden kaçırmaktadır. Kentsel park kavramı ve tasarımı, doğa ve kültür kavramlarının tasarım araçlarıyla bir araya getirilmesidir. Aynı zamanda, doğa ve kültür, kentsel yaşam kalitesinin de sağlanması konusunda önemli bileşenlerdendir. Parklar yeşil/doğal alanlardır ve doğanın bir parçası olarak gerçekleştirilmelidirler. Doğal varlık olan doğa (natural) ile insan yapımı olan doğa (artificial) arasındaki sınırı çok net ayırmak mümkün olmamaktadır. Bu ayrımı gerçekleştirebilmek, toplumsal deneyimler, gelenekler ve pratiklerin dışsalıklarına bağlıdır. İnsan eliyle doğal çevrenin veya benzerinin yaratılması süreci aslında yine temel olarak doğanın gelişim sürecinin müdahalelerle yönlendirilmesi veya şekillendirilmesidir. Parklar doğanın benzerinin kentsel hayata uyarlanması ve kültürel aktivitelerle birleştirilmesidir. Kentlerin yapısına göre, parkların şehirlere katkısı farklılaşabilir. Kentsel yaşam kalitesine olan katkı, kentin kültürel birikimi ve bu birikimin dışarıya yansması ile doğru orantılıdır. Bu bağntı, parkların

doğal yapısından uzaklaşıp, kentsel yapı içinde bir öge olarak karşımıza çıkmasını sağlamaktadır.

Araştırmacılar her 10 000 nüfus için bir çocuk bahçesi ve oyun alanının kurulması, bu bahçelerde ayrıca yağmurlu ve sıcak havalarda çocukların sığınabilecekleri kapalı bir yer, resim, el işleri ve müzik çalışmaları yapılabilecek, kitap okunup, masal söylenecek bir salon ve depo bulunması gerektiğini belirtmektedirler (Tezcan,1993). Bunlar araştırma kapsamındaki çocuk oyun alanları ve bahçelerinde bulunmamaktadır. Ayrıca boş zaman liderleri ya da eğitimcilerinin bu bahçeler de özel olarak görevlendirilmelidir. Ancak bu batı ülkelerinde görülen bir durumdur (Tezcan,1993).

Oyun alanları tüm yıl boyunca kullanılabilir nitelikte olmalıdır. Oyun alanına kış güneşi girmeli, yaz güneşinden ve kış rüzgârından korunmalıdır. Araştırma kapsamındaki oyun alanları ve bahçeleri bu özelliklere sahip değildir. Yapılan çalışlarda bazı yabancı ülkelerdeki açık ve yeşil alan standartlarını vermiştir: Amerika’da kent yoğunluğunun 250 kişi olması öngörüsü ile kişi başına 40 m<sup>2</sup> yani 1000 kişi için 4 hektar bir yeşil alan standardı kabul edilmiştir. Bu değer kent alanının %10’una eşdeğerdir. İngiltere’de kişi başına 40m<sup>2</sup> yeşil alan standardı benimsenmiş olup bu Amerikan standardıyla eşdeğerdir. Türkiye’de ise 3194 sayılı İmar kanununun, 02.09.1999 tarihli Plan Yapımına Ait Esaslara Dair Yönetmeliği’ne göre, bu oran 10 m<sup>2</sup> /kişidir. Amsterdam (Hollanda) kentinde kişi başına düşen yeşil alan miktarı 45-50 m<sup>2</sup>, Stockholm (İsveç) kentinde 77 m<sup>2</sup> dir” (Önder,1997). Diğer yabancı ülke kentlerinde bu oran “Frankfurt’ta 154 m<sup>2</sup>, Stuttgart’ta 153 m<sup>2</sup>, Hannover’de 112 m<sup>2</sup>, Stockholm’de 107 m<sup>2</sup>, Washington’da 50 m<sup>2</sup>, Bristol’da 49m<sup>2</sup>, Budapeşte’de 37 m<sup>2</sup>” dir (Yıldızcı,1991). Türkiye’deki bazı kentlere bakıldığında ise kişi başına düşen yeşil alan miktarlarının “Ankara’da 2.3 m<sup>2</sup>, İstanbul’da 2.1 m<sup>2</sup>, İzmir’de 2.8 m<sup>2</sup> oldukları görülmektedir” (Oruç,1992). Ülkemizdeki değerlerin yabancı ülke kentlerine oranla çok düşük olduğu söylenebilir. Dolayısıyla kentsel yaşam kalitesi anlamında da olumsuzlukları beraberinde getirdiği kıyaslanabilir şekilde açıktır.

Açık ve yeşil alanlar, kullanım biçimine göre aktif ve pasif, ekolojik işlevine göre, mülkiyete göre ya da üstlendiği rekreasyon işlevine göre farklı biçimlerde sınıflandırılmaktadırlar. Baykan (2003), üstlendiği rekreasyon işlevine göre açık ve yeşil alanları; parklar (mahalle, kent, semt parkı vb.), özel amaçlı park ve bahçeler (çatı bahçeleri, hobi

bahçeleri, kültür bahçeleri vb.), spor alanları (golf, basketbol vb), çocuk oyun alanları, doğal ve yarı doğal alanlar, koridorlar (kent ormanı, koruluk vb.), kent içi diğer açık ve yeşil alanlar (mezarlık, konut bahçesi vb) olarak sınıflandırmıştır (Aydemir,2004). Açık-yeşil alanlar içerisinde parklar ve bahçeler kentsel yaşam kalitesi için en önemli unsurlardır. Yapılan araştırma sonucunda park ve bahçeler, çocuk oyun alanları, spor alanları mevcut durumları ile kullanımı ve donanım çeşitliliği bakımından yeterli düzeyde olmadığı görülmüştür. Oysaki kentlerin farklı semtlerinde yaşayan bireyler özellikle (çocuklar) için daha çeşitli aktiviteler içeren, daha yaratıcı oyunlara yönlendiren çocuğun zamanını ve enerjisini öğrenme işlemi ile birleştirebilen, fiziksel, sosyal, psikolojik ve duygusal gelişimine daha fazla katkıda bulunan, mekânsal olarak ulaşılabilen daha özgün ve daha nitelikli, çok yönlü oyun alanları ve mekânlarına ihtiyaç vardır. Tüm bunlar kentsel yaşam kalitesi için önemlidir.

Sonuç olarak;

Kentlerde bulunan çocuk parkları ve alanları toplumların her yaş gurubu için özellikle de çocukların fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel ve bilişsel gelişimlerine olumlu katkıları bulunmakta ve onların kentsel yaşam kalitelerini desteklediğini söyleyebiliriz. Bu açıdan bakıldığında kentlerde yaşayan bireyler için çocuk parkları ve alanları kentsel yaşam kalitesi açısından önemlidir.

Öneriler;

Yönetenler kentlerde yaşayan insanların yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik çalışmalarına öncelik vermelidir.

Kentlerde bulunan mevcut çocuk park ve alanlarının sahip oldukları olumlu yönleri korunmalı ve eksiklikleri giderilip, daha nitelikli park ve alanlara dönüştürülmelidir.

Kentlerde yeni yapılması planlanan çocuk park ve alanları, her yaş gurubu bireylerin ihtiyacını, gelişimini sağlayacak donanımda, güvenli ve ulaşımı kolay olmalıdır.

## KAYNAKLAR

1. Altınköprü, T. (1979). Çocuğun Başarısı Nasıl Sağlanır, Altın köprü Yayınları, s.34,35, İstanbul.
2. Alpan, A. (2015). Mekân sahipliği için mekânı çocuklarla birlikte üretmek: Eskişehir Odunpazarı için bir model önerisi. *İdeal kent*, 6(17), 202-251.
3. Aral, N., Gürsoy, F., ve Köksal, A. (2001). Okul Öncesi Eğitiminde Oyun, Ya-Pa Yayın Pazarlama San. Tic. Aş, c.8,9, İstanbul.
4. Aydemir, S.E. (2004). Kentsel Açık ve Yeşil Alanlar "Rekreasyon", Kentsel Alanların Planlanması ve Tasarımı, KTÜ Yayını, Trabzon.

5. Aydemir, Ö. (2007). Kronik hastalığı olan çocuk ve yaşam kalitesi. *Çocuk Hastalıklarında Biyopsikososyal Yaklaşım*. (Editörler: D. Ü. Tüzün, S. Hergüner):61-78. Epsilon Yayıncılık, İstanbul.
6. Aygencel, G., ve Öztürk, C. (2001). Akciğer kanserinde yaşam kalitesi değerlendirmeleri. *Hematoloji-Onkoloji Dergisi*, 3(3), 260-268.
7. Belek, İ. (1998). Sınıf, sağlık, eşitsizlik, s.26-34, Sorun Yayınları, İstanbul.
8. Brown, C., Lannoy, A., McCracken, D., Gill, T., Grant, M., Wright, H., ve Williams, S. (2019). Special issue: child-friendly cities. *Cities & Health*, 3(1-2), 1-7. doi:10.1080/23748834.2019.1682836
9. Bilir, N., Özcebe, H., Vazioğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N. ve Telatar, T. G. (2005). Van İlinde 15 Yaş Üzeri Erkeklerde SF-36 ile Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi, *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 25, 663-668.
10. Birol, G. (2009). Çocuk dostu kent neresidir? *Megaron Balıkesir, Mimarlar Odası Balıkesir Şubesi*, 10-13, Balıkesir.
11. Çanakçıoğlu, N. G. (2012). Çocukta mekân algısının gelişimi ve mekânsal imge zenginliği bakımından malzemenin önemi. *Mimarlıkta Malzeme* (2), 1-8.
12. Ersoy, M. (1994). Kentsel Alan Kullanım Normları, ODTÜ Mimarlık Fakültesi Yayınları, Ankara.
13. Etili, B. (2002). Edirne İli Merkez İlçe Yeşil Alan Sisteminin Peyzaj Mimarlığı İlkeleri Yönünden İrdelenmesi, *Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, B Serisi, Cilt 3, No 1, 47-59, ISSN 1302 647X
14. Etili, D. P., ve Yamaçlı, R. (2015). Çocuklar için sokakların güvenlik koşullarının irdelenmesi: Eskişehir Odunpazarı örneği. *Turkish Studies*, 10(14), 225-244. doi:http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8997
15. Emür, S. H., ve Onsekiz, D. (2007). Kentsel yaşam kalitesi bileşenleri arasında açık ve yeşil alanların önemi-Kayseri/Kocasinan ilçesi park alanları analizi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 367-396.
16. Ermiyagil, M. A., ve Gürçınar, C. S. (2015). Kentsel mekânın gelişiminde çocuk oyun alanlarının rolü: K.K.T.C'de yeni kent Gönyeli örneği. *İdealkent*, 6(17), 12-45.
17. Gül, A., ve Küçük, V. (2001). Kentsel Açık-Yeşil Alanlar ve Isparta Kenti Örneğinde İrdelenmesi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, ISSN:1302-7085, Seri: A, Sayı:2, s.27-48, Isparta
18. Gökmen, H. S. (2009). Birlikte oynamak. *Mimarlık* (347), 47-50.
19. Harvey, D. (2015). *Asi şehirler* (4. b.). (A. D. Temiz, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
20. Herrington, S., ve Brussoni, M. (2015). Beyond physical activity: the importance of play and nature-based play spaces for children's health and development. *Economy and Environment* (4), 477-483. doi:10.1007/s13679-015-0179-2
21. Heseltine, P., ve Holborn, J. (1987). *Playgrounds, The Planning Design And Constuction Of Play Environments*, S.11-15-19.
22. Kemp, K., Leidelmeijer, G., Marsman, A., ve Hollander, U. (2003). *Environmental Quality and Human Well-being Towards a Conceptual Framework and Demarcation of Concepts; A literature Study*, *Landscape and Urban Planning* 65, s.5-18.
23. Koçan, N. (2012). Çocuk oyun alanlarının yeterliliği üzerine bir araştırma: Uşak kenti Kemal öz Mahallesi örneği. *Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 28(4), 315-32, Kayseri.
24. Morval, J. (1985). Çevre psikolojisine giriş. (N. Bilgin, Çev.), Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
25. Muhacir, E. A., ve Özalp, A. Y. (2016). Planlama ve tasarım süreçleri bağlamında çocuk oyun alanlarına ilişkin temel kalite

- kriterlerinin belirlenmesi. Artvin Çoruh Üniversitesi, 17(2), 220-230, Artvin.
26. 26.Oruç, N. (1992). Eskişehir’de İnsan Yeşil Alan İlişkisi, Tabiat ve İnsan Dergisi, Sayı:1, s:37-38, Doğu Matbaası, Ankara.
27. 27.Onsekiz, D. (2003). Kentsel Ölçekte Eğlence Mekanları ile Konut Alanları İlişkisi- Ankara Kenti Örneği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
28. 28.Önder, S. (1997). Konya Kenti Açık ve Yeşil Alan Sisteminin Saptanması Üzerinde Bir Araştırma, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
29. 29.Polat, A.T. (2002). Kent Parkı Kavramı ve Konya İçin Örnek Bir Çalışma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
30. 30.Phipps -Dunavant, M., Jayawardane, D., ve Srivastava, D.K. (1999). Assesment of health related quality of life in acute in-patient settings: use of the BASES Scales in children undergoing bone marrow transplantation. *Int J Cancer* 12:18-24.36.
31. 31. Peyzax. (2022). Oyunun çocuk gelişimine etkisi ve çocuk oyun alanları tasarım kriterleri.
32. <https://peyzax.com/cocuk-oyun-alani-tasarim-kriterleri/>, Erişim.22.01.2023.
33. 32.Ramazan, M. O., ve Özdemir, A. A. (2015). Çocuk oyun alanlarının/parklarının fiziksel özelliklerinin ve kullanıcılarının davranışlarının incelenmesi. *Arama Sonuçları*, 12(1), 1558-1576.
34. 33.Schalock, R. L., and Verdugo, M.A. (2002). Handbook on Quality of Life for Human Service Practitioners. Washington DC, American Association on Mental Retardation.
35. 34. Schalock, R. L. (2004). The Concept of Quality of Life: What We Know and Do Not Know. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3), 203–216. doi:10.1111/j.1365-2788.2003.00558.x
36. 35.Şahin,Ş., ve Barış,M.(1998). Kentsel Doku İçerisinde Açık ve Yeşil Alan Standartlarını Belirleyen Etmenler, *Peyzaj Mimarlığı Dergisi*, s.10, İstanbul.
37. 36.Şişman, E. E., ve Özyavuz, M. (2010). Çocuk oyun alanlarının dağılımı ve kullanım yeterliliği: Tekirdağ örneği. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 13-22, Tekirdağ.
38. 37.Tanrıverdi, F. (1987). *Peyzaj Mimarlığı*, A.Ü. Ziraat Fakültesi Yayın No:291, Atatürk Üniversitesi Basımevi, Erzurum.
39. 38.Tezean, M. (1993). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları No.174, S.108,109, Ankara.
40. 39.Tuncer, F.R. (1999). *Eğitici Çocuk Oyunları*, Esin Yayınevi, S.5, İstanbul.
41. 40.Thompson, C. (2002). Urban Open Space in the 21st Century, *Landscape and Urban Planning*, s:59-72
42. 41.T.C. Resmî Gazete. (1999). İmar Planı Yapılması ve Değişikliklerine Ait Esaslara Dair Yönetmelik.
43. <https://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/23804.pdf>, Erişim.15.01.2023.
44. 42.Uriel C, Ann, B. H., Coral, G., Lane, T. M., ve Gary, T. M. (1994). Recommendations For Child Play Areas, (6.Baskı), The University Of Wisconsin, Milwaukee, S.57,58,59.
45. 43. Uz, Ö., ve Çabuk, A. (2006). Çocuk oyun alanlarına ilişkin yeterliliklerinin belirlenmesinde coğrafi bilgi sistemlerinden yararlanılması: Eskişehir örneği. *Bilişim Derneği, Yapı ve Kentte Bilişim Konferansı* (s. 1-6), Bilişim Derneği, Ankara.
46. 44.Ünal, M. (2009). Çocuk gelişiminde oyun alanlarının yeri ve önemi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 95-109, Malatya.
47. 45.Vatansever, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G., ve Çelik, A. (2015). Orta Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi, *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, s. 63-73.
48. 46.Vergeront, J. (1994). Places And Spaces For Preschool And Primary, The Office Of Communnity Services, Madison, Wisconsin, s.4.
49. 47.Yıldızcı, A.C. (1991). Türkiye’de İmar Planları Yapım ve Uygulanmasında Yeşil Alan Sorunları, *P.M. Dergisi*, Sayı:91/2, s:26-28, Ankara.
50. 48.Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

# Bireysel Yaratıcılığın Başa Çıkma Tutumları Üzerine Etkisi: Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcular Üzerine Bir Araştırma

Nuh Osman YILDIZ<sup>1A</sup>, Hale KULA<sup>2B</sup>, Zülbiye KAÇAY<sup>3C</sup>, Fikret SOYER<sup>2D</sup>

<sup>1</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

<sup>2</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

<sup>3</sup>Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

<sup>2</sup>Prof. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

Address Correspondence to Nuh Osman YILDIZ: e-mail: nuhosmanyildiz@ibu.edu.tr

A: ORCID ID: 0000-0002-0122-4335 B:0000-0003-2969-1784 C: 0000-0002-9794-0888 D:0000-0002-8528-3622

## Özet

Araştırmanın temel amacı, elit düzeyde sporla uğraşan (bireysel/takım) kişilerin bireysel yaratıcılık özellikleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın yöntemi nedensel karşılaştırma ve ilişkisel tarama modeline dayanılarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu her biri kendi branşında (bireysel/takım) elit düzeyde spor yapan 96 erkek ve 62 kadın olmak üzere toplamda 158 milli sporcu temsil etmektedir. Araştırmada elit sporcuların bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutum düzeylerini ortaya koymak için Yıldız vd. (2022) tarafından Türk kültürüne uyarlanan "Bireysel Yaratıcılık Ölçeği (BYÖ)", ile Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanan "Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (BÇTDÖ)" kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda çalışmada yaş değişkeni ve spor yapma süresi ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemişken ( $p>0.05$ ), elit düzeyde spor yapan katılımcıların başa çıkma tutumları ile cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Araştırmada, bireysel yaratıcılık ile başa çıkma tutumları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Ayrıca araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre kadınların bireysel yaratıcılık düzey ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak bu ilişkiden yola çıkarak elde edilen bulgular neticesinde kadınların erkeklere göre yaratıcılık düzeylerindeki anlamlı farklılığın başa çıkma tutumlarını da pozitif ve anlamlı bir yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Yaratıcılık, Başa çıkma, Elit sporcu, Tutum

## The Effect of Individual Creativity on Coping Attitudes: A Research on Elite Level Individual And Team Sports Athletes

### Abstract

The main purpose of the study was to examine whether there was a significant relationship between the individual creativity characteristics and coping attitudes of elite sports (individual/team) athletes. The method of the research was determined based on the causal comparison and correlational survey model. The sample group of the research was represented by a total of 158 national athletes, 96 males and 62 females, each of whom was doing



elite sports in their own branch (individual/team). In the research, "Individual Creativity Scale (ICS)" adapted to Turkish culture by Yıldız et al. (2022), and "Coping Attitudes Evaluation Scale (COPE)" developed and adapted to Turkish by Dicle and Ersanlı (2015) were used. As a result of the findings, no significant difference was determined between the age variable and the duration of doing sports, and individual creativity, coping attitudes ( $p>0.05$ ). Also, there was no significant difference between the coping attitudes of the participants who did sports at the elite level and the gender variable ( $p>0.05$ ). In the study, a positive relationship was determined between individual creativity and coping attitudes ( $p<0.05$ ). In addition, as a result of the research, the mean level of individual creativity of females was determined to be higher than that of males according to the gender variable ( $p<0.05$ ). Finally, as a result of the findings obtained from this relationship, it is thought that the significant difference in the creativity levels of females compared to males can also affect their coping attitudes in a positive and meaningful way.

**Keywords:** Sport, Creativity, Cope with, Elite athlete, Attitude

## GİRİŞ

Spor, kendi içinde dinamik ve çok yönlü bir olgudur. Elit seviyede spor yapanlar için bu dinamizm seviyesi daha yüksektir. İnsan spor yaparken farklı koşullar altında farklı davranışlar ortaya çıkabilir (Krane ve Baird, 2005). Spora ilk katılmadan olgunluk ve üst düzey evreye kadar sporcularda performansa etki eden iç ve dış faktörler ve bunlarla başa çıkma tutumları (COPE) birçok araştırmanın konusu olmuştur (Jones, vd., 2002; Nicholls ve Polman 2007; Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009; Bali, 2015; Richard vd., 2018; Purcell vd., 2019).

Sporcuların psikolojik ve zihinsel sağlıkları konusunda farkındalıkları, mevcut "oyun durumlarını" desteklemede önemli rol oynamaktadır (Purcell vd., 2019). Duygusal, bilişsel ve psiko-motor süreçler insan performansının daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Tenenbaum vd., 2008). Öncelikle sporcular çok önceden planlanmış ve performansa etki eden faktörleri göz önünde bulundurarak, iyi yönetilmesi gereken uzun vadeli hedeflere ulaşma yönünde çaba sarf etmektedirler. Yoğun ve zorlu eğitim için devam eden motivasyonun yanı sıra stres ve baskı ile sürekli başa çıkma yeteneğine sahip sporcular, bu zorlu ortam ve koşullarda sürekli var olabilmektedirler. Sporcuların içinde buldukları ortam ve koşullar altında olumsuzlukların ve duygusal olayların üstesinden gelmeleri hedeflenmektedir. Ayrıca sporculardan, daha önceden belirledikleri hedeflere ulaşmak için çevresel etki ve taleplere çabuk ve baskı altında nasıl tepki vereceklerine karar vererek maksimum performans göstermeleri beklenmektedir (Kopp ve Jekauc, 2018).

Bilimsel literatürde, başa çıkma ile ilgili çok sayıda tanıma rastlamak mümkündür. Spor psikolojisi literatüründe en belirgin olanı, özellik ve

süreç perspektifleri ile ilgili olanlardır. Özellik yaklaşımı içinde genel olarak görüşmeler veya anketler yoluyla bireyler, istikrarlı başa çıkma tarzlarına göre sınıflandırılmaktadır. Başa çıkma kavramı, bireyin kendisi ile tehdit olarak algıladığı durum arasında hâkimiyet kurmak, kontrol etmek, tahammül etmek ve bunun fiziksel veya zihinsel durumu üzerindeki zararlı etkilerini azaltmak için oluşturduğu tüm mekanizma ve davranışları ifade eder (Lazarus ve Folkman 1984; Crust ve Clough, 2011). Tüdös ve Mitrache, 2011'de başa çıkma tutumunun, stres yaratan durumu veya bu durumun içsel yankısı olan öznel algıyı değiştirmek için karmaşık, çok boyutlu kontrol stratejileri gerektirdiğini belirtmiştir. Aynı zamanda başa çıkma stratejilerinin kişinin olumsuz gerilimleri azaltmak, iyilik halini ve zihinsel kontrolü yeniden kazanmak veya stresten kaçınmak amacıyla aktif süreç ve mekanizmalarını da gerektiren bir tutum davranışı olduğunu ifade etmiştir (Tüdös ve Mitrache, 2011'den akt. Igorov, 2015). Literatüre göre, insanların bir problemin farklı aşamalarında o stratejilerin koşullarına bağlı olarak farklı stratejiler ve başa çıkma tutumları geliştirdikleri ve tercih ettikleri tutumların etkisinin bağlamsal olduğunu belirtmişlerdir (Holt ve Hogg, 2002).

Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı; "stresli olarak değerlendirilen içsel ve dışsal istekleri yönetmek için kişinin sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarını içeren dinamik bir süreç" olarak tanımlamıştır. Folkman ve Lazarus (1988), başa çıkma tutumları ile ilgili geliştirdikleri modelde, başa çıkma tutumlarını: problem ve duygu odaklı başa çıkma tutumları olarak iki boyutta tanımlamıştır. "Problem odaklı başa çıkmada; bilgi alma ve problem çözme becerileri kullanılırken, duygu odaklı başa çıkma da olumsuz duyguları



kontrol altına alıp azaltarak, olumlu bir yöne odaklama söz konusu olduğunu belirtmişlerdir”.

Sportif başarı ve performans büyük ölçüde olağan stresli faktörden etkilenir. Örneğin, bir sporcunun başa çıkma stili, hakemin kararını sorgulayarak veya hakemle tartışarak yanıt verme eğilimiyle gerçekleşebilir. Diğer yandan, duyarsızlaştırma olarak da adlandırılan kaçınmayla başa çıkma yönelimi de söz konusu olabilir. Bu yönelimde tehdit kaynağından fiziksel veya psikolojik olarak geri çekilme söz konusu olabilir. Örneğin, stresli bir olaydan kaçınmayla başa çıkma stilini kullanan bir sporcu, ya olayın önemini göz ardı etmeyi tercih eder ya da tamamen görmezden gelebilir (Anshel ve Si, 2008; Bahramizade ve Besharat, 2010).

Karlıdağ (2018)'de bireylerin karşılaştığı yeni durumlara farklı çözüm yolları ve alternatifler oluşturmasında yaratıcı düşünme becerisinin önemine dikkat çekmiştir. Son zamanlarda spor literatüründe ilgi gören en önemli konulardan biri de bireylerin içinde buldukları ortam ve koşullar altında kendileri için stres oluşturan durum ya da etkilere karşı koyması ve bu durumlarda ortaya koydukları yaratıcılık ve başa çıkma tutumlarıyla ilgili tarzlarıdır. Antrenörler tarafından belirlenen değişken ve karmaşık oyun durumları olduğu anda yaratıcı bir şekilde düşünme yeteneği, esnek karar vermeyi de beraberinde getirir. Bireyler içinde buldukları çevre şartlarına uygun olarak davranışlarında ya uyum ya da değişim gösterirler. Kendi potansiyeline uygun bir biçimde başa çıkma becerilerini, değişen koşullara uygun bir şekilde bilişsel olarak da değerlendirirler (Lazarus ve Folkman, 1984). Yaratıcılık, önceden var olan öğelerden yola çıkarak özgün ve verimli topluluklar oluşturma yeteneğini temsil eder. Yaratıcılığın ana bileşenleri özgünlük, zihinsel esneklik ve akıcılıktır (Guilford ve Hoepfner 1971'den, akt. Brennan, 1983). Uyarılara benzersiz ve nadir tepkiler verme kapasitesi özgünlüğü temsil eder. Zihinsel esneklik, düşünmede değişiklikler yapma, tepki kategorilerini değiştirme yeteneğini tanımlarken akıcılık, bireyin hafızasında ne olduğuna dayalı olarak bilgi üretme becerisini temsil etmektedir (Igorov vd., 2015; Richard vd., 2017). Bireylerin yerleşik düşünce kalıplarından kurtulmaları için gerekli olan yaratıcı faaliyetlerde yenilik ve keşif teşvik edicidir (Lewis ve Lovatt, 2013). İnsanlar yaratıcılığı içeren faaliyetlere alıştığında yeterince kullanılmayan düşünme yolları uyarılır. Böylece bilişsel esneklik, akıcılık ve özgünlüğün aktivasyonu artar (Walton, 2003).

Bilişsel kontrol ve esneklik, bireyin sürekli değişen çevre koşullarına adapte olma ve hedefe yönelik davranışlar geliştirmesinde önemli rol oynayan bir özelliktir (Gabrys vd., 2018). Dennis ve Vander Wal (2010), değişen çevresel etkenlere uymak için kognitif yapıları değiştirme becerisini bilişsel esneklik olarak ifade etmişlerdir. Alan yazında bilişsel kontrol ve esneklik düzeyi yüksek bireylerin, tekrarlayıcı bir şekilde düşüncelerini zihinde döndürüp durması olarak bilinen ruminasyon ve endişe verici durumlara karşı daha rahat başa çıktıklarını belirten çalışmalara rastlanmıştır (Robinson vd., 2010).

Spor takımları, örgütsel amaçlara ulaşmayı hedefleyen kurumsal bir yapı olarak düşünüldüğünde, sorunlara çözüm getirebilecek yüksek derecede fayda sağlayan orjinal düşünce ve fikirleri yaratıcı bir biçimde ortaya koyması gerekir. Bu durumda yaratıcılık kavramı çok önem taşımaktadır. Yaratıcılık ve yaratıcı düşünme, olumlu çevre koşulları altında geliştirilen doğuştan gelen beceriler olarak kabul edilir (Yeşilyurt, 2020). Yaratıcılık insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları açık uçlu sorunlara özgün ve faydalı çözümlere atıfta bulunur. Farklı bir yapı olmasına rağmen yaratıcılığın da belirli bir başa çıkma türü olduğu kabul edilir (Fredrickson, 2001; Runco, 2004). Alan yazında sporcuların görev odaklı başa çıkma stratejilerinde başarılı oldukları taktirde bu sürecin uyum sağlama davranışında da olumlu duygusal deneyimlere yol açabileceğini belirten çalışmalar vardır (Côté vd., 2003; Bernacka vd., 2016; Richard vd., 2018).

Sportif davranış daha çok bilişsel, duyuşsal ve psikomor gelişimle beraber ortaya konan motor tepkilerle ve bu tepkilerin doğru yer ve zamanda esnek, estetik, erdemli bir biçimde ortaya konulmasıyla mümkün olmaktadır (Santos vd., 2016; Yıldız vd., 2022). Önceden belirlenmiş bir problemin çözümü veya fikrin ya da duygunun bedensel ifadesi için yeni motor kalıpların üretimi, motor yaratıcılık olarak tanımlanır (Bournelli vd., 2009). Birey, bir motor göreve ulaşamadığında onun içinde bulunduğu ortamdaki psikolojik ve davranışsal adaptasyonu aynı zamanda bireyin düşünme ve motor yaratıcılığını etkiler (Richard vd., 2018). Literatürde yapılan çalışmalarda genellikle takım sporlarında oyuncuların yaratıcı davranış gelişimi göstermelerini taktik yaratıcılığa sahip olmak şeklinde tanımlamaktadırlar. Hem takım hem bireysel sporlarda beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan durumlar esnasında sporcuların geniş bir deneyime sahip olmasıyla ortaya konabilen orjinal

çözümler ve taktiksel tepki kalıpları onların başa çıkma yeteneklerini artırabilir (Memmert vd., 2010; Igorov vd., 2015; Santos vd., 2016; Benedek vd., 2019).

Zihinsel dayanıklılık, genellikle sporcuların başarısını destekleyen en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak adlandırılır (Cowden, 2017). Birçok sporcu, antrenör ve spor psikoloğu uzun zamandır zihinsel dayanıklılığın önemini kabul etmektedirler (Dewhurst vd., 2012). Zihinsel dayanıklılık hakkında bilgi edinmeye yönelik farklı yaklaşımlara rağmen, araştırma çabaları genellikle zorluklarla başa çıkma ve üstesinden gelme becerisini tanımlayıcı özellikler olarak tanımlamıştır (Dewhurst vd., 2012). Sporun kendine özgü yapısı ve beraberinde getirdiği olumlu zihinsel faktörler, stresle etkin mücadele için önemli araçlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Çetinkaya ve Kırtepe, 2018). Spor yaparken karşılaşılan rekabetçi veya baskı altındaki durumlarda sadece fiziksel dayanıklılığı değil aynı zamanda zihinsel gelişimle birlikte oluşan zihinsel dayanıklılığın bileşenlerinden olan bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumlarını belirlemek, rekabetçi veya baskı altındaki durumlarda performansı nasıl etkilediğine dair anlayışı artıracaktır. Ayrıca sporcuların başa çıkmak durumunda kaldıkları farklı durumların üstesinden gelmelerine, performansın en önemli bileşenlerinden olan süreçleri anlama, yorumlama, tahmin ve kontrol etme gibi bilişsel ve hatta duyuşsal süreçleri yönetmede yardımcı olacaktır (Jones vd., 2007; Stough vd., 2009; Kopp ve Jekauc, 2018).

Baş çıkmanın atletik performansla hangi yönde nasıl ilişkili olduğunu araştıran çalışmalara rastlanmıştır. Atletik performansın birçok türünde sporcuların tam olarak görevlerini yapamamasında stresle baş edememe önemli bir faktör olarak yer almaktadır. Spor psikologları tarafından her yaşta ve yetenekten sporcunun performans stresörleri ile başa çıkabilme ihtiyaçlarını sadece ellerinden gelenin en iyisini yapmak için değil aynı zamanda tatmin edici bir deneyim edinebilmek için yaptıklarının yaygın olarak kabul edildiği bilinmektedir (Lazarus, 2000; Tenenbaum vd., 2008; Bali, 2015; Nicholls vd., 2016; Kopp ve Jekauc, 2018; Cosma vd., 2020).

Baş çıkma kavramının sporda ve diğer rekabet durumlarında sonuca dayalı performans ölçümleriyle ilişkili olduğunu savunan çalışmalara da rastlanmıştır. 1990'ların başından beri, sporda başa çıkma tutumlarını ele alan araştırmalarda başa çıkma kavramı; performans ve memnuniyet açısından son derece önemli bir faktör olarak tanımlanırken diğer taraftan bu kavramın hem kısa hem de uzun vadede değerlendirilmesi gerektiğini

belirten çalışmalar mevcuttur (Lazarus, 2000; Nicholls ve Polman, 2007; Kent, 2018).

Alan yazındaki bilgiler doğrultusunda bu araştırmanın temel amacı, elit düzeyde spor yapan (bireysel/takım) kişilerin bireysel yaratıcılık özellikleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Bu ilişkiyi incelerken bireysel ve takım sporuyla uğraşan elit düzeydeki sporcuların bireysel yaratıcılığını kullanarak kendileri için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı koyabilmeleri amacıyla gösterdiği başa çıkma tutumlarının tüm alt boyutlarıyla çok yönlü bir biçimde incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılacak yöntem hakkında bilgi verilmektedir.

### Araştırma Modeli

Sporcuların bireysel yaratıcılık özelliklerinin başa çıkma tutumları (COPE) üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlayan bu çalışma, nedensel karşılaştırma ve ilişkisel tarama yöntemlerine göre tasarlanmıştır. Araştırmada elit düzeyde sporla uğraşan bireylerin bireysel yaratıcılık özellikleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

**Hipotez 1 (H1):** Elit düzeyde sporla uğraşan bireylerin cinsiyet değişkenleri açısından bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Hipotez 2 (H2):** Spor branş değişkeni açısından bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Hipotez 3 (H3):** Spor yapma süresi değişkeni açısından bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**Hipotez 4 (H4):** Elit düzeyde sporla uğraşan bireylerin bireysel yaratıcılık özellikleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### Araştırma Grubu

Araştırma kapsamında verilerin elde edildiği çalışma grubu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden ulaşılabilir ve kriter örnekleme yöntemlerine göre belirlenmiştir. Çalışma grubuna dâhil edilecek katılımcıların örnekleme yöntemi gereği sağlaması gereken ölçüt her bir katılımcının elit düzeyde (milli) sporcu olmalarıdır. Söz konusu çalışma grubunun demografik özellikleri aşağıda yer alan tabloda belirtilmektedir.

<b>Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler</b>			
<b>Demografik Değişken</b>	<b>Alt grup</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Yaş</b>	17 – 46	158 ( $\bar{x}$ =23.97)	100.0
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	62	39.2
	Erkek	96	60.8
<b>Medeni Durum</b>	Evli	18	11.4
	Bekar	140	88.6
<b>Branş</b>	Bireysel 1	100	63.3
	Takım	58	36.7
<b>Spor Yapma Süresi</b>	2 – 27	158 ( $\bar{x}$ =10.82)	100.0

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamalarının 23.97, yaş aralığının 17 ile 46 arasında değiştiği, 62'sinin kadın (%39.2), 96'sının erkek (%60.8), 18'inin evli (%11.4) 140'ının bekâr (%88.6), 100 katılımcının %63.3'ünün bireysel, 58'inin takım (%36.7) sporcusu olduğu ve son olarak sporcuların spor yapma süresi olarak ortalama 10.82 yıldır spor yaptığı ve bu yılların da 2 ile 27 yıl arasında değiştiği saptanmıştır.

### **Veri Toplama Aracı**

Çalışma verilerinin toplanması noktasında kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, branş ve spor yapma süresi gibi demografik bilgilerinin sorgulandığı kişisel bilgiler kısmı yer almaktadır. İkinci bölümde ise Zhou ve George (2001) tarafından geliştirilmiş, Yıldız vd. (2022) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılmış olan 11 madde tek boyuttan oluşan "Bireysel Yaratıcılık Ölçeği" (BYÖ) ( $\alpha$ =,919) kullanılmıştır. Söz konusu ölçme aracı 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Karasızım, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum olmak üzere 5'li likert olarak puanlanmaktadır. Ölçekte ters ifade bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek

maksimum puan 55, minimum puan ise 11 puandır. Üçüncü bölümde ise ilk olarak Carver vd. (1989) tarafından geliştirilmiş, sonrasında Zuckerman ve Gagne (2003) tarafından güncellenmiş ve Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılmış olan 5 alt boyut 32 maddeden oluşan "Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği" (COPE) ( $\alpha$ =,979) kullanılmıştır. Başa Çıkma Tutumları Ölçeği (COPE), Kendine Yardım ( $\alpha$ =,969), Yaklaşım ( $\alpha$ =,989), Uyum Sağlama ( $\alpha$ =,980), Sakınma-Kaçınma ( $\alpha$ =,981) ve Kendine Ceza ( $\alpha$ =,983) olmak üzere toplam 5 alt boyut 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1=Asla Böyle Yapmam, 2=Çok Az Böyle Yaparım, 3=Böyle Yaparım ve 4=Çoğunlukla Böyle Yaparım olmak üzere 4'lü likert olarak puanlanmaktadır. Ölçekte ters ifade yer almamaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 128, minimum puan ise 32 puandır. Çalışma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış; Bireysel Yaratıcılık Ölçeği'nin  $\alpha$ =0.978, Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nin  $\alpha$ =0.896, alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise Kendine Yardım ( $\alpha$ =0.751), Yaklaşım  $\alpha$ =0.916, Uyum Sağlama  $\alpha$ =0.869, Sakınma-Kaçınma  $\alpha$ =0.845 ve Kendine Ceza  $\alpha$ =0.902 olarak ( $\alpha$ ≥0.70) olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin kriter değer aralığında olması, çalışmada kullanılan ölçme araçlarının çalışma kapsamında iç tutarlığı sağladığının bir göstergesidir (Field, 2009; Dicle ve Ersanlı, 2015; Gürbüz, 2021).

### **Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin ilk olarak normallik dağılımları incelenmiştir. Normallik incelemesi sonucuna bireysel yaratıcılık ölçeği ve başa çıkma tutumları ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerler +1.5 ile -1.5 arasında kontrol edilerek verilerin normal dağıldığı sonucuna varılmıştır (Tabachnick, ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda verilere parametrik testlerden olan bağımsız örneklem t testi ve pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. Çalışma verilerinin elde edildiği ölçeklerin güvenilirliğinin test edilmesi için ise Cronbach Alpha analizi ile iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca bireysel yaratıcılığın başa çıkma tutumları üzerindeki yordama düzeyini incelemek adına regresyon analizi yapılmıştır.

## BULGULAR

Bu kısımda çalışma kapsamında elde edilen analizlerin bulguları ve raporlandırılmasına yer verilmiştir. İlgili kısımda yaş, cinsiyet, branş ve spor yapma süresi değişkenleri ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin analizlerin bulguları ve bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları ölçeklerinin ilişki ve yordama analiz bulguları yer almaktadır.

**Tablo 2.** Yaş Değişkenine İlişkin İlişkinin İncelenmesi

Değişken		Kendine Yardım	Yaklaşım	Uyum Sağlama	Sakinme Kaçınma	Kendine Ceza	COPE	Bireysel Yaratıcılık
Yaş	Cor	0.02	0.09	0.07	-0.09	-0.16	-0.03	-0.02
	Sig	0.76	0.25	0.39	0.23	0.06	0.72	0.82
	N	158	158	158	158	158	158	158

Tablo 2 incelendiğinde, yaş değişkeni ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları ölçeği (COPE) toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkeni Açısından Bireysel Yaratıcılık Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Ölçeği ve Alt Boyutları Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Boyut	Cinsiyet	n	Ort.	SS	SD	t	P
Kendine Yardım	Kadın	62	2.76	0.54	156	1.808	0.07
	Erkek	96	2.59	0.59			
Yaklaşım	Kadın	62	3.25	0.57	156	1.210	0.22
	Erkek	96	3.12	0.66			
Uyum Sağlama	Kadın	62	3.08	0.54	156	1.180	0.24
	Erkek	96	2.96	0.64			
Sakinme/Kaçınma	Kadın	62	1.83	0.69	156	-1.241	0.21
	Erkek	96	1.97	0.73			
Kendine Ceza	Kadın	62	2.23	0.82	156	-1.573	0.11
	Erkek	96	2.44	0.78			
Başa Çıkma Tutumları	Kadın	62	2.66	0.70	156	0.274	0.78
	Erkek	96	2.64	1.08			
Bireysel Yaratıcılık	Kadın	62	4.20	0.38	156	2.239	0.02*
	Erkek	96	3.85	0.45			

Tablo 3'de katılımcıların Bireysel Yaratıcılık Ölçeği toplam puanında ( $t(156)=2.239$ ) cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark tespit edilmiş ( $p<0.05$ ) ve söz konusu farkın kadın sporcular lehine olduğu saptanmıştır. Başa Çıkma Tutumları Ölçeği toplam puanı ( $t(156)=0.274$  ve  $p>0.05$ ) ve alt boyutlarından Kendine Yardım ( $t(156)=1.808$  ve  $p>0.05$ ), Yaklaşım ( $t(156)=1.210$  ve  $p>0.05$ ), Uyum Sağlama ( $t(156)=1.180$  ve  $p>0.05$ ), Sakınma/Kaçınma ( $t(156)=-1.241$  ve  $p>0.05$ ) ve Kendine Ceza ( $t(156)=-1.573$  ve  $p>0.05$ ) alt boyutları ile cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı fark tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.** Branş Değişkeni Açısından Bireysel Yaratıcılık Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Ölçeği ve Alt Boyutları Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Boyut	Branş	n	Ort.	SS	SD	t	P
Kendine Yardım	Bireysel	100	2.60	0.59	156	-1.537	0.12
	Takım	58	2.75	0.54			
Yaklaşım	Bireysel	100	3.17	0.67	156	-0.141	0.88
	Takım	58	3.18	0.55			
Uyum Sağlama	Bireysel	100	2.95	0.63	156	-1.522	0.13
	Takım	58	3.10	0.56			
Sakınma/Kaçınma	Bireysel	100	1.95	0.66	156	0.640	0.52
	Takım	58	1.87	0.81			
Kendine Ceza	Bireysel	100	2.37	0.81	156	0.295	0.77
	Takım	58	2.33	0.79			
Başa Çıkma Tutumları	Bireysel	100	2.64	0.43	156	-0.603	0.54
	Takım	58	2.68	0.40			
Bireysel Yaratıcılık	Bireysel	100	3.99	1.01	156	-0.033	0.97
	Takım	58	3.99	0.89			

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların Bireysel Yaratıcılık Ölçeği toplam puanı ( $t(156)=-0.033$  ve  $p>0.05$ ), Başa Çıkma Tutumları Ölçeği toplam puanı ( $t(156)=-0.603$  ve  $p>0.05$ ) ve alt boyutlarından Kendine Yardım ( $t(156)=-1.537$  ve  $p>0.05$ ), Yaklaşım ( $t(156)=-0.141$  ve  $p>0.05$ ), Uyum Sağlama ( $t(156)=-1.522$  ve  $p>0.05$ ), Sakınma/Kaçınma ( $t(156)=0.640$  ve  $p>0.05$ ) ve Kendine Ceza ( $t(156)=0.295$  ve  $p>0.05$ ) alt boyutları ile branş değişkenine ilişkin anlamlı fark tespit edilmemiştir.

**Tablo 5.** Spor Yapma Yılı Değişkenine İlişkin İlişkinin İncelenmesi

Değişken		Kendine Yardım	Yaklaşım	Uyum Sağlama	Sakınma Kaçınma	Kendine Ceza	COPE	Bireysel Yaratıcılık
Spor Yapma Yılı	Cor	0.08	0.07	0.02	-0.04	-0.05	0.02	-0.03
	Sig	0.29	0.39	0.75	0.62	0.51	0.78	0.68
	N	158	158	158	158	158	158	158

Tablo 5 incelendiğinde, spor yapma yılı değişkeni ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları ölçeği (COPE) toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 6.** Değişkenler Arası İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile İncelenmesi

	Baş Çıkma Tutumları (COPE)
Bireysel Yaratıcılık	0.338*



Tablo 6 dikkate alındığında, bireysel yaratıcılık ile başa çıkma tutumları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde (Gürbüz ve Şahin, 2018) bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r(158)=0.338$ ,  $p<0.01$ ).

Değişkenler		B	Standart Hata	Standardize $\beta$	p	R2
Bireysel Yaratıcılık	Baş Çıkma Tutumları	0.76	0.17	0.338	0.00*	0.12

Tablo 7’de modele ait olan değer dikkate alındığında ise başa çıkma tutumlarının %12’sinin bireysel yaratıcılığı tarafından açıklandığı görülmektedir. Analiz sonuçları, bireysel yaratıcılık değişkeninin, başa çıkma tutumlarını istatistiksel olarak olumlu ve anlamlı yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir ( $\beta=0.766$ ;  $p<0.05$ ).

## TARTIŞMA

Araştırmanın temel amacı elit düzeyde sporla uğraşan bireylerin bireysel yaratıcılık özellikleri ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir.

Literatürde yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde:

Li (2020)’de elit düzeydeki sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada sporculara uygulanan psikolojik müdahalelerin sporcuların rekabetçi başa çıkma stilleri, psikolojik yeteneği ve performansı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini vurgulamıştır.

Benedek vd. (2019)’da yaratıcılığın ne olduğunu ve nedenlerini vurguladığı çalışmada, yaratıcılık motifleri üzerine bir araştırma yapmıştır. Benedek vd. (2019) aynı zamanda birkaç özel güdünün yaratıcılığa etkisinin olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar zevk alma, kendini ifade etme, meydan okuma, başa çıkma, tanınma vb. yaratıcı faaliyetler için büyük ölçüde deneyime yüksek açıklıkta olan bireylerin olumlu motivasyona ve güçlü içsel güdülere sahip bireyler olduğunu ifade etmiştir. Benedek ve arkadaşları çalışmalarında yaratıcı faaliyetler ile uğraşmanın bireyin yaratıcılığını büyük ölçüde geliştirdiğini belirterek yaratıcı özelliklerin başa çıkma güdülerini daha güçlü bir şekilde motive ettiğini belirtmiştir.

Cosh ve Tully (2015), yüksek öğretim düzeyinde öğrenim gören elit düzeydeki sporcuların başa çıkma tutumlarının gelişiminde, antrenör ve ebeveynlerden gelen desteğin spor ve eğitimin başarılı bir şekilde

bütünleştirilmesini sağlamada çok önemli bir rolü olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Spor, cinsiyet rollerinin önemli bir rol oynadığı özel bir ortamdır (Schmalz ve Kerstetter, 2006). Nicholls ve Polman (2007), üst düzeyde sporla uğraşan sporcuların başa çıkma tutumlarıyla ilgili o tarihe kadar yapılan tüm araştırmaları inceleyen bir derleme çalışması yapmışlardır. Nicholls ve Polman (2007) derleme çalışmalarında elit düzeyde sporla uğraşan bir grup sporcunun cinsiyet değişkenleri açısından başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını gösteren çalışmalara atıfta bulunarak Goyen ve Anshel’in (1998), elit düzeyde olan kadın ve erkek sporcuların bazı stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı yanıt olarak erkek sporcuların problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırken, kadınların duygu odaklı kullanmayı tercih ettiklerini belirten çalışmalara rastladıklarını belirtmişlerdir. Yoo (2001)’de Goyen ve Anshel (1998) sonucuna benzer bir biçimde erkeklerin kadınlara göre problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandığını öne süren kanıtlar da bulmuştur. Birçok araştırmada da kadınların stresli durumlarla başa çıkmak için sosyal desteği kullanma olasılığının daha yüksek olduğu düşüncesini desteklemişlerdir (Campen ve Roberts, 2001; Philippe vd., 2004). Cosma vd. (2020)’de başa çıkma stratejilerinin spor performansı üzerindeki etkisi başlıklı çalışmalarında; erkeklerin kadınlara göre daha fazla görev üstlendiklerini ve ayrıca sorunlara veya zorluklara neden olabilecek durumlara zihinsel olarak daha hazırlıklı olduklarını vurgulamışlardır. Aynı çalışmada, başa çıkma stratejileri geliştirirken erkeklerin daha çok hedefler belirlediğini ve

amaçlarına ulaşmak için farklı yollar bulabildiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca kadınlardan farklı olarak erkeklerin, stresli durumlarla başa çıkmak için yeteneklerine daha çok güven duyduğu ve yüksek motivasyon düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Dollen vd. (2015)'de Avustralya ve Hollanda'daki bireysel ve takım sporcularının başa çıkma tutumlarının karşılaştırılmasını inceleyen çalışmalarında; yaşanan ülke, spor türü ve cinsiyetin başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Dollen ve arkadaşları çalışmalarında ülke, spor türü ve cinsiyetin problem odaklı başa çıkma tutumlarının etkisinin önemli bir ana sorun olmadığını ortaya çıkarmışlardır. Avustralyalı kadın sporcuların, Hollandalı kadın sporculara kıyasla daha fazla problem odaklı başa çıkma yöntemini kullandıkları sonucuna ulaşırken, Avustralyalı ve Hollandalı erkek sporcularda ise bunun tersinin geçerli olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Holt ve Hogg, (2002) yılında 1999 Kadınlar Futbol Dünya Kupası finalleri hazırlıkları sırasında elit sporcuların stres ve başa çıkma algılarını incelemişlerdir. Başa çıkma tutumları ile ilgili araştırmaların ağırlıklı olarak olumsuz odaklandığını ancak insanların olumsuzluklarla baş etmeyi öğrendikçe bireyin gelişimsel potansiyelini artırmada başa çıkma stratejilerinin bir araç olarak görülebileceğini belirtmişlerdir. Sporcuların bireysel olarak performans öncesinde, sırasında ve sonrasında algıladıkları stresörler ve sporculara yardımcı olmak için bir dizi özel başa çıkma tepkisi geliştirebildiklerini ifade etmişlerdir. Kadınlar Futbol Dünya Kupası finalleri hazırlıkları sırasında yapılan bir araştırma sonucunda, elit kadın futbolcuların önemli bir stresör olarak görülen hata yapma korkusuyla başa çıkabilmek için hem problem hem de duygu odaklı olarak nitelendirilebilecek başa çıkma tutumları geliştirdikleri, alt boyutlarda ise yorgunluk ve rakip gibi ilgisiz uyarınları bloke edildiğinde uyum sağlama ve kaçınma gibi başa çıkma tutumları gösterdiklerini belirtmişlerdir. Sporda etkili başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının, her iki cinsiyetteki sporcuların üst düzey performans göstermelerini sağlayacakları düşündüklerini belirtmişlerdir.

Cinsiyet değişkeni ile başa çıkma tutumlarını karşılaştıran araştırmaların varlığının azlığına dikkat çekilen araştırmalara da rastlanmıştır (Dias vd. 2010; Kaiseler, 2010; Dollen vd. 2015; Cosma vd. 2020).

Kaiseler (2010)'da yapmış olduğu doktora tez çalışmasında sporda cinsiyet ve kişilik özellikleri ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmasında spor bağlamında cinsiyetin başa çıkma tutumları üzerine etkisi hakkında çok az şey bilindiğini belirtmiştir.

Richard vd. (2019), elit sporcularda yaratıcı faaliyetlerle ilgilenmenin, başa çıkma becerilerinin kullanımını etkileyip etkilemediğini araştırmışlardır. Görev odaklı yaratıcılık ve yaratıcı etkinliklerinin sporcuların başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Söz konusu bu araştırmamızın bulguları ışığında benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Araştırmamızda, bireysel yaratıcılık ile başa çıkma tutumları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmamızda, başa çıkma tutumları ile cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı bir fark tespit edilmezken, bireysel yaratıcılık ile cinsiyet arasından anlamlı bir fark tespit edilmiş ve söz konusu farkın kadın sporcular lehine olduğu saptanmıştır. Bu sonucu alan yazında belirtilen cinsiyet değişkenine göre başa çıkma tutumlarında kadınların daha çok duygu odaklı başa çıkma tutumları ortaya koyduklarını göz önünde bulundurarak (Nicholls ve Polman 2007), elde edilen sonuca göre bireysel yaratıcılık düzeyi yüksek olan kadın sporcuların erkeklere oranla duygu odaklı konularda yeni ve farklı bir durumla karşılaştıklarında etkin çözüm yolları bulma ihtimallerinin yüksek olduğu sonucuna varmak mümkündür. Kadınların toplumsal olarak erkeklere nazaran sporun içerisinde nicel olarak daha az yer alması, kadınları erkeklerden farklı olarak sporculuğun yanı sıra toplumsal anlamda da farklı sorunlarla ilgilenmek zorunda bırakmaktadır. Bu durum kadın sporcuların toplumsal olarak farklı bakış açılarından kaynaklanan sorunlarla başa çıkma noktasında, yaratıcı çözümler geliştirmelerini gerektirmektedir. Dolayısıyla kadın sporcuların bu gerekliliği, söz konusu bu çalışmada oluşan farkın kaynağı olarak görülebilmektedir.

Logan (2016) yılında yaratıcı faaliyetlerde geçirilen saatler ile başa çıkma tarzlarını kullanma becerisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite lisans öğrencilerinde yaratıcı sanatlara katılım arttıkça, olumlu başa çıkma stillerini kullanma konusunda daha yüksek algılanan bir yeteneğe sahip olduğunu saptamıştır.

Dollen vd., 2015 takım sporu ile uğraşan Avustralyalı sporcuların problem odaklı başa çıkma stratejilerini Hollandalı meslektaşlarına göre daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Dollen vd.

çalışmalarında takım sporuyla uğraşan kadınların bireysel sporla uğraşanlara göre daha çok duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Yapmış olduğumuz araştırmada ise branş değişkeni (bireysel/takım) açısından bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca araştırmamızda yaş değişkeni ve spor yapma süresi ile bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumları arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.

Dias vd. (2010) yılında Portekizli bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcular üzerinde çok boyutlu rekabet algısı ve bilişsel tehdit ile başa çıkma stratejilerini farklı cinsiyet, yaş ve spor branşları ile karşılaştıran bir araştırma yapmışlardır. Çalışmalarında tüm sporcuların kaygı ve tehdit algısı yaşadıklarını ve uyarlanabilir stratejileri tercih eden çeşitli başa çıkma yöntemlerini kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre kadın sporcuların daha yüksek düzeyde kaygı ve tehdit sergilediklerini problem ve çeşitli duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan, takım sporcularına göre bireysel spor branşıyla uğraşan sporcuların daha yüksek düzeyde kaygı, tehdit algısı ve duygularını dışa vurma ihtiyacı hissettiklerini bildirmişlerdir. Çalışmalarında, genç sporcuların daha az etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları ifadesine de yer vermişlerdir.

Sonuç olarak; bireysel yaratıcılığın başa çıkma tutumları üzerine etkisi ilgili her biri kendi branşında milli takım seviyesinde olan katılımcılardan elde edilen bulgular ışığında; bireysel yaratıcılık ile başa çıkma tutumları arasında pozitif yönlü orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre bireysel yaratıcılık arttıkça başa çıkma tutumlarında olumlu ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu ilişkiden yola çıkarak elde edilen bulgular sonucunda; kadınların erkeklere göre yaratıcılık düzeylerindeki anlamlı farklılığın, başa çıkma tutumlarını da pozitif ve anlamlı bir yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Araştırmanın bulguları ışığında, elit sporcuların spor ortamı içinde karşılaştıkları rekabetçi ve baskı altındaki durumlarda bireysel yaratıcılık ve başa çıkma tutumlarının performanslarını nasıl etkileyeceği ile ilgili tahminde bulunulmasına kolaylık sağlayacağı umut edilmektedir.

Aynı zamanda araştırma için incelenen literatürde özellikle elit düzeydeki sporcular üzerinde hem bu kadar fazla örneklem sayısı ile

çalışılan, hem de yaratıcılık ve başa çıkma tutumlarıyla ilgili tüm değişkenlerin bir arada incelendiği bir başka çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca katılımcıların yaptıkları branş, cinsiyet ve yaş değişkeninin de bir arada başa çıkma tutumlarına ya da yaratıcılığa etkisini araştıran çalışmaların azlığı da araştırmacılar tarafından dikkat çekici bulunmuştur. Belirtilen tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın literatürde yer alan diğer çalışmalara kıyasla daha özgün olduğu düşünülmektedir. Ek olarak, alan yazına katkı sağlaması adına konuyla ilgili daha kapsamlı çalışma yapılması gerekliliği önerilmektedir.

## KAYNAKLAR.

1. Anshel, M. H., & Si, G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*, 31, 3-21.
2. Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6): 92-95
3. Brennan, M. A.(1983). Dance creativity measures: A reliability study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 54(3), 293-295
4. Bahramizade, H., & Besharat, M.A. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 764-769
5. Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1),16-24
6. Benedek, M., Bruckdorfer, R., Jauk, E. (2019). Motives for creativity: Exploring the what and why of everyday creativity. *Journal of Creative Behavior*, 54(3), 610-625
7. Bernacka, R. E., Sawicki, B., Mazurek-Kusiak, A., & Hawlena, J. (2016). Conforming and nonconforming personality and stress coping styles in combat athletes. *Journal of Human Kinetics*, 51, 225-233
8. Bournelli, P., Makri, A., & Mylonas, K. (2009). Motor creativity and self-concept. *Creativity Research Journal*, 21, 104-110.
9. Campen, C., & Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24, 144-161.
10. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 26-283.
11. Çetinkaya, T., Kirtepe, A. (2018). The investigation of attitudes to cope with stress in terms of different variables of physical education and sports students. *Turkish Journal of Sport and Exercises*, 20(12), 74-80
12. Crust L., & Clough P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32,
13. Côté J., Baker J., & Abernethy B. (2003). From Play to Practice: A Developmental Framework for the Acquisition of Expertise in Team Sports. In J.L. Starkes, K.A. Ericsson (Eds). *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 89-113). Champaign, IL: Human Kinetics
14. Cosh, Z., & Tully, P. (2015). Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice. *Sport Psychologist*, pp. 1-10

15. Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., & Păunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1380-1385
16. Cowden, R.G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10, 1-14
17. Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. V. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253
18. Dewhurst, S.A., Anderson, R.J., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P.J.(2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 587-590
19. Dicle A.N., ve Ersanlı K. (2015). Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(16), 111-126
20. Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age, and of sport, *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4(1), 23-31
21. Dollen, M., Grove, R.J., Pepping, G.J. (2015). A comparison of coping-styles of individual and team athletes of Australia and the Netherlands. *International Sports Studies*, 37(2), 26-48
22. Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (Third Edition)*. SAGE Publications, London
23. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226
24. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
25. Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19.
26. Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 469-486.
27. Gürbüz, S. (2021). Amos ile Yapısal Eşitlik Modellemesi Temel İlkeler ve Uygulamalı Analizler. 2. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara
28. Gürbüz, S., & Şahin (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara
29. Holt, N.L., & Hogg, J.M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *Sport Psychologist*, 16, 251-271
30. Igorov, M., Predoiu, R., Predoiu, A., & Igorov, A. (2015). Creativity, resistance to mental fatigue and coping strategies in junior women handball players. 5th. *International Congress of Physical Education Sports and Kinetotherapy*, Bucrates, pp.10-13
31. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
32. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264
33. Kaiseler, M.N. (2010). Gender and personality differences in coping in sport. *Doctoral Thesis*, The University of Hull, UK.
34. Karlıdağ, İ. (2018). Okul öncesi öğretmenlerinin yaratıcılık kavramına ilişkin görüşleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(56), 362-369
35. Krane, V., & Baird, S. M. (2005). Using ethnography in applied sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 87-107
36. Kent, S., Devonport, T.J., Lane, A.M., Nicholls, W., & Friesen, A.P. (2018). The effects of coping interventions on ability to perform under pressure, *Journal of Sports Science and Medicine*, 17, 40-55
37. Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports*, Basel, 6(4), 175
38. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc. [https://books.google.com.tr/books?id=iySQQuUpr8C&printsec=frontcover&dq=Stress,+appraisal,+and+coping.&hl=tr&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Stress%2C%20appraisal%2C%20and%20coping.&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=iySQQuUpr8C&printsec=frontcover&dq=Stress,+appraisal,+and+coping.&hl=tr&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Stress%2C%20appraisal%2C%20and%20coping.&f=false)
39. Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229- 252.
40. Lewis, C., & Lovatt, P. J. (2013). Breaking away from set patterns of thinking: Improvisation and divergent thinking. *Thinking Skills and Creativity*, 9, 4-58.
41. Li, H. (2020). Study on the influence of psychological intervention on mood state and coping styles for high-level athletes: A case study for wushu sport in China. *SAGE Open*, pp.1-10
42. Logan, M.L. (2016). Creativity and coping: A measure of self-motivated creation and coping mechanisms <https://www.mckendree.edu/academics/scholars/issue-26.php>
43. Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies*, June, 21(1), 3-18
44. Nicholls, A.R., & Polman, R.C.J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, January, 25(1), 11-31
45. Nicholls, A.R., Taylor, N., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016.).The development of a new sport-specific classification of coping and a-meta analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes. *Frontiers in Psychology*, November, 7 (1674), 1-14
46. Philippe, R. A., Seiler, R., & Mengisen, W. (2004). Relationships of coping styles with type of sport. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 479-486.
47. Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S.M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine-Open*, 5(46), 2-8
48. Richard, V., Abdulla, A.M., & Runco, M.A. (2017). Influence of skill level, experience, hours of training, and other sport participation on the creativity of elite athletes. *Journal of Genius and Eminence*, 2(1), 65-76
49. Richard, V., Lebeau, J.C., Beckera, F., Inglisa, E.R., Tenenbaum, G. (2018). Do more creative people adapt better? An investigation into the association between creativity and adaptation. *Psychology of Sport & Exercise*, 38, 80-89
50. Richard, V., Yang, Y., Runco, M., Abdulla, A.M., & Tenenbaum, G. (2019). Does engaging in creative activities influence the use of coping. *SIAFOR Journal of Psychology & The Behavioral Sciences*, Special Issue on Creativity, 5- SI-Autumn
51. Robinson, M. J., Schmeichel, B. & Inzlicht, M. (2010). A cognitive control perspective of self-control strength and its depletion. *Social and Personality Psychology Compass*, 4,189-200
52. Runco, M. A. (2004). Creativity. *Annual Review of Psychology*, 55, 657-687



53. Santos, S.D.L., Memmert, D., Sampaio, J., & Leitte, N. (2016). The spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Frontiers in Psychology*, August, 7(1282), 1-14
54. Schmalz, D. L., & Kerstetter, D. L. (2006). Girlie girls and manly men: Children's stigma consciousness of gender in sports and physical activities. *Journal of Leisure Research*, 38, 536-557.
55. Stough, C., Clements, M., Wallish, L., & Downey, L. (2009). Emotional intelligence in sport: Theoretical linkages and preliminary empirical relationships from basketball. In C. Stough, D.H. Saklofske, & J.D.A. Parker (Eds.), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp. 291-305). Springer Science, Business Media
56. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). MA: Pearson, Boston
57. Tenenbaum, G., Edmonds, W.A., Eccles, D.W. (2008). Emotions, coping strategies, and performance: A conceptual framework for defining affect-related performance zones. *Military Psychology*, 20(1), 11-37
58. Walton, A. (2003). The impact of interpersonal factors on creativity. *International Journal of Entrepreneurial Behaviour & Research*, 9, 146-162.
59. Yıldız, N.O., Kaçay, Z., & Soyer, F. (2022). Adaptation of individual creativity scale to turkish culture, validity and reliability study. *Sakarya University Journal of Education*, 12(3), 712-729.
60. Yeşilyurt, E. (2020). Yaratıcılık ve yaratıcı düşünme: Tüm boyut ve paydaşlarıyla kapsayıcı bir derleme çalışması, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3875-3915
61. Yoo, J. (2001). Coping profile of korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290-303
62. Zhou, J., & George, J. M. (2001). When job dissatisfaction leads to creativity: encouraging the expression of voice. *Academy of Management Journal*, 44(4), 682-696.
63. Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The cope revised: Proposing a 5 factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37,169-204



# Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Mehmet Ali ÜZGÜ<sup>1A</sup>, Reha BOZGÜNEY<sup>2B</sup>, Banu CAN<sup>3C</sup>, Metin ÖZLÜ<sup>4D</sup>,  
Ahmet AKAT<sup>3C</sup>, Furkan GÜNEŞ<sup>4F</sup>, Firdevs ÇELİK<sup>4G</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

<sup>2</sup>BSüleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı

<sup>3</sup>Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

<sup>4</sup>Kafkas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Spor Yöneticiliği Bölümü

Address Correspondence to Mehmet Ali ÜZGÜ: e-mail: maliuzgu@gmail.com

A:Orcid ID: 0000-0001-6612-1276 B:Orcid ID: 0000-0003-3873-8054 C:Orcid ID: 0000-0003-3476-3885

D: Orcid ID: 0000-0002-1657-4717 E: Orcid ID: 0000-0001-6086-7640 F: Orcid ID: 0000-0002-2183-6953

## Özet

Bu çalışma ile; üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma evrenini Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri, örneklem grubunu ise; Selçuk Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim gören 184 erkek 149 kadın olmak üzere toplam 333 öğrenci oluşturmuştur. Sosyo-demografik verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, dijital bağımlılık düzeylerinin belirlenmesinde Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen dijital bağımlılık ölçeği, yalnızlık düzeylerinin belirlenmesinde ise Türk kültürüne uyarlanması Yaparel (1984) tarafından yapılmış, Ucla yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Vay Anowa, farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlanmasında,  $p<0,05$  anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Dijital araç ve internet uygulaması kullanım faktörüne bağlı olarak Dijital bağımlılık ve yalnızlık ortalama değerleri arasında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir. Dijital bağımlılık genel ortalama, hayatın akışını engelleme, bırakamama boyutlarında kadınlara ait değerler erkekler için ortalama değerden, 18-21 yaş grubuna ait ortalama değerler 26 ve üzeri yaş grubuna nazaran istatistiki anlamda daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Cinsiyet, yaş ve internete ayrılan süre faktörlerine bağlı olarak yalnızlık düzeyi ortalama değerleri arasındaki değişimin istatistiki olarak anlamlı olmadığı, internete ayrılan günlük süreye bağlı olarak dijital bağımlılık boyutlarının tamamındaki değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu araştırma bulgularına bağlı olarak, yaş grubu arttıkça internette geçirilen sürenin azaldığı ve daha kontrollü bir internet kullanımının kazanıldığı, kadınların erkekler için nazaran dijital dünyaya daha bağımlı olduğu ve bu durumun kadın ve erkekler arasındaki toplumsal rol, statü ve sorumlulardan kaynaklandığı söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Üniversite öğrencileri, Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, İnternet

## Examination Of University Students' Digital Addiction And Levels Of Loneliness

### Abstract

With this study; it was aimed to examine the digital addiction and loneliness levels of university students. The research population is university students studying in Turkey, and the sample group is; It consisted of a total of 333 students, 184 males and 149 females, studying at Selçuk University, Karamanoğlu Mehmet Bey University, and Necmettin Erbakan University. Personal information form created by the researcher to obtain sociodemographic data, digital addiction scale developed by Kesici and Tunç (2018) to determine digital addiction levels, and adapted to Turkish culture by Yaparel (1984), the UCLA loneliness scale was used. The variance and homogeneity of the obtained data were tested and for the data determined to be homogeneous; Independent t test was used in pairwise comparisons, One Way Anova was used in multiple comparisons and Tukey HSD test was used to determine the source of difference. In the statistical analysis and interpretation of the data, the significance level of  $p < 0.05$  was taken into account. No statistical change was observed between digital addiction and loneliness values depending on the digital tool and internet application usage factor. It was determined that the mean value of women in the sub-dimensions of preventing the flow of life, inability to quit and general sub-dimensions of digital addiction was statistically higher than that of men ( $p < 0.05$ ). It was determined that the mean value of the 18-21 age group was statistically higher than the 26 and over age group in the sub-dimensions of preventing the flow of life, leaving it, and general ( $p < 0.05$ ). Statistical changes were detected in all dimensions of digital addiction depending on the time allocated to the Internet daily ( $p < 0.05$ ). It was determined that the change between the average values of loneliness level depending on the factors of gender, age and time spent on the Internet was not statistically significant. In the light of these findings, it can be said that as the age group increases, the time spent on the Internet decreases, women are more dependent on the digital world than men, this situation is controlled by age-related increase, and the reason for the differentiation between men and women may be due to social roles, status and responsibilities.

**Keywords:** Digital Addiction, Loneliness, Internet

### GİRİŞ

İlerleyen teknolojiyle birlikte sosyal medya bireylerin, özellikle de gençlerin hayatında yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin gelişimi ile yeni geliştirilen cihazlar günlük hayatın hemen hemen her bölümünde yer almaktadır. Buna bağlı olarak iletişim gereksiniminin büyük bir bölümü de sosyal medya aracılığıyla karşılanmaya başlanmıştır. Sanal dünya ile gerçek dünya arasındaki farkların günden güne azalması günlük yaşantılar yerini sanal ortam faaliyetlerine bırakmaktadır. Sanal dünya uygulamaları üzerinde kullanıcıların denetimi ve etkileşimi artmakta ve kullanıcılar dijital sistemler için oluşturulan ya da tasarlanan linkler sayesinde deneyimlerin birer parçası olarak dijital ortamın bağımlısı olabilmektedir.

Köknel (2001) bağımlılığı; "bireyin normalin dışındaki davranışlar göstermesine, fiziksel, ruhsal ve biyolojik işlevlerini tam olarak yerine getirmesine neden olan madde ya da davranışlar" olarak tanımlar. Bireyler bağımlı oldukları durum ve maddenin kendilerine zarar verdiklerini bilseler bile bağımlılıklarından vazgeçmezler. Günüş ve Kayrı (2010) bağımlılığın bireyin kendisi tarafından fark edilmediğini ve bu nedenle diğer rahatsızlıklara oranla daha riskli durumlarla karşılaşabildiklerini bildirmektedir. Bağımlılık literatürde, birçok grup ve

sınıflandırmaya ayrılırsa da genel anlamda maddesel ve durumsal olarak iki başlık altında incelenir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) psikoaktif özellik taşıyan maddelerin tehlike arz edecek ve sağlığı bozacak şekilde kullanılmasını madde bağımlılığı olarak tanımlamıştır (Albayrak ve Balcı, 2014). Durumsal bağımlılığı tanımlarken de telefon, bilgisayar, internet, alışveriş, seks vb. bağımlılık türlerinden bahsetmek mümkündür. Dinç (2015) Ailelerin maddesel bağımlılıkları hastalık olarak kabul edip tedavi için çözüm arama yoluna gittiğini, teknoloji bağımlılığında ise sorun çoğunlukla kötü bir alışkanlık ya da davranış olarak değerlendirerek, zamanla düzeleceğini düşündüklerini belirtmektedir. Yıldırım vd. (2011) Bağımlılığın bireyin isteği ile başladığını ancak süreç içinde bireyin özerkliğini ortadan kaldırdığını bildirmektedir. Gençlik kavramı ve yaş sınıflaması birçok ülke de farklılık gösterebilmektedir.

Günümüzde gelişen teknoloji ve dijital konfora bağlı olarak gençler madde bağımlılığından daha fazla dijital bağımlılıktan etkilenir duruma gelmişlerdir. Özellikle genç nüfus bu bağımlılıktan oldukça fazla etkilenmektedir. Yaman (2013) Gençlerin heyecan, sabırsızlık, özgürlük hareketlilik ve kişisel bağımsızlık gibi pek çok parametreyi muhteva eden bir psikososyal karakteri temsil ettiğine değinmektedir. UNDP (Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı) (2008) genç yaş aralığını 15-24

olarak, UNESCO (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Teşkilatı) 15-25 olarak ifade etmektedir. Yentürk ve Başlevent (2007) Türkiye’de gençliğin çeşitli faktörlere bağlı olarak 15-29 yaş aralığını kapsadığını bildirmektedir. Üniversiteli gençlerin birçoğunun bu yaş aralığında olduğu düşünülecek olursa bu dönemin fiziksel ve zihinsel olarak ne kadar kritik bir süreç olduğu öne çıkmaktadır. Günümüzde birçok kişi tarafından, özellikle de bu kritik süreçteki gençler tarafından sosyal medya uygulamaları çeşitli amaçlarla yaygın olarak kullanılmaktadır (Yaman ve Yaman, 2014). İnsan, kendini yalnız hissettiğinde sosyal medya kullanımı ile bu duygu durumunu giderdiğini düşünse de telefon, bilgisayar, tablet vb. gibi sosyal medya araçlarından ayrıldığında tekrar yalnızlık duygusu ile yüzleşmesi kaçınılmaz olabilir.

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, insanların sosyal yaşantısının büyük bir kısmının dijital platformlarda gerçekleştirdiği göz önüne alındığında, dijital dünya yalnızlık duygusunun giderildiği uygun bir yol olarak görülse de dijital dünyanın bağımlılığın bireylerin yalnızlık duygusunun gittikçe artmasına neden olmaktadır. Araştırmanın farklı kapsam ve boyutlarda yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Bu çalışma 11.11.2021 tarih ve 173851 sayılı karar ile alınan ‘Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi’ adlı çalışma Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi etik kurul ve izinleri alınmıştır.

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır.

### Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri, örneklem grubunu ise; Selçuk Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Necmettin Erbakan üniversitesinde öğrenim görmekte olan bireylerden meydana gelmektedir. Anket formu örneklem olarak alınan bu üç üniversitede 149 kadın 184 erkek olmak üzere toplam 333 kişiye uygulanmıştır.

## Veri Toplama Araçları

Çalışma da öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerini ölçebilmek için dijital bağımlılık ölçeği kullanılmış olup yalnızlık düzeyleri içinse UCLA yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Demografik özellikler ile ilgili veriler elde etmek amacıyla da kişisel bilgi formuna yer verilmiştir.

### Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)

Dijital bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması Kesici ve Tunç (2018) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek beşli likert yapısından oluşan 19 maddeyi içermektedir. Cronbach’ın Alpha 0.874 olarak hesaplanmıştır. Yapılan test-tekrar test güvenilirliği üç haftalık aralıkla hesaplanmıştır = .779 (p<.001). Ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu ölçeğin boyutları; Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu ve Bırakamama”dır. Araştırmamızda dijital bağımlılık ölçeği güvenilirliği .81 olarak hesaplanmıştır.

### Ucla Yalnızlık Ölçeği (UYÖ)

UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ucla lonelines scale), Russell (1996) tarafından katılımcıların yalnızlık derecelerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 4’lü likert tipi bir yapıda olup 1-Hiç, 4-Her zaman şeklinde puanlanmıştır. “Ne sıklıkla arkadaşlıktan yoksun hissediyorsunuz?” ve “Ne kadar sıklıkla başvurabileceğin kimse olmadığını düşünüyorsun?” şeklinde 20 madde içeren ve tek boyutlu bir yapıdadır. Puan arttıkça kişinin yalnızlık seviyeside de artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.89 ile 0,94 arasında değişmektedir. 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20. Maddeler ters olarak puanlanmaktadır.

### Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Vay Anova ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlanmasında, p<0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Cinsiyet faktörüne bağlı dijital bağımlılık değişimleri

Cinsiyet	n	%	Aşırı Kullanım		Nüks Etme		Hayatın Akışını Engelleme		Duygu Durumu		Bırakamama	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Kadın	149	44,7	3,24	1,06	3,24	1,06	3,45	,911	3,28	,891	2,13	,834
Erkek	184	55,3	3,39	,872	3,39	,872	3,65	,903	3,29	,834	2,62	,895
<b>Toplam</b>	<b>333</b>	<b>100</b>										
t			-1,357		-1,357		-2,028		-,104		-5,129	
p			167		,167		,043*		331		000*	

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test p: Anlamlılık Değeri

Tablo 1’de görüldüğü gibi; kadın ve erkek katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı hayatın akışını engelleme ve bırakamama boyutlarında istatistikî olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 2.** Cinsiyet faktörüne bağlı yalnızlık düzeyi değişimleri

Cinsiyet	n	%	x	Ss	t	P
Kadın	149	44,7	3,01	,501	1,486	,138
Erkek	184	55,3	2,93	,494		

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test p: Anlamlılık Değeri

Tablo 2 incelendiği üzere katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 3.** Yaş faktörüne bağlı dijital bağımlılık değişimleri

Yaş	n	%	Aşırı Kullanım		Nüks Etme		Hayatın Akışını Engelleme		Duygu Durumu		Bırakamama	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
18-21	218	65,5	3,31	,925	3,31	,925	3,67	,871a	3,28	,817	2,51	,922a
22-25	82	24,6	3,38	,993	3,38	,993	3,43	,940	3,39	,903	2,24	,864a
26 ve üzeri	33	9,9	3,22	1,12	3,22	1,12	3,19	,978b	3,11	1,00	2,10	,719b
F			,324		,324		5,222		1,337		4,962	
p			,723		,723		,006*		,264		,008*	

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 3’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre hayatın akışını engelleme ve bırakamama boyutlarında istatistikî açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05)

**Tablo 4.** Yaş faktörüne bağlı yalnızlık düzeyi değişimleri

Yaş	n	%	x	Ss	f	p
18-21	218	65,5	2,94	,485	,922	,399
22-25	82	24,6	3,03	,537		
26 ve üzeri	33	9,9	2,95	,484		

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 4 incelendiği üzere katılımcıların yaş faktörüne bağlı yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 5.** Dijital araç kullanım faktörüne bağlı dijital bağımlılık değişimleri

Dijital Araçlar	n	%	Aşırı Kullanım		Nüks Etme		Hayatın Akışını Engelleme		Duygu Durumu		Bırakamama	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Bilgisayar	17	5,1	3,59	,961	3,59	,961	3,49	1,03	3,28	,910	2,65	,939
Akıllı Telefon	301	90,4	3,31	,970	3,31	,970	3,57	,906	3,30	,853	2,38	,885
Televizyon	15	4,5	3,16	,755	3,16	,755	3,48	,933	3,07	,956	2,62	1,15
f			,888		,888		,122		,530		1,158	
p			,412		,412		,886		,589		,315	

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 5 incelendiği üzere katılımcıların dijital araç kullanım faktörüne bağlı dijital bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 6.** Dijital araç kullanım faktörüne bağlı yalnızlık düzeyi değişimleri

Dijital araç	n	%	x	Ss	f	P
Bilgisayar	17	5,1	3,10	,536		
Akıllı Telefon	301	90,4	2,96	,499	,957	,385
Televizyon	15	4,5	2,86	,414		

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 6 incelendiği üzere katılımcıların dijital araç kullanım faktörüne bağlı yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 7.** İnternete ayrılan süre faktörüne bağlı dijital bağımlılık değişimleri

İnternete ayrılan süre	n	%	Aşırı Kullanım		Nüks Etme		Hayatın Akışını Engelleme		Duygu Durumu		Bırakamama	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
1 saatten az	58	17,4	3,39	,707a	3,39	,707a	3,75	,983a	3,44	,747a	3,06	,874a
1-3 saat	120	36,0	3,64	,801a	3,64	,801a	3,77	,694a	3,49	,791a	2,50	,774b
3-5 saat	99	29,7	3,19	,996b	3,19	,996b	3,47	,900	3,29	,809a	2,19	,829b
5 saat ve üzeri	56	16,8	2,79	1,17c	2,79	1,17c	3,06	1,07b	2,70	,943b	1,92	,886
f			12,029		12,029		9,660		12,812		21,359	
p			,000*		,000*		,000*		,000*		,000*	

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 7 incelendiği üzere katılımcıların internette ayrılan süre faktörüne bağlı tüm boyutlarda istatistiksel olarak anlam farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 8.** İnternete ayrılan süre faktörüne bağlı yalnızlık düzeyi değişimleri

İnternete ayrılan süre	n	%	x	Ss	f	P
1 saatten az	58	17,4	2,8457	,46503		
1-3 saat	120	36,0	2,9804	,48948	1,911	,128
3-5 saat	99	29,7	3,0369	,51083		
5 saat ve üzeri	56	16,8	2,9366	,51359		

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 8 incelendiği üzere katılımcıların internette ayrılan süre faktörüne bağlı yalnızlık düzeyi değişimlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.



## TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi amaçlandığı bu çalışmada, cinsiyet faktörüne bağlı dijital bağımlık düzeylerinde erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüş, hayatın akışını engelleme ve bırakamama boyutlarındaki değişimlerin istatistikî açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). İlgili literatür incelendiğinde (Gezgin vd. 2017; Güllüce vd, 2019; SecurEnvoy, 2012; Yıldırım vd. 2016). Gezgin vd. (2017) öğretmen adayları ile yapmış oldukları araştırmada kadınların erkeklere göre daha çok nomofobik olduklarını tespit etmişlerdir. Güllüce vd. (2019) kadınların bağlantıyı kaybetme ve iletişime geçememe korkularının erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde cinsiyete göre dijital bağımlılık düzeylerinde farklılaşmadurumlarını ele alan çalışmaların farklı sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Bu farklılaşmanın nedeninin erkeklerin toplum tarafından daha az denetlenmesi, dijital araçlara daha kolay ulaşabilmeleri, sosyal ortamlara kadınlara oranla daha az etkileşim kurmalarından kaynaklı olarak sanal ortamda olan iletişime daha fazla vakit ayırmaları olduğu söylenilebilir.

Cinsiyet faktörüne bağlı olarak yalnızlık düzeyleri ele alındığında istatistikî olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Üniversite öğrencilerinin katılım sağladığı bazı çalışma bulgularıyla (Kozaklı, 2006; Çeçen, 2008; Oruç, 2013) paralellik göstermektedir. Yılmaz vd. (2008) Cinsiyetler arası anlamlı farklılığın olduğu, erkek katılımcıların ortalamalarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Cramer ve Neyedley (1998) erkek katılımcıların ortalamalarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Toplumumuzun ataerkil yapısının değişmeye başlamasıyla beraber toplumda benimsenen cinsiyet rollerinin karşılıklı olarak değişmesi, kadınlarında erkekler gibi sosyal ortamlarda kendini rahat ifade etmesinin bu duruma neden olduğu söylenilebilir.

Yaş gruplarına bağlı dijital bağımlılık düzeylerinde hayatın akışını engelleme ve bırakamama boyutlarında istatistikî açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Çömlekçi ve Başol (2019) üniversite çağındaki gençlerin diğer yaş gruplarına göre sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiklerini tespit etmişlerdir. Arslan (2019) tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde uygulanan çalışmada katılımcıların dijital bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Bu sonuçların çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Literatür de farklı bulguların da olduğu göze çarpmaktadır. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) lise öğrencilerine yaptıkları çalışmada yaşa bağlı olarak istatistikî açıdan herhangi bir anlamlılık tespit etmemişlerdir. Araştırma bulgularımızdaki yaşa bağlı olarak internet bağımlılığındaki değişimlerin internet kullanımında bilinçlenme, sorumluluk bilinci oluşturma, aile kurma ve güven ihtiyacı kavramlarının yaş ile birlikte artışından kaynaklanabileceği ve internet kullanımının yaşla birlikte kontrol edilebilir düzeye çekilebileceği düşünülmektedir.

Yaş guruplarına bağlı yalnızlık düzeylerinde istatistikî olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Genç ve Durğun (2018) internet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarına etkileri araştırmasında 18-20 yaş ile 24-26 yaş arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bir başka araştırmaya göre Seçim ve ark (2014) 18-20 yaş aralığındaki 218 öğrenciden 119'unun, 21-23 yaş aralığındaki 106 öğrenciden 54'ünün ve 24 yaş üzerindeki 22 öğrenciden 13'ünün ortalamadan yüksek yalnızlık puanı aldığını bildirmektedir. Yılmaz ve ark (2008) yaptığı çalışmada yaş ile yalnızlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Kozaklı (2006) Üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Şafak ve Kahraman (2019) yaptığı çalışmada yalnızlık ve yaş arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı sonucuna varmıştır. Çalışmamız bulguları bu yönüyle literatürdeki birçok araştırmayla farklılık göstermektedir. Bu farklılaşmanın nedeninin çalışma grubu, kapsam ve boyut değişiminden ileri gelebileceği düşünülmektedir.

Dijital araç kullanım faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değişimlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Balkın (2020) dijital araçları kullanma süresi arttıkça dijital bağımlılık puanları arttığını belirtmektedir. Chen vd. (2004)'e göre dijital bağımlılığın bir belirtisi, "bireyin giderek artan miktarda sanal ortamda zaman geçirme arzusunun önüne geçememesidir. Bu belirti bireylerin dijital araçlarla zaman geçirmesi ile doğru orantılıdır. Altınok (2021) evlerinde bilgisayar olan ve kendine ait telefonu olan öğrencilerin, evlerinde bilgisayar olmayan ve kendisine ait telefonu olmayan öğrencilere nazaran daha yüksek dijital bağımlılık puan ortalamalarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Erten (2019) Z kuşağına yaptığı çalışmada en çok kullanılan dijital aracın cep telefonu olduğunu tespit

etmiştir. Üniversite öğrencilerinin dijital araç kullanımı gençlerde giderek yaygınlaşan bir ilgi alanı haline gelmesi pek çok alanda yaşamını kolaylaştıran araştırma, bilgi ve eğlence aracı olarak da kullanılmasıyla açıklanabilir.

Dijital araç kullanım faktörüne bağlı olarak Yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Akın (2012) yalnızlık düzeyini etkileyen değişkenlerin öğrencilerin oynadıkları dijital oyun türüne göre yalnızlık düzeyleri değerlendirmiş, araştırmanın sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin oynadıkları dijital oyun türüne göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Solak (2012) Lise öğrencileri üzerinde öğrencilerin bilgisayar oyunlarına yönelik tutumları ile yalnızlık düzeylerini etkileyen unsurların incelenmesi amaçlamış, çalışmada öğrencilerin bilgisayarda oynadıkları dijital oyun türlerine göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir Zeybek (2021) dijital araç kullanımı ile yalnızlık arasında istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılığın olmadığını ortaya koymuştur. Araştırma kapsamında gençlerin dijital cihazlar kendisini yalnız hisseden bireylerin yalnızlıktan kurtulmak amacıyla başvurduğu bir yol olarak gördükleri söylenilebilir.

İnternete ayrılan süre faktörüne bağlı dijital bağımlılık boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Gruplar arası yapılan karşılaştırma analizi sonrası günlük ortalama beş saatten fazla kullananların dijital bağımlılık puan ortalamalarının bir saatten az kullananlara göre puan ortalamaları anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırma bulguları (Büyükçolpan, 2019; Erdem vd. 2017; Altın ve Kivrak 2018) paralellik göstermektedir. Yılmaz ve ark (2018) öğrencilerin %48,15'i ve en büyük çoğunluğu akıllı telefonunu günde ortalama 4-6 saat arasında kullandığını belirtmişlerdir. Kalaskar'ın (2015) günlük 5-6 saati akıllı telefonda geçiren öğrencilerin nomofobi yüzünden yaratılacak sorunlara (uykusuzluk, stres, endişe, derslere karşı ilgisizlik vb.) daha yatkın olabileceklerini belirtmişlerdir. Çakır vd. (2008) haftada sekiz saatten fazla internet kullanan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin, haftada sekiz saatten az internet kullanan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinden daha yüksek düzeyde olduğu tespit etmiştir. Altınok (2021) lise öğrenciler için Günlük bilgisayar başında geçirilen süre arttıkça dijital bağımlılığın artacağını ortaya koymuştur. Göldağ (2018) günde ortalama 5-6 saat dijital oyun oynayan öğrencilerin 1-2 ve 3-4 saat oyun oynayan

öğrencilerden dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmaların araştırmamızı desteklediği görülmüş olup Bulgular; akıllı telefonlar aracılığı ile internetin 24 saat kullanılabilir bir araç olması, gençlerin zamanlarının önemli bir kısmını internette geçirmelerine ve üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal konularda önemli sorunlar yaşamalarına sebep olduğunu bildirmektedirler (Genç vd. 2018). Bu farklılıkların nedenini dijital bağımlılığa ilişkin toplum genelinde görülen problemlere (nomofobi ve netlessfobi) nazaran internete ayrılan süre arttıkça bireylerin savunma mekanizmalarını harekete geçirerek kendilerini bağımlı olmaktan koruyamadıklarını söyleyebiliriz.

İnternete ayrılan süre faktörüne bağlı olarak Yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Şafak ve Kahraman (2019) aynı şekilde sosyal medyada geçirilen süre ile yalnızlık arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir. Zeybek (2021) sosyal medyaya ayrılan süre ile yalnızlık arasında farkın olmadığını ortaya koymuştur. Bayram ve Gündoğmuş (2016) internete ayrılan sürenin artmasında yalnızlığın da arttığını tespit etmiştir. Araştırmamızdaki bu farklılaşmanın nedeninin gençlerin sanatsal, sosyal ve fiziksel aktivitelere vakit ayırabilmeleri olarak görülebilir.

Bu çalışmanın bulgularına bağlı olarak; yaş grubu arttıkça internette geçirilen sürenin azaldığı ve daha kontrolü bir internet kullanımının kazanıldığı, kadınların erkeklere nazaran dijital dünyaya daha bağımlı olduğu ve bu durumun kadın ver erkekler arasındaki toplumsal rol, statü ve sorumlulardan kaynaklandığı, Üniversite öğrencilerinin pozitif davranış ve davranımları kazanmaları, kontrollü bir dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeyine sahip olmalarıyla toplumsal dengenin korunabileceği söylenilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Akın, D. (2012). Bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencileri üzerindeki etkileri ve konu ile ilgili okul yöneticilerinin görüşleri. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşe.
2. Albayrak, S, ve Balci, S. (2014). Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma*, 11(2), 30-37.
3. Altınok, M. (2021). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291.
4. Altın, M ve Kivrak, A. O. (2018). The Social Media Addiction among Turkish University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 13-20.
5. Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Sivas ili örneği). *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
6. Balkın, A. (2020). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyi İle Eleştirel Düşünme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
7. Bayram, S.B. ve Gündoğmuş, G. (2016). "İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Eğilimlerinin ve Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Akademik Bakış Dergisi*, 54: 1-12.
8. Büyükoğlu, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal deste. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
9. Chen, K., Tarn, M. J. ve Han, B. T. (2004). Internet dependency: Its impact on online behavioral patterns in e - commerce, *Human Systems Management*, 23(1), (pp. 49 - 58)
10. Cramer KM, Neyedley KA. (1998). Sex differences in loneliness: The role of masculinity and femininity. *Sex Roles: A J Res*;38:645-52.
11. Çakır, B, Ö ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), (s. 187 - 205).
12. Çeçen, A. Rezan. (2008). Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. c. 6. s. 3:415-431.
13. Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
14. Dinç, M. (2015). "Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik". *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
15. Erdem, H, Türen, U ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme, *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
16. Eryılmaz, S ve Çukurluoğuz, Ö. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
17. Genç, Y, Durğun, A, Kara, H. Z ve Çakır, R. (2018). İnternet Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarına Etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 13(2), 301-336.
18. Gezin, D. M, Şumuer, E, Arslan, O ve Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers : A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95
19. Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
20. Güllüce, A. Ç, Kaygın, E. ve Börekçi, N. E. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile özel iyi olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Ardahan örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-674.
21. Güntüç, S, ve Kayrı, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
22. Kesici, A, Tunç, NF (2018). The development of the Digital Addiction Scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research* 6(1): 91-98. DOI: 10.13189/ujer.2018.060108
23. Kalaskar, P. B. (2015). A Study Of Awareness Of Development Of NoMoPhobia Condition In Smartphone User Management Students in Pune City. *INCON 2015*. E-issn-2320-0065.
24. Kozaklı, H. (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
25. Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
26. Köknel, Ö. (2001). Alkol ve madde bağımlılığı altkültürü. *Bağımlılık Dergisi*, 2(2), 71-76.
27. Oruç, T (2013). Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
28. SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Retrieved from <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-populationsufferfrom-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
29. Seçim, Ö. Y, Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Ampirik Bir Araştırma . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 13 (48) , 200-215 . DOI: 10.17755/esosder.51995
30. Solak, M.Ş. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu tutumları ile saldırganlık ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
31. Şafak, B ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69
32. Yaman, M. ve Yaman, Ç. (2014). The use of social network sites by prospective physical education and sports teachers (Gazi University Sample). *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 13(1), 223-231
33. Yaparel, R. (1984). Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*
34. Yentürk, N, Başlevent, C (2007). Türkiye'de genç işsizliği. [http://giz2008.org/kaynaklar/genç\\_issizligi\\_raporu.pdf](http://giz2008.org/kaynaklar/genç_issizligi_raporu.pdf)
35. Yıldırım, B., Engin, E., ve Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 25-30.
36. Yılmaz, E., Yılmaz, E ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
37. Yılmaz, M, Köse, A, Doğru, Y. (2018). Akıllı Telefondan Yoksun Kalmak: Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9 (35), 31-47.
38. Zeybek, M. (2021). Accuracy assessment of direct georeferencing UAV images with onboard global navigation satellite system and comparison of CORS/RTK surveying methods. *Measurement Science and Technology*, 32(6), 065402.

# Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Mehmet DEKTAŞ<sup>1A</sup>, Eyüp TEMUR<sup>1B</sup>, Rojhat AYDIN<sup>1C</sup>, Şeyhmus BALINAN<sup>2D</sup>, Yusuf KARADAĞ<sup>1E</sup>

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı

<sup>2</sup>Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı

Address Correspondence to Mehmet DENKTAŞ: e-mail: denktasmehmet42@gmail.com

A:Orcid ID: 0000-0001-8205-8764 B:Orcid ID: 0000-0002-5269-920X C:Orcid ID: 0000-0002-8791-1995  
D:Orcid ID: 0000-0002-7841-6589 E: Orcid ID: 0000-0002-5761-5765

## Özet

Bu çalışma ile ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmancın evrenini ortaöğretim öğrencileri oluşturken, örneklem grubunu ise Mardin'in farklı ortaöğretim okullarında öğrenim gören 1163 kadın ile 1033 erkek olmak üzere toplam 2196 öğrenci oluşturmaktadır. Sosyo demografik verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, boş zaman yönetimi için Wang vd. (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılan "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği", dijital bağımlılık düzeylerinin belirlenmesinde Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen dijital bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Vay Anova ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda,  $p<0,05$  anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Sonuç olarak; boş zaman yönetimi değerlerinde cinsiyet, kullanılan dijital araçlar (Bilgisayar, Akıllı Telefon ve televizyon), kullanılan uygulamalara (Instagram, Twitter, Tik Tok, Facebook) bağlı olarak anlamlı farklılık görülmezken dijital araçlarla geçirilen sürede anlamlı farklılık gözlemlenmiştir ( $p<0,05$ ). Dijital bağımlılık değerlerinde cinsiyet değişkenine göre aşırı kullanım boyutunda, kullanılan dijital araçlar (Bilgisayar, Akıllı Telefon ve televizyon), kullanılan uygulamalar (Instagram, Twitter, Tik Tok, Facebook) ve dijital araçlarla geçirilen sürede anlamlılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Dijital araçlara ayrılan süre azaltılıp boş zaman aktivitelerine ayrılan zamanın artırılması daha sağlıklı ve daha mutlu bir toplumun yapısının oluşmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelime: Boş zaman yönetimi, Bağımlılık, Dijital bağımlılık**



## Investigation Of Secondary School Students' Leisure Time Management And Digital Addiction Levels

### Abstract

With this study, it is aimed to examine the leisure time management and digital addiction levels of secondary school students. Was study group consists of a total of 2196 students, 1163 women and 1033 men, studying at different secondary schools in Mardin. While personal information form was used for personal information in obtaining the data, Wang et al. (2011), the digital addiction scale developed by Kesici and Tunç (2018) was used for the digital addiction levels of the "Leisure Time Management Scale (LTMS)", which was adapted into Turkish by Akgül and Karakuş (2015). Analysis of the data T-Test, which is two independent variable tests, was used to analyze the difference between two parametric groups using SPSS 16.0 package, and Anova test was used for the analysis of more than two independent variables. As a result; While there was no significant difference in leisure management values depending on gender, used digital tools (Computer, Smart Phone and television), and applications used (Instagram, Twitter, Tik Tok, Facebook), a difference was observed in the time spent with digital tools ( $p<0.05$ ). Significance was determined in the digital addiction values in the dimension of excessive use according to the gender variable, the digital tools used (Computer, Smart Phone and television), the applications used (Instagram, Twitter, Tik Tok, Facebook) and the time spent with digital tools ( $p<0.05$ ). It is thought that reducing the time allocated to digital tools and increasing the time allocated to leisure activities will contribute to the formation of a healthier and happier society.

**Keywords:** Leisure management, Addiction, Digital addiction

### GİRİŞ

Ortaöğretim, "ilköğretim ile yükseköğretim kurumları arasında yer alan genel okulları, teknik ve meslek okullarını yönetmek görev ve sorumluluğunu yüklenmiş bulunan kuruluştur" (TDK, 2022). Milli Eğitimin amaç ve ilkeleri ortaöğretimin amaç ve ilkelerini kapsamaktadır. Bu kapsam doğrultusunda başlıca amaç bu dönemde okuyan öğrencilerin tümüne ortak bir genel kültür vermektir. Bu bağlamda kişilere ülkenin sosyal ve kültürel açıdan kalkınması, toplumun sorunlarını bilmesi ve o sorunlara çözüm bulmanın yollarını kazandırmak hedeflenmiştir. Ayrıca öğrencilerin yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda onları hayata hazırlamak ya da bir yükseköğretime geçişini sağlamak da amaçlar doğrultusundadır. Bu amaçlar uygulanırken öğrencilerin kabiliyet ve istekleri ile toplumun ihtiyaçları arasında sağlam bir dengenin kurulmasına da dikkat edilmiştir (Bal ve Başar, 2014).

Boş zaman kişilerin istedikleri gibi kullandıkları bir zamandır. Bu zamanı kişiler hem zararlı hem de faydalı bir şekilde kullanabilmektedir. 20. yüz yılda bireylerin boş zamanları daha da arttığı görülmektedir. Kişilerin boş zamanlarını nasıl kullandıkları, nasıl değerlendirdikleri akademik anlamda önemli bir konu olmuştur. Gelişmiş toplumlarda boş zaman bir ödül olarak nitelendirilmektedir. Ancak boş zamanı olup da hasta olan veya tutuklu olan bireyler, emekliliği

gelmiş fakat yaşam koşullarından dolayı emekli olamayan bireyler veya hayatını sürdürebilmek için çalışması gereken işsizler için boş zaman bir ceza gibi gelebilir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Teknoloji, hayatın her anında değişerek ve gelişerek karşımıza çıkan ve toplumların yapısını değiştiren olgulardan birisidir. İnsanlar teknolojik araçların etkisiyle bunalıma girebilmektedir. Teknolojik araç ve gereçlerin çoğalmasıyla beraber bu araç gereçlere olan bağımlılık da gün geçtikçe artmaktadır. Dijital bağımlılık yaşa bakmaksızın her yaş gurubundaki bireyin bağımlı olabileceği insan ve makine etkileşimi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bağımlılıklar arasında çağımızın en büyük bağımlılık çeşidi olarak kabul edilmektedir (Horzum, 2011). Ayrıca dijital bağımlı bireylerin çoğu ister meslek hayatlarında ister günlük yaşamlarında olsun pek çok tecrübeyi erteledikleri görülmüştür (Çakır vd., 2008). Akıllı telefonlar, internet kullanımı, sosyal medya ve televizyon gibi dijital araçları hayatımızdan çıkarmak neredeyse imkânsız bir hal almıştır. Bu dijital araçlar doğru bir şekilde kullanılmadığı zaman dijital bağımlılığın oluşması kaçınılmaz olmaktadır. Dijital bağımlılığın oluşması sonucunda bireylerin yaşamlarında çeşitli problemler de ortaya çıkmaktadır. Dijital araç-gereç ve uygulamaların gün geçtikçe değişik şekillerde üretiliyor ve kullanılıyor olması dijital bağımlılığı güncel çalışmalarla incelenmesini bir zorunluluk



olarak ortaya koymaktadır. Bu çalışma böyle bir rolü üstlenme niyetiyle planlanmıştır. Ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılacak olan bu çalışmada öğrencilerin gün içerisinde dijital dünyaya ne kadar vakit ayırdığı, hangi uygulamalarda daha fazla zaman geçirdiğini, hangi dijital aracı daha fazla kullandığını ve boş zamanlarını nasıl yönettiklerini anlamamıza katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da şuan var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2009).

### Evren ve Örneklem

Çalışmamızın evrenini 2021-2022 yılında ortaöğretimde öğrenim gören öğrenciler iken örneklemimiz ise Mardin bölgesinde öğrenim gören 1163 kadın ile 1033 erkek olmak üzere toplam 2196 öğrenciden oluşmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerini ölçebilmek için dijital bağımlılık ölçeği kullanılmış

olup boş zaman yönetimi düzeyleri belirlemek için ise boş zaman yönetimi ölçeği kullanılmıştır. Demografik özellikler ile ilgili veriler elde etmek amacıyla da kişisel bilgi formuna yer verilmiştir.

### Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)

Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan dijital bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek beşli likert yapıdan (1= Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) oluşan 19 maddeyi içermektedir. Cronbach'ın Alfa 0.87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu ölçeğin boyutları; Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu ve Bırakamamadır.

### Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde varyans ve homojenlikleri test edilmiş, homojen oldukları belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlanmasında,  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Cinsiyet faktörüne bağlı dijital bağımlılık değişimleri

Cinsiyet	N	%	X	Ss	T	P
Kadın	1163	52,9	2,66	,519		
Erkek	1033	47,1	2,69	,554	-1,446	,147
Toplam	2196	100	2,67	,536		

Tablo 1'de görüleceği üzere; boş zaman yönetimi boyutlarında cinsiyet faktörüne bağlı istatistiksel bir değişim tespit edilmemiştir.

**Tablo 2.** Cinsiyet Değişkenine Bağlı Dijital Bağımlılık Değişimleri

Cinsiyet	N	%	Aşırı kullanım		Nüks etme		Hayatın akışını engelleme		Duygu durumu		Bırakamama		Genel	
			X	Ss	x	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Kadın	1163	52,9	3,59	,947	3,33	1,079	3,41	,984	3,14	1,008	2,75	1,163	3,28	,755
Erkek	1033	47,1	3,49	,945	3,26	1,007	3,38	,949	3,18	,931	2,83	1,088	3,26	,714
t			2,544		1,633		,713		-,999		1,807		,709	
P			,011*		,103		475		,315		,070		,477	

Tablo 2'de görüleceği üzere; cinsiyet değişkenine bağlı olarak, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama ve genel bağımlılık boyutlarında istatistiksel açıdan bir farklılık gözlenmezken, aşırı kullanım alt boyutunda kadın katılımcıların ortalamaları (3,59±,947), erkek katılımcı ortalamalarına (3,49±,945) göre yüksek bulunmuş ve bu değişimin istatistiksel olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $P < 0,05$ ).

Dijital Araçlar	N	%	X	Ss	F	P
Bilgisayar	295	13,4	2,64	,525		
Akıllı Telefon	1503	68,4	2,68	,538	,1003	,367
Televizyon	398	18,1	2,66	,534		

Tablo 3’de görüleceği üzere dijital araç kullanım faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi değerleri arasında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

**Tablo 4.** Dijital Araç Kullanımına Bağlı Dijital Bağımlılık Değişimleri

Dijital Araçlar	N	%	Aşırı kullanım		Nüks etme		Hayatın akışını engelleme		Duygu durumu		Bırakamama		Genel	
			X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	x	Ss	X	Ss
Bilgisayar	295	13,4	3,69	,930a	3,36	1,035	3,47	,972	3,20	1,000b	3,02	1,084a	3,38	,750a
Akıllı Telefon	1503	68,4	3,42	,941b	3,24	1,042a	3,40	,952	3,09	,961b	2,60	1,090b	3,19	,721b
Televizyon	398	18,1	3,88	,885c	3,44	1,057b	3,32	1,019	3,38	,966a	3,31	1,116c	3,50	,725c
F			43,366		6,382		1,894		14,412		72,603		32,420	
P			,000*		002*		,151		,000*		,000*		,000*	

Tablo 4’de görüleceği üzere; dijital araç kullanımına bağlı olarak hayatın akışını engelleme boyutunda istatistiki bir değişim gözlenmezken diğer boyutlardaki değişimlerin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 5.** İnternet Uygulamaları Kullanımına Bağlı Boş Zaman Yönetimi Değişimleri

Uygulama	n	%	X	Ss	F	p
İnstagram	1285	58,5	2,69	,544		
Twitter	554	25,2	2,65	,521		
Tik Tok	321	14,6	2,67	,522	,912	,434
Facebook	36	1,6	2,60	,591		

Tablo 5’ten de anlaşılacağı gibi internet uygulamaları kullanımı faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi değerleri arasında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

**Tablo 6.** İnternet Uygulamaları Kullanımına Bağlı Dijital Bağımlılık Değişimleri

Uygulama	N	%	Aşırı kullanım		Nüks etme		Hayatın akışını engelleme		Duygu durumu		Bırakamama		Genel	
			X	Ss	x	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	x	Ss
Instagram	1285	58,5	3,52	,937	3,28	1,061	3,40	,978	3,14	,966	2,71	1,131a	3,25	,739
Twitter	554	25,2	3,54	,983	3,35	1,039	3,44	,946	3,20	,995	2,90	1,109b	3,32	,735
Tik Tok	321	14,6	3,59	,933	3,24	1,014	3,28	,973	3,16	,976	2,91	1,144b	3,27	,736
Facebook	36	1,6	3,71	,894	3,49	,871	3,42	,830	3,13	,840	2,65	1,011	3,32	,655
F			,874		1,392		2,036		,539		5,530		1,199	
P			,454		,243		,107		,655		,001*		,309	

Tablo 6’da görüleceği üzere; internet uygulamaları kullanımı faktörüne bağlı olarak aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve genel bağımlılık ortalama değerleri arasında istatistiki bir değişim gözlenmezken, bırakamama boyutundaki değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ).

Geçirilen süre	n	%	X	Ss	F	P
1 saatten az	667	30,4	2,62	,51 b		
1-3 saat	904	41,2	2,63	,49 b		
3-5 saat	374	17,0	2,72	,49 b	18,981	,000*
5 saat ve üzeri	251	11,4	2,89	,70a		

Tablo 7’de görüleceği üzere, dijital araçların günlük kullanım sürelerine bağlı olarak dijital araçları 5 saat ve üzeri kullanan öğrencilerin diğer kullanım sürelerine sahip öğrencilere nazaran daha yüksek değere sahip olduğu ve bu değişimin de istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

**Tablo 8. Günlük Ortalama Dijital Araçlarla Geçirilen Sürenin Dijital Bağımlılık Üzerine Etkisi**

Geçirilen süre	N	%	Aşırı kullanım		Nüks etme		Hayatın akışını engelleme		Duygu durumu		Bırakamama		Genel	
			X	Ss	x	Ss	X	Ss	x	Ss	X	Ss	x	Ss
1 saatten az	667	30,4	2,89	,88a	2,92	,997a	3,18	,964a	2,81	,958a	2,37	1,119a	2,86	,714a
1-3 saat	904	41,2	3,26	,88b	3,01	1,016b	3,27	,947a	2,91	,907b	2,40	1,054b	3,01	,677b
3-5 saat	374	17,0	3,59	,87c	3,31	1,018b	3,43	,956b	3,16	,933b	2,75	1,044b	3,29	,654c
5 saat ve üzeri	251	11,4	3,87	1,04d	3,58	1,107c	3,51	1,02b	3,43	1,093c	3,22	1,146c	3,55	,790d
F			87,533		37,795		9,650		37,104		63,945		82,163	
P			,000*		,000*		,000*		,000*		,000*		,000*	

Tablo 8’de görüleceği üzere dijital araçların günlük kullanım sürelerine bağlı olarak dijital bağımlılık boyutlarının tamamında istatistiki değişim tespit edilmiştir (p<0.05).

## TARTIŞMA

Bu çalışma ile ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki olarak anlamlı farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir (Tablo1). Literatüre baktığımızda; Çakır (2017), Eranıl ve Özcan (2018) , Kırtepe ve Uğurlu (2018), Yaşartürk vd. (2018), Çuhadar vd. (2019), Yaprak (2021), Erdoğan (2022) yaptıkları çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir. Milli Eğitim Bakanlığının ortaöğretim kurumlarına yönelik yayınladığı yönetmeliğe göre; “Ortaöğretim kurumlarına kaydolmak için ortaokulu veya imam-hatip ortaokulunu bitirmiş ve öğretim yılının başlayacağı tarihte 18 yaşını bitirmemiş olma şartı aranır”. Böylece ortaöğretimde okuyan öğrencilerin belli bir yaş kategorisinde ve yaşlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Yaşlarının birbirine yakın olması boş zamanlarını benzer şekilde yönetmelerine sebep olduğu düşünülmektedir. Ancak üniversite okuyan öğrencilerin yaşları farklılık gösterebilmektedir. Beville vd. (2014), Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversite öğrencilerine boş

zaman yönetimi ile ilgili yaptıkları çalışmada erkek katılımcılarının kadınlara oranla boş zamanlarını daha iyi yönettiklerini bildirmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dijital bağımlılık düzeylerine baktığımızda; nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama boyutlarında istatistiki olarak farklılık gözlenmezken, aşırı kullanım boyutunda kadın katılımcıların ortalamaları (3,59±,947), erkek katılımcı ortalamalarına (3,49±,945) göre yüksek bulunmuş ve bu değişimin istatistiki olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05 Tablo2). Kadın katılımcıların erkeklere oranla dijital araçları aşırı kullandıkları görülmektedir. Erkek katılımcıların boş zamanlarında bir işte çalışıyor olmaları dijital araçlarla daha az vakit geçimlerine sebep olabileceği düşünülmektedir. Ancak cinsiyet değişkenine göre dijital bağımlılık düzeylerinde farklılaşma durumlarını ele alan çalışmalara baktığımızda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Çam ve Nur (2015) ve Kaymal (2020) yaptıkları çalışmada cinsiyetler arası dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığını bildirmektedir. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri çalışmasında erkek

katılımcıların kadın katılımcılara oranla dijital bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Arslan (2020) ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri çalışmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla dijital bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Balkın (2020) lise öğrencilerine yaptığı çalışmada erkek katılımcıların oyun bağımlılık düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Katılımcıların bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon gibi dijital araç kullanımına bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki olarak anlamlı farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %68,4 (1503) akıllı telefon kullandığı tespit edilmiştir (Tablo3). Akıllı telefonların bilgisayar ve televizyon programlarını içinde barındırması ve taşınmasının kolay olması diğer dijital araçlara nazaran daha çok kullanılmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Erten (2019) lise öğrencilerine yaptığı çalışmasında katılımcıların dijital araçlar içerisinde en çok kullanılan dijital aracın akıllı telefon olduğunu tespit ederken Uzun (2016) akıllı cep telefonların hayatın vazgeçilmez bir parçası olduğunu dile getirmiştir.

Bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon gibi dijital araç kullanımına bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde; hayatın akışını engelleme boyutunda istatistiki bir değişim gözlenmezken diğer boyutlardaki değişimlerin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$  Tablo4). Özellikle akıllı telefon kullanma oranının çok yüksek olması ortaöğretim öğrencilerinde dijital bağımlılık yarattığı düşünülmektedir. Çakır ve Ebru (2017) Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı çalışmasında öğrencilerinin telefon bağımlısı olduğunu bildirmektedir. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) lise öğrencilerine yaptıkları çalışmalarında sosyal medya kullanımının dijital bağımlılığa sebep olduğunu ileri sürmüştür.

Instagram, Twitter, Tik tok ve Facebook gibi uygulamaların kullanımı ile boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki olarak anlamlı farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir (Tablo5). Katılımcıların bu tür uygulamalar kullanarak boş zaman aktivitelerine daha az zaman ayırdıkları ve boş zamanlarını yönetmekte eksik kaldıkları düşünülmektedir. Soyer (2019) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı çalışmasında sosyal medyayı çok fazla kullanan öğrencilerin boş zamanlarını etkin bir şekilde kullanmadıkları ve boş zaman etkinliklerine katılmadıklarını bildirmiştir. Çuhadar (2020) sosyal

medya kullanımı ile boş zaman yönetimi, yüksek lisans tezinde sosyal medya kullanımı ile boş zaman yönetimi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu dile getirmiştir.

Instagram, Twitter, Tik tok ve Facebook gibi uygulamaların kullanımı ile dijital bağımlılık değerlerine baktığımızda aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve genel boyutlarda anlamlı farklılık bulunmazken bırakamama boyutunda anlamlılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$  Tablo6). En çok kullanılan uygulamanın ise %58.5 (1285) instagram olduğu gözlemlenmiştir. Akıllı telefon vasıtasıyla bu tür uygulamalara erişimin kolay olması bireylerde bırakamama durumuna sebep olduğu düşünülmektedir. Can vd. (2021) lise öğrencilerine yaptığı çalışmada öğrenciler arasında en çok kullanan uygulamanın Instagram olduğunu bildirmiştir. Bilginer (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımıyla sosyal medya bağımlılığı çalışmasında sosyal medya kullanan bireylerin sosyal medya bağımlısı olduğunu bildirmektedir. Güleriyüz vd. (2020), sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı çalışmasında çeşitli amaçlarla kullanılan sosyal medyanın bağımlılığa sebep olduğunu bildirmektedir. Gökçe Arslan ve Günbatır (2012) günde üç saatten fazla sosyal ağı kullanan öğrencilerin istatistiki olarak üç saatten az kullanan gruplara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip olduklarını tespit etmiştir.

Günlük ortalama dijital araçlarla geçirilen süre ile boş zaman yönetimi arasında istatistiki açıdan anlamlılık tespit edilmiştir ( $P<0.05$  Tablo7). Katılımcıların %41,2 (904 kişi) 1 ile 3 saat arasında dijital araçlarla vakit harcadıkları görülmektedir. Gülsünler ve İçirgin (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı üzerine yaptığı yüksek lisans çalışmasında üniversite öğrencilerinin günlük ortalama altı saat sosyal medyada vakit harcadıklarını bildirmektedir. Çuhadar (2020) boş zaman yönetimi ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlılık olduğunu bildirmektedir.

Katılımcıların, günlük ortalama dijital araçlarla geçirilen süre ile dijital bağımlılık düzeylerine baktığımızda bütün boyutlarda anlamlılık olduğu görülmektedir ( $P<0.05$  Tablo8). Gruplar arası yapılan karşılaştırma analizi sonrası günlük ortalama beş saatten fazla kullananların dijital bağımlılık puan ortalamalarının bir saatten az kullananlara göre puan ortalamaları anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Dijital araçlara ayrılan süre ile



bireylerde oluşan bağımlılığın pozitif yönlü olduğu söylenilebilir. Çakır vd. (2008) internet bağımlılığıyla ilgili yaptıkları çalışmalarında ortalama günlük bir ile iki saat arası (haftalık sekiz saat) interneti kullanan bireylerin bu sürelerden daha fazla kullananlara oranda daha az bağımlı olduklarını bildirmektedir. Kaymal (2020) okul öncesi öğretmenlerin dijital bağımlılıklarını incelerken dijital araçlarla geçirilen sürenin uzaması bağımlılığı arttıracığını bildirmektedir. Yüksel ve Yılmaz (2016), Ünver ve Koç (2017), Altın ve Kivrak (2018), Sözer (2020) İnternet kullanımı ile ilgili yaptıkları çalışmada internet kullanım süresi arttıkça, problemler internet kullanımı, internet bağımlılığı ve riskli internet davranışlarının arttığını bildirmişlerdir.

Sonuç olarak; dijital araçları çok fazla kullanan bireylerin boş zamanlarını iyi bir şekilde yönetmedikleri görülmüştür. Teknolojinin gelişmesiyle dijital araçlar yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğu, özellikle de akıllı telefon kullanımının çok yüksek olduğu görülmüştür. Dünya genelinde dijital araç kullanımı gün geçtikçe artmakta ve bu durum bireylerde farkında olmadan dijital bağımlılık oluşturmaktadır. Dijital araçlara ayrılan süre azaltılıp boş zaman aktivitelerine ayrılan zamanın artırılması daha sağlıklı ve daha mutlu bir toplumun yapısının oluşmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Akgül, B. M., Karaküçük S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International journal of human sciences*, Cilt: 2, Sayı: 12, ss. 1867-1880.
2. Altın, M ve Kivrak, A. O. (2018). The Social Media Addiction among Turkish University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 13-20.
3. Arslan, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 86-113.
4. Bal, B., Başar, E. (2014). Finlandiya, Almanya, Singapur ve Türkiye'nin eğitim sistemleri açısından kademeler arası geçiş sistemlerinin karşılaştırılması. *Cumhuriyet'in Kuruluşundan Günümüze Eğitimde Kademeler Arası Geçiş ve Yeni Modeller Uluslararası Kongresi*, 569-602.
5. Balkin, A. (2020). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
6. Beville, J. M., Umstätt Meyer, M. R., Usdan, S. L., Turner, L. W., Jackson, J. C., & Lian, B. E. (2014). Gender differences in college leisure time physical activity: application of the theory of planned behavior and integrated behavioral model. *Journal of American College Health*, 62(3), 173-184.
7. Bilgili, H. A. S. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 351-369. 889-912.
8. Can, B., Hazar, Z., Kurt, S. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39.
9. Çakır – Balta, Ö., ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), s. 187 – 205.
10. Çakır, Ö., Ayas, T., Horzum M. B. (2011) Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 44: 95-117.
11. Çakır, Ö., Ebru, O. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
12. Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3),17-27.
13. Çam, H. H., Nur, N. (2015). Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14 (3),181-188. DOI: 10.5455/pmb.20141016033204.
14. Çuhadar, A. (2020). Sosyal medya kullanımı ve boş zaman yönetimi ilişkisinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman*.
15. Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., Serdar, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Journal Of International Social Research*, 12(66).
16. Eranlı, A. K., Özcan, M. (2018). Lise öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 779-785.
17. Erdoğan, A. (2022). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Boş Zaman Yönetimleri İle Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. MERSİN*.
18. Erten, P. (2019). Z kuşağının dijital teknolojiye yönelik tutumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 190-202.
19. Eryılmaz, S., Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67).
20. Gökçearslan, Ş., & Günbatır, M.S. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
21. Güteryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K., ve Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: Sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Focuss Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.
22. Gülsünler, M. E., İçirgin, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları.
23. Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, Sakarya.
24. Karaküçük, S., Akgül, B. M. (2016). Ekorekasyon rekreasyon ve çevre. *Ankara: Gazi Kitapevi*
25. Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 20. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
26. Kaymal, B. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim ve Sosyal Bilimler Enstitülerinin Ortak Yürüttüğü Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim dalı. İstanbul*.
27. Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.



28. Kırtepe, A., Uğurlu, F. (2018). Rekreatif amaçlı spor salonuna giden bireylerin boş zaman yönetimlerinin farklı değişkenlere göre belirlenmesi. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(3), 783-792. doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13146>
29. Soyer, F. (2019). "Smartphone addiction and leisure constraints: College students", *International Journal of Psychology and Educational Studies*, Cilt 6, Sayı 2, s. 26-3.
30. Sözer, E. E. (2021). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve etkileyen etmenlerin belirlenmesi (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
31. Uzun, Z. (2016). Z kuşağı öğrencilerinin akıllı cep telefonu (smartphone) kavramına ilişkin algılarının değerlendirilmesi: Bir metafor analizi çalışması. 1. Uluslararası Uzaktan Eğitim Araştırmaları Konferansı Bildiri Kitapçığı, 84-94.
32. Ünver H., Koç Z. (2017). Siber zorbalık ile problemli internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2017; 15(2): 117-140.
33. Yaprak, O. (2021). Sağlık Alanında Lisans Eğitimi Alan Öğrencilerin Boş Zaman Yönetimlerinin Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi, EDİRNE.
34. Yaşartürk F., Akyüz H., Karataş İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2018;3(2):233-43.
35. Yüksel M., Yılmaz E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online* 2016; 15(3): 1031-1042.



DÜZCE UNIVERSITY  
FACULTY OF SPORT SCIENCES

# Sporcularda Etik İlkelere Aykırı Davranış Biçimleri: Derleme Çalışması

Nazlı YANAR<sup>1A</sup>

<sup>1</sup> Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü  
Address Correspondence to Nazlı YANAR: e-mail: nazliyanar16@gmail.com

A: Orcid ID: 0000-0003-4002-7462

## Özet

Elit sporcular başarılı olmak için yoğun bir antrenman ve rekabet baskısına maruz kalırlar. Sporcuların dünya çapındaki beklentileri, sporunun başarıya giden yolda istenmeyen davranışlar yapmasına neden olabilir. Bu bağlamda bu çalışmada elit sporda etik ilkelere aykırı davranışlar ile ilgili yapılan araştırmalarda mevcut verileri sunarak eleştirel bir şekilde değerlendirmek amaçlanmıştır. Sistematik derleme formatında hazırlanan bu çalışma kapsadığı yıllara göre “Google Akademik, Researchgate ve Dergipark” veri tabanları kullanılarak etik ilkelere aykırı davranışlar ile ilgili alanyazı taraması yapılmıştır. Değerlendirme sonucunda toplam 23 makale çalışma kapsamında analiz edilmiştir. Elit sporda etik ilkelere aykırı davranışlar üzerine yapılan araştırmaların gözden geçirilmesine dayanarak sporcuların hedeflerine ulaşmak için en çok kullandıkları uygulamaların çoğu doping ve sportmenlik kavramlarına yönelik çalışmalar olduğu görülmüştür. Sonuç olarak elit sporda kazanma istediği yasaklanmış yöntemlerin, davranışların veya maddelerin kullanımı rekabet ortamında adil oyun sınırlarını aşabilir. Sporcular arasında sporda etik ilkelere aykırı davranışları azaltmak için, tüm spor paydaşlarının birlikte hareket etmesi gerekir.

**Anahtar Kelimeler:** Elit Sporcu, Etik, Davranış

**Forms of Behavior Contrary to Ethical Principles in Athletes: A Review Study**

## Abstract

Elite athletes are subjected to intense training and competitive pressure to succeed. The worldwide expectations of athletes can cause the athlete to cheat on the way to success. In this context, in this study, it was aimed to critically evaluate the available data by presenting the researches on behaviors contrary to ethical principles in elite sports. This study, which was prepared in a systematic review format, was conducted according to the years covered by the “Google Academic, Researchgate and Dergipark” databases and a search of the literature related to behaviors contrary to ethical principles was carried out. As a result of the evaluation, a total of 23 articles were analyzed within the scope of the study. Based on a review of research conducted on behaviors contrary to ethical principles in elite sports, it was found that most of the practices that athletes use the most to achieve their goals are studies on the concepts of doping and sportsmanship. As a result, the use of prohibited methods, behaviors or substances that want to win in elite sports may exceed the limits of fair play in a competitive environment. In order to reduce the behavior contrary to the ethical principles in sports among athletes, all sports stakeholders need to act decisively together.

**Key Words:** Elite Athlete, Ethics, Behavior

## GİRİŞ

Başarma isteği, insanlarda milyonlarca yıldır süregelen bir içgüdüdür. İlerleme ve başarıya ulaşma ihtiyacı, insan evrimine derinlemesine kök salmıştır ve insan evrimi tarihindeki en olağanüstü özelliklerindedir (Szolnoki ve Perc, 2016). İnsanların rekabet ve başarıya yönelik içgüdülerini ateşleyen faktörlerin arasında spor gelir. Antik çağa kadar uzanan spor insanlık tarihinin başlangıcı kadar eskidir ve kuralları herkes için geçerlidir (Crowther, 2007). Felsefi açıdan, sporun iki önemli tartışma konusu vardır. İlk olarak sporla ilgili insan hareketlerinin doğası, bu hareketlerin tanımlanması, kavramsallaştırılması ve yorumlanmasıdır. İkinci önemli konu ise sporda etik ilkelere aykırı davranışlardır. Özellikle rekabet ortamında etik ilkelere aykırı davranışlar ve doping gibi performans artırıcı yöntemlerin kullanımı da bu konuların başında gelmektedir (Loland ve McNamee; 2014). Spor içerisinde sürekli mücadele durumu, kişi kazandığında rekabet içgüdüünü tetikleyebildiği ölçüde kişinin daha fazlasını istemesine neden olur. Kazanma duygusu insanın kendini iyi ve kaybetmenin ise kötü hissettirmesi; bireyin içgüdüsel olarak kaybetmemek için neredeyse her şeyi yapmasına neden olabileceği bildirilmiştir (Ehrnborg ve Rosen, 2009). Bu nedenle, sporcuların başarıya ulaşmadaki beklentileri, sporunun başarıya giden yolda etik ilkelere aykırı davranışlar yapmasına neden olabilmektedir (Vargas-Mendoza ve vd., 2018). Bu durum bireyin herhangi bir alanda öne çıkmayı istemesinin yanında bir uluslararası ödül kazanmanın da tek hedef olduğu durumları içerebilir. Gerek sporcular gerekse tüm ülke ve hatta dünyada çoğu kişi için sporda kazanmanın ilgi odağı halinde olduğu söylenebilir. Sporcular, antrenörler ve spor takımları elit rekabet içerisinde sürekli olarak performansı ve başarıyı iyileştirmenin yollarını aramaktadırlar (Daumiller ve vd., 2021). Bu yollar arasında, sporcuların performansını artırmaya yönelik besin takviyeleri (Parnell ve vd., 2015), yasaklanmış maddelerin (Heuberger ve Cohen, 2019) ve yasaklanan fizyolojik yöntemlerin (Petroczi ve Naughton, 2009) kullanımı gibi doping yöntemlerine başvurulmaktadır. Sporda başarı dürtüsü ne olursa olsun, spor adalete saygıyı içermelidir (Mazzeo ve vd., 2017). Çünkü sporcular, sadece adil oyunu desteklemekle kalmayıp, insanları dostluk ve saygının olduğu ortamlara teşvik etmede en iyi rolü üstlenmelidirler. Dolayısıyla sporda sporcuyla davranışa yöneltenin ahlak ve etik ilkeler olduğu unutulmamalıdır.

Etik, insanın tutum ve davranışlarında neyin iyi ya da kötü olduğunu araştıran değer, ilke ve kurallar üzerine teorik bir temel sağlar (Aydın, 2019). Sporunun başarı ve sıkı çalışma yolundan sapmadan olumlu ve motive kalmasına yardımcı olan etik, sporcuyla hak ettiği zafere götüren uygulama ve yaşam biçimidir (Keating, 1973). Spor etiği sadece daha iyi bir sporcu yaratmakla kalmaz, aynı zamanda sporcuların performans göstermesi için çok daha güvenli ve olumlu bir atmosfer sağlar. Geçmişten günümüze sporcuların performansını artırarak başarı sağlamaya yönelik uygulamalar varlığını sürdürmeye devam etmektedir (Ljungqvist, 2017). Spor ve ahlaki değerler dolaylı olarak ilişkilidir. Sporu tanımlayan ilkeler ve özellikler de bu ahlaki veya yaşam biçimini şekillendirmektedir (Erdemli, 2016). Günümüzde tüm dünya ülkeleri spora büyük önem vermekte ve uluslararası spor organizasyonlarında ön sıralarda temsil etmek için mücadele verilmektedir. Bu organizasyonlardan alınan başarılı sonuçlar ulusal prestij bir göstergesi olarak spor hem toplumu etkilemekte hem de toplumdan etkilenmektedir (Kuter ve Öztürk, 2003).

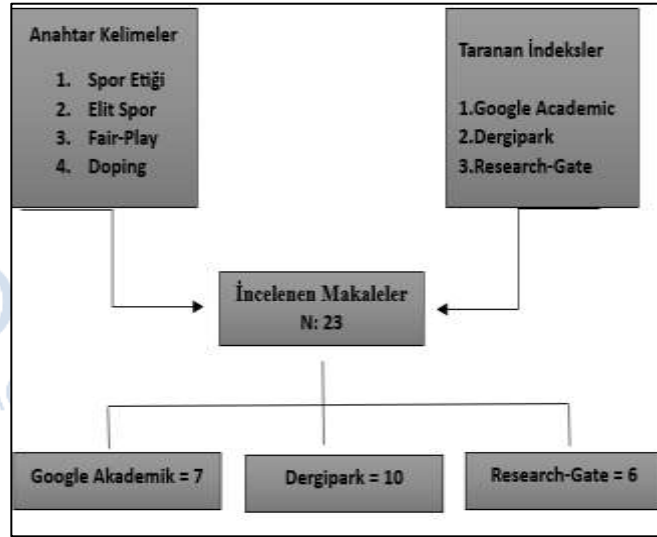
Elit bir sporunun başarısı hem bireysel hem de milli takımlarda siyasi ve sosyoekonomik bağlamda güçlü ülkeleri temsil ettiği görülmektedir. Spor dünyasının en büyük ve en maliyetli organizasyonlarından biri olarak kabul edilen olimpiyatların yapıldığı şehirlere ve başarı gösteren ülkelere bakıldığında bunların ekonomik olarak gelişmiş sayılan ülkeler olduğu görülmektedir (Bayraktar, 2003). Çoğu ülkede spor politikası ve finansmanına odaklanma ile sporcu geliştirmeye yönelik stratejik yaklaşımlar önemli bir politika gündemini de temsil etmektedir (De Bosscher ve vd., 2006; Sotiriadou ve De Bosscher, 2018). Sporcuların etik gelişimi ve etik davranışlar üzerinde antrenörlerin de etkili olduğu bilinmektedir. Antrenörlerin rolü göz önüne alındığında, spor üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda antrenörlerin sahip olduğu meslek etiği, antrenörlerin davranışları yoluyla sporcularına etik ilkeleri göstermesinde etkili bir araçtır (Tuncel ve Büyüköztürk, 2009). Bu aktarılanlardan yola çıkarak, bu çalışmada elit sporcuların hedeflerine ulaşmada en çok kullandığı uygulamaları, yöntemleri veya maddeleri araştırmak ve bunların etik açıdan eleştirel bir şekilde değerlendirilerek sunulması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

Bu çalışmada elit sporda etik ilkelere aykırı davranışlar ile ilgili yapılan araştırmalarda mevcut verileri sunarak eleştirel bir şekilde değerlendirmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışma sistematik derleme formatında hazırlanmıştır. Sistematik derleme, belirli bir konu ile ilgili kapsamı dar veya geniş olan araştırma sorusu ile doğrudan ilgili verileri toplayıp sentezlemek amacıyla yapılmış çalışmaların kapsamlı bir biçimde taranıp incelenmesidir (Karaçam, 2013). Bu araştırma yapılırken anahtar sözcük olarak "spor etiği" belirlenmiştir. Bu bağlamda anahtar sözcükle birlikte "elit spor, fair play, sportmenlik, doping, biyoetik, etik ilkelere aykırı davranışlar" ayrı ayrı kullanılarak Google Akademik, Research-Gate ve Dergipark veri

tabanlarında tarama yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda konuyla ilişkili olarak 23 bilimsel yayına ulaşılmış ve incelenmiştir. Çalışma kapsamındaki makaleler belirli kriterler dikkate alınarak seçilmiştir:

- Çalışmaların spor etiği ile elit spor ilişkisini araştırmaya yönelik olması,
- Çalışmaların elit sporcular ile ilgili araştırmaya yönelik olması,
- 2010-2022 yılları arasında Türkiye'de yazılmış makaleler olmasıdır.



Şekil 1. Çalışma metodolojisi

## BULGULAR

Sporcuların hedeflerine ulaşmak için başvurdukları etik ilkelere aykırı davranışların çoğunun doping ve sportmenlik kavramlarına yönelik çalışmalar olduğu görülmüştür. Literatürde yasaklı yöntemlerin başında; doping ve gen dopingi kullanımına yönelik endişeler mevcuttur (Onur Oral ve vd., 2016). Elit sporda etik ilkelere aykırı davranışlara yönelik endişeler ile ilgili bulgular iki ana başlık altında (sporda doping ve sporda fair play) toplanarak detaylı bir şekilde tartışılmıştır.

### Sporda Doping

Sporda doping, haksız davranışların ve performans geliştirme faaliyetlerinin ürettiği etik

sorunların bir örneği olarak kabul edilir (Lenk, 2007). Sporcular tarafından antrenmana ek olarak bazı performans artırıcı maddeler kullanılmaktadır (Gündoğdu ve vd., 2017; Petroczi ve Aidman, 2008). Sporcuların performanslarını geliştirmek için çok çeşitli araçlara güvenebildikleri bir gerçektir ve bunlardan bazıları doping sayılmaktadır. Doping, fiziksel ve zihinsel performansı artırmak için yasaklı madde veya yöntemlerin kullanılması olarak tanımlanabilir. Gen Dopingi ise atletik performansı artırmak için ve hastalığın tedavisi dışındaki nedenlerle gen terapisinin varsayımsal terapötik olmayan kullanımudur (Unal ve Unal, 2004).

**Tablo 1.** Sporda Doping ile ilgili yapılan çalışmalar

Yazarlar	Katılımcılar	Kullanılan Yöntem	Bulgu
Çelebi ve vd., 2017	73 elit sporcu	Anket	Doping maddelerinin sporcular arasında yaygın olarak bilindiği ve sporcuların bu maddeleri kullanma eğiliminde oldukları bildirilmiştir.
Diñçer ve Demir, 2013	117 milli sporcu	Anket	Sporcuların doping hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve bu yüzden doping kullanımına eğilimli oldukları bildirilmiştir.
Egesoy ve vd., 2013		Doküman İnceleme	Gen dopingi riskleri, tespit yöntemleri ve etik ahlak açısından tartışılmıştır
Ertin ve Bardakçı, 2020		Sistemantik Derleme	Teknolojinin yaygınlaşması, spor performansında ve dolayısıyla doping tarihinde yeni bir dönemin başlayabileceği ifade edilmiştir.
Gülü ve Yapıcı, 2022	418 elit sporcu	Anket	Elit sporcu olma süresi arttıkça performans artışı için yasaklı maddelerin kullanımına yönelik tutumun arttığı tespit edilmiştir.
Kanlı ve vd., 2020	14 elit sporcu	Yüz yüze görüşme	Dopingin bilinçli olarak kullanıldığını bildirmişlerdir.
Tarakçiođlu, 2020	13 uzman görüşü	Yüz yüze görüşme	Doping sorununun nedenleri ve çözümleri belirtilmiştir.
Tarakçiođlu ve Doğan, 2013		Sistemantik Derleme	Elit sporda adil bir yarışma imkânının ortadan kalkacağı öngörülmüştür.
Ulucan ve vd., 2015		Sistemantik Derleme	Gen dopingi, sporun önündeki en büyük engellerden biri olduğu belirtilmiştir.
Yıldırım ve Şahin, 2019	123 elit güreşçi	Anket	A milli güreşçilerin doping kullanımına toleranslı oldukları bildirilmiştir.
Yücel ve vd., 2016	483 elit hentbolcu	Anket	Sporda Doping Kullanımı Tercih Etme ve Sporda Doping Hakkındaki Bilgi Düzeyleri yaşa, eğitime, spor süresi değişkenine göre farklılaşmaktadır.

Kanlı ve diğerlerinin (2020) elit vücut geliştirme sporcularıyla yaptığı çalışmada dopingin bilinçli olarak kullanıldığı sonucuna ulaşmışlardır. Sporcular tarafından etik ilkelere aykırı davranışların spor ortamlarında genellikle göz ardı edildiği ve sporcuların yarışmalarda adil veya kötü yollarla kazanmaları gerektiğine inanarak kendilerini haklı çıkarma eğiliminde oldukları bildirilmiştir (Mallia ve vd., 2019). Gülü ve Yapıcı (2022) çalışmasında araştırmaya katılanların milli sporcu olma süreleri arttıkça performans artırıcı yasaklı madde kullanımına yönelik tutumlarının arttığı, elit sporcular açısından performans artışı için yasaklı maddelerin kullanımı düşük bulunmuştur. Ancak elit sporcu olma süresi arttıkça performans artışı için yasaklı maddelerin kullanımına yönelik tutumun arttığı tespit edilmiştir. Elit güreşçilerde yapılan çalışmada sporcuların hedefledikleri derecelere ulaşabilmek için doping kullanımına toleranslı yaklaştıklarını gösterir nitelikte oldukları belirtilmiştir (Yıldırım ve Şahin, 2019). Elit atletlerin doping hakkındaki görüşlerinin belirlenmesi

çalışmasında sporcuların en fazla fikir sahibi olduğu doping türlerinin başında uyarıcıların ve anabolik-androjenik steroidler olduğu, dopinge mücadelede kurum ve kuruluşların faaliyetlerini yeterli buldukları bildirilmiştir (Çelebi ve vd., 2017).

Öte yandan, sporcuların doping ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve bu sebepten doping kullanma eğiliminde olabilecekleri de görülmüştür. Milli sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada sporcuların doping hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve bu bilgi eksikliği yüzünden doping kullanımına eğilimli olabilecekleri tespit edilmiştir (Diñçer ve Demir, 2013). Uzman görüşü alınarak, doping sorununun nedenleri ve çözümleri konulu başka bir çalışmada doping sorununun nedenleri bilgisizlik, yüksek ödüllerin cazipliği, spor kültürü, denetimlerin eksikliği ve kötü yönetimler olarak belirtilmiştir (Tarakçiođlu, 2020).

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) ve Uluslararası Spor Federasyonları, sporcuların sağlığını korumak ve eşit



rekabet koşullarını sağlamak için performans artırıcı madde ve yöntemleri doping olarak kabul etmiş ve yasaklamıştır. Bununla birlikte yasaklanmış yöntemler listesine gen dopingi de eklenmiştir (Wells, 2008). Mevcut teknoloji ile gen katkısını tespit etmek pek mümkün görünmemektedir. Performans geliştirme, teknolojinin ve buna bağlı olarak

kullanılan tekniklerin genişlemesi, sporda ve dolayısıyla doping tarihinde yeni dönemin başlangıcına işaret etmektedir (Egesoy ve vd., 2013; Ercan ve vd., 2020; Ertin ve Bardakçı, 2020). Etik açıdan gen dopingi elit sporda adil bir yarışma imkânının ortadan kaldıracığı öngörülmüştür (Tarakçıoğlu ve Doğan, 2013; Ulucan ve vd., 2015).

## Sporda Fair Play

Elit sporcular, aşırı rekabetçi sportif başarılarla odaklandıklarından bu başarıları elde etme sürecinde yoğun antrenman ve rekabetçi baskıya maruz kalmaktadırlar. Sportmenlik ve rekabetçiliğin bu birleşimi, değerler ve işlevsellik arasında bir çatışma yaratmaktadır (Levental, 2020). Sportmenlik; kurallara uygun oynamak, spor görgü kurallarını anlamak ve kullanmak olarak da ifade edilebilir

Tablo 2. Sporda Fair Play ile ilgili yapılan çalışmalar			
Yazarlar	Katılımcılar	Kullanılan Yöntem	Bulgu
Akoğlu ve vd., 2019	164 milli sporcu	Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Sportmenlik Yönelimi Ölçeği	Sporcuların ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik görüşleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
Certel ve vd., 2018	144 antrenör 229 sporcu	Antrenörlerin Mesleki Etik İlkeleri Ölçeği	Antrenörler kendilerini daha etik bulmakta; sporcuları ise antrenörlerini etik bulmamaktadırlar.
Güllü ve Şahin, 2018	42 milli sporcu	Sportmenlik Yönelim Ölçeği	Sporcuların sporda sorumluluklara ve sosyal normlara bağlı oldukları, kurallara ve yönetime saygılı oldukları, en düşük ortalama rakiplerine saygı yönelimi alt boyutu olduğu görülmektedir.
Gümüşgül ve Ersoy, 2021	310 sporcu	Sporda Ahlaki Ayrılma Ölçeği	Erken yaşta spor etiği eğitiminin ve fair-play ödülleri artırılmasının önemi vurgulanmıştır.
Güvendi ve Keskin, 2020	182 sporcu	Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Sporcu Algısı Ölçeği	Sporcuların etik ilkelere aykırı davranış algısı arttıkça saldırganlık eylemlerinin ve öfke duygularının arttığı bildirilmiştir.
Güvendi ve Işım, 2019	305 sporcu	Sporda Ahlaki Bağlılık Sporunun Antrenörlerin Etik Olmayan Davranışlarına İlişkin Algısı	Sporcularda antrenörlerinden algıladıkları etik olmayan davranış düzeyi arttıkça ahlaki uzaklaşma düzeyinin de arttığı görülmüştür.
Eskicioğlu ve vd., 2014	16 antrenör 16 sporcu	Yarı Yapılandırılmış Görüşme	Basketbol branşı yöneticilerinin etik ilkeleri göz ardı ettikleri bildirilmiştir.
Karakoç ve vd., 2011	54 judo sporcusu	Anket	Antrenörlerinin genel olarak etik kurallar içerisinde davrandıkları bildirilmiştir.
Kul ve vd., 2020	266 antrenör	Etik Liderlik Ölçeği	Yaş ve antrenörlük kademeleri arttıkça iletişimsel, iklimsel, davranışsal ve karar vermede etikten uzaklaştıkları görülmektedir.
Özsarı ve vd., 2018	96 kadın basketbolcu	Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği	Sportmenlik yönelimlerinde; spor tecrübesi, eğitim seviyesi ve yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.
Sarı ve Deryahanoğlu, 2019	335 sporcu	Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği	Performans ve ustalık ikliminin ahlaktan uzaklaşma ile anlamlı derecede ilişkisi tespit edilmiş.
Sezen Balçıkanlı, 2014	104 erkek futsalcı	Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği	Kurallara ve yetkililere saygı boyutu incelendiğinde, grubun önemli bir kısmının oyun kurallarına kısmen veya çok az uyacaklarını belirtmiştir
Ünal ve Çeviker, 2022	287 sporcu	Antrenörlerin Meslek Etiğine Uyum Düzeyi Ölçeği	Sporcuların antrenörleri ile ilgili antrenörlük meslek etiğine uyma düzeylerine göre profesyonellik, saygı, sorumluluk, hoşgörü ve ölçek açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır

Güllü ve Şahin (2018)' nin milli güreşçilerde yapmış olduğu çalışmada sporcuların genel itibariyle sporda sorumluluklara ve sosyal normlara bağlı oldukları, kurallara ve yönetime saygılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada ise, kadın basketbolcuların sportmenlik yönelimlerinde sporculuk tecrübesi az olan kadınların sportmenlik yönelimlerinin daha olumlu olduğu sonucuna varılmıştır (Özsarı ve vd., 2018). Sezen Balçıkınlı ve diğerleri (2017) kadın futbolundaki sportmenlik yönelimindeki en düşük ortalamayı "Rakibe Saygı" ve "Sosyal Normlara Uyum", "Kurallar ve Yönetime Saygı" alt boyutu yüksek bir ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte futbolcularda sportmenlik yönelimlerinin daha çok kural temelli sportmenlik anlayışı içerisinde gerçekleştiği, davranışların ise hakem otoritesi doğrultusunda, kazanma ve kaybetme durumuna göre düşündürebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Sezen Balçıkınlı ve arkadaşlarının (2014) bir diğer çalışmasında erkek futsalcıların kurallara ve yetkililere saygı boyutu incelendiğinde, grubun önemli bir kısmının oyun kurallarına kısmen veya çok az uyacaklarını belirttiği görülmektedir. Sporcular arasında düşük ahlaki tutumların, spor ortamlarında rakipleri kasıtlı olarak yaralamak (Kavussanu ve vd., 2006), hakemleri kandırmak (Shields ve vd., 2005), ve yarışmada sakatlık numarası yapmak (Long ve vd., 2006) gibi sapkın davranışlara yol açabileceği bildirilmiştir.

Üstün performansa ulaşmak ve başarı elde etmenin elit sporculukta maddi kazanç için oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Profesyonellik, başarı isteği ile birleşince sportmenliği bir hayli azaltmaktadır. Sarı ve Deryahanoğlu (2019)' nun çalışmasında, sporcuların kazanmayı önemsemesinin ve antrenör tarafından performans ortamının oluşturulmasının sporcularda ahlaktan uzaklaşmaya yol açabileceği bildirilmiştir. Sporda olumlu etik davranışların geliştirilmesinde antrenörlerin de sorumlulukları olduğu bilinmektedir. Antrenörlerin sporun karakter oluşturma yönlerini öğretme ve uygulama

yöntemleri hakkında temel bilgiler de dahil olmak üzere belirli becerilere sahip olmalıdır (Hardman ve vd., 2010; Jones, 2007). Certel ve arkadaşlarının (2018) antrenörler ve sporcular üzerine yaptıkları çalışmada, antrenörlerin kendilerini etik bulduğu sporcuların ise antrenörlerini o kadar etik bulmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer araştırma sonucunda, etik ilkeler ve etik ilkelere aykırı davranışlarla ilgili sorular ve yöneticilerin kararlarında etik ilkeler katılımcılardan gelen kodlara uygun olarak ne ölçüde dikkate aldıkları belirlenmiştir. Bu bağlamda, basketbol yöneticilerinin kararlarında odaklandığı ve görmezden geldiği ilkeler açıkça belirtilmiştir (Eskicioğlu ve vd., 2014). Kul ve arkadaşlarının (2020) sporcu algılarına göre halter antrenörlerinin etik liderlik davranışlarına yönelik yaptıkları çalışmada antrenörlerin yaş arttıkça, iklimsel ve karar vermede daha az etik değerler sergiledikleri ve antrenörlük seviyeleri arttıkça, iletişimsel, iklimsel, davranışsal ve karar vermede etikten uzaklaştıkları görülmüştür. Karakoç ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları çalışmada ise antrenörlerin etik kurallar çerçevesinde hareket ettikleri sonucuna varılmıştır. Güvendi ve Işım (2019)'ın takım sporcularının antrenörlerinden algıladıkları etik ilkelere aykırı davranışlara bağlı olarak ahlaki ayrılma düzeylerini incelediği çalışmada sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik ilkelere aykırı davranış düzeyi arttıkça ahlaki uzaklaşma düzeyinin de arttığı bildirilmiştir. Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik olmayan davranış algısına göre saldırganlık ve öfke eğilimlerinin incelendiği çalışmada tecrübesiz sporcuların saldırganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sporcuların etik olmayan davranış algıları arttıkça saldırganlık eylemlerinin arttığı belirtilmiştir (Güvendi ve Keskin, 2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan ve aktif spor yapan katılımcıların ahlaki ayrılma tutumlarının araştırıldığı çalışmada cinsiyet ve katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılık saptanmıştır ve erken yaşta spor etiği eğitiminin ve fair-play ödüllerinin artırılmasının önemi vurgulanmıştır (Gümüştül ve Ersoy, 2021).

## SONUÇ

Etik ilkelere aykırı davranışlar ile ilgili arama terimleri, büyük ölçüde sportmenlik dışı davranışlar, performans arttırıcı ilaçlar ve doping ile ilgili makaleler üzerinde toplanmıştır. Elit sporcuların etik, ahlak ve değerlerinin yasadışı maddelere karşı tutumlarından daha fazlasını kapsadığı kabul edilmektedir. İnsanın doğasında kazanmak için öne çıkan duygular her zaman var olacaktır ve tüm bunlar rekabet içgüdüsünün bir ürünüdür. Sporda başarıya ulaşmak için bu içgüdülerden yararlanmak kaçınılmazdır ancak başarıya giden yolda sporcunun ve diğer tüm ilgili tarafların uygun davranışını ifade eden etik ilkelerle çevrili olması gerektiği göz ardı edilmemelidir. Etik kuralların sürdürüldüğü bu ilkeleri göz ardı etmek, sporun ruhuna aykırı bir durumdur. Bu nedenle gelecekteki araştırmalar, elit sporcuların etik ve ahlaki yargılarıyla ilgili diğer alanlarda çalışmalar yapma potansiyeline sahip arama terimlerini içermelidir. Sporun geleceği, spor bütünlüğüne yönelik oluşabilecek tehditlere karşı etkili önlemlerin geliştirilmesiyle birlikte spor felsefesi ve spor etiği mesleklerinin de gelişimi ile güçlü bir şekilde bağlantılı olabilir. Bu bağlamda profesyonel sporcularda başarıya ulaşmada olumlu ya da olumsuz katkıda bulunabilecek faktörleri de

## KAYNAKLAR

1. Akoğlu, H.E., Ayyıldız, E. & Sunay, H. (2019). Uluslararası Spor Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Sporda Ahlaktan Uzaklaşma ve Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 329-340. <http://dx.doi.org/10.33468/sbsebd.111>
2. Aydın, İ. (2019). Akademik Etik. Ankara: Pegem Yayıncılık.
3. Bayraktar, C. (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 17 (1), 19-36.
4. Certel, Z., Alkış, A. & Gürpınar, B. (2018). Antrenörlerin Mesleki Etik İlkelerine Uyuma Düzeylerinin Antrenör ve Sporcu Gözüyle Değerlendirilmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*. 8(2), 223-231. <https://doi.org/10.13114/MJH.2018.418>
5. Crowther, N.B. (2007). *Sport in Ancient Times*. Praeger Series On The Ancient World, Westport, Connecticut: Greenwood Publishing Group.
6. Çelebi, E., Gündoğdu, C., Beyazçiçek, Ö., Beyazçiçek, E. & Özmerdivenli, R. (2017). Atletizm Sporcularının Doping Türleri ve Doping Mücadele Hakkındaki Görüşlerinin Belirlenmesi. *Konuralp Medical Journal*. 9 (3), 250-256. <https://doi.org/10.18521/ktd.312903>
7. Daumiller, M., Rinas, R. & Breithecker, J. (2021). Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.1-21. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1877326>
8. De Bosscher, V., De Knop, P., Van Bottenburg, M. & Shibli, S. (2006). A conceptual framework for analysing sports policy factors leading to international sporting success. *European Sport Management Quarterly*, 6(2), 185-215.

anlamak önemlidir, çünkü elit spora dahil olmanın olumsuz sonuçlarını en aza indirecek stratejiler geliştirilmelidir. Sporcular arasında sporda etik ilkelere aykırı davranışları azaltmak için, antrenörler veya diğer otorite figürleri kazanma felsefesini teşvik etmek yerine ahlaki yükümlülük duygusu ve adil oyun ruhunu geliştirmeye odaklanmalıdır. Ayrıca sporculara öz düzenleme becerilerini geliştirecek araçlar sağlamak dürtüselliklerini kontrol etmelerini sağlayabilir. Bu da sporda etik ilkelere aykırı davranışlarda bulunmayı önlemeye yardımcı olabilir. Spor federasyonları adil oyun ortamını koruyarak organize bir şekilde doping kullanımının önüne geçmek için çalışmalar düzenleyebilir. Bunun yanında uygulanabilecek etkili yöntemlerin başında antrenörlere ve sporculara yönelik eğitim programları ve hizmet içi eğitim gelmektedir. Ayrıca sportmenlik, sporun geleceği için önemli bir bileşendir. Spor yöneticileri ve antrenörler, sporcuların sportmen davranışlar sergilemesi ve buna ihtiyaç duyması yönündeki isteklerini vurgulamaya yönelik önemine değinen uygulamalar gerçekleştirilebilirler. Elit spor, doping, sportmenlik gibi kavramların daha iyi anlaşılması için bu alanda yapılacak bilimsel çalışmalar da farkındalık kazanma noktasında faydalı olabilir.

9. Dincer, N. & Demur, H. (2013). The determination of knowledge levels related to doping in elite athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(2), 56-69.
10. Egesoy, H., Gümüşdağ, H. & Kartal, A. (2013). Gen Dopingi ve Sportif Performans. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6(1), 71-85. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititsosbil/issue/7714/101010>
11. Ehrnborg, C. & Rosen, T. (2009). The psychology behind doping in sport. *Growth Hormone & IGF Research*. 19,285-287. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ghir.2009.04.003>
12. Ercan, S., Acar, HT. & Aksöz B. (2020). Spor Hekimliğinde Etik Yaklaşımlar ve Malpraktis. *Selcuk Medical Journal*. 36(4), 374-380. <http://dx.doi.org/10.30733/std.2020.01477>
13. Erdemli, A. (2016). *Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi*. E yayınları, İstanbul.
14. Erten, H. & Bardakçı, T. (2020). Sporda İnsanı Geliştirme: Doping ve Doping Mücadelesinin Tarihi. *Türkiye Klinikleri Tıp Etiği-Hukuku-Tarihi Dergisi*. 28(1), 99-109. <http://dx.doi.org/10.5336/mdethic.2019-71091>
15. Eskicioğlu, Y., Doğu, G. & Özsoy, S. (2014). Antrenör ve sporcu gözüyle spor yöneticilerinin kararlarında etik ilkelere bağlılıklarının incelenmesi (Beko Basketbol Ligi örneği). *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 4, 15-22. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuspor/issue/9562/119444>
16. Güllü, S. & Şahin, S. (2018). Milli Güreşçilerin Sportmenlik Yönelim Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Turkish Studies Social Sciences*. 13(18), 705-718. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14152>
17. Güllü, M., & Yapıcı, H. (2022). Elite level athletes' perspective on prohibited substances for performance enhancement: A cross-sectional study: Prohibited substances for performance enhancement. *International*

- Journal of Curriculum and Instruction, 14(3), 2966-2978. <https://ijci.globets.org/index.php/IJCI/article/view/1146/569>
18. Gümüştül, C. & Ersoy, A. (2021). Moral Disengagement in Sports: A Study on Young Turkish Athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 23(3): 384-389. <https://doi.org/10.15314/tsed.944316>
  19. Gündoğdu, C., Çelebi, E., ve Beyazççek, Ö. (2017). Triatlon atletlerinin doping ve anti-doping konusundaki görüşlerinin belirlenmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 9, 63-9. <https://doi.org/10.18521/kt.280117>
  20. Güvendi, B. & Işım, A.T. (2019). Moral Disengagement Level of Team Athletes Depending On Unethical Behaviors They Perceived From Their Coaches. *Journal of Education and Learning*. 8 (4); 83-92. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n4p83>
  21. Güvendi, B. & Keskin, B. (2020). Sporcuların Antrenörlerinden Algıladıkları Etik Dışı Davranış Algısına Göre Saldırganlık ve Öfke Davranışlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-145. <https://doi.org/10.31680/gaujss.718565>
  22. Hardman, A., Jones, C. & Jones, R. (2010). Sports coaching, virtue ethics and emulation, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(4), 345-359. <https://doi.org/10.1080/17408980903535784>
  23. Heuberger, J. & Cohen, AF. (2019). Review of WADA Prohibited Substances: limited Evidence for Performance-Enhancing Effects. *Sports Medicine*. 49(4):525-39. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1014-1>
  24. Jones, R. L. (2007). Coaching redefined: An everyday pedagogical endeavour. *Sport, Education and Society*, 12(2), 159-74. <https://doi.org/10.1080/13573320701287486>
  25. Kahn, LM. (1991). Discrimination in professional sports: A survey of the literature. *ILR Review*. 44(3):395-418. <https://www.jstor.org/stable/2524152>
  26. Kanlı, M., Çağlayan, H.S. & Yıldız, O. (2020). Examination Of Doping Usage Opinions Of Bodybuilding Athletes In The Context Of Sports Ethics. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 22(2), 244-254. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1030702>
  27. Karaçam, Z. (2013). Sistematik derleme metodolojisi: Sistematik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemsirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deuhfed/issue/46815/587078>
  28. Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, D., Yetiş, Ü. & Baydil, B. (2011). Milli Takım Düzeyindeki Erkek Judocuların Kulüp Antrenörlerinde Gözlemledikleri Etik Dışı Davranışlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 19(1), 321-332. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/817581>
  29. Kavussanu, M., Seal, A. R. & Phillips, D. R. (2006). Observed prosocial and antisocial behaviors in male soccer teams: age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal of Applied Sport Psychology*. 18, 326-344. <https://doi.org/10.1080/10413200600944108>
  30. Keating J. (1973). The Ethics of Competition and its Relation to Some Moral Problems in Athletes. *Philosophic Exchange*. 4(1), 15. <https://doi.org/10.36295/ASRO.2020.231729>
  31. Kul, M., Şipal, O., Aksoy, Ö.F. & Boz, E. (2020). Sporcu algılarına göre halter antrenörlerinin etik liderlik davranışlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 247-256. <https://doi.org/10.25307/jssr.814175>
  32. Kuter, M. & Öztürk, F. (2003). Sporun Toplumsal Boyutu- Spor Kültürü. <http://www.sporbilim.com>
  33. Lenk, C. (2007). Is enhancement in sport really unfair? Arguments on the concept of competition and equality of opportunities. *Sport, Ethics and Philosophy*. 1(2), 218-228. <https://doi.org/10.1080/17511320701425157>
  34. Levental, O. (2020). Built heritage or lost nostalgia: Israeli fans and the conservation of sports venues. *Israel Stu.* 26, 1-16. <https://doi.org/10.1080/13537121.2020.1775938>
  35. Ljungqvist, A. (2017). Brief History of Anti-Doping. *Medicine and Sport Science*. 62, 1-10. <https://doi.org/10.1159/000460680>
  36. Loland, S. & McNamee, M. (2014). *Philosophy of Sport, Social Sciences in Sport*, Ed. Joseph Maguire, Human Kinetics, Champaign.
  37. Long, T., Pantaléon, N., Bruant, G. & d'Arripe-Longueville, F. (2006). A qualitative study of moral reasoning of young elite athletes. *Sport Psychology*. 20, 330-347. <https://doi.org/10.1123/tsp.20.3.330>
  38. Mallia, L., Lucidi, F., Zelli, A., Chirico, A. & Hagger, M. S. (2019). Predicting moral attitudes and antisocial behavior in young team sport athletes: a self-determination theory perspective. *Journal of Applied Social Psychology*. 49, 249-263. <https://doi.org/10.1111/jasp.12581>
  39. Mazzeo, F., Monda, V., Santamaria, S., Nigro, E., Valenzano, A., Villano, I., Cibelli, G., Messina, A. & Messina, G. (2017). Antidoping program: An important factor in the promotion and protection of the integrity of sport and athlete's health. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 58, 1135-1145. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07722-2>
  40. Onur Oral, M. D., Hasdemir, P. S., Yıldız, M., Ertürk, G., & Boz, B. (2016). Sporcularda Gen Dopingi/Gene Doping in Athletes. *Turan: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 8(29), 133. <https://www.turansam.org/makaleler.php?offset=560&where=>
  41. Özsanı, A., Demirel, H., Altın, M., Yalçın, Y. & Demir, H. (2018). Kadın Basketbolcuların Sportmenlik Yönelimleri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2), 66-71. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/561338>
  42. Parnell, J. A., Wiens, K. & Erdman, K. A. (2015). Evaluation of congruence among dietary supplement use and motivation for supplementation in young, Canadian athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12, 49. <https://doi.org/10.1186/s12970-015-0110-y>
  43. Petroczi, A. & Aidman, E. (2008). Psychological drivers in doping: The life-cycle model of performance enhancement. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*. 3(7). <https://doi.org/10.1186/1747-597X-3-7>
  44. Petroczi, A. & Naughton, D.P. (2009). Popular drugs in sport: Descriptive analysis of the enquiries made via the Drug Information Database (DID) *British Journal of Sports Medicine*. 43, 811-817. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2008.052894>
  45. Sarı, İ. & Deryahanoğlu, G. (2019). Sporcularda Ahlakdan Uzaklaşmanın Gündüz İklım ve Sporcuların Önem Verdikleri Özellikler ile İlişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(4), 91-104. <https://doi.org/10.33689/spormetre.536451>
  46. Sezen Balçıkanlı, G., Gülşen, K. & Yıldırım, İ. (2017). Kadın Futbolcularda Sportmenlik Yönelimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (1-4), 1-9. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/394604>
  47. Sezen-Balçıkanlı, G. (2014). Fair Play in Professional Sports: Sportspersonship Orientations of Futsal Players. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*. 2(1), 33-49. <https://raco.cat/index.php/FairPlay/article/view/275565/363669>
  48. Shields, D. L., Bredemeier, B. L., LaVoi, N. M. & Power, F. C. (2005). The sport behaviour of youth, parents and



- coaches. *Journal of Research in Education*. 3, 43–59. <https://www.wwpis.co.uk/wp-content/uploads/2017/05/Sporting-Behaviour-of-youth-parents-and-coaches.pdf>
49. Sotiriadou, P. & De Bosscher, V. (2018). Managing high-performance sport: introduction to past, present and future considerations, *European Sport Management Quarterly*, 18:1, 1-7. <https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1400225>
50. Szolnoki, A. & Perc, M. (2016). Leaders should not be conformists in evolutionary social dilemmas. *Scientific Reports*. 6, 23633. <http://real.mtak.hu/id/eprint/35422>
51. Tarakcioglu, S. (2020). Expert views on the causes and solutions of the doping issue in Turkey's sports. *Turkish Journal of Sports Medicine*. 55(2), 156-64. <https://doi.org/10.5152/tjism.2020.172>
52. Tarakçıoğlu, S. & Doğan, B. (2013). Spor Etiği Bağlamında Gen Doping. *Hacettepe Spor Bilimler Dergisi*. 24 (1), 45–54. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16372/171324>
53. Tuncel, SD. & Büyüköztürk, Ş. (2009). Antrenörlerin Mesleki Etik İlkeleri Nelerdir? Nasıl Ölçülür? Ölçek Geliştirme: Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirliği. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 159-168. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000166](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000166)
54. Ulucan, K., Topal, E.S., Aksulu, B.K., Yaman, B. & Çiftci, İ., Bıyıklı, T. (2015). Atletik Performans, Genetik ve Gen Dopingi. *İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Tıp Dergisi*. 7(2):58-62. <https://doi.org/10.5222/iksst.2015.058>
55. Unal, M. & Unal, D.O. (2004). Gene Doping in Sports. *Sports Medicine*. 34, 357–362.
56. Ünal, E., Çeviker, A. (2022). The Ethical and Unethical Behaviors That Women Volleyball Players Observed on Their Coaches. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 653-653. <https://doi.org/10.53350/pjmhs22162653>
57. Vargas-Mendoza, N., Fregoso-Aguilar, T., Madrigal-Santillán, E., Morales-González, Á. & Morales-González, J. A. (2018). Ethical Concerns in Sport: When the Will to Win Exceed the Spirit of Sport. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 8(9), 78. <https://doi.org/10.3390/bs8090078>
58. Wells, DJ. (2008). Gene doping: the hype and the reality. *British Journal of Pharmacology*. 154(3), 623–631. <https://doi.org/10.1038/bjp.2008.144>
59. Yıldırım, Y. & Şahin, S. (2019). Elit güreşçilerin doping ve ergojenik yardım hakkındaki bilgi ve kullanma düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 187-204. <https://doi.org/10.25307/jssr.620393>
60. Yücel, A.S., Karataş, Ö., Orhan, S., & Yavuz, C. (2016). Hentbol Oyuncularının Doping ve Ergojenik Yardım Hakkındaki Görüşlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji ve Spor Hekimliği Dergisi*. 8, 14-37. <https://doi.org/10.17372/OTSHD.2016.8.2>



# Okul Öncesi Eğitimde Öğretimsel Lider Olarak Okul Yöneticilerinin Velilerle İletişimi

Nurcan Özçelik<sup>1A</sup> Hüseyin Yıldız<sup>1B</sup> İlyas Yozcu<sup>1C</sup>

<sup>1</sup> Karaman Millî Eğitim Müdürlüğü

Address Correspondence to Nurcan Özçelik: e-mail: nurcanozcelik70@hotmail.com

## Özet

Bu araştırmada okul öncesi eğitimde öğretimsel lider olarak okul yöneticilerinin verilerle iletişimini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Nitel araştırma deseni ile yürütülen araştırmaya sekiz okul yöneticisi gönüllü olarak katılmıştır. Veriler yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Veriler içerik analizi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda birinci soruda Eğitimin temel amaçları doğrultusunda ilköğretime hazırlamak; Milli ve manevi değerleri aşlamak, Bilişsel, sosyal, duyuşsal, motor ve dik gelişimlerini geliştirmek, Sosyalleşmelerini sağlamak, Hedef, ilgi ve becerilerini ölçmek, Araştırmaya sevk etmek, Problem çözebilme ve muhakeme yeteneği kazandırmak, ikinci soruda görüşme/toplantı, gözlem, teknolojik iletişim araçları, anket, dilek/şikayet kutusu, üçüncü soruda, bireysel görüşme/toplantı, seminer, bülten, mektup, broşür vb., diğer kurumlarla işbirliği, ev ziyaretleri, internet sitesi, portfolyo/gelişim dosyaları, dördüncü soruda okul dışı etkinlikler, kurum kültürü oluşturmak, anketler/form, personel toplantıları, eğitim/seminer, aile katılım etkinlikleri, beşinci soruda veli toplantısı, anketler, seçim/oylama, okul aile birliği toplantısı kodlarına ulaşılmıştır. Sonuç olarak okul yöneticilerinin velilerle iletişim kurmak için çeşitli yollar tercih ettiği ve velilerle iletişimlerinin iyi seviyede olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Okul Öncesi, Veli, İletişim, Yönetici, Öğretimsel Lider

**Communication of School Administrators with Parents as Instructional Leaders in Preschool Education**

## Abstract

In this research, it is aimed to reveal the communication of school administrators with data as instructional leaders in pre-school education. Eight school administrators voluntarily participated in the study, which was conducted with a qualitative research design. Data were collected with a structured interview form. The data were analyzed by content analysis. As a result of the analyzes made, in the first question, to prepare for primary education in line with the basic aims of education; instilling national and spiritual values, developing their cognitive, social, sensory, motor and vertical development, ensuring their socialization, measuring their target, interests and skills, referring to research, gaining problem solving and reasoning skills, interview/meeting, observation, technological communication tools in the second question, questionnaire, wish/complaint box, in the third question, individual interview/meeting, seminar, newsletter, letter, brochure, etc., cooperation with other institutions, home visits, website, portfolio/development files, out of school activities in the fourth question, creating a corporate culture, questionnaires/form, staff meetings, training/seminer, family participation events, parent meeting in the fifth question, surveys, election/voting, school-parent association meeting codes were reached. As a result, it can be said that school administrators prefer various ways to communicate with parents and their communication with parents is at a good level.

**Keywords:** Preschool, Parent, Communication, Administrator, Instructional Leader

## GİRİŞ

Doğum ile başlayıp temel eğitime başlanacak güne kadar süren 0-6 yaş arasındaki dönem okul öncesi dönem olarak adlandırılır. Okul öncesi dönem çocukların hayatının geri kalanında belirleyici özelliklere sahip olan ve özellikle bedensel, zihinsel, motor, dil, sosyal ve duygusal gelişimlerinin büyük orada tamamlanmasıyla kişilik özelliklerinin de oluştuğu gelişim ve eğitim süreci olarak tanımlanmaktadır (Güven ve Azkeskin, 2018; 15). Diğer yandan okul öncesi eğitim ise, henüz ilköğretime başlamamış çocukların bireysel farklılıkları gözetilerek yaratıcılıklarının ortaya çıkarıldığı, sağlıklı karakter özelliklerinin kazandırıldığı, sosyal, fiziksel, bilişsel, dil gibi yönlerinin geliştirildiği, onları temel eğitime hazırlayan bir eğitim sürecidir (Zembat, 2001; 11). Okul öncesi eğitim çocuğun çok yönlü gelişim gösterdiği 0-6 yaş döneminin verimli geçirilmesi açısından büyük önem taşır. Okul öncesi eğitimin eğitici ve gelişimsel amaçları çocuğun fiziksel ve motor gelişiminde etkinlik sağlamak, çocukta duygusal güveni sağlamak, sağlıklı bir şekilde sosyalleşme süreci içinde gelişmesine olanak tanımak, sağlıklı kişilik gelişimine olanak tanınması, çocuğu okul yaşamına hazırlamak ve çocukta öğrenme becerisini geliştirmek şeklinde sıralanabilir (Oğuzkan ve Oral, 1992: 145). Bu açıdan bakıldığında, okul öncesi eğitim kurumlarının, yalnızca çalışan ebeveynlerin çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarının yetişkinler kontrolünde karşılanarak zaman geçirdiği bir ortamı ifade etmediği, bunun çok ötesinde kazanımlar sağlayan, çocuğun bütün eğitim hayatına temel oluşturan kurumlar olduğu söylenebilir.

Her ne kadar çocuğun eğitim hayatına ilk başladığı kurum okul öncesi eğitim kurumu olsa da bunun öncesinde, çocuğun eğitim almaya başladığı ilk yer ailedir. Toplumun en küçük yansıması, çocuğun içinde bulunduğu ilk kurumsal yapı olan aile çocuğun kuralları, sınırları, iletişim biçimini, alışkanlıkları, değerleri ilk kez gördüğü yerdir ve bu anlamıyla okul öncesi eğitimin başlangıç noktası olarak kabul edilebilir. Ailenin en önemli görevlerinden biri de çocukların toplumsallaşmasını sağlamaktır, okul gibi kurumsallaşmış sosyal bir sistem olan aile ve okul gençler ve çocukların sosyalleşmesinde en etkili iki kurumdur (Ergün, 1994: 21). Bu noktada aile ve okulun birlikte hareket etmesi önem arz etmektedir ki aile ve okul arasında farklı anlayışların olması okulun etkisi ve verimliliğinin azalmasına sebep olabilir; okul aile işbirliğinin etkili olması birçok olumsuzluğun ortaya çıkmasını engeller (Şişman, 2007: 17). Ailelerin okul

süreçlerine katılması bireysel görüşmeler, toplantılar, sınıf içi ve sınıf dışı etkinliklere katılım, ev ziyaretleri, plansız görüşmeler ya da karşılaşmalar, telefon görüşmeleri, duyuru alanları, broşür, kitap ve mektuplar, bilimsel toplantılar, sergi ve gösteriler vasıtası ile sağlanabilir.

Diğer yandan liderlik kavramı ise, belirli şartlar altında belirli amaçları gerçekleştirmek üzere başkalarını etkileme ve yönlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Koçel, 2005: 579). Başka bir araştırmacı liderliği, belirli amaçlara ulaşmak için bir grup insanın çabalarının bir araya getirilmesi, koordine edilmesi ve insanların harekete geçirilmesi süreci olarak ifade etmiştir (Eren, 2001: 175). Tanımlardan da anlaşılacağı gibi liderlik izleyicileri etkileme yeteneğidir. Liderlik tarzları ile ilgili farklı sınıflamalar olmakta birlikte bu sınıflamalar içerisinde yer alan öğretimsel liderlik, eğitimin verimliliğini arttırmak için öğretmenler, öğrenciler, veliler ve okul kurulunun yöneticileri beraber çalışabilecekleri bir örgüt ortamının oluşturulmasıdır (Aksoy, 2008: 240). Öğretimsel liderlikte diğer liderlik tarzlarından ayrı olarak, liderlik öğrenme-öğretim süreçlerine odaklanır.

Okul öncesi eğitim kurumları çerçevesinden öğretimsel liderlik ve okul-aile işbirliği ele alındığında, aradaki koordinasyonun sağlanmasında öğretimsel liderlere önemli görevler düşmektedir. Öğretimsel liderler, okulun amaç, vizyon ve misyonunu verilere anlatacak, öğretmen-veli-okul yönetimi koordinasyonunu sağlayacak, gerekli değerlendirme ve geri bildirimleri sağlayarak öğrencinin bu süreçten maksimum verimi almasını sağlayacak yöneticilerdir. Eğitim hayatının ilk basamağı olan okul öncesi eğitim kurumları çocukların tüm eğitim yaşamını etkileyecek olumlu ya da olumsuz izler bırakabileceğinden bu dönemde öğretimsel liderliğin rolü hem aileler hem çocuklar hem de öğretmenler için süreci başarıya götürececek bir anahtar görevi görebilmektedir. Okul-aile işbirliğine en çok ihtiyaç duyulan bu dönem de bu koordinasyonu sağlamak öğretimsel liderin öncelikli hedeflerinden olmalıdır.

Buradan hareketle bu çalışmanın amacı okul öncesi eğitimde öğretimsel lider olarak okul yöneticilerinin görüşlerinin anlaşılması, yöneticilerin öğretimsel liderlik davranışlarının anlaşılmasını sağlamaktır.

## YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Bu araştırma nitel desende oluşturulmuştur. Nitel araştırma desenleri içinde olgu bilim deseninın kullanılmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Olgu

### Katılımcılar

Araştırmaya Karaman merkez ve merkeze bağlı okullardan sekiz yönetici gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılardan beşi kadın, üçü erkektir. Katılımcıların % 37, 5'i görev yaptıkları kurumda müdür yardımcılığı görevini sürdürürken,

bilim araştırmalarında veri kaynakları, araştırmanın odaklandığı olguyu yaşayan ve bu olguyu dışı vurabilecek veya yansıtabilecek bireysel ya da gruplardır. Olgu bilim araştırmalarının temel veri toplama aracı görüşmelerdir.

% 62,5'i kurumlarında müdür olarak görev yapmaktadır. Katılımcıların %50'si 40 yaş altında, %50'si ise 40 yaş üzerindedir. Katılımcıların %25'imim 10 yıl altında mesleki tecrübesi bulunurken, %75'i 10 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahiptir. Araştırmaya katılanların %25'i yüksek lisans mezunu iken, lisans mezunu olanların oranı %75'tir.

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri

	Görevi	Yöneticilik kıdemi	Öğretmenlik kıdemi	Eğitim Durumu	Yaşı	Branşı	Medeni hali	Cinsiyet
KY1	Müdür yardımcısı	3	7	Lisans	32	Okul öncesi	Evli	Kadın
KY2	Müdür yardımcısı	3	21	Lisans	43	Okul öncesi	Evli	Kadın
KY3	Müdür	4	7	Lisans	33	Okul öncesi	Evli	Erkek
KY4	Müdür	5	22	Lisans	45	Okul öncesi	Evli	Kadın
KY5	Müdür	10	17	Lisans	40	Okul öncesi	Evli	Erkek
KY6	Müdür yardımcısı	1,5	19	Yüksek lisans	41	Okul öncesi	Evli	Kadın
KY7	Müdür	3	10	Lisans	35	Okul öncesi	Evli	Erkek
KY8	Müdür	6	11	Yüksek lisans	37	Okul öncesi	Evli	Kadın

### Verilerin Toplanması

Veriler yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Yapılandırılmış görüşme formunda 5 soruya yer verilmiştir. Görüşmeler bireysel olarak, öğrencilerin olmadığı dönemde okul öncesi eğitim kurumunda yapılmıştır. Görüşme süreleri 15 dakika ile 40 dakika arasında değişmiştir. Ses kayıt cihazı kullanılmış daha sonra yazılı ortama aktarılmıştır.

#### Yapılandırılmış Görüşme Soruları

1)Okulunuzun akademik amaçları nelerdir?

2)Veli talep ve beklentilerini anlamak için neler yaparsınız?

3)Öğrencilerin gelişimi ya da güçlü ve zayıf yönleri ile ilgili öğretmen, veli okul yöneticisi olarak neler yapar ve velilerinize çocuk gelişimi ve ilgili ne şekilde hangi araçlarla bilgilendirme ve yönlendirmede bulunursunuz?

4)Okulunuzda öğretmen, öğrenci, veli, yönetim ve diğer personel arasında bir takım ruhunu sağlamak için neler yapıyorsunuz?

5)Velileri karar sürecine dahil etmek için neler yapıyorsunuz?

### Verilerin Analizi

Ses kaydına alınan görüşmeler daha sonra metne aktarılmış ve veriler içerik analizi ile analiz edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Okulunuzun akademik amaçları nelerdir?' sorusuna ait analiz sonuçları

KODLAR	FREKANS (f)
Eğitimin temel amaçları doğrultusunda ilköğretime hazırlamak	8
Milli ve manevi değerleri aşılacak	4
Bilişsel, sosyal, duyuşsal, motor ve dik gelişimlerini geliştirmek	3
Sosyalleşmelerini sağlamak	2
Hedef, ilgi ve becerilerini ölçmek	2
Araştırmaya sevk etmek, problem çözebilme ve muhakeme yeteneği kazandırmak	2

Katılımcıların 'Okulunuzun akademik amaçları nelerdir?' sorusuna vermiş olduğu cevaplar 'eğitimin temel amaçları doğrultusunda ilköğretime hazırlamak', 'milli ve manevi değerleri aşılacak', 'bilişsel, sosyal, duyuşsal, motor ve dil gelişimlerini geliştirmek', 'sosyalleşmelerini sağlamak', 'hedef, ilgi ve becerilerini ölçmek', 'araştırmaya sevk etmek, problem çözebilme ve muhakeme yeteneği kazandırmak' olmak üzere altı alt kategoriye ayrılarak değerlendirilmiştir. Aşağıda katılımcıların bazılarının vermiş olduğu cevaplar bulunmaktadır:

K.Y.5: Okulumuz anaokulu olduğu için akademik olarak amaçlarımız, çocuklarımızı hayata hazırlamak önceliğimizdir.

K.Y.4: Bizim amacımız okulumuzun proje temelli bir okul haline getirmek milli manevi değerlere saygılı, çevresine karşı duyarlı, meraklı, araştırmacı içinde yaşadığı toplumla uyumlu öğrenciler yetiştirmek amacımız bu. Bir de bundan sonra gideceği eğitim kurumuna gerek bilgisel olarak gerekse davranışsal becerileri kazanmış olarak gitmesini sağlamak, amacımız bu.

**Tablo 3.** Veli talep ve beklentilerini anlamak için neler yaparsınız? sorusuna ait analiz sonuçları

KODLAR	FREKANS (f)
Görüşme/Toplantı	6
Gözlem	1
Teknolojik iletişim araçları	1
Anket	1
Dilek/Şikayet kutusu	1

Katılımcıların Veli talep ve beklentilerini anlamak için neler yaparsınız? Sorusuna vermiş oldukları cevaplar 'görüşme/toplantı', 'gözlem', 'teknolojik iletişim araçları', 'anket', ve 'dilek/şikayet kutusu' olmak üzere beş alt kategoriye ayrılarak değerlendirilmiştir. Aşağıda katılımcıların bazılarının vermiş olduğu cevaplar bulunmaktadır:

K.Y.7: '... veli beklentileri hususunda velinin çocuğu tanınması, çocukla ilgili. Çocuğun hazırbulunuşluk düzeyini bilmesi bile çok önemli bu konuyu mutlaka veliler ile gelişen teknoloji sonucunda bakıyoruz daha çok teknolojik iletişim araçlarını kullanmaya çalışıyorlar ama biz burada mutlaka veliyle yüzyüze görüşüp eğer sorun, sıkıntı varsa bunu birlikte değerlendirmek birlikte çözmek durumundayız. Burada tabi ki okul yönetimi, öğretmen, veli ve öğrenci bir bütündür, birlikte ele alınmalı ve sorunlar birlikte çözümlenmelidir.'

K.Y.8: 'İlk etapta çocuklarını kayıt için geldiklerinde tanışarak başlıyoruz velilerimizi tanımaya, yavaş yavaş sohbetler halinde toplantılar halinde yine kapıda görüştüğümüz veli görüşmeleri yapıyoruz, toplantı odamızda bu görüşmeler ile çocuklarımızı, velilerimizi ve veli profilimizi tanıyoruz.'

**Tablo 4.** Öğrencilerin gelişimi ya da güçlü ve zayıf yönleri ile ilgili öğretmen, veli okul yöneticisi olarak neler yapar ve velilerinize çocuk gelişimi ve ilgili ne şekilde hangi araçlarla bilgilendirme ve yönlendirmede bulunursunuz? sorusuna ait analiz sonuçları

KODLAR	FREKANS (f)
Bireysel görüşme/toplantı	7
Seminer, bülten, mektup, broşür vb.	3
Diğer kurumlarla işbirliği	2
Ev ziyaretleri	1
İnternet sitesi	1
Portfolyo/gelişim dosyaları	1

Katılımcıların Öğrencilerin gelişimi ya da güçlü ve zayıf yönleri ile ilgili öğretmen, veli okul yöneticisi olarak neler yapar ve velilerinize çocuk gelişimi ve ilgili ne şekilde hangi araçlarla bilgilendirme ve yönlendirmede bulunursunuz? sorusuna vermiş oldukları cevaplar 'bireysel görüşme/toplantı', 'seminer, bülten, mektup, broşür vb.', 'diğer kurumlarla işbirliği', 'ev ziyaretleri', 'internet sitesi' ve 'portfolyo/gelişim dosyaları' olmak üzere altı kategoriye ayrılarak değerlendirilmiştir. Aşağıda katılımcıların bazılarının vermiş olduğu cevaplar bulunmaktadır:



K.Y.3 : ‘... zaten bizim tanıma formlarımız var kayıt yaparken biz bunlarla öğrencilerimizi kayıt yapıyoruz. Velilerle aynı şekilde yüzyüze görüşmeler yaparak, öğrencilerin eksik olduğunu düşündüğü yönleri var ise velimizden bunların bilgisini alırsınız. Bizim için toplantılar önemlidir.’

K.Y.5: ‘Veli görüşmeleri ile öğrencinin güçlü ve zayıf yönlerini ortaklaşa belirler ve ona göre yönlendirme yaparız. Broşür, internet sitesi ve seminerler ile bilgilendirmelerde bulunuruz.’

**Tablo 5.** Okulunuzda öğretmen, öğrenci, veli, yönetim ve diğer personel arasında bir takım ruhunu sağlamak için neler yapıyorsunuz? sorusuna ait analiz sonuçları

KODLAR	FREKANS (f)
Okul dışı etkinlikler	3
Kurum kültürü oluşturmak	2
Anketler/form	1
Personel toplantıları	1
Eğitim/seminer	1
Aile katılım etkinlikleri	1

Okulunuzda öğretmen, öğrenci, veli, yönetim ve diğer personel arasında bir takım ruhunu sağlamak için neler yapıyorsunuz? Sorusuna vermiş oldukları cevaplar ‘okul dışı etkinlikler’, ‘kurum kültürü oluşturmak’, ‘anket/form’, ‘personel toplantıları’, ‘eğitim/seminer’ ve ‘aile katılım etkinlikleri’ olmak üzere altı alt kategoriye ayrılarak değerlendirilmiştir.

K.Y.1: ‘... Personel birbirine değer verdiği, birbirini sevdiği, saygı duyduğu ve işini sahiplendiği zaman daha başarılı işler ortaya konuluyor. Bunu sağlamak için özellikle öncelikle bir yönetici olarak okula kurum kültürünü yerleştirmek gerekiyor. Okul dışında da birliktelik sağlamak, beraber yapılan yemekler piknikler personelin düğünü ya da çocuğuyla alakalı bir doğumdur vesaire özel günleri kutlamak gibi şeylerle o bağı daha da güçlendirdiğimizi düşünüyorum.’

K.Y.5: ‘Burada genel olarak bir takım ruhu vardır. Karşılıklı saygı ve anlayış olduğu sürece bu ruh zaten oluşmaktadır. Velilerimizi karar süreçlerine katmak için anketler ve ihtiyaç belirleme formları kullanılmaktadır.’

**Tablo 6.** Velileri karar sürecine dahil etmek için neler yapıyorsunuz? sorusuna ait analiz sonuçları

KODLAR	FREKANS (f)
Veli toplantısı	4
Anketler	2
Seçim/oylama	2
Okul aile birliği toplantısı	1

Katılımcıların Velileri karar sürecine dahil etmek için neler yapıyorsunuz? sorusuna vermiş oldukları

cevaplar ‘veli toplantısı’, ‘anketler’, ‘seçim/oylama’ ve ‘okul aile birliği toplantısı’ olmak üzere dört alt kategoriye ayrılarak incelenmiştir.

K.Y.7: ‘... velilerimize veli eğitim seminerleri mutlaka düzenliyoruz ve velileri karar sürecine dahil ediyoruz. Yapılan toplantılarda mutlaka danıştığımız, sorduğumuz hususlar olabilir, daha iyi nasıl yapabiliriz? Stratejik planlarımızda ya da okul gelişim planlarımızda mutlaka velilere belli başlı formlar göndererek elimizden geleni yapıyoruz.’

K.Y.8: ‘Velilerimizle insan ilişkileri çerçevesinde istişare ettiğimiz zaman zaten kararları birlikte alıyoruz, bazı konuları oylamaya sunuyoruz. Toplantılarımızda onlar da demokratik haklarını kullanıyorlar, böylelikle kararlarımızı veriyoruz.’

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Okul öncesi dönem çocuğun kişilik gelişiminin yaşandığı, hızlı bir büyüme ve çok yönlü gelişimin olduğu, merak ve ilginin desteklenmesi gerektiği çocuğun tüm hayatına etki edebilecek güven duygusu, sorumluluk, okula karşı ilgi ve sevgi gibi olumlu kazanımların sağlanması gereken bir dönemdir. Bu dönemin özellikle göz önünde bulundurularak verilecek bir okul öncesi eğitim çocuğun çok yönlü gelişimine katkı sağlarken gelecek nesillerin mutlu, başarılı, uyumlu bir biçimde şekillenmesini de sağlayacaktır.

Okul öncesi eğitim ailede başlayan ve okulla birlikte devam eden kritik olarak değerlendirilebilecek bir dönemdir. Bu eğitimden istenilen sonuçların alınabilmesi program zenginliğine, çocuğa sunulacak çok yönlü uyarana, çocuğun bilişsel, fiziksel, duygusal, psikomotor gelişimine katkı sağlayacak nitelikte olmasına bağlı olduğu kadar aile ile tutarlı, dengeli, tamamlayıcı ve geliştirici özelliklere sahip olmasına da bağlıdır.

Aile çocuğun eğitiminden ilk ve öncelikli sorumlu olan ilk kurumsal yapıdır. Okul ise süreci devam ettiren çocuğun eğitiminin yanı sıra aileye de rehberlik eden bir kurumdur. Bu iki yapı ortak amaçlara sahip olan, önceliğe çocuğun tam iyilik halini alan sürekli iletişim ve koordinasyon halinde olması gereken çocuğun eğitim sürecinin iki yürütücüsüdür. Aile ve okulun işbirliği içinde olması hem eğitimin amaçlarına ulaşmasını hem de gelecek nesillerin istenilen özelliklere sahip biçimde yetiştirilmesini sağlayacaktır.



Bilginin ve eğitimin önemi her geçen gün daha da anlaşılmakta, eğitime verilen önem arttıkça eğitim yönetimi ile ilgili bir bilinç de oluşturmaktadır. Bu nedenle eğitim kurumları yöneticilerinden beklentiler de farklılaşmaktadır. Günümüzde eğitim kurumları yöneticilerinin liderlik özellikleri göstermeleri, vizyon sahibi olmaları, kurumlarını amaçlarına ulaştıracak projeler geliştirebilmeleri, kurum kültürü yaratabilmeleri, kurumlarına bağlılık yaşayabilmeleri beklenen özelliklerden sadece birkaçıdır. Öğretimsel liderlik süreci sürecin tüm bileşenlerine önderlik etmeyi gerektiren bir süreç olduğundan ve özellikle okul öncesi dönem okul-aile işbirliğinin zorunlu olduğu bir dönem olduğundan bu dönemde yöneticilerin öğretimsel liderlik rollerine uygun davranışları hem kurumları, hem öğrencileri hem de gelecek kuşaklar için büyük önem arz etmektedir.

Bu çalışmada okul öncesi eğitim kurumlarında görev yapan yöneticilerin öğretimsel liderlik davranışları çerçevesinde velilerle olan iletişimlerine

yer verilmiş olup okul yöneticilerinin liderlik özelliklerini geliştirmeleri için eğitimler düzenlenmesi, yöneticilerin seçimi sürecinde liderlik özelliklerinin de dikkate alınması, yaşam boyu öğrenme bilincine sahip olan yöneticilerin göreve getirilmesi, yöneticilerin vizyon sahibi olmasına sağlayabilecek uluslararası projelere katılımlarının sağlanması, üniversitelerle işbirliği yapılarak yöneticilerin gelişimine katkı sağlanması sunulabilecek öneriler arasındadır.

Bu çalışma Karaman il merkezi ve okul öncesi eğitim kurumlarıyla sınırlandırılmış olup bundan sonra yapılacak çalışmalarda yöneticilerin öğretimsel liderlik algı ve bilinçlerinin anlaşılmasına çalışılması, köy okullarında ya da kısıtlı olanaklara sahip okullarda görev yapan yöneticilerin karşılaştıkları sorunların belirlenmeye çalışılması, okul yöneticilerinin, liderlik davranışlarını geliştirmek için ihtiyaç duydukları katkıların belirlenmesi gibi konularda çalışmalar yapılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Aksoy, E., Işık, H. (2008). İlköğretim Okul Müdürlerinin Öğretim Liderliği Rollerini. Sosyal Bilimler Dergisi, 19: 235-249.
2. Eren, E. (2001). Yönetim ve Organizasyon: Çağdaş ve Küresel Yaklaşımlar. 5. Bs. İstanbul: Beta Yayınları.
3. Ergün, M. (1994). Eğitim Sosyolojisine Giriş. Ankara: Ocak Yayınları.
4. Güven, G., Azkeskin, E. (2018). Erken Çocukluk Eğitimi Ve Okul Öncesi Eğitim. Editör: İ. H. Diken. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
5. Oğuzkan, Ş., Oral, G. (1992). Okul Öncesi Eğitimi. İstanbul: Oğul Matbaacılık.
6. Şişman, M. (2007). Eğitim Bilimine Giriş. Ankara: Pegem Yayınları.
7. Zembat, R., Unutkan, Ö. P. (2001). Okulöncesi Dönemde Çocuğun Sosyalleşmesinde Ailenin Yeri. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.

# Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İş Bulma Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Eyüp Sarıkol <sup>1A</sup>, Pelin Ustaoglu Hoşver <sup>2B</sup>

*1 Düzce Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü  
Address Correspondence to Pelin Ustaoglu Hoşver: e-mail: pelinustaoğlu@duzce.edu.tr*

A:Orcid ID: 0000-0002-8076-9180 B:Orcid ID: 0000-0001-6681-7628

## Özet

Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 202 (72 Kadın, 130 Erkek,) öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik bilgilerini ve spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygı durumlarını belirlemek için bir anket formu uygulanmıştır. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak kabul edilmiştir. Araştırma neticesinde, araştırma grubunun cinsiyet değişkeni, milli sporcu olma durumu ve iş tecrübesi değişkeni ile iş bulma kaygısı ölçeği toplam puanı arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların araştırma grubunun sınıf ve gelir durumu ile iş bulma kaygısı ölçeği toplam puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ) bölüm değişkeni ile iş bulma kaygısı ölçeği toplam puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Araştırma grubunun iş bulma kaygısı ölçeği toplam 31,71±7,08 puan ortalaması ile kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; araştırma grubunda yer alan öğrencilerin gelecek ve mezuniyet sonrası iş bulma konusunda kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Türkiye’de beden eğitimi ve spor yüksek okulunda ya da spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören tüm öğrenciler için iş istihdamına yönelik atılacak olan her adım öğrencilerin iş bulma kaygılarını azaltmaya yönelik önemli bir adım olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Öğrenci, Spor Bilimleri Fakültesi, Kaygı

**Examination Of The Employment Anxiety Of Sports Sciences Faculty Students According To Various Variables**

## Abstract

This research was conducted to evaluate the job-finding anxiety levels of the students of the faculty of sports sciences in terms of different variables. The research group consists of 202 (72 Female, 130 Male) students studying at the Faculty of Sports Sciences of Iğdır University. As a data collection tool, a questionnaire was applied to determine the demographic information of the participants and the job anxiety of the sports science students. SPSS package program was used for the analysis of the data and the level of significance was accepted as  $p<0.05$ . As a result of the research, it was determined that there was no significant difference between the gender variable, national athlete status and work experience variable of the research group and the total score of the job anxiety scale ( $p>0.05$ ). While it was determined that there was a significant difference between the class and income status of the participants and the total mean score of the job anxiety scale ( $p<0.05$ ), there was no significant difference between the department variable and the total mean score of the job anxiety scale ( $p>0.05$ ). It was observed that the anxiety levels of the research group were high, with a total score of 31.71±7.08 on the job anxiety scale. As a result; It has been observed that the students in the research group have high levels of anxiety about finding a job after graduation. Every step to be taken towards job employment for all students studying at a physical education and sports school or a sports science faculty in Turkey will be an important step towards reducing the students' anxiety about finding a job.

**Keywords:** Student, Faculty of Sport Sciences, Anxiety

## GİRİŞ

Dünya genelinde yaşanan ekonomik dalgalanmalar sonucunda ekonomide zaman zaman refah zaman zaman duraklama zaman zaman da bunalım dönemleri birbirini takip etmektedir. Yaşanan bu duraklama ve bunalım sonucunda bazı ekonomik dengelerin bozulmasıyla dünya genelinde sefaletin, sefalete bağlı olarak da toplumda panik yaşanması söz konusu olmaktadır. Duraklama ve bunalım diğer ülkelerde yaşandığı gibi Türkiye gibi sanayileşmesini henüz tamamlayamamış ve gelişmekte olan bir ülkede de kendisini toplumda panik ve kaygı olarak göstermektedir. Bu durum, diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemizin ekonomisi üzerinde işsizlik gibi en önemli sosyal soruna bağlı olarak toplumda işsizlik kaygısını ortaya çıkarmaktadır (Aydın, 2022:1; Lordoğlu, 1986:78).

Birey için tehdit unsuru olan herhangi bir durum karşısında bireyin hissettiği huzursuzluk ve endişe durumuna kaygı denmektedir (Karaman, 2009). Bir başka tanımda Güçlü ve arkadaşları kaygıyı; İnsanların, dünyada yaşanan içler acısı durumlar karşısında çıkmaza düşmesi ve bu durumlara karşılık olarak hissettiği daralma duygusudur şeklinde tanımlamışlardır (Güçlü, Uzun, Uzun ve Yolsal, 2002: 710).

Türkiye İstatistik Kurumunun yapmış olduğu tanıma göre de işsizlik; iş aram yöntemlerinden herhangi birini kullanmasına rağmen, üç aydır iş bulamayan ya da işsiz olan ve bulunduğu bu durumun oluşturduğu durumdur (Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (tuik.gov.tr). Unay ise işsizliği belirli bir yaşın üzerinde olan çalışma becerisine sahip tüm bireylerin belirli bir dönem iş arama nedeni ile işsiz sıfatını aldığı durum olarak tanımlamıştır (Unay, 2000: 400).

İşsizlik kaygısı; bireyin iş hayatına atılarak yaşamını sürdürebileceği bir gelir düzeyine sahip olamama endişesi ve korkusuna bağlı olarak iş bulamama, iş sahibi olamama korku ve beklentisine denir (Özder ve ark., 2018:46). İşsizlik kaygısından en çok gelişime açık ve dinamik gençler nasibini almaktadır ve genellikle işsizlik kaygısı; eğitim ve öğretim hayatının son aşamasında olan üniversite öğrencilerinde sıklıkla görülmektedir. Mezun olduktan sonra, üniversite öğrencilerinde mesleki tercih, meslek sahibi olmaya dair aile ya da yakınlarının baskısı ve meslekten ayrılma gibi durumlar işsizlik kaygısına yol açmaktadır (Aydın, 2022:1; Özder ve ark., 2018:46).

Türkiye'nin mevcut ekonomik durumu ve üniversite öğrencilerinin mezun olduktan sonra iş

bulamaması ya da öğrencilerin işsizler ordusuna katılacak olma düşüncesinden dolayı ülkemizde de işsizlik kaygısı, özellikle üniversite öğrencileri arasında en yaygın şekilde görülen bir kaygı türüdür (Yıldırım, 2007; AKT. İşlek, 2018 :1).

Son zamanlarda yaşadığımız coğrafyadaki spor bilimleri fakültelerinden ve beden eğitimi ve spor yüksek okullarından mezun olan öğrenci sayısında gözlemlenen artış yadsınamaz düzeydedir bu da mezunların geleceğe yönelik iş bulma kaygı düzeylerinde artışa neden olmaktadır (Karaman, 2009:1-2).

Literatürde benzer çalışmalarda yer almaktadır örneğin; Şenel ve Karakuş (2022)'un yapmış oldukları araştırma doğrultusunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeyleri baba ve anne eğitim durumu, bölüm ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken; cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmüştür.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

## YÖNTEM

Araştırma grubunu Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 202 (72 Kadın, 130 Erkek,) öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında ölçek tercih edilmiş olup, öğrencilerin "Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygı" durumlarını belirlemek için tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek iki bölümden oluşmakta olup, ölçeğin ilk bölümünde öğrencilerin demografik bilgilerini içeren "Kişisel Bilgi Formu", ikinci bölümde ise öğrencilerin iş bulma kaygı düzeylerini belirlemek için Aslan ve Uğraş (2021) tarafından geliştirilen Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır.

### Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği

Geçerlik ve güvenilirliği, Aslan ve Uğraş (2021) tarafından yapılan ölçek, tek boyutlu ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1= asla doğru değil.....5=daima doğru, şeklinde puanlanmaktadır. Toplam puanın artması, bireylerin kaygı düzeylerinin arttığını göstermektedir. Tek boyutlu olan ölçekte ters kodlanması gereken madde yer almamaktadır. Ölçeğin Chronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0.958 olarak bulunmuştur.

Beşli likert tipi anket formunun derecelemesi (1= Asla Doğru Değil; 5= Daima Doğru)

## Derecelendirme

- 1= Asla Doğru Değil  
2= Nadiren Doğru  
3= Ara Sıra Doğru  
4= Genellikle Doğru  
5= Daima Doğru

## Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma grubunun demografik bilgileri ile iş bulma kaygı durumları tanımlayıcı istatistikler olarak yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma istatistikleri ile özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra grup içi karşılaştırmalar için Paired Samples t ve One-Way ANOVA testleri uygulanmıştır. Anlamlılık  $p < 0,05$  kabul edilmiştir.

## BULGULAR

		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	72	35,6
	Erkek	130	64,4
Bölümünüz	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	93	46
	Antrenörlük eğitimi	98	48,5
	Spor yöneticiliği	11	5,4
	Mili Sporcu Musunuz?	Evet	17
	Hayır	185	91,6
İş Tecrübesi	Evet	91	45
	Hayır	111	55
Sınıfınız	Birinci sınıf	63	31,2
	İkinci sınıf	31	15,3
	Üçüncü sınıf	37	18,3
	Dördüncü sınıf	71	35,1
	2001-5000 TL	89	44,1
Gelir Durumu	5001-8000 TL	45	22,3
	8001-11000 TL	24	11,9
	11001 TL ve üzeri	44	21,8

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunun, %35,6'sının kadın, %64,4'ünün erkek olduğu, %48,5'inin antrenörlük eğitimi, %46'sının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gördüğü, %35,1'inin dördüncü sınıf, %31,2'sinin birinci sınıf, %18,3'ünün üçüncü sınıf, %15,3'ünün ikinci sınıf da eğitimlerine devam ettikleri, %44,1'inin

2001-5000 TL, %22,3'ünün 5001-8000 TL, %11,9'unun 8001-11000 TL ve %21,8'inin 11001 TL ve üzerinde gelir düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin %55'inin iş tecrübesinin olmadığı, %91,6'sının ise milli sporcu olmadıkları belirlenmiştir.

		İş Bulma Kaygısı Ölçeği			
		$\bar{X}$	Ss	t	p
Cinsiyet	Kadın	30,44	7,57	-1,914	0,05
	Erkek	32,43	6,72		
Milli Sporcu musunuz?	Evet	32,41	6,12	,421	0,67
	Hayır	31,65	7,17		
İş Tecrübesi	Evet	31,12	7,19	-1,085	0,27
	Hayır	32,20	6,98		

\* $p < 0,05$

Tablo 2 değerlendirildiğinde; araştırma grubunun cinsiyet, milli sporcu olma ve iş tecrübesi

değişkenine göre iş bulma kaygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Araştırma Grubunun Demografik Bilgilere Göre İş Bulma Kaygısı Ölçeği Varyans Analizleri

		İş Bulma Kaygısı Ölçeği		F	Sig
		$\bar{X}$	Ss		
Bölümünüz	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	31,09	7,14	1,037	0,35
	Antrenörlük eğitimi	32,05	6,97		
	Spor yöneticiliği	34,00	7,46		
Sınıfınız	Birinci sınıf	29,87	7,24	3,256	0,02*
	İkinci Sınıf	30,74	8,37		
	Üçüncü sınıf	32,32	7,36		
	Dördüncü Sınıf	33,46	5,73		
Gelir Durumu	2001-5000 TL	33,34	5,81	5,534	0,00*
	5001-8000 TL	30,48	7,13		
	8001-11000 TL	33,50	5,48		
	11001 TL ve üzeri	28,70	8,88		

\* $p<0,05$

Tablo 3 incelendiğinde; araştırma grubundaki sınıflara ve gelir durumlarına göre iş bulma kaygısı ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ) bölüm değişkenine göre iş bulma kaygısı ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

## TARTIŞMA

Mevcut araştırmanın bulguları sonucunda; araştırma grubunun cinsiyet, milli sporcu olma ve iş tecrübesi değişkenine göre iş bulma kaygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ) ve araştırma grubundaki sınıflara ve gelir durumlarına göre iş bulma kaygısı ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ) bölüm değişkenine göre iş bulma kaygısı ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Literatürde konuyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte çalışmalara yer verildiği görülmektedir.

Mevcut araştırmada cinsiyet değişkeni ile iş bulma kaygısı düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir, Demirci (2020) yapmış olduğu araştırmada da cinsiyet değişkenine göre öğrenciler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı ve mevcut araştırmanın bulguları ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda yapılan çalışmalar ve ekonomik kaygıların her iki cinsiyet için geçerli

olması, ekonomik yükün erkeklerde olduğu kadar kadınlar içinde önemli bir durum oluşturması gibi sebeplerden dolayı cinsiyet değişkeni açısından iş bulma kaygısı düzeyinde anlamlı farklılığa neden olmadığı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda milli sporcu olma durumu değişkeni ile iş bulma kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır, alanda gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında, akademik anlamda tüm öğrenciler aynı eğitimi almakta ve aynı atama ya da iş bulma kriterlerine sahip olmaktadır. Her ne kadar atama kriterlerinde milli sporcular, milli sporcu olmayan öğrencilerden öncelikli olarak düşünülse de bu her bölüm için geçerli değildir ve milli sporcularda kendi içlerinde iş bulma sürecinde rakip halindedirler bu yüzden milli sporcu olma durumu değişkeni ile iş bulma kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Araştırma grubunun iş tecrübesi değişkeni ile iş bulma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir, Dursun ve Aytac (2009) yapmış oldukları araştırmada mevcut araştırmanın bulgularına paralellik gösteren sonuca ulaşmışlardır, iş tecrübesine sahip olan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu araştırmalarında yer verilmiştir. İşverenlerin işe alacakları kişilerde çoğunlukla iş tecrübesi aramaları nedeniyle kısa sürede olsa iş tecrübesine sahip olan üniversite öğrencilerinin iş bulma şanslarının daha yüksek olduğu ve bu sebepten dolayı kaygılarının daha düşük düzeyde bulunduğu düşünülmektedir.



Turgut, Gökyürek, ve Yenel (2004); Beden eğitimi ve spor öğretimi veren yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin mezun olduktan sonra iş alanında istihdam problemi yaşamaya dair kaygı taşıyıp taşımadıklarını sordukları araştırmalarında öğrencilerin %73'ünden 'Evet' şeklinde cevap aldıkları görülmektedir. Mevcut araştırmanın bulgularında ise bölüm değişkeni ile iş bulma kaygısı ölçeği toplam puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür; her ne kadar Çerez (2004) araştırmasında beden eğitimi ve spor yüksekokulları ve üniversitelerin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin iş istihdamı yönünde sınırlı imkana sahip olduğunu vurgulasa da; Aydın (2017) 'nın araştırmasında ise Beden eğitimi ve spor öğretimi sunan yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin aldıkları eğitim ve iş bulma seçenekleri doğrultusunda kaygı taşımadıkları sonucuna ulaşmış olması mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Mevcut araştırmanın bulgularına bakıldığında sınıf değişkeni ile iş bulma kaygısı ölçeği toplam puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir, sınıf düzeyi yükseldikçe üniversite öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Araştırmamızın bulguları ile paralellik gösteren Dursun ve Aytaç (2009) yaptıkları araştırmada üniversitede öğrenim gören son sınıf öğrencilerde gelecek ve iş bulma kaygı düzeylerinin öğrencileri umutsuzluk ve kaygı düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini özellikle Türkiye'de eğitimli gençler arasında işsizliğin yaygın olması üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyini arttırdığını belirtmişlerdir.

## KAYNAKLAR

- Aslan, M. & Uğraş, S. (2021). Validity and Reliability Study of the Sports Sciences Students' Job Finding Anxiety Scale. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 6(13), 1143-1170.
- Aydın, E. (2017). Besyo öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of international social research*, 10(49).
- Aydın, Ü. (2022). Türkiye'de 1980 Sonrası dönemde yaşanan ekonomik krizlerin analizi. *İzmir Akademi Derneği*.
- Çerez, H. (2004). An Application Model Of Total Quality Management And Strategic Planning For Sports Management Departments Of Physical Education And Sports Schools. The 10th Ichper.SD Europe Congress & the TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya, Turkey, November.
- Demirci, M. A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısının Okula Bağlılığa Etkisi. 2. Uluslararası İktisat, İşletme ve Sosyal Bilimler Kongresi, 10-12 Nisan 2020, 170-178.
- Dursun, S., & AYTAÇ, S. S. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İşsizlik Kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-84.

Araştırma bulguları sonucunda gelir durumu düşük olan üniversite öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Literatürde mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik gösteren çalışmalar yer almaktadır; Kaya (2022)'nin yapmış olduğu araştırma bulgularında kötü gelir durumuna sahip üniversite öğrencilerinin, iyi gelir durumuna sahip öğrencilere oranla daha yüksek iş bulma kaygı düzeyine sahip olduğu görülmektedir yine bu bulguları destekleyen başka bir araştırmada Tekin Tayfun ve Korkmaz (2016) topla aylık gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gelir düzeyinin düşük olması, ağır ve zorlu çalışma şartları, iş olanaklarının kısıtlı olması ya da bulunmayışı ve iş güvensizliğini kişiler için tehdit unsuru oluşturduğunu düşünmelerinden kaynaklandığı söylenebilir (Wicheret, 2001:101).

Sonuç olarak; araştırma grubunda yer alan öğrencilerin gelecek ve mezuniyet sonrası iş bulma konusunda kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. İş bulma kaygısını üniversiteli gençlerin genelinde görülmesi mümkün bir kaygı durumu olduğu düşünülmektedir. Türkiye'de beden eğitimi ve spor yüksek okulunda ya da spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören tüm öğrenciler için iş istihdamına yönelik atılacak olan her adım öğrencilerin iş bulma kaygılarını azaltmaya yönelik önemli bir adım olacaktır. Bu yüzden spor alanlarındaki iş olanakları artırıldığı takdir de öğrencilerin iş bulma olasılıkları da paralel olarak artacaktır.

- İşlek, Y. (2018). Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin izolasyonu ile ilgili kaygıların baskısı ve kaygıyla ilişkisi ile ilişkisi açısından incelenmesi (Akdeniz Bölgesi örneği).
- Güçlü, A. Uzun, E. Uzun, S. Ve Yolsal, Ü. (2002). Sarp Erk Ulaş Felsefe Sözlüğü. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Kaya, L. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde işsizlik kaygısı ve okula yabancılaşma arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Lordoğlu, K. (1986). Bir Kamu İşletmesindeki İş Kazaları ve Nedenleri Üzerine Bazı Notlar. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 35-36).
- Şenel, E., & Karakuş, K. (2022). Spor Yükseköğretim Kurumu Öğrencilerinde Uzaktan Eğitime Yönelik Tutum ile İş Bulma Kaygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 677-687.
- Özder, H., Birinci, M., Zaifoğlu, P., & Işıktaş, S. (2018). Okulöncesi ve sınıf öğretmeni adaylarının işsizlik kaygılarına ilişkin bir ölçek geliştirme çalışması. İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 20(2), 39-56

13. Tayfun, A. N. T., & Korkmaz, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma The Unemployment Anxiety Of University Students: A Research On Süleyman Demirel University Students. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(17), 534-558.
14. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (tuik.gov.tr) Erişim tarihi: 01.01.2023
15. Turgut, M., Gökyürek, B., & Yenel, F. (2004). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bu Bölümleri Seçme Nedenleri ve Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1), 91-99.
16. Unay, C. (2000). Genel İktisat. Bursa: Ekin Kitabevi.
17. WICHERT Ines, (2001), "Job insecurity and work intensification, The effects of an health and well-being", Burchell, Brendan (Editor), Job Insecurity & Work Intensification.

